

お昼ごはんのメニュー日記

おすすめランチのご紹介コーナーです

HAKATA ONO
ハカタ オノ
福岡市中央区天神1-7-11
天神イムズ 13F
TEL 050-5869-7125
ランチ¥880～



今回ご紹介するのは、福岡市を中心に店舗展開をされている小野グループさんの「HAKATA ONO (ハカタ オノ)」。場所は天神イムズ13階にあります。オノさんのランチメニューはとてもお得な創作中華です。日替わりのランチメニューを選んでセットになっている新鮮な野菜を豊富に使ったサラダバー&手の込んだお惣菜&スープやドリンクが全てバイキング方式となっております。メニューメニューは海鮮五目あんかけ焼きそばや海鮮五目丼など。その中で特に美味しかったのが黒酢を使った大きめの酢豚でした。艶のある色合いで思わず白ご飯が進む一品でした。

普段あまり生野菜が不得意な私ですが、その日は結構食べました。美味かった！

それからもう一つの目玉は、男性スタッフがみんなイケメンです。皆様も天神方面にお出掛けの際は、ぜひ足を運んでみてください、お薦めのお店です。

目の健康

「緑内障」 その7
知っておきたい！
症状に気づくとき

緑内障が発見されるきっかけでいちばん多いのは、人間ドックの検査です。このことから、緑内障は自覚症状がいかにか乏しいかがわかります。

しかし、なかには高齢の女性で、久しぶりに化粧をしようと思い、まゆを描こうと片方の目を閉じたら何も見え、それで緑内障が見つかったという人もいます。

カメラのファインダーをのぞいたら、片方の目が見えにくかったことで、視野の異常を自覚した人もいます。また、自動車の運転中に中央車線が見えにくいことに気づき、緑内障がわかった人もいます。ゴルフをしている最中に、一瞬カップが見えなくなったことが、緑内障の発見につながったという男性もいます。

そのほか、縦書きの本を読んでいると、視線を落とした文字のすぐ上の文字が見えなくなり、それが緑内障発見のきっかけになった人もいます。



急性緑内障発作が起こると緑内障で顕著な症状が現れるのは、原発閉塞隅角緑内障で眼圧が急激に上がり、急性緑内障発作に襲われたときです。突然、光の周囲に虹が見えたり、「強い目の痛み」や「激しい頭痛」、「吐き気」といった症状に見舞われます。早く治療を受けないと、失明してしまいます。

●本を読んでいるとき



聴こえのこぼなし

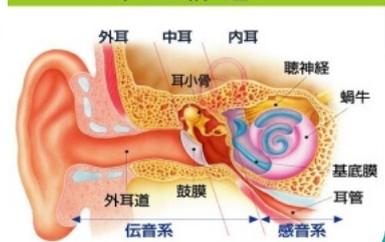
きこえのしくみ その4
～音の処理工場・「脳」～

「おはよう」「こんにちは」と人が言葉を交わすとき、受話器としての耳と、考え話そうとする脳によって、音という振動は、どのようにして言葉という情報に変化するのでしょうか？

(前号より続き)耳から脳への音情報を伝達すること、脳からの命令で中耳の筋肉が調整され、聞きたくない音をカットできるのです。この相互関係があって初めて音が身体の中に取り込めるのです。耳から取り込めた音と命令を出した脳が、人の聴覚を作り出しているのです。耳(音の伝達工場)と脳(音の処理工場)で聴覚が出来上がります。

聴覚は、日々トレーニングしていくものなのです。脳に十分な音の刺激を与えることで人は元気になります。脳に伝わる音の刺激が乏しくなれば、やる気を奪うといわれています。脳の老化や認知症防止のためにも、脳に十分な刺激を与えましょう。耳を通して様々な情報が入ってきます。耳を生き生きさせることで、外部の情報をより多く取り入れ、好奇心をつくり、活動も積極的になり、心も身体も脳も、若々しくすることが出来るのです。

耳の構造



スタッフ紹介

今回のテーマ

「心に残る映画は？」

私の大好きな映画はリチャード・ギア主演の「愛と青春の旅立ち」です。この映画はもう何度も見ました。初めて見たのは高校時代。ステインライブを見に行ったのですが同時上映だったこの映画を見て感動しました。主人公と鬼教官の生き方は、私の価値観にドンと入り込んできました。海軍士官志願の主人公と鬼教官の色々なやり取り、仲間との友情や別れ、映像の中に流れる名曲の数々、卒業シーン、そしてラストシーンはもう涙なしでは見れない(鼻水ズルズル)。何度見ても感動する映画です。私達の結婚式のキャンドルサービス(古)にはこの映画のテーマソングを流したのを思い出しました。懐かしい~



社長
太田 孝司

好きな映画といえば「となりのトトロ」です。子供たちが小さな頃に映画館ではなく、家のレーザーディスクで見ました。セリフも全部覚えてしまうくらい子供達と一緒に何度も見ましたね。どうしてこんなに何度も見たくなるのか、感動するのが不思議でした。描かれている風景や風、トトロのお腹の上の心地よさをまるで自分も体験している様な感覚でした。子供達は「歩こ~歩こ~、私は元気~」と、トトロごっこで盛り上がり、主人のお腹の上に大の字に乗って「トトロ!あなたトトロっていうのね?」とはしゃいでいました。映画の中のサツキやメイの姿を通して子供達も成長したのでは?と思います。



マネージャー
太田 眞弓美

社長のダイエット進捗日記

- ・ダイエット前115kg ・2013年夏号102kg
- ・現在103kg(プラス1kg)

人生と同じく計画通りに進まないものです。恥ずかしながら、言い訳をすれば、感謝祭準備が始まり、夏バテしてどちらか

でもダウンすれば店が開けられなくなると、夏を乗り切るためにしっかりと栄養を取り過ぎたようで、結果夏を乗り切ることができましたが、夫婦二人して体重オーバー気味に...。最近頻繁にお客様から「奥さん太ったね」の声を聞き、二人してダイエット対策中です。



編集後記

暑かった夏の余韻がまだまだ抜けきれず、10月としては全国初の猛暑日のニュースに驚き、台風の進路を心配しながら、今年も残すところ2ヶ月となりました。月刊誌には来年度のカレンダーの付録が入っていました。

今年がもう終るの?と驚くばかりのスピードです。

「天高く馬肥ゆる秋」が待ち遠しいみなさんの計画は?紅葉の秋、食欲の秋、行楽の秋、読書の秋、スポーツの秋でしようか。クリスマスや、師走がもうそこまでやっています。秋号のご購読ありがとうございます。

めがねファクトリー

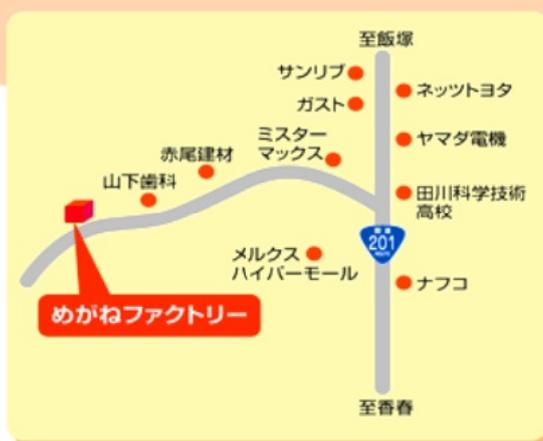
住所 〒826-0042
田川市川宮1656-1 0Aビル

営業時間 10:00 ~ 19:00

定休日 毎週水曜日
第3日曜日

駐車場 10台(店舗前)

TEL 0947-49-1166



ミスターマックスより車で1分