

むくみやすい度チェック

- 運動する機会が少ない
- 冷えた飲み物をよく飲む
- 夏は冷房がきいた場所で過ごすことが多い
- 素足で過ごすことが多い
- 塩分が多く、味付けの濃い食べ物が好き
- お風呂は湯船につからず、シャワーで済ませることが多い

そのだるさ、むくみが原因かも むくみ知らずの夏を

夏のむくみの原因は主に冷えと塩分の過剰摂取、そして運動不足です。冷房の効いた部屋に長時間いることや、冷たい飲み物の摂りすぎで体が冷え、血行が悪くなり、むくみやすくなります。また汗をかきやすい夏は塩分を多く含む食事を好む傾向があり、体内の塩分濃度を薄めようと水分を溜め込みやすくなることも原因の一つです。血行が悪くなると下肢の組織に酸素や栄養が不足して老廃物を心臓へ送り返せなくなることで、疲労感や倦怠感が蓄積する原因になります。

今すぐできるむくみ対策

- 【体を温める】
 - ・入浴(シャワーだけは×)
 - ・バスソルトや炭酸入浴剤◎
- 【冷え対策】
 - ・冷房の効いた部屋ではひざ掛けやレッグウォーマーの使用
 - ・常温の水や白湯を摂る
 - ・お腹や足首を冷やさない服装
- 【自律神経を整える】
 - ・睡眠をしっかりとる
 - ・深呼吸や瞑想、アロマでリラックス時間をつくる
 - ・スマホ・PCの使いすぎ注意

- ・【血流リンパ】
- ・足のマッサージ
- ・ストレッチや簡単な運動
- ・【食事】摂取したいもの
 - ・カリウムが豊富な食材
 - ・利尿作用のあるお茶
 - ・はとむぎ茶、ルイボスティー
 - ・とうもろこしのひげ茶
- ・控えたいもの
 - ・塩分・加工食品・カップ麺
 - ・スナック菓子
 - ・糖分過多のお菓子や清涼飲料水

エステティックサロン

ブーケ

Bouquet

☎04-7184-4108

我孫子市我孫子4-3-20
ヴィアスクエア2F
木・日・祝(定休日)

きらん 読者限定クーポン

①リンパマッサージ(背面)+足裏指圧
通常3,300円 → **2,400円**(税込)
オイルマッサージでリンパの流れを改善し代謝を促します(30分)

②美白フェイシャル
通常3,300円 → **2,400円**(税込)
天然海藻ゲルに含まれるミネラルビタミンが肌細胞を活性化。
美白へと導きます(40分)

Relaxation

柏・我孫子の夏の夜空を彩る 風物詩、手賀沼花火大会

柏・我孫子の夏の夜空を彩る風物詩、手賀沼花火大会。
今年は「昭和100年」をテーマにした特別演出で開催されるそうです。
手賀沼花火大会は、昭和62年(1987年)に利根川治水100年を記念して、柏市、沼南町(現在は柏市と合併)、我孫子市の2市1町共同で開催されたのが始まりです。
その後、毎年8月の第1土曜日に開催され、今では地域の夏の風物詩として定着しました。
平成30年(2018年)には、千葉県民投票により「ちば文化遺産」に選ばれたなど、手賀沼花火大会は千葉県民から広く愛されています。
各会場では、尺玉や大迫力のウルトラジャンボスターマイン、子どもたちに人気のキャラクターマインなどが打ち上げられます。

～昭和100年を彩る～ 手賀沼花火大会 8月2日(土)

第33回

令和7年第18回あびこカップまつり開催決定!

日時 令和7年8月30日(土)

10時～20時

場所 手賀沼公園 我孫子市若松1

あびこの夏はカップで盛り上げよう!
今年もやります!河童音頭大輪踊!
仮装して参加もOK!河童の仮装大歓迎
今年も「あびかの友達集まれ」開催します。
和風妖怪の仮装も登場します。
ダンスやよさこいなどステージイベントも盛りだくさん
地元グルメ出店も決定!
あびこカップまつり実行委員会

あびこカップまつり

あゆみ薬局

どこかの医療機関での処方箋でも受け付けます

処方箋はFAXでも受け付けます

営業時間 9:00～18:30(月～土曜日)
定休日 日・祝

我孫子市我孫子4-3-20 ヴィアスクエア1F
☎04-7165-5100 FAX 04-7165-5101

1F あゆみ薬局

夏がもっと 楽しくなる

夏休み 室内プール 開放

セントラルウェルネスクラブ我孫子

7月23日(水) ①9時から11時
②11時から13時
③13時から15時
※1日3部入れ替え制、各回定員110名

7月30日(水)・8月6日(水)・8月13日(水)・
8月20日(水)・8月27日(水)

ミナトスポーツクラブ天王台

7月29日(火) ①9時から10時30分
②10時30分から正午
※1日2部入れ替え制、各回定員300名
※午前10時25分～午前10時35分までは混雑を避けるため入れ替え時間となります。

7月30日(水)・7月31日(木)・8月29日(金)・
8月30日(土)・8月31日(日)

夏がもっと
楽しくなる

スポーツ観戦のススメ

8月9日(土)NECグリーンロケッツ東葛 夏祭り「ロケフェス」開催決定!!

毎度グリーンロケッツ東葛へ温かいご声援をいただきありがとうございます。新チームは始動したばかりですが、8月9日(土)にロケッツフェスティバル2025 in SUMMERをNEC我孫子グラウンドで開催します。是非「来場ください」また12月から開幕されるジャパングラビリーリーグ2025・26もグリーンロケッツの熱い戦いを柏の葉まで見に来てくださーい!

グリーンロケッツ東葛は千葉県東葛地域(我孫子市、柏市、流山市、松戸市、野田市、鎌ヶ谷市、白井市、印西市)をホームタウンとするラグビーチームで、NTTジャパングラビリーリーグに所属しています。地域とのつながりを大切に、ラグビーを通じて社会貢献活動にも力を入れています。プレイジョー1昇格そして地域から愛され必要とされるチームとなるよう努めますので、ご声援のほどよろしくお願い致します!

今年は有料イベントとしてパワーアップして開催します

ロケフェス開催決定!

ROCKETS FESTIVAL 2025 in SUMMER

NEC GREEN ROCKETS TOKATSU

8月9日(土)

時間: 16:00～20:30予定(入場可能時間 15:30～18:00)
場所: NEC我孫子事業場 ラグビーグラウンド(千葉県我孫子市の出1131)
入場料: 有料 ※詳細は公式HPよりご覧ください。

今年もNECグリーンロケッツ東葛主催の夏祭り「ロケフェス」が8月9日(土)に開催されます。オフシーズンでもチームとクルーと一緒に楽しめるイベントを盛りだくさんご用意しました!

NEC GREEN ROCKETS TOKATSU NECグリーンロケッツ東葛

香川県高松市 モチモチの食感とコシのある喉ごし!

※調理例(卵・薬味は付きません)

商品番号: 1393 ●賞味期限 製造より1か月

半生讃岐石丸うどん

お試しセット6人前(めんつゆ付)

内容量: 半生うどん300g×2袋、めんつゆ20ml×6袋

本体価格 **¥1,000** (税込・送料込)

※WEB限定商品のため、フリーダイヤルからのご注文は受付しておりません。

石丸製麺株式会社 ☎0120-459-140 (9時～17時受付、土日祝休み)
〒761-1401 香川県高松市香南町岡701

石丸製麺とは

石丸製麺株式会社は1904年に創業した120年の歴史ある乾麺製造会社。地元香川県にて培われた伝統の製麺技術を徹底研究し機械化した業界最大級の工場を有し、1日に20万食を製造。2025年現在、香川県の本社を中心に全国に営業所を構え、世界20か国以上へ麺を提供しております。

自宅で本場の讃岐うどんを!

創業120年を迎えた老舗製麺会社おすめの讃岐うどん。讃岐うどんに最も合うように開発したオリジナルブレンドの小麦粉と瀬戸内の塩で造り上げた深い味わいともっちりとした食感が二度食べるとクセになる」と香川県民も絶賛。厳選した素材の味と旨みを感じられるよう保存料は不使用。工場直送で自宅にお届けいたします。ゆであがりを冷水でキュッと締めればツヤ・コシが抜群のうどんに、めんつゆと合わせて、是非「ご賞味ください」。

注文はホームページから→ **石丸うどん**

<https://www.store.isimaru.co.jp/>

2025 夏期講習

実施期間 **8/28(木)まで**
随時受付

夏個別

小学生: 50分×8コマ	中学生: 80分×8コマ
講師1名×生徒3名の個別指導形式	
小学生 17,050円 (税込)	
中学生 27,500円 (税込)	
高校生 34,100円 (税込)	

夏期特典

夏期講習と同時入会
または9月末までに
入会の場合

入会金無料

通常は13,200円のところ

ITTO個別指導学院

天王台校
TEL 04-7168-0415
我孫子市天王台2-1-21

ITTO 天王台校
ヤオコ 薬の 龍太郎

医療法人緑生会 あびこ助産院

千葉県我孫子市我孫子1854-11 FAX. 04-7179-7322
TEL. 04-7179-7321
【診療時間】10:00～12:00/14:30～16:30 【休診日】日・祝日 【完全予約制】

- 自然なお産
- 産後ケア入院
- 家族・子連れ入院
- おっぱい外来
- 育児相談
- 骨盤ケア