

みLOOK 12月号のご挨拶

編集長 太田 和正

今年も残りわずかとなり、あっという間の1年となります。そんな時、驚きのニュースを聞きました。オーストラリアで69歳の男性が「女性にモテたいがために年齢を20歳若い、49歳に正式年齢を変更できるよう裁判を起こす!」変更できれば活気に満ちた生活を送ることができると主張しているとか。この男性の職業が、「自己啓発作家」ということでなんとなく納得。なんとも言えない話ですが、その気持は凄いいことだと思います。病は気から、思えば叶う。など前向きな姿勢は大事ですよ。来年も活気に満ちたスタッフが皆様の健康を願い、健康につながるお手伝いができるよう努力してまいります。ちょっと早いですが、本年もご利用ご愛読いただき誠にありがとうございました。来年も引き続きご愛顧のほど宜しく願い申し上げます。皆様、良いお年をお迎えください。

ありがとうございました。

風邪の予防をしましょう

風邪の予防には1に睡眠、2にうがいです。外に出かけた場合は家に菌を持ち込まないように、うがいの習慣をつけましょう。

風邪予防にはバランスの取れた食生活も重要です。風邪予防に特に有効なのは、体を内側から温めてくれる脂肪。のどや花の粘膜を強くしてくれるビタミンA。いろいろなストレスに対する抵抗力をつけてくれるビタミンC。この4つが風邪予防の3大栄養素といわれています。



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 12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12月
第228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。

いつもたくさんのお客様からは仕事を通して生きがいや、やりがいを頂いております。事業経営を営んでいく時に果たしてこれでいいのか、日頃の学びを生かして効果が出ているかどうかと、いつも疑問に思う時があります「常に挑戦し、豊かな試行錯誤や切磋琢磨を繰り返しているか」、「そこに行きつくにはどうしたらいいのかな」といつも疑問ばかり浮かんでいきます。

いつも学びの席上では、必ず正しい生き方とか、人間としての哲理、道理、原則があるはずだと教えられ、これを実践している事業経営者はほとんどが必ず事業は繁栄していると書物にも書かれています。あやかりたいものです。それには、まずどんな時にもお客様に接する際にはまず笑顔だと言われています。確かにそうですね。でも簡単のようで実に難しい。次に愛のこもった挨拶を先にしろ。これもそうだ。「先に相手に挨拶をすれば貴方に敵意は持っていませんよ、逆にあなたに好感を感じていますよ」とお互いに打ち解け、腹を割って良い内容の話になります。これこそと商売のコツになりますね。どんな商売にも通じると思います。心では絶えず勉強しているはずなのに実践が出来ていない今一だ。知りたいという思いは山ほど、今でも必死で学び続けております。山梨県の甲府商工会議所2階が会場です。まず商売繁盛が念願です。

ここから今年の5月に新世の冊子に載せて

いただきました、私の人生録の紹介します。お客様を大切に社員と共に人の和を広げ、皆様に喜ばれる仕事を続けてまいります。

創業時より支えてくれた社員を役員に抜擢し、牛乳販売のみならず、パン製造や様々な食材の配達サービスを展開し始めました【新たなステージに進んでいこう】と決意しています。【万人幸福の菜】から多くの学びを頂き、現在は山梨県甲府中央倫理法人会の会長を拝命、地域の皆様に純粋倫理のご紹介させていただいております。妻から「社長室はもう倫理の資料しか置いていないよね」と言われる程で「どうしたら地域の経営者の皆様に倫理法人会を知ってもらえるか」と常に考えています。妻も倫理法人会の役職者となり、平成29年9月からは山梨県倫理法人会の幹事長として活動を推進してくれています。思い返すと、多くの方のおかげで今日の自分があります。同じような病気で亡くなった方の悲報を聞くことも多く、改めて快復できた有難さを感じています。朝起きて太陽に向かって「はあー」と息ができる幸せを噛み締める日々です。これからも妻や社員と共にお客様を大切に、そして地域の経営者の皆様に倫理を伝えていきます。いつも喜び、明るく仕事に努めてまいります。

知ったかぶり健康情報 「冷えの改善」

2018年もあとわずかとなりました。年末年始の忙しいこの時期、寒さも一層厳しくなっています。

今回は冷えの改善について。東洋医学では「冷えは万病のもと」と言われています。

暖房に頼って身体の表面だけを暖めるのではなく内部の体温を上げることで免疫力をアップできます。

風邪などひかれませんよう、体調を整えてお過ごしください。

冷え性とは

冷え性は体の血行不良のために起こります。血行不良の原因は気温の低下やストレスによる自律神経の乱れ、その他いろいろ考えられますが、毛細血管まで血液が行き渡っていないかったり、寒さで毛細血管が縮んだまま元に戻らなかったりすると、末端(手足の先)に冷えとして出てきます。

◆冷えによる血行不良が招く症状

- 基礎代謝や免疫力が低下します。
- 筋肉が疲労することで腰痛や肩こりが起こりやすくなります。
- 腸の動きが鈍って便秘になる場合があります。

これらの症状を改善するには体全体を温めることが重要です。全体を暖めるには内臓を暖めます。血行が悪くなると体は重要な内臓を優先して血液を循環させるので、手や足は後回しにされて冷えてしまうのです。

お腹を冷やさないう腹巻をしたり、市販のカイロを使う場合は、血管が多く集まる部分

(下腹部、腰の中心など)を温め、血流をよくすることで手足も温まります。

◆冷えを改善する生活習慣

冷えを改善するには、血行をよくすることが大切です。

- デスクワークの合間にストレッチなどで筋肉をほぐす。
- 体を温める食物をとる。(体を冷やす食物はとらない)
- 発酵茶(紅茶、烏龍茶、プーアル茶など)は、体を温めます。
- 38℃~40℃のぬるめのお湯で20~30分、半身浴をする。

◆朝の新習慣

体温は朝起きた時がもっとも低く、活動しているうちにだんだんと上がってきます。朝、起きたときに1杯のお湯(50℃くらい)をゆっくり飲むことで、熱が胃に送られて、内蔵の血の巡りがよくなります。また腸の運動を促すので便秘の解消にも役立ちます。



読者投稿コーナー

■山梨県甲斐市にお住まいの 黒崎様からのご投稿

私は現在79歳になり、健康と子供達(生徒)安全のため、小学生1~2年生の下校同行して13年になります。生徒達から「黒じい」と親しまれ、生徒達の成長を見るのが楽しみです。(徒歩往復約6000歩)
お便りありがとうございます。子どもを狙った事件が多発する社会状況の中で子どもたちの安全確保の取組が持続的に行われることは、極めて重要であると思います。今後も見守り活動宜しくお願い致します。

■山梨県山梨市にお住まいの 太田様からのご投稿

毎朝、家続きの畑(小さな)で成長を見て、収穫したり、水やりしたり、草を取ったり、1本からの取れ高にはびっくりします。おいしさもしかり、やみつきです。
自身で作った野菜は安心安全で、手間暇かけて育てた分、格別なおいしさがあるものですね!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。ありがとうございました。

みしゅく俳句

【俳句】

秋空をキャンパスにして紅葉映え

神奈川県秦野市

福本様

牛乳を使ったプチレシピ< 83 > 「ピラフ+豚肉のカレーヨーグルト漬け焼き」



材料:(4人分)

豚ロース肉 120g×4枚、塩 少々、サラダ油 大さじ1、パセリのみじん切り 適量、ピラフ 米3合、バター(食塩不使用)20g、白ワイン 1/4カップ(50ml)、水 3カップ(600ml)、コンソメキューブ 1個、
A
ベーコンスライス 4枚、玉ねぎ 1/4個、にんじん 1/3個(50g) にんにく 1片
Bカレーヨーグルトマリネ液
明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 150g、カレー粉 小さじ1、おろしにんにく 10g、しょうゆ 小さじ2、ガラムマサラ 小さじ1

【作り方】

- ①豚ロース肉のスジを切り、塩をすり込んでおきます。
- ②ボウルにBを入れて混ぜ合わせたところに①を入れ、冷蔵庫で半日~1晩漬け込みます。
- ③米は炊く30分以上前に、といでザルにあげておきます。
- ④Aは全てみじん切りにします。
- ⑤熱したフライパンにバターを溶かし、④を炒め、白ワインを入れ、完全に煮つめます。
- ⑥③を炊飯器に入れ、水、⑤、コンソメキューブを入れて一緒に炊き、炊き上がった後混ぜ合わせます。
- ⑦熱したフライパンにサラダ油を入れ、冷蔵庫から取り出した②の豚肉を焼き、食べやすい大きさに切ります。皿に⑥を盛りつけ、その上に豚肉をのせ、パセリのみじん切りをふりできあがり〜。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』
(株)アスコム出版106PP