



道の駅七ヶ宿 からのお知らせ

産直・市場直送コーナーより

8月は、彩りにあふれた夏野菜がたくさん並びます。キュウリやナス、ズッキーニなど暑い夏を乗り切る栄養がたっぷり詰まっています。七ヶ宿の澄んだ空気と水、生産者の愛情を受けて育った農産物をぜひご賞味ください!!



レストランより

暑い夏におススメのメニュー紹介です。冷たいつゆで食べる、うーめんはいかがですか。おこわごはんセットのうーめん定食も人気です。生うーめんを使用しているため、乾麺とは一味違う食感をお楽しみいただけます！また、ボリューム満点、そばとうどんのあいもりセットはスタッフのまかない飯からうまれたメニューです。他にもラーメンやご飯類のメニューもご用意しています。



▲うーめん定食(冷)

ソフトクリーム&アイスキャンディーはいかがですか

ソフトクリーム3種類!!

- ・バニラ
- ・しっそソフト (赤しそジュース使用)
- ・しっそミックス (バニラと赤しそ)

各280円 (税込)



アイスキャンディー全10種類

- ・ミルク
- ・ソーダ
- ・ずんだ
- ・オレンジ
- ・グレープ
- ・パイン
- ・あずき
- ・イチゴミルク
- ・抹茶ミルク
- ・チョコレート



各130円 (税込)

営業時間

- 通常 9:00~17:30 ●7・8月 9:00~18:00 ●12月~3月 9:00~17:00
- レストラン 10:00~16:00 (12月~3月 15:30まで)

●お問い合わせ 道の駅七ヶ宿 ☎37-2721

この記事を書いている現在は梅雨の真ただ中で、気が滅入ります。掲載される頃には猛暑でしょうか。どちらにしても、嫌ですねえ。

今回は、血圧の話を書きます。一般に高血圧と言っても、その原因や性質から様々な分類がありますが、家庭血圧を測定してわかりやすい分類として、血圧が高い時間帯によって分類する方法があります。①朝だけ高い方、②寝る前だけ高い方、③一日中高い方の3グループに分類すると、そのどれも、正常な人に比べて脳卒中や心筋梗塞になりやすいといわれているのですが、朝だけ高い方は他のグループよりもよりリスクがあるというデータがありますので、気を付けなくてはなりません。

したがって、朝の血圧は特に大事です。より正確に朝の血圧を知るには、起床後1時間以内に、おしっこをして、食事や服薬前に、背もたれのある椅子に座り、2~3分安静にした後に測るといいと言われています。忙しい時間帯ですが、大事なことです。ぜひ参考にさせていただきます。

ホテル観賞会

7月10日、17日、24日に七ヶ宿ホテル観賞会を開催しました。2年ぶりの開催ということで待ちに待っていたという方もいました。カメラを持ってホテルの写真にチャレンジされる方もいて、各回とも盛況でした。夏の夜を彩る幻想的なホテルの光を観賞した参加者はとても感動していた様子でした。



七ヶ宿
くらし研究所
だより ※通称:くら研

川遊び・薪わり体験

8月末までの平日に「川遊び・薪わり体験」をしちかしゆく自然体験会として開催しています。夏休みの親子の思い出として、学校の自由研究として手軽に遊んで楽しんでいただける内容になっています。子育て世帯の親子であればどなたでも参加していただけます。詳しくは七ヶ宿くらし研究所の特設ページをご覧ください。



七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé

TEL : 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)
HP : shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

想像から創造へ。キミの夢のカタチ。



建築設計/工事監理・建物調査診断・高齢者支援改修

一級建築士事務所
株式会社アトリエe-CUBE

一級建築士
代表取締役 遠藤 浩二

〒990-2412 山形市松山3丁目14-39-1F
TEL 023-679-4086 FAX 023-679-5416