

みLOOK 1月号のご挨拶

編集長 太田 和正

あけましておめでとうございます。

旧年中は一方ならぬご厚情を賜り誠にありがとうございました。

本年も相変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

今年の干支は「戌」時刻で表すと午後8時の前後2時間の間で方角でいうと西北西のやや北よりになるそうです。「戌」という漢字は一印と戈という漢字で出来ているので元は作物を刈り取りひとまとめに締めくくることを表したそうです。昨年の酉は実る干支、戌は収穫の段階と考えられるそうです。私たちは皆様へ健康をお届けし、幸せという収穫のお手伝いができるよう社員一同努めてまいります。

本年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

ありがとうございました。

平成29年度を1文字で表すと!

「標語カレンダー」のたくさんのご応募ありがとうございました。その中からベスト3を発表します。

1位 健 2位 幸 3位 笑

1位の「健」は毎年選ばれている一文字です。健康維持、皆健康でいられるようになどカジハラのお客様らしい文字だったと思います。皆さんは今年は、どんな年になってほしいと願いましたか?

標語カレンダープレゼント

(社)倫理研究所発行2018標語カレンダー「今日の道しるべ」のたくさんのご応募ありがとうございました。当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。



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2018 1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。

平成30年1月
第217号

みLOOK



発行:(株)カジハラ みLOOK編集部 TEL 055-222-4747 <http://www.k-kajihara.co.jp>

かけはし

皆さん、新年明けましておめでとうございます。年が明けました。今年も宜しくお願致します。さあ、今日から2018年の幕開けです。昨年はいかがでございましたか? 思惑通りにいったでしょうか。私などは少しでもましな人間になりたいと、相変わらずあちこちのセミナーに顔を出しております。少しでも自分を高めようと努力しているつもりです。でも年を取るということは弱くなるものですね。時々、疲労感が襲ってきて眠くなってしまふ時も多々あります。そんな状況ですから、せっかく素晴らしい先生方の話を聞いてはいますが、「努力をすれどなかなか目的の実力つかず」で満足という境地まではとても行っていないというのが現状です。恥ずかしいものです。

それでも頑張っているつもりですが、なかなか人間的に完璧の境地は行きがたいですね。

今また、天皇様が退位され平成の世は31年までと発表されました。次は何になるのでしょうか。思えば昭和天皇がお亡くなりになり、平成の世となったのが1989年その年の松飾りも取れない1月7日でした。その日から

元号が平成となったわけです。次の年号は「何だろうか」と関心を持つのは私だけでしょうか。かつて元号が変わったその時に世界と日本に三つの大きな崩壊現象が起こったと、ある雑誌に記載がありました。「ベルリンの崩壊」「旧ソ連の崩壊」「バブル経済崩壊」でした。世界へ日本にもこの三つの崩壊が与えた影響は大きかったです。世界も日本も混沌とした時代に突入したようです。昭和の大戦後から奇跡的に日本の経済は復歸しました。日本も一歩、一歩経済大国になって来たのですね。

そんな中、各種の領域でモラルの荒廃が目立つようになりました。そんな中で企業が健全に繁栄するためにはどうしたらいいのかと倫理、道徳について真面目に考えていこうと、学び始めたのが私達倫理法人会です。会場は商工会議所の2階です。毎週土曜日朝6時から学んでおります。聴講は誰でも無料です。誰しも自分を磨き、自分に人間力をつけることは絶対必要だと思います。

知ったかぶり健康情報 「体をポカポカ」

本年もよろしくお願ひ申し上げます。
今年は戌年ですね。戌の縁起について、犬は社会性があり、忠実な動物です。人との付き合いも古く、親しみ深い動物。犬はお産が軽いとされることから、安産については「戌の日」が吉日とされています。さらに、戌の干支の特徴として、“勤勉で努力家”とあります。新しく迎える戌年はこれまでの問題点などを見直して堅実な一年を過ごすてみてはいかがでしょう。

エコでポカポカ

近年、深夜電力を利用した蓄熱暖房機を使用している人が増えてきました。暖房の設定温度も昼と夜とで分けることができます。今月は、暖房器具に頼り過ぎないで、体を温める方法を考えてみました。暖房の設定温度を20℃にして、地球にも家計にも優しい生活を目指しましょう!

体を動かす ～暖房の効いた部屋でじっとしていませんか??～

体(筋肉)を動かすと、熱エネルギーが発生します。血液の流れも良くなるので、発生した熱エネルギーが体全体に運ばれ温まります。また、継続的な運動によって筋肉の量が増えると基礎代謝量も増えて「冷えにくい体」「太りにくい体」への改善も期待できます。

注意点は、冬場は体が固くなっていますから急激に体を動かすことは避けて、気分転換に外の空気を吸いにウォーキングやテレビを見ながらストレッチなどから始めてみてはいかがでしょう?

お馴染みのラジオ体操は、準備体操もあ

って、しっかりやれば最後の深呼吸の頃には体はポカポカ。お勧めですよ!

衣服や部屋を工夫する

①重ね着と上質の下着

薄手のものを重ね着すると服と服の間に体温で温まった空気の層ができて、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。また、動き易く、気温に応じての調節も簡単です。

直接肌に触れる下着は、保温性と着心地を考えて上質の物を選ぶとよいでしょう。着古した下着は生地が薄くなったり、目が詰まったりして保温性が低下します。

②「3つの首」+お腹を重点的に温める
くびれている部分(首・手首・足首)は、血液やリンパ液が皮膚の近くを通っているので、外気温の影響を受けやすく、血液やリンパ液が冷えると体全体が冷えてしまいます。マフラーや手袋、分厚い靴下で、冷やさないようにします。身体を中心であるお腹を重点的に温めると体全体が温まるので、腹巻もお勧めです。

③室内の熱を逃がさない
部屋から逃げる熱の約半分は窓からです。防寒対策は、費用はかかりますが二重サッシやペア(二重)ガラスが最も有効です。厚手の丈の長いカーテンに交換する、突っ張り棒を利用してもう一枚カーテンを追加する、市販の断熱シートを窓に貼るのも逃げていく熱を減らせます。また、カーペットやホットカーペットの下にアルミの断熱シートを敷くと熱が床に逃げにくくなり、足元が暖かくなります。

読者投稿コーナー

■静岡県駿東郡にお住まいの 高橋様からのご投稿

社長さんの「かけはし」を2回、3回と読ましてもらいました。特に高齢者に対しての思いやりに感服し感涙しました。貴社の益々の繁栄を祈念致します。小生も12月18日で90才になります。

お褒めのお言葉ありがとうございます。社長の温かさがお客様に伝わったことに私も嬉しく思います。これから更に寒くなってきます。お体には十分お気をつけ下さいね。

■長野県上伊那郡にお住まいの 小野様からのご投稿

お世話になります。太極拳の検定試験、ふるえて緊張して、いよいよ段をとる事となり、それぞれ長野、高崎、名古屋、東京と泊りがけの試験。2ヶ月前から宿をとり、高速チケットを用意し、風邪をひかない様に気を付け足がつったり、腰が痛かったり、股関節が。と言っている人達がいざとなると頑張れるんですネ。もうすぐです。行ってきます! お便りありがとうございます。11月のご投稿以来ですね。段をとるためには大変なことなんですね。私は結果がどうかのかがドキドキしています!またお便りでお知らせ下さいね、お待ちしております。

みしLOOK俳壇

【俳句】

選暦に手習い始める稚児のよに

山梨県上野原市 平野様

大根のコトコト煮えて暮泥む

神奈川県秦野市 福本様

牛乳を使ったプチレシピ<74> 「冷凍ポテトの豚肉巻き」



材料:(4人分)

・豚ロース薄切り肉 12枚、市販の冷凍ポテト(シューストリングポテト) 48本、トマト 150g、玉ねぎ 50g
バジル 4枚、ブルガリアヨーグルトLB81 大さじ4、小麦粉 適量、EXバージンオリーブ油またはオリーブ油 大さじ2、無塩バター 20g、塩・こしょう 各少々

【作り方】

- ①豚ロースのうす切りは広げて塩・こしょうをし、冷凍ポテトに巻いて、小麦粉をつけます。
- ②トマトは種と皮をとり、1cm角に切る。玉ねぎ・バジルはあらめのみじん切りにします。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルをひき、1を転がしながら焼き、火が通ったらとりだしておきます。
- ④③のフライパンの油をふきとってバターを溶かし、玉ねぎ、トマトの順に炒めます。
- ⑤④に火が通ったら、ヨーグルトを入れて沸騰させ、塩・こしょうで味を調えます。
- ⑥⑤に③を入れ、再び沸騰するまで煮る。仕上げにバジルを入れて絡めます。
- ⑦⑥を皿に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』
(株)アスコム出版66PP