

# あの **万葉軒** がリエイグループになりました。

千葉県駅の老舗「万葉軒」が本年9月、「食」をベースに企業・法人福利厚生サービス事業と介護総合サービス事業を展開する、リエイグループの一員となりました。社員食堂や介護食など幅広い分野で食を提供してきたリエイの食へのこだわりと、万葉軒が誇る老舗のノウハウとを活かして、今後更に、食の楽しみが広がるバリエーション豊かなお弁当を提供してまいります。

**お問合せ ご予約は** 株式会社 万葉軒(千葉県千葉市中央区要町3-6)  
**TEL:043-224-0666 FAX:043-222-9327**



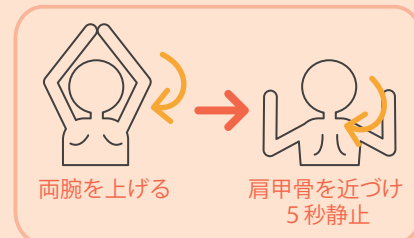
## 簡単ストレッチ



冬は、外で身体を動かす機会が減り運動不足になりやすい季節です。しかし身体が体温を上げようと働き、夏に比べて基礎代謝が高まる季節でもあります。肩甲骨周囲やふくらはぎなどの筋肉を動かすことで代謝を高めることができや寒さで縮こまった筋肉をほぐすことができ冷え症対策にもなります。

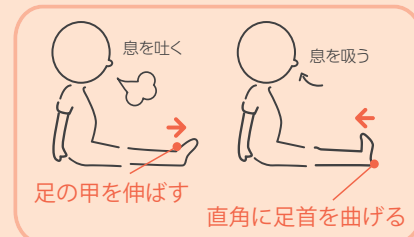
### 肩甲骨ストレッチ

- ①耳を肩にできるだけ近づけるように頭を横に倒す。(左右 3回)
- ②鼻を肩につけるように頭を傾ける。(左右 3回)
- ③頭の上で両手のひらを合わせ、手のひらを外側に向けるように両腕を曲げ、両方の肩甲骨を近づけ5秒静止する。(5回)



### ふくらはぎストレッチ

- ①両膝を伸ばして床に座る。(※椅子で行う場合は片足ずつ行なう。)
  - ②息を吐きながらつま先を床に向かって足の甲を伸ばせるだけ伸ばす。
  - ③息を吸いながらつま先を起し床と直角になるまで足首を曲げる。
- ②と③を交互に行う。(10回)



## 焼き梅干し

- 1 焼き網を中火にかけて、梅干を転がしながら、両面に焼き色が付くように焼く。

★簡単にトースターで両面を5分ずつ焼いてもOK!



梅干は、焼くことで「風邪予防効果が増す」とわれています。お好みでお茶に加えて飲んでいただいても効果的。とっても簡単なので、ぜひお試しください!

こみゅねっとVol. 43 (2014.01.1)  
 発行/株式会社リエイ コミュニケア24

0120-658-378

コミュニケーション24  
 全国42拠点展開中!  
※リエイグループ2014年1月現在  
 (2013年度内開設予定1施設含む)

千葉県浦安市入船1-5-2 NBF新浦安タワー 14F

http://www.c-24.jp

検索

## 四街道雑学

## ガス灯のある街 ~四街道は日本一のガス通り~

【四街道にある3種類のガス灯】

千葉市や都心のベッドタウンのひとつ四街道市の街の顔として、地元の方にも親しまれている「めいわガス灯通り」。ガス灯通りといえば横浜の馬車道や小樽運河、神戸のハーバーランド内などが有名ですが、全国有数の観光地を凌ぐ記録を持つのが四街道のめいわ地区です。JR総武線四街道駅南口より約1.6km圏内に228基が並んでおり、その数は日本最大。さらに全長2238mで世界最長となっております。ちなみに横浜の馬車道のガス灯が60基ということからも、四街道が日本一のガス通りということが頷けますよね。



### 千葉県のガス灯普及は天然ガスの発見から

1891年、夷隅郡大多喜町で醤油醸造業を営む太田氏の屋敷内で井戸を掘っている最中に真水ではなく天然ガスが噴出。これが千葉県初の天然ガス発見となりました。噴出した天然ガスは、人々の暮らしに役立てようと、風呂や炊事、暖房、石油ランプの代用として使用されるようになっていきました。1899年に成田町(現・成田市)に設置されたガス灯が、千葉県初のガス灯だと言われています。その後、県内の各所で街のシンボルとしてガス灯が設置されています。

※左写真 上:市川駅南口、下:習志野市奏の杜

## 有楽町駅前

## 介護施設選びに困ったら ケアガイド・エールにご相談ください!

相談・紹介全て無料!!

ケアガイド・エールでは経験豊富なケアコンサルタントが、介護相談から入居施設のご紹介、無料介護セミナーなど、お客様のニーズに適ったアドバイスやサービスを提供する新しいスタイルの相談サロンです。ぜひお気軽にご相談ください。



高齢者サービス相談サロン  
 ケアガイド・エール  
 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル南館2階

0120-658-223

【平日】10:00 ~ 17:30 / 土・日・祝日はお電話にてご予約を承ります。

ケアガイドエール 検索  
<http://www.c-aile.jp>