

# 仁整堂 おかげさま通信

2015年  
9月1日  
第15号

## ◇立川おすすめ情報

### スポット

#### ◇諏訪神社 (1200年の歴史を持つ神社)



立川駅徒歩10分  
諏訪通りに沿って歩いていくと、街の喧騒から離れた小さな森の中心に1200年の歴史を持つ由緒ある神社があります。



#### ◇諏訪神社について

52代嵯峨天皇、弘仁2年(811年)に信州諏訪大神を勧請(かんじょう:神仏の分霊を迎えること)元々は「諏訪神社」だけでしたが、明治から昭和にかけての神社合祀令により多数の神社が合祀(ごうし:一つの神社で複数の祭神を祀る事)され、現在は「八幡神社」「稲荷神社」「浅間神社」なども祀られています。8月には毎年諏訪神社例大祭も開催され、街もお神輿や山車で賑わいます。

#### ◇多摩骨董市

毎月第4日曜日に骨董市も開催されます。

### グルメ

#### ◇シネマカフェ ピッツァリア・ナポリ

映画館にある窯焼きピザのお店



今年の7月1日に映画館立川シネマTWOの1階にオープンしたばかりの本格窯焼きピザのお店。定番のマリゲリータも25cmという大きさにも関わらず500円というリーズナブルで、値段も500~1500円位で24種類から選べます(テイクアウト可)。店内も落ち着いたソファの席や通りを眺めながら食べられるカウンター席などもあり、なかなか良かったです。1回の来店で1ポイントで15階来店すると映画チケットと交換できるポイントカードもあります。

#### ☆お店情報

住所: 東京都立川市曙町2-42-26 CINEMA TWO 1F  
TEL: 042-595-9959  
URL: <http://www.endojapan.com/brand/napoliTachikawa/>

### その他 もろもろ

#### ☆立川南口フェスティバル

9月23日開催

立川南口の諏訪通りやすすらん通り、アレアアで行われる音楽フェスタ。今年は「立川名画座通り映画祭」も行われます。昭和30年代立川には10館もの映画館があったそうで、今回はそんな昔を懐かしむ映画も上映されるそうで、1945年10月公開、リンゴの歌で有名な映画「そよかぜ」や吉永小百合さん主演の「美しき暦」も上映されるそうです。立川に立ち寄る用事がありましたら是非!!

<https://www.facebook.com/tachikawamcf>

#### ☆プラウドタワー立川

旧第1デパート跡地は何が出来るの?



旧第1デパート跡地、現在大きなビルが建設中ですが2016年7月完成予定地上32階「プラウドタワー立川」になるそうで、下にヤマダ電機、上に最高1億7千万円(!!)!!の高級マンションが並ぶそうで、全292邸は既に完売だそうです(^.^;

◇今月の健康体操  
足首の曲げ伸ばし



足首の曲げ伸ばしを  
10回×3セット  
行います。

※ポイント

曲げ伸ばし可能な範囲でゆっくり、目一杯に曲げ・伸ばしする。本来はふくらはぎと脛の筋肉を使いますが、アキレス腱が痛くなる場合はふくらはぎの筋肉使えていないのでふくらはぎを意識して曲げ伸ばしを行ってください。

◇ココナッツオイル応援隊

ココナッツオイルお勧めの本



『クワッサン特別編集  
ココナッツオイル・バイブル2』

出版社：マガジンハウス  
発売日：2015/6/25

写真や図が豊富でココナッツオイルの効能や活用方法が分かりやすくまとめられていて読みやすいです。



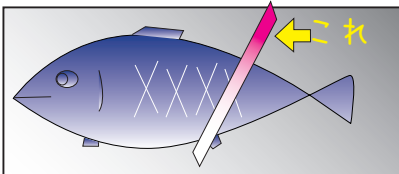
『ココナッツ癒しパワー』

出版社：医道の日本社  
発売日：2015/5/25

ココナッツオイルのすばらしい効能を世界に発信したアメリカのブルース・ファイフさんの書籍で自分もこの著者の本からココナッツオイルに注目するようになりました。写真はなく文字だけです(^\_^)

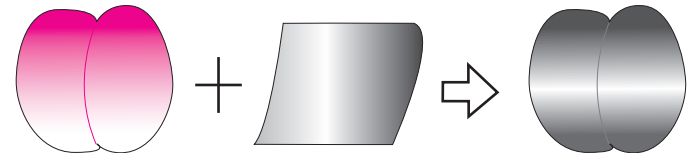
ちよっぴりだけ たしな  
◇日本人の嗜み

『薑(はじかみ)』  
って知ってます？



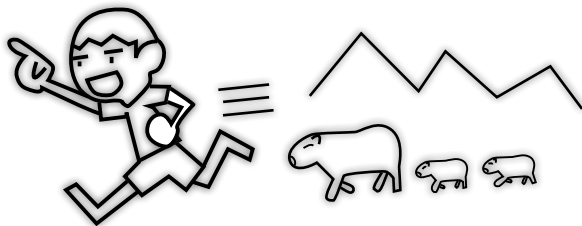
和食店で焼魚頼むと必ずついてくるピンク色の棒みたいなもの(^\_^; 生姜の酢漬けたそうなのですが呼び名は「はじかみ」というようで古くは生姜の呼び名だったそうです。別名は筆生姜ともよばれるそうですね。

聞きかじり  
◇暮らしのヒント



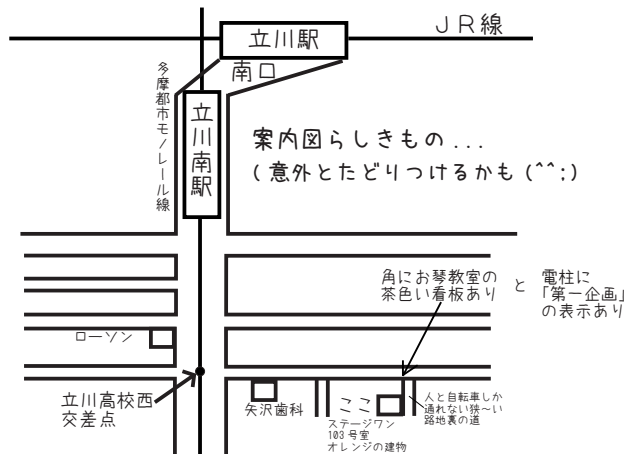
桃が出回るのももうじき終わりますが今回は桃を冷蔵庫で長持ちさせる方法についてです。やり方は簡単！桃をアルミホイルで空気がきれいに抜けるようにピッチリまいたらOKです。ぴっちり巻いたら冷蔵庫で1か月位大丈夫だそうです(^\_^)v

☆ Miura 院長ってこんな人~♪  
(ちょっと自己紹介など...)



趣味:旅行(お遍路もやってま~す(現在:40番観自在寺))  
登山(今年行った山は新潟の角田山)  
マラソン(東京マラソン申込みしました~♪)  
ギザ付き10円集め(収集歴は30年以上)  
などなど...  
好きな食べ物:ラーメン、コロッケ(B級好き~♪)  
好きな動物:カピバラ(赤ちゃんカピ抱っこしたい♪)  
座右の銘:仁義礼智信(五常の徳)

仁整堂のご案内



定休日 : 毎週水曜日(その他も不定休あり)  
お問合せ : ☎ 042-595-7583  
✉ jinseido@jinseido.net