平成29年11月 第215号
みLook（るっく）

発行：㈱カジハラ　みLOOK編集部　TEL 055-222-4747　http：//www.kajihara-nyuhan.co.jp

かけはし

こんにちは日頃は当社をご利用下さり誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

先月15日は「中秋の名月」でございましたね。当日少々の雲もありましたが、あまり影響なかったようでそれはとても美しい満月でした。よく昔、私の子供の頃ですが「天高く馬肥ゆる秋」といわれたように、秋は実に素晴らしい季節だとみられました。いろんな作物が実り、私達人間を豊かにしてくれると終始いわれ育ってまいりました。おそらく秋こそ色々な果物や野菜、お米の収穫もあり、その収穫の喜びを祝った村人たちの思いでしょう。

各家々の縁側にはその年、刈り取ったお米で作った、たくさんの団子がお皿の上に盛り付けてありました。その傍にはあちこちにみられる、金色に輝いたすすきの穂が美しい満月をバックに飾られております。

それは静かでとても美しい光景でした。その静けさを破って、突然近所の子供連れが現れました。手には昼間、笛吹川でハヤやフナを突いて魚取りを楽しんだあのモリです。そのモリがするすると伸びてきて団子を2～3個突き刺し、「よし、やったぞ」とばかりにその少年達は嬉しそうにその団子を見ながら、肩をいからせ帰ってゆきます。

その光景、一部始終をそこの主人夫婦は障子の影で頬えましく、見ておりました。なんとその顔にはニコニコと蔓延の笑みを浮かべているじゃありませんか。まるで子供たちに「将来を楽しみにしているぞ」「けなげにいい子に育ってくれ」などと言っているようでした。そんな喉かな光景を経験してきました。

今は時代が変わりました。個の時代となり、皆アパートやマンションに住みロックを掛けるは常識。他人の入り込む隙はありません。

みLOOK 11月号のご挨拶

編集長　太田　和正

１０月１３日に甲府市千塚にあります機能訓練型デイサロン「モア山の手」様にて開催されたオレンジカフェの見学に行ってまいりました。9時から11時の2時間、8名ほどの高齢者の方がお越しになり世間話などで和気あいあいの時間を一緒に過ごさせていただきました。最後の30分間は認知症予防についてと、オーストラリア政府の高官を努めていた40歳代女性が若年性アルツハイマーを発症してしまい、その苦悩と今現在夫婦でこの現状を受け止め認知症との付き合い方を本人が講演しインタビューを受けているDVDを鑑賞しました。それがまた、みなさんがメモを取りながら見ているんです。勉強熱心な姿を見たら私たちにも何か出来ないかと思い、11月11日にもう一度参加させてもらい、骨密度チェックをさせていただきます。またご報告したいと思います。

ありがとうございました。

只今、社長の熱い想いを配信中!

社長の人柄や理念を動画にしたものを当社ホームページに掲載しています。

※詳しくは　**梶原乳販**　もしくは
梶原乳販 Buzipで検索

お便り大募集

皆様からのお便りを募集しています。アンケート用紙のタイトルに印を付けていただくか、題目にタイトルを記入してご利用下さい。自由なお題でも結構です。お気軽にご投稿下さい。

※お客様の個人情報は、当社の広報物への掲載、商品のお届けやアンケートのご依頼以外の目的では一切使用しません。

<切り取り線>

「みLOOKペーパー2017　11月号」 アンケート用紙

お名前		コード	
TEL		コース	
ご住所		店名	

通常ご投稿タイトル

□健康の為にやっているちょっといいこと！
□簡単レシピ　□俳句・短歌・川柳
□最近感じること
□お店へのご意見・ご感想
□我が家の王様！我が家のエピソード

題　目

保冷箱にお入れ下さい。配達員が回収いたします。ありがとうございました。
※ご投稿に関しましては、すべての投稿を掲載することはできませんのでご了承下さい。

知ったかぶり健康情報「姿勢について」

行楽の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・秋を表す言葉は色々ありますが、外出する機会が増える秋は、おしゃれを楽しむ季節でもあります。せっかくのおしゃれも背中が丸くなっていると、魅力が半減しますね。

体の年齢は姿勢に表れる?と言います。姿勢が悪く体に歪みがあると、見た目が悪いだけでなく、頭痛、肩こり、腰痛、内臓や自立神経を圧迫するなど様々なトラブルの原因となりかねません。 すっと背筋を伸ばした良い姿勢で颯爽に歩いて、色々な秋を満喫してください。

正しい姿勢で立ってみましょう!～余分な力が入らず、適度に筋肉を使っている状態～

•頭はまっすぐ上方から糸でつられているイメージ。
•顎は軽く引いて、目線はやや上。
•首筋、背筋を意識して伸ばす。
•肩を開いて力を抜く。
•下腹部やお尻の筋肉を軽く引き上げる。
•両膝の内側を軽くつけ、まっすぐ伸ばす。
•かかともつけ、つま先は30度前後開く。

お出かけ前に

壁を背にして、背中、お尻、踵の一部を同時につけて、しばらく静止してからお出かけください。時々、ショーウィンドウに映った姿をチェックしましょう。

良い姿勢を保つためには?

◆ からだの歪みを招く生活習慣を改める
以下の項目に心当たりのある方、その習慣が体の歪みを引き起こしているかもしれません。

•カバンをかける肩がいつも同じ。
→ 左右の歪みにつながる。時々左右を持ち替える。
•足を組むクセがある。
→ 組まないほうが良いが、組む場合は定期的に入れ替える。
•パソコンなどが机の片側にある。
→ 本を読む、文字を書くなども身体の中央で行う。
•左右非対称のスポーツをよくする。
→ 効き手でないほうの腕も意識して動かす。

◆ 運動不足を解消する
正しい姿勢を維持できるだけの筋肉をつけ、体の歪みをとるために、筋トレやストレッチをしましょう。ウォーキングなどの全身運動を是非習慣に。

◆ 自宅で簡単エクササイズ◆
飛行機のポーズ(背筋を鍛える)
1.うつ伏せに寝て、両手両足を肩幅に開く。
2. 息を吸いながらゆっくり両手両足を持ち上げる。20～30秒キープしたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。これを数回繰り返します。
おしり歩き(骨盤の歪みを直す)
足を前に投げ出して座り、背筋を伸ばしたまま、腕を振って、お尻で前進、後進する。まずは１分間続ける。

◆一番大切なのは、姿勢に対して意識を高めること
常に良い姿勢を意識して体に覚え込ませます。初めは疲れるかもしれませんが、いつの間にか良い姿勢を保つ筋肉が鍛えられ、いつでも良い姿勢でいられるようになります。そうなるまで頑張って良い姿勢を意識していてください。

読者投稿コーナー

■山梨県南都留郡にお住まいの　渡辺様からのご投稿

社長さんこんにちは!初めて知りました。趣味がピアノとの事。ちなみに私の趣味は絵画とジム通いです。社長さんのかけはしを読ませて頂きました。私はジャズが好きだった若い頃を思い出し、誘って頂けたら嬉しかったですよ。これからもお元気で居て下さい。

いつも当社をご利用下さり誠にありがとうございます。街中に流れるジャズ、ラジオから聞こえてくる軽快なジャズの名曲。演奏者は誰かなと、つい尋ねたくなる程ジャズの魅力は浸透しています。お客様の前で演奏できる事を願って私は時間がある時はいつもピアノの練習を行なっています。その際にはお客様に告知をしますので楽しみにお待ち下さいね。

社長　梶原哲夫

みLOOK俳壇

【短歌】

よくも揃う乙女の動きはバネ仕掛けのようシンクロの技瞬時も乱れず　　山梨県北杜市　大久保様

さこけなる虫にさされて1ヶ月ぼうにふるなりうつとなりたる　　山梨県甲府市　笠井様

牛乳を使ったプチレシピ＜72＞
「鶏肉とれんこん、パプリカのヨーグルトマヨネーズ炒め」

材料:(4人分)
・鶏もも肉　250ｇ、れんこん　100ｇ、赤パプリカ　1/2個
黄パプリカ　1/2個、ねぎ　1/4本、しょうが　1片
A(溶き卵　1個分、酒・しょうゆ　各大さじ1、塩・こしょう　各少々)
片栗粉　小さじ2、ブルガリアヨーグルトLB81　大さじ2、
マヨネーズ　大さじ2、サラダ油　大さじ2、塩・こしょう　各少々

【作り方】
①鶏もも肉はタテ半分に切り、そぎ切りにします。
②れんこんは1cmの厚さの半月切りに、パプリカは長めの3角形に、ねぎは3cm長さの斜め切りに、しょうがは小さめの色紙切りにします。
③ボウルに①の鶏肉、塩、こしょう、酒、しょうゆ、溶き卵を入れてよく揉みこみ、鶏肉が水分を吸ったら、片栗粉を入れて混ぜ合わせます。
④ボウルにヨーグルト、マヨネーズを入れて混ぜ合わせます。
⑤熱したフライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、3を入れて炒めて取り出します。
⑥⑤のフライパンに残りのサラダ油(大さじ1)を入れ、2のねぎ、しょうがをを炒め、しょうがの香りが出たら、れんこん、パプリカを加えて炒めます。
⑦⑥のフライパンに⑤を戻し入れて炒め、④を入れてさらに炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえます。
⑧器に⑦を盛りつけてできあがり～。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』
㈱アスコム出版72PP