

みLOOK 9月号のご挨拶

編集長 太田 和正

4月から長野県松本市に梓川店開設に伴い、松本市・安曇野市で充実した仕事と自然豊かな環境で過ごしてきましたが、暑さ厳しい8月に山梨県甲府市に戻ってきました。住、食、レジャー等とても良い環境の松本市、安曇野市です。行かれたことのない方は一度行ってみてください。さて話は変わり、甲府に戻り高齢者向け宅配弁当クック123の厨房に入ったのですが、配達とは違う筋肉を使うようでクタクタになりながらお弁当をお届けした際、92歳の奥様に筋肉をつけることが大事と逆に進められてしまいました。筋肉をつけるには乳たんぱく質が効果的。残暑きびしい中、健康で過ごすために積極的に摂取しなければ。

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



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 9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9月
第225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。当社でもいよいよ皆様の中でお年寄りのおられる家庭を対象にシニヤ向けの新商品メイバランスをお届けできることとなりました。どうぞ御利用下さいませ。御用の折はお電話を頂ければ係が対応いたします。それでは私の牛乳人生、続編に行きたいと思えます。社員たちに自発性が出たのです。「職場の教養」は社員教育の教材となりました。それまでは社員教育を特別意識したことはありませんでしたが「能力の差は大きい石や小さい石のようなもので、その石のはめ方が適材適所だ」という思いで社員に仕事をってもらうよう努めてきたのです。私は仕事に対する訓示などほとんどしなかった為、現場に社員と一緒に出て「これはこうしたほうがいいよ」など社員を叱らず認めてあげる接し方を行ってきました。そうした中「職場の教養」を朝礼に使うことに対して社員たちは心よく受け入れてくれました。変化はすぐに現れました。

おとなしかった社員やパートさんが感想発表で、仕事に対する前向きな気持ちや、家庭の状況などを進んで話してくれるようになったのです。会議などでも自分から「私の意見を言います」とはっきり発言する自発性が生まれていきました。

平成11年までは、2支店の開店について私が陣頭指揮をとりました。しかし、その後は社員が徐々に増え、それぞれが責任をもって仕事をしてくれていた為、平成12年以降は毎年、山梨県内に新店を出す計画は社員達に

任せました。これは目を見張る嬉しい変化でした。「病から教えられたこと」平成15年には6店舗目となる支店を開店「これからどんどん、支店を増やして、業績を上げていこう」と盛り上がっていました。しかし、順風満帆に事が運んでいた矢先、忍び寄っていたのが私の病気でした。この年の夏、炎天下で釣りやバーベキューなどのレクリエーション行事をした翌日でした。自宅で目覚め「ちょっとおかしいな」と体に違和感を持ちつつも、起きて一歩踏み出そうとしたところ、足が自由に動きません。「昨日、飲みすぎたせいだろう」と軽い気持ちで妻を呼び、肩を貸してもらった時、妻が異常を察知し、救急車を呼んでくれたのです。診断は脳幹梗塞、早期の発見のおかげで、血栓を溶かす投薬治療を施し、一命を取りとめました。

しかし、右半身が麻痺、呂律が回らず、手と足が自由に動かない状態になってしまいました。脚を曲げることができない為、歩くのはもちろん、何をやるにも妻の補助なしにはできません。その後のリハビリも苦痛の日々でした。80代の方々と一緒に、言語レッスンや画用紙に線をびっしりと書く練習を続けるのです。

専務である妻から毎日、会社の様子を話してもらい、指示を出しました。妻も懸命に経営の勉強をしてくれ、その有り難さを感じる日々でした。

ある早朝、リハビリもかねて「そうだ万人幸福の葉を読もう」と思い立ち、声を出して読んでいたら、看護婦の方が慌てた様子で来られ「何かと思いましたよ」と言われてしまいました。しかし個室ということで理解してくれ、毎朝、音読していると自然と勇気や元気をもらえるような感じがしました。

知ったかぶり健康情報 「疲労を回復！」

まだまだ暑い日もありますが、夕暮れが少しずつ早くなり、朝晩は過ごしやすくなってきました。9月は夏の疲れを引きずってなかなか疲労感がとれないうえに、急な温度・気候の変化により、疲れがドッと出ている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。十分な栄養と休息で疲れをとりましょう。

疲れの種類

疲れには激しい運動の後に感じるような肉体疲労と、根をつめて仕事をした後や緊張した後などに感じる精神疲労があります。

急性疲労

少し休むと回復したり、1～2日の休養で回復する疲労が急性疲労。

慢性疲労

運動のし過ぎや、残業などが何日も何週間も続いて、その結果として疲労が回復しきれないで、少しずつ蓄積した状態が慢性疲労です。

全身疲労

水泳などの全身運動をした後に、ぐったりと疲れるのが全身疲労。

局所疲労

体の特定の関節や筋肉だけを繰り返し使ったために、ある部分だけが疲れるのが局所疲労。筋肉痛や目の疲れなど。

疲れの症状

頭が重い、肩がこる、注意力が低下する、食欲がなくなる、眠れないなど自分でわかる自覚症状があります。これらの症状は人によって感じ方が違います。心地よい疲れとを感じる人もいれば不快な疲れとを感じる人もいます。また、体はくたくたでも気分的には「まだやれる」と思う場合もあるし、少しの運動や仕事

でもすぐに疲れたと感じる人もいます。日ごろの身体の鍛え方によっても疲れの表れ方が違ってきます。疲労を蓄積すると、慢性疲労につながり、抵抗力が弱まって、思わぬ病気を引き込む結果となりますので要注意です。

疲れを回復させるには休養が必要

★疲れを感じたら、運動や仕事の途中ででも休むことが必要です。

★疲労は、身体が休息を要求しているサインと考えればよいでしょう。疲れたと感じたら、十分な栄養を摂り、ゆっくり入浴して、ぐっすり眠ることです。疲労を翌日まで持ちこさないようにすることが大切です。

短時間でも仮眠をとれば、副交感神経が働いて、血圧が下がり、代謝・分泌機能が低下して身体が休まることになります。

疲労回復には栄養も必要

疲労を回復する主役は自分の体と心です。その復元力と抵抗力をつけていけば、疲れにくく、回復しやすい体になります。また、運動による疲れで失われたエネルギーやビタミン類、アミノ酸、電解質などを食事から摂ることで回復できます。酢の物やマリネといった酢っぱい料理や、みかんやオレンジなどのかんきつ類、りんご、キウイフルーツなどの果物は疲労回復を助けます。

酸味のある食べ物に含まれるクエン酸や酢酸には、筋肉にたまった疲労物質(乳酸)を分解し、筋肉や肝臓に蓄えられたエネルギー源(グリコーゲン)を回復させる働きがあります。また、良質のタンパク質やビタミン、ミネラルなど疲労回復に効果のある食事を積極的に摂る様にしましょう。

読者投稿コーナー

■山梨県甲府市にお住まいの 吉村様からのご投稿

新世5月号ありがとうございました。社長さんの牛乳配達をされてから大勢の人を使うまでに(会社になって)なったのはご夫婦が仲良く同じ気持ちでいたからでしょう。病気をされた時も安心して奥様に任せて闘病生活が出来た事でしょう。これからも元気で仲良く頑張って下さい。

新世のご当選あめでございます。社長が倒れた時は騒然としましたがその回復力には驚かされました。今でも社長からここまで回復できたのは奥様、従業員、そして何よりお客様のおかげとおっしゃっています。お便りありがとうございました。

■山梨県北杜市にお住まいの 大柴様からのご投稿

7月10日は主人と一緒に招待旅行に行ってきた。おかげさまでお天気も良く思い出に残る旅になりました。おいしい野菜ジュースも頂き有難うございました。これからも牛乳を飲んでがんばっていきます。

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。これからもお客様の思い出に残るような企画を考えていきますのでご期待下さい。またのご参加お待ちしております。

みろく俳句

【俳句】

青田風田方平野のローカル線

静岡県三島市 望月様

盛夏燃えとんぼはどこへ逃避行

神奈川県秦野市 福本様

飛んでこい破れ障子に青蛙

神奈川県南足柄市 山本様

牛乳を使ったプチレシピ < 80 > 「スモークサーモンとほうれん草の 柚子こしょうヨーグルトスパゲッティ」



材料：(2人分)

- ・明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン 100g
- ・スパゲッティ 200g ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・ほうれん草 1/4束(25g)
- ・スモークサーモン 60g

【スパゲッティのゆで湯】

- ・水 2L ・塩 20g ・オリーブオイル 大さじ2
- ・柚子こしょう 8g ・塩 少々 ・こしょう 少々

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は4cmの長さに切ります。
- ②スモークサーモンは食べやすい大きさに切ります。
- ③スパゲッティは塩(分量外)を加えた湯で茹でます。
- ④熱したフライパンにオリーブオイルを入れます。玉ねぎをフライパンに入れ、玉ねぎが透き通るまで炒め、ほうれん草、スモークサーモンを加えてサッと炒め、スパゲッティのゆで湯(70ml)、柚子こしょうを入れて混ぜ合わせます。
- ⑤③のフライパンに茹で上がったスパゲッティを入れて炒め合わせ、火を止めて、攪拌してなめらかにしたプレーンヨーグルトを混ぜ合わせます。
- ⑥器に⑤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』
(株)アスコム出版102PP