

未来へつなぐこの人

三原を愛する人たち INTERVIEW



お~ちゃん 岡本 光枝さん 大木 なつよさん

お母さんお父さんが心と身体をリフレッシュして、また楽しく子育てできる場所になりたい。

今回は三原を中心に市内外で親子ストレッチを開催しているお~ちゃんの岡本光枝さん、大木なつよさんとお話を伺いました。お~ちゃんについて教えてください

からストレッチを行い、お母さんやお父さんの心と身体をほぐすことが目的です。参加する親子が緊張してしまわないように手遊びや絵本を楽しみながら徐々にストレッチを始め、スタッフが演奏するピアノのメロディで楽しく集中できるように工夫しています。

今、目指していることはありますか？ まずは、今の活動をもっとより良いものにしていきたいです。表情の固かったお母さんが、親子ストレッチを通して元気に笑顔になってくれると本当に嬉しくて、そんな笑顔を増やしていきたいです。

お~ちゃんの予定表は三原市児童館に置いてあります。三原市児童館 三原市城町一丁目18番1号

みはらびより

若い方からシニアの方まで、読んで楽しく、暮らしに役立つ紙面を作りたい。企業広告だけでなく、頑張っている人、まちのイベント等にもスポットをあてていきたい。

ちょこっとおやつびより オススメ! レモンケーキ 180円 (税込) 糸びす家 三原市城町1-8-2 TEL0848-62-5121 年中無休

cocktail&diner D.I.J. FIDEKAGEYAMA ROCK BURGER

登喜将50周年特別企画! 7日間限定 おこぜ満喫コース

スタッフ募集!! ■バーテンダー・バーテンダー見習い ■調理師・調理補助

Cocktail&Diner D.I.J 三原市城町1-11-1 プラザビル2F

事前にご予約の方のみ クジ付 ~5,000円の食事券が当たる



三原の食材 わけぎを使ったレシピコンテスト 最優秀賞 なんでも蒸しパン「わ・け・ぎ」

日和の おしえて先生!!

日常の何気ない疑問をその分野のスペシャリストに教えていただくコーナー、「おしえて日和の先生!!」今回は、大腸がん検診の重要性をみはらえきまえクリニックの胃腸内科担当医 金行祥道先生におうかがいしました。

先生、大腸がんの患者さんは増えているのですか？ 最近、私もファンだった元プロ野球選手も上行結腸癌で亡くなられたのをみなさんもニュースでご存知だと思いますが、大腸癌(だいちょうがん)は、大腸(盲腸、結腸、直腸)に発生する癌腫で、日本では女性の癌の死亡率の1位、男性では3位を占め、2015年には男性でも2位に上昇すると予想されています。



大腸内視鏡の検査方法は?痛くない?恥ずかしい? 検査の流れについて簡単に説明しましょう。検査を受ける前日(朝・昼・夜)は食事制限をしていただき、検査当日は腸管洗浄剤(大腸内部をキレイにする薬)と水を2時間から3時間かけ飲んでいただきます。



「三原の赤ひげ先生」金行先生は、話しやすい雰囲気を作ってくれて、気軽に相談できます。三原駅徒歩約1分ですのでぜひ気軽に立ち寄りいただければと思います。

みはらえきまえクリニック 胃腸外科・胃腸内科 三原市城町1-8-7

新しいリノベーションの風が誕生しました 三原市港町3-20-12に部屋数も多く、事務所、店舗、さまざまな用途に適した建物を外壁塗装、室内全面リフォームして販売致します。

びよ原 スタッフ募集! 一緒に三原びよ原を作りませんか? ライター・広告作成・営業・企画 募集中!

メガネサロンくまのはメガネの専門員 「瞳も紫外線から守りましょう」 COACH, Salvatore Ferragamo, Calvin Klein

カーライフプラン カーライフプラン・エコ 新車・中古車、バイクや車検、借換にも! あなたのカーライフをサポート!