

# みLOOK 3月号のご挨拶

編集長 太田 和正

先日、山梨県北杜市須玉町にお住まいのお客様宅へお伺いした際、玄関先で90歳を超えたおばあちゃんが椅子に腰掛け、陽気が良かったので日向ぼっこをしているようで近づいたとき「こんにちは」と挨拶をすると、おばあちゃんが「忙しいところ申し訳ないけど、洗濯機のホースを蛇口に繋いでくれないかい。固くてね」と頼んできました。「いつも郵便屋さんにしてもらってるんだけど今日はまだ来なくてね」とのことです。取付けるのは容易い御用なのですが、まだ郵便屋さんのように待たれてる存在ではないことにもっと頼りになる牛乳屋さんにならなければいけないと気合が入りました。

ありがとうございました。

## 一緒に働けるパートさん 急募!! ご紹介下さい!

### 【募集職種】

- ①乳製品などの配達業務
- ②営業(社員同時募集)
- ③事務・業務補助
- ④お弁当の簡単な盛付・配送
- ⑤パンの製造
- ⑥コールセンター



勤務地やその他詳細はお気軽にお問合せ下さい!

受付平日 9:00~18:00まで  
株式会社カジハラ 担当/深澤  
受付 TEL055-222-4799

## 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 3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3月  
第219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

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。

さて立春もあと間もなくでやってくるというこの2月3日、長野県の駒ヶ根支店のお客様感謝祭が行われました、今まで山梨では峡北支店、忍野支店等で大勢のお客様をお招きしました。とても楽しいと好評を呈してまいりました。このお客様感謝祭いよいよ山梨県を出て長野県の駒ヶ根支店で行われることになったと言うわけです。おかげさまでたくさんのお客様のご来場で活気を運び、終始お客様の笑顔は絶えませんでした。当日、ご来場いただいた方に対して暖かい豚汁やコーヒーなどを召しあがって頂いたり、お子様には飽きないようにキッズコーナーを設け輪投げやアニメの上映を用意しました。

親御様には私が奏でる音楽コーナーで70年ヒットパレードからオールデイズの懐かしい曲を楽しんでいただきました。スクリーンミュージックとしてアラン・ドロン映画「太陽がいっぱい」等いろいろありました。

今後もこのような感謝祭を次々やっていきます。その際は案内状をお出ししますのでお近くの皆様にはぜひお出掛けください。なお、骨密度測定ではお客様の健康寿命について相談に乗っております。



# 知ったかぶり健康情報 「めまいや立ちくらみ」

3月の中旬になるとタンポポが開花します。タンポポは在来種と外来種で花の咲く時期が異なります。日本古来の在来種は西洋から来た外来種に比べ、開花時期が春の短い期間に限られています。少し郊外に入るとウグイスの鳴き声が聞こえて楽しいですね。

3月は子供たちにとっては、待ちに待った春休みがやってきますが、花粉の季節でもあります。冬から春にかけての季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますのでご留意下さい。

## 季節の変わり目

冬から春にかけて、暖かい日と寒い日が交互に繰り返しながらやって来ます。1日の中で朝晩と日中の気温が異なります。4月のような暖かさになったり、冬が戻ったような寒さになったりします。この急な気温の変化の影響で自律神経も不安定になってしまいます。だから、季節の変わり目は体調を崩しやすくなるのです。特に激しい気温の変化に付いていけない、乳児や高齢者は十分な注意が必要です。また、女性は冷えの原因にもなりますので外出には羽織るものを1枚持って出ましょう。

## めまいや立ちくらみ

春先になると「めまいや立ちくらみ」を経験する人が増えてきます。この時期、日中の暖かさに血管が開き血圧が下がり低血圧気味になります。脳への血液が十分に供給できなくなり、脳貧血となってきます。脳貧血が起こると頭がクラクラしたり、目が回る感じがして立っていられなくなります。

## 対処の仕方

### 立ちくらみの対処法

立ちくらみがした時は、体を横にして様子をみます。心臓と脳を同じ高さにする、脳へ血液が流れやすくなります。

### 神経痛や皮膚病の対処の仕方

春先の木の芽時になると神経痛や皮膚病になったり、身体がだるくなったり、のぼせや、眠れない症状が出る人がいます。このような症状になった場合は適度に運動をしますと、症状が軽くなり治ることもあります。



## 読者投稿コーナー

### ■静岡県御殿場市にお住まいの 岩田様からのご投稿

朝六時。まだ外は暗い。もう少しフトンの中でまどろんでいたい。でも愛犬(ラブラドルレトリバー二歳メス)がおなかをすかしてじっと待っている。思いきって起きる。エサは一分で完食。もっとほしいと空容器をくわえアピールしている。散歩する頃には夜も明け、明るくなっている。私の身体も暖かくなり、健康に一役かっているよう。愛犬サクラの存在により、夫との会話も拡がり毎日が充実した楽しいものとなっている。

お便りありがとうございます。サクラちゃんの可愛い姿が目には浮かびます。ペットや動物と触れ合うと、心が癒されて安らぎますよね。それも愛情ホルモンが分泌されているからなんです。また、お便りお待ちしておりますね!ありがとうございます。

### ■長野県諏訪市にお住まいの 藤森様からのご投稿

諏訪湖も12日には一夜氷とか1㎝程度の厚さに全面結氷したと紙上に載り、諏訪の人々は此の季節になると御神渡りが出来るかどうかと話題が多いです。寒さの中を野沢菜を漬けた桶の氷を割って漬物を出して食べます。氷点下の続く寒い毎日です。何時も美味しい牛乳を届けて頂きありがとうございます。やさしい笑顔と共に配達下さり感謝しております。

いつもご利用ありがとうございます。5季ぶりの御神渡り現象がニュース等でも報道されていましたね。初めて見た御神渡りは、神秘的な造形で、感動を覚えたとおっしゃっていました。私も一度は拝見したいものです。まだ寒さが続きますがもうすぐ春です!お体には気をつけてくださいね。

み  
し  
ろ  
く  
俳  
句

【俳句】

初旅や厄介かける歳となる

神奈川県横浜市 鳴海様

## 牛乳を使ったプチレシピ < 76 > 「トマトとアボカドのレモンディップサラダ」



### 材料:(4人分)

・トマト 大2個 ・アボカド 2個 ・紫玉ねぎ 1/4個  
レモンディップドレッシング  
・明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン(水切りしたもの)150g ・レモンの果肉 1個分 ・レモンの皮のすりおろし 1個分 ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・オリーブオイル 大さじ1 ・水 小さじ2 ・ベビーリーフ 100g

### 【作り方】

- ①紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらして、水気をよく絞ります。
- ②ベビーリーフはボウルに入れて水にさらし、水気をきっておきます。
- ③レモンの果肉は5mm角に切ります。
- ④ボウルに③、水切りヨーグルト、レモンの皮のすりおろし、オリーブオイル、水を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえます。
- ⑤トマトは種を取り除き、ひと口大の乱切りに、アボカドは皮をむき、種を取り、トマトと同じ大きさに切ります。
- ⑥ボウルに、①、⑤を入れてサツと混ぜ合わせます。
- ⑦器に②を敷き、⑥を盛りつけ、④をかけてできあがり。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』  
(株)アスコム出版52PP