

# みLOOK 3月号の特集

編集長 太田 和正

先月3年前に新卒で入社した女性がカジハラから巣立ちました。当社の仕事もお役立ち、お客様に健康をお届けする素晴らしい仕事と自負しています。この先彼女が志したのは精神を病んだ方、特徴を持った方のケアをする仕事を選びました。そのため国家試験を受けるため、クック123の仕事をしながら勉強し合格いたしました。また、就職も決まり新たな気持で旅立ちました。とても寂しいところですが人と人が直接関係し誰かのために、またその方の家族のためのお役立ち仕事を志したこと嬉しく思います。私達も乳製品を通じ皆様の健康を願い努めてまいります。

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き、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。



## 「みLOOKペーパー2019 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
- 我が家のお宝! 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。

## カジハラホームページから 商品の追加注文ができます! 今、話題のヨーグルトもご注文受付中!

当社ホームページから商品の追加注文が行なえます。また、携帯からもご覧になれますのでぜひ、ご活用ください!お客様を飽きさせないよう常にお客様の事を考え、健康情報やお得な情報を定期的に更新していく予定です。お楽しみに!

※詳しくは

**カジハラ**で検索

もしくは

<http://k-kajihara.co.jp/>



※返信がない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

平成31年3月

第231号

# る つ く 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

皆さんこんにちは、いつも当社(株)カジハラの宅配牛乳および明治の乳製品を愛用下さり誠にありがとうございます。

私は今、両親ともいませんが、かつて両親と一緒に朝早くから夜遅くまで露天商をしていたころを懐かしく思い出してあります。小学校4年生の頃からエプロンをかけ両親のお手伝いになったのか邪魔になったのかは分かりませんが、お客様におでんを作ったり、お酒を人肌位に温めて勧めたりとそんな風景、屋台を張っておでんを売り、親の収入の手助けをしていました。町のあっちこっちのお祭りというお祭りに出掛けていました。その一つに甲府市に稻積神社という所があります。其処でも60年前おでんの屋台を張って商売をさせてもらったことがあります。そこにこの間60年ぶりに遊びに行ったら、其処の宮司さんが突然近づいてきて、私の顔を見て、60年前エプロン姿の小学生が母親と一緒におでん屋をしていたのを見たことがあると言いました。驚きました。当時の彼も私と同じ小学生位だったと思います。当時のそんな風景を知っていた、その宮司さんがあれから60年後の私を思い出してくれたのですね。当時の雰囲気と同じだと。町のあっちこっちのお祭りにも行つたが運動会にも数多くいきました。学校の運動会などで同級生の女の子に顔を見られ何でここで働いているのと言われた時には恥ずかしくて顔が真っ赤になりました。でもお母さんがすぐ側におり、エプロンに顔をうずめると優しくなってくれ、嬉しかったです。

何せまだ小学校4年生の子供でしたが、そのおかげで全然辛いと思ったことは一度もなかったし、今になって見れば、むしろ良い思い出になったような気がします。

苦労もしたけどその分、お金も稼げたし、おかげで無事、高等学校に行く費用の足しにもなりました。もちろん奨学金もくれるというのではなく、一時的に貸してくれるという育英資金というのがあるらしいと友達がどこからか聞いてきました。これはいいと、二人大喜びですぐさまで申し込みました。すると当選しました。予想しなかったことだけに二人は抱き合って小躍りして喜びました。だがこれはいずれ働いて返さなければならないのです。そのことだけは頭において置かなければなりません。だけど当面両親にすがり学費の足しになると思うと喜びの方が大きかったです。そして卒業してからしっかり働いてその分はみんな返すことができました。それでも高等学校に行ける身分ではなかったので両親の苦労のおかげで無事に卒業することできました。これには本当に両親のおかげだと今でも感謝しております。高等学校を無事卒業できたことこれは大きいと、母はよく言いました。とにかくこれから世は高校位出ていなくちゃダメだ、一人前の人にになれんぞ。そんな、いつも前向きな母親だからとても助かりました。

いつも毎年元旦の日に山日新聞紙上で当社の頑張っている様子が紙面で写真入りで公開されています。これも活性化の原動力だと思います。社会人として世に出ることができ、世間からも認められた。私の人生の中で【高等学校卒業】という大事な基礎の部分を作ってくれた両親、そのおかげで悪いことに手を出すこともなく、こうして明るい人生を送れるようになったのも、これもすべて両親をはじめ、皆様のおかげと感謝しております。

# 知ったかぶり健康情報

## 「ガーデニングの季節です」

日ごとに陽射しが強くなり、大地が本格的に活動し始める季節がやってきました。そこで、今月は春植えにおすすめのハーブをご紹介します。

### ハーブとは？

料理やお茶、アロマオイルなどに利用される有用な植物（樹木・草）のことを指します。外国産の草花というイメージがありますが、日本の伝統食文化に使用されてきた、しそ・よもぎ・菊・山椒など「和のハーブ」もたくさんあります。タンポポも立派なハーブですね！ 病気に対して強い効能のあるものは、特にメディカルハーブと呼ばれることもあります。

### ハーブを育ててみませんか？

ハーブは、植物の中では比較的育て易く、手入れが簡単なものが多いですが、ガーデニング初心者は種からよりも苗から育てるより簡単です。花や香りの好み、効能や用途に応じて、園芸店やホームセンターであなたの気に入りを見つけてみてください。

### スイートバジル シソ科一年草

イタリア料理に欠かせない豊かな香りのハーブです。トマトの側にバジルを植えるとトマトの生育を助け、味を良くします。GWにトマトの苗と一緒に植えるのがベストです。葉っぱをどんどん収穫して、サラダやパスタ・ピザにトッピングしてお召し上がりください。胃腸の働きを活発にしてくれるので、消化不良、食欲不振、膨満感などに効果的です。

### ローズマリー シソ科常緑低木

丈夫で、病虫害の心配もほとんどありませ

ん。乾燥と日当たりを好みます。香りはキリリと清清しく、部屋の中の消臭や空気清浄をしてくれます。お風呂に浮かべれば、血行不良を改善し、新陳代謝を高めます。お料理では、鶏肉との相性がばっちりです。刻んだローズマリーをまぶして焼いたり、煮込み料理に加えれば、いつもの料理が一味も二味も違ってきます。

### タイム シソ科常緑低木

どんな場所でも育つ丈夫なハーブで路地でも越冬します。可憐な花と強い香りが特徴です。防腐・殺菌作用があり、乾燥させてスパイスにすれば、肉・魚の臭み消しと食中毒予防の効果があります。呼吸器系に効果を發揮するので、ハーブティーにすれば、咳を鎮め、喉の痛みを和らげてくれます。

### 春です！花粉症の季節もあります。

春は、草花が芽吹くステキな季節ですが、花粉症の人にとっては憂鬱な季節ですね。花粉が飛び易いのは、洗濯物が乾き易い気候＝「気温が高い+風がある+湿度が低い」です。この気候条件の時は、外出を控えるか、マスクの着用、花粉が付きにくい化織の服装で出かけ、花粉症対策の基本「浴びない・吸い込まない」を心がけましょう。ヨーグルト・甜茶・タンポポ茶など自分にあった花粉症に良いとされる食材を摂取し、お肉は控えめに。花粉症と新型インフルエンザ、どちらも早く特効薬が開発されるといいですね。

## 読者投稿コーナー

### ■山梨県甲府市にお住まいの 深沢様からのご投稿



毎月のかけはしを楽しみに読ませていただいています。人間的に何事も相手を想いやり、自分の考えを素直に表現してください私はいつも感心しています。社長さんとお逢いし話した事もあったように思いました。これからも梶原ミルクを愛して行きます。頑張ってください。

褒めのお言葉ありがとうございます。社長の温かさがお客様に伝わったことに私も嬉しく思います。これからも宜しくお願い致します。

#### 【俳句】

春立ちてロウ梅香る松田山

神奈川県秦野市

福本様

#### 【短歌】

菩提寺の鐘は静かに渡りきつ平成最後の音沁み沁みと

長野県諏訪市

藤森様

#### 【短歌】

猫二匹われを出迎え駆け来れば孫ある如しもみくちゃにする

長野県木曽郡

池井様

#### 【短歌】

弥生末種子をおろせしへに花の宮人好みし色文月に開く

山梨県北杜市

大久保様

※訂正 平成31年2月号の俳壇 大久保様の短歌にて誤りがありましたので  
謹んでお詫びを申し上げるとともに下記のように訂正させていただきます。

誤 土おこすトラクターの動きみる呑みこむ早わざ土魂こなす

正 土おこすトラクターの動きみる呑みこむ早わざ土塊こなす



## 2019年春の花粉飛散予測

2019年春の花粉飛散予測は、東北から近畿、九州地方までの広い範囲で例年を上回る見込みです。特に東海地方は例年よりも多い予測のため、注意が必要です。

一方、前シーズン比で見ると、東北や関東、四国や九州地方の一部では、多かった前シーズンに比べて少なくなる見込みです。しかし、例年よりは多い方が多いため気は抜けません。またこの時期は、恐ろしいことに、花粉症ではない方が、花粉症になってしまう時期もあります。準備をしっかりしておきましょう。



※今月は紙面の都合上「牛乳を使ったチレシピ」はお休みとさせていただきます。