

みLOOK 4月号のご挨拶

編集長 太田 和正

社内勉強会で外部講師の方に教わった夫婦
円満のコツの一つに「聞こえるような聞こえない
ような、でも聞こえるように言う」ということを
教わりました。例として、外食でお味噌汁を飲ん
だとき、「おいしいな～でも、〇〇が作ってくれ
た味噌汁が一番美味しい」(〇〇は奥さんの名
前で)、ふとした時に言うのが効果的だそうで
す。他にもちょっとした一言を教えていただきま
したが、恥ずかしくてなかなか言えない一言で
も「聞こえるような聞こえないような聞こえるよ
うに言う」であれば、日常の感謝の言葉が言え
るかもしれませんね。ご主人様どうですか？
ありがとうございました。

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。



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(正社員同時募集)
- ②営業(正社員同時募集)
- 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 TEL 055-222-4799

「みLOOKペーパー2018 4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4月
第220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。本当に心より感謝申し上げます。

このところ過去一年間で、高齢者のドライバーがアクセルとブレーキを踏み間違えたなどの事故が絶えません。高速道路に入り逆走してしまい事故にあってしまったというケースも多発しているということです。知り合いの高齢者は75才以上になると認知症検査が厳しくなってきたとショックの様でした。聞くとところによるとまだまだ子供の収入と年金だけでは心もたなく、「夫婦しっかり働いて子供を助けなきゃ」とぼやいていました。確かに昨年3月には道路交通法が改正され、75才以上の方は運転免許更新時に認知機能検査を受けるのを義務づけられました。私も自動車教習所で認知機能検査を受けた覚えがあります。

幸い認知症など何の疑いもなく通りましたが、改定前は一年間に一定の違反がなければ医師の診断を受ける必要がなかったと記憶しています。とにかく認知症にならぬよう、日頃から気を付けて生活することが必要ですね。私の友達は割と裕福で家柄がよく、

都内のこともあり、車にどうしても乗る必要がないということで自主的に免許を返してしまっただけです。自主的に返納する人がかなり多いようですね。とはいえ、山梨県では電車などもなくその他の交通手段も少ないのが現状です。最近その地域にとっても喜ばれていたスーパーが全店閉鎖してしまったのですから大変なことです。利用していた人たちににとっては大変な事です。

今まで買い物難民と言われていたお年寄り、買い物に行くことができません。買出しにほんと苦労することとなりました。最近のことでそういった人達が大勢集まって買い物難民を救え、何とかしてくれと署名集めが行われたようです。きっと署名をたくさん集め行政に訴えるのでしょうか。

とにかく買い物や病院に行ったりと車は市民の生活の足ですのでなかなか返納する時期は何時にするか難しいものです。悩みの種ですね。



知ったかぶり健康情報 「太陽の恵み」

4月に入り、暖かい気候となりました。戸外に出て済んだ青空の下で伸び伸び過ごしたいですね。これからの季節、ハイキングやピクニックに出かける方も多いのではないのでしょうか。最近、美白ブームで極力、太陽光を避けている人も多いと思われます。しかし、太陽光を浴びる時間が少ないと体の免疫力や体を温める機能も低下します。太陽光をあまり浴びない人は冷え性になりやすいと言われていいます。確かに、太陽光の浴びすぎは紫外線をまともに受け、健康に影響がありますが、適度に太陽光にあたることも必要でしょう。

太陽からエネルギーをもらおう!

私たちは太陽の恩恵をいっぱい受けています。太陽は地球上の生物にとって必要不可欠なものです。太陽光は植物の光合成を助け、暖かさや光を与え、生命体を支えています。体にも心にも良い影響を与えています。ただし、太陽光に含まれる紫外線は、体に悪い影響を与えるので、紫外線対策を万全にした上で、屋外に出て太陽からエネルギーをもらいましょう。

太陽の良い影響

暖かさ・明るさ、殺菌効果、植物の光合成、花や果実の色素合成、生態リズムの調整、ビタミンDの生成、カルシウムの吸収促進、消化液の分泌促進、新陳代謝の促進、気分の爽快感などあります。

太陽の光(紫外線)の悪い影響

皮膚の加齢(シミ・シワ・たるみ)、皮膚がん、DNA損傷、熱中症を起こす、免疫力低下、紫外線眼炎・白内障の誘発、物の色を退色させる、物の劣化損傷を促進します。

紫外線対策を十分に!

紫外線の最も強い時間帯は午前10時から午後2時です。また、快晴時と比べて、曇りの日でも、50~80%、雨の日でも、30%紫外線は降り注いでいます。日陰を歩いても、照り返しや空気中の紫外線を浴びています。また、水面や雪で太陽光が反射するとより多くの紫外線にさらされます。

日焼け止め

汗で流れたり、こすれて落ちます。2~3時間に1度は塗り直します。

日傘・つばの広い帽子・襟付き長袖の服

黒っぽいほうが紫外線をカット。UVカット加工の素材も効果的。

サングラス

色の濃いものは瞳孔を開かせ、逆に紫外線を吸収します。色の薄い、UVカット加工のものを。

窓ガラスにUVカットフィルム

A波は窓ガラスも透過するので、室内・車内も油断は禁物です。

体の内側からのケアとして、ビタミンA・C・E・B2の摂取を心がけてください。

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



車に乗らなくなって数ヶ月、自由に買物に行かれなくなり今ではカジハラさんの持ってきてくれるパンフレットが楽しみです。私は毎日洋裁を楽しんでいます。84才になるおばあちゃんです。まだまだずっと洋裁を続けていきたいです。最近涙がでてきて心配なので「見えるってすてき」を半年近く服用してきました。あまり良くなったと感じません。だからこれからも続け、大好きな洋裁ができるようにしたいと思っています。

いつもご利用頂きありがとうございます。趣味が洋裁なんてステキですね!細かな作業で目をとても使うので、休み休み作業をするもの良いかも知れません。またのご投稿お待ちしております!

■神奈川県相模原市にお住まいの 瀬木様からのご投稿



血管炎という病気で入院しましたが大分痛みがとれ近所の方のさそいで現在卓球と散歩で身体を動かしています。あまり無理しない様心えています。

お便りありがとうございます。卓球は適度に体を動かせるだけでなく、どの辺に球を落とせば、相手に打ち返されないかなど、頭を使うスポーツでもありますね。自身のペースで頑張ってください!

■山梨県上野原市にお住まいの 鷹取様からのご投稿



私は胃があまり良くなく薬もむねやけの時お店で買って来て月に二缶ぐらいのんでいました。けど知人に食べる前に牛乳で胃をまもってから、少し食べてみてと言われたのでのむ事にしました。牛乳はやっぱりいいと思います。

より胃を守る飲み方は、ぬるめのホットミルクにして飲むことです。これは、温めれば牛乳に含まれた成分の効果が上がるというわけではなく、あくまでも胃を冷やして動きを悪くしてしまわないためのもの。ですから、牛乳を温めることができないときには、少量の牛乳を少しずつ飲むという方法でも良いと思います。ありがとうございました。

み し ろ お く 俳 壇

【俳句】

ひたむきに生きて卒寿や寒椿

山梨県西八代郡市 北畑様

花の香を連れて黒髪なびかせる

神奈川県秦野市 福本様

【短歌】

三月の嵐はビニール舞い上げて追ひかけ行くも届かず踊る

山梨県北杜市 大久保様

※今月は紙面の都合上「牛乳を使ったプチレシピ」はお休みとさせていただきます。