

みLOOK 7月号のご挨拶

編集長 太田 和正

長野県松本市梓川に来て早2ヶ月、松本や安曇野の風景も素晴らしい時期となりました。稲の緑、麦の黄金?蕎麦の花の白と三色の田畑を一目に見ることが出来るこの風景は絶景です。


そんな折、場所が変われば悲惨な光景がテレビを通してですが目に入ってきます。地震被害により亡くなられた方々にはお悔やみ申し上げます。東日本大震災があった3月11日。9月1日防災の日には防災について考えますが、平日頃身近に危険がないか気を付けなければならないと思った惨事でした。皆様ももう一度身の回りの確認を試みたらいかがでしょうか。

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(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 TEL055-222-4799
商品等のお問合せはお届けの店舗まで!

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 7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7月
第223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。

前号でお客様とお約束しました、私の半生。さっそく今月より掲載させて頂きます。お客様にはお読みいただけますこと、とても幸せに思います。長いようでもあり、短くもあった私の牛乳人生。一人で始めてからの40年間のクライマックスです。もし私への一言で感想などございましたら尚ありがたいです。今後の私の人生の半生に役立たせることができます。何卒よろしくお願い致します。

私は牛乳販売業を営み40年以上になります。従業員は250名に増え、順調に売り上げを伸ばしていた矢先の事です。脳梗塞で倒れ、リハビリ生活を余儀なくされました。しかしその中で私は人として経営者としての多くの気付きを得ていったのです。

私は昭和51年、31歳の時、中古のスーパーカブ1台を購入し、それから夫婦二人で牛乳配達を始めました。我が社を創業したきっかけは、たまたま購入したスーパーカブを見て、魚屋の店主に「いいバイク持ってるね、牛乳配達もできそうだよ」と言われたのがヒントになりました。当時、勤めていた職場の収入は少なく車のローンが払い切れず、車をディーラーにもって行かれてしまいました。代わりに中古のスーパーカブ50ccを買い求めたのです。買ったばかりの時でした「そうだと牛乳配達のアルバイトでもしてみよう」という気持ちになり近くの牛乳屋さんの親方に

頼みに行きました。そしてアルバイトから、出発したのです。

そして万人幸福の葉という本。この人生の羅針盤となったこの本と出会うことになったのです。倫理法人会に入会したのは平成11年、喫茶店で何気なく新聞を見ていると倫理法人会の広告が載っていたのでした。創業当初は売り上げの浮き沈みが激しかったのですがようやく借金を返済して会社が徐々に安定軌道に乗った時でした。

当時、仕事一筋の私でしたが経営に少しばかり余裕がでてきて、その広告にハット目がありました。早朝から経営者の学びの場があるんだとそう思い、それまでがむしゃらに働いてきた自分中心の経営を振り返り「やはり経営者として学ぶことも必要だな」とつぶさに感じすぐに電話をかけ入会しました。早朝に牛乳配達をしていた職業柄、朝に対する抵抗は少なく、早朝6時から[経営者モーニングセミナー]に参加し[万人幸福の葉]を初めて読みました。この葉での学びは大きく、それを機に企業の成長度は目覚ましく成長したのです。

知ったかぶり健康情報 「食中毒の予防」

夏期のお弁当の作り方!これだけチェック!

夏期のお弁当の作り方

- おにぎりはラップで!
手には大腸菌等がついていますので、おにぎりを作る時は、ラップを使って握る。
- 肉じゃがなどの水分の多いおかずは水分が多いので腐りやすい。
- 煮物は片栗粉で水分を閉じる。
- お弁当の仕切りにキュウリやレタスの生野菜を使わない。やはり水分が出るので、卵焼きなども腐りやすくなる。
- ちくわ等の練り食品も必ず火を通すこと。
- 容器に入れるときは冷ましてから入れる。暖かいものと冷めたものと一緒に入れるのは禁物。

■ 殺菌・抗菌作用のある食物

- 酢 有機酸に殺菌効果
- 梅干し 梅の酸っぱさの元であるクエン酸などと塩分に抗菌作用がある。
- わさび 辛味成分アリルに抗菌効果
- 生姜 辛み成分ジンゲロン、テルペノイドに抗菌作用がある。
- にんにく すり下ろすと酵素の働きでアリシンという独特の匂いの素である含硫黄化合物ができ、抗菌作用がある。
- お茶 カテキンに殺菌効果
- ワイン 白ワインに含まれる有機酸に殺菌効果

腐ったものを見分ける方法

[臭い]酸っぱい臭いや、アルコールのような臭い、ぬかくさい臭いに気をつける。

[見た目]変色、ねばりが出ていないかをチェック!

[味覚]本来の味と異なったり、酸味や苦味が気になるようなら避ける。

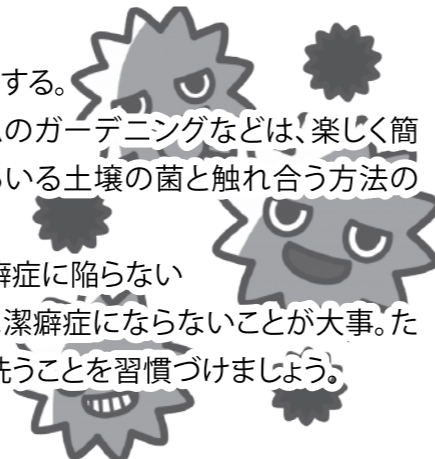
抵抗力を高めて予防しよう!!

同じものを食べても発病する人とならない人がいます。免疫能力の違いがおおいに関係しており、免疫抵抗力が弱い人は発病しやすい。どのようにしたら抵抗力を高めることができるでしょうか。

- バランスの良い食事をする。暴飲暴食をしないこと。
- 適度な運動をして体力を付ける。
- ストレスや慢性疲労は、抵抗力を低下させる原因です。規則正しい生活を心がけましょう。
- 発酵食品(ヨーグルト・みそ・納豆など)・穀物
- 野菜・海草・果物・きのこなどを食べると腸内細菌が活発になり抵抗力が高まります。
- 根菜類に多く含まれる食物繊維には、腸内の浄化作用があります。
ごぼう、ブロッコリー、モロヘイヤ、タケノコ、さつまいも、切り干し大根、豆類、ほうれん草など
- 土いじりをする。

最近ブームのガーデニングなどは、楽しく簡単に元からいる土壌の菌と触れ合う方法の一つ。

•過剰な潔癖症に陥らない
必要以上に潔癖症にならないことが大事。ただし、手を洗うことを習慣づけましょう。



読者投稿コーナー

■神奈川県小田原市にお住まいの 戸井田様からのご投稿

5年前から昔習っていたヨガを自宅で再び始めました。自己流ですが固かった体がやわらかくなり、終わった後のミルクが一段とおいしく感じられるようになりました。これからも続けるつもりです。

お便りありがとうございます。ヨガの中にも首回りや肩回りの血行を良くして、凝りや筋肉の緊張をほぐす物もあるみたいですね。これからも健康の為続けて下さいね!ありがとうございました。

■静岡県御殿場市にお住まいの 湯山様からのご投稿

早いものでもうじき楽しかったバスツアーから1ヵ月になります。今まで山梨にはブドウ狩り、長野には松本城に行っていたことがありますが、宝石庭園や影絵美術館、諏訪大社上社本宮は始めて訪れました。限られた時間での見学でしたが、楽しい思い出がまたひとつふえました。ありがとうございました。お世話になりました。

ご参加ありがとうございます。楽しんでいただき私たちも大変うれしく思います。次回もまた企画をさせていただく予定ですのでご期待下さい。ありがとうございました。

み
し
ろ
お
く
排
便

【俳句】

麗かや十五日が給料日

神奈川県秦野市 福本様

牛乳を使ったプチレシピ<79> 「ヨーグルトマフィン」



材料:(直径8cm菊型またはマフィン型12個分)

- (薄力粉 250g、塩 小さじ1/3、ベーキングパウダー 大さじ1)
- ドライクランベリー 30g・ドライいちじく 60g
- バター 80g・砂糖 80g・卵(M) 1個
- 明治ブルガリアヨーグルトL B81 300g
- バニラエッセンス 小さじ1/2

【作り方】

- ①マフィン型の内側にバターを塗り、小麦粉(分量外)をふっておきます。
- ②小麦粉、塩、ベーキングパウダーを混ぜて2回ふるいにかけておきます。
- ③ドライいちじくは1cm角に切っておきます。
- ④ボウルにバターを入れ、木しゃもじで混ぜて柔らかくし、砂糖を少しずつ加えて泡立て器で軽くなるまで混ぜます。
- ⑤④に卵を加えよくかき混ぜ、バニラエッセンス、ヨーグルトを加え混ぜます。
- ⑥⑤に②を加えて泡立て器で手早く混ぜ、クランベリー、いちじくを加えます。
- ⑦⑥を①のマフィン型に8分目ほど入れ、180℃のオーブンで約30分焼いてできあがり〜。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』
(株)アスコム出版100PP