

みLOOK 7月号の特集

編集長 深澤 直流

この度、今月号より太田の後任として担当になりました深澤と申します。

僭越ながら簡単に自己紹介させてください。入社し16年が経ち、数年間本誌にて編集や業務を行なってきました。今後、編集長として不慣れな部分も多々あり、ご迷惑をおかけすることもあるかと存じますが、更に皆様のお役にたてられる情報を、発信していきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

簡単ではございますが、ご挨拶に代えさせていただきます。ありがとうございました。

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りますのでぜひ、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にてお問い合わせください。

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。



「みLOOKペーパー2019 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	

題目

通常ご投稿タイトル

- 健康のため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
- 我が家のお王様! 我が家のエピソード

保冷箱に入れ下さい。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。

2019年7月
第235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

皆様こんにちは。いつも当社(株)カジハラの製品ご利用下さり誠にありがとうございます、深く感謝申し上げます。私が牛乳屋さんになったのは29歳の夏、近所の牛乳屋の社長さんから声をかけられたからでした。

同級生の経営する魚屋さんに買出しに行ったら、納品に来ていた牛乳屋の社長が突然近寄ってきてこう言いました。

「兄ちゃん、いいバイク乗っているな。牛乳配達のアルバイトをやらないか?月一万やるぞ」と言われ、すぐに飛びつきました」

しかし時代の流れですね。その時から9年前高校を卒業し東京都日野市にある会社に就職した時の初任給はなんと1ヶ月8,500円という額でした。

各企業から就職案内が学校にはきていましたが給料は8,500円~10,000円程とバラつきがありました。学生達はその中から自分に合った就職口をいくつか選び面接するわけですが、私はたまたま初任給8,500円の会社を選んだのでした。

その後、父の体調不良から田舎に呼び戻され紆余曲折を経て文頭の牛乳屋さんを始める事になりました。牛乳配達のアルバイトから始め31歳の時、明治牛乳竜王販売所を始めました。始めたとはいっても当時住んでいた県営団地より100mほど東に15坪程の

小さな貸し店舗での始まりでした。

その後、商売が軌道に乗り始めお店が大きくなる度に、ヤドカリの如く住居を変えました。

あまりに何回も引越はしたが、子供の成長の記憶と共に当時の思い出は残っています。牛乳屋さんは早朝からとにかく大忙でした。のちに息子からお父さんとキャッチボールをした記憶もないと言われドキッとき、心臓が止まるかと思いました。

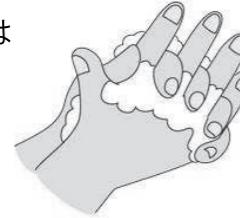
確かに私の人生はずっと仕事一筋。ずっと会社に尽くしてきたなど反省もしましたが、娘も息子もこんな環境でも非行に走る事も無く成人し、休日には孫まで連れて遊びに来てくれます。本当にありがたいですね。



知ったかぶり健康情報 「感染症・爪のチェック」

梅雨が明けると暑い夏到来です。体調管理には充分に気をつけてくださいね。

さて、今月号は「爪」を取り上げます。最近は身だしなみと男性でも爪に気を使う人が増えてきているようです。爪は、形や色から、その時の体の不調や爪自体の病気がわかることがあります。健康のバロメーターです。夏の感染症の流行のピークを迎えます。予防は手洗いやうがいです。タオルの共有はしないことです。



夏の感染症

夏の感染症対策としては、手洗い、うがい、水泳前後のシャワーの励行、家族内でタオルを共有しないことが有効です。

①咽頭結膜熱(プール熱)…5歳以下に多く、38～39℃の発熱、のどの痛み、結膜炎が主症状です。乳児の場合は下痢や嘔吐が続きます。子供の目やにや喉の分泌物、便などが感染源です。

②ヘルパンギーナ…夏風邪の代表的な病気で乳幼児がかかりやすい。せきをしたときの飛沫が感染源です。

③手足口病…手のひら、足の裏、口の中の粘膜、お尻などに小さな水疱(すいほう)がみられることがあります。

④A群溶血性レンサ球菌咽頭炎…子供がかかりやすい。高熱、のどの痛み、発疹などが主な症状です。

色のチェック

白っぽい 貧血、肝硬変や肝不全

赤っぽい 血流が悪い状態。脳血栓や心筋梗塞、多血症

赤黒っぽい 悪性貧血、肝臓病、ホルモン異常

黄色っぽい 胸水などの呼吸疾患、爪の水虫、あるいは除光液の使いすぎ

緑色っぽい 緑膿菌などの細菌の感染

形状のチェック

スプーン状(反り返っている)

鉄欠乏性貧血、甲状腺の異常(女性に多い)

ばち指(中央部がふくらんでいる)

肺がん、心臓疾患

二枚爪(先端が二枚にはがれる)

水分・油分不足→ハンドクリームなどで保湿します。

たてジワ

ほとんどの場合、肌のシワと同じく加齢によるもので心配なし。ストレス・睡眠不足・過労によってもおこります。

よこジワ

すじが入ったときの健康状態が悪かった(高熱など)ことを示します。

上記を含め異常に気付いたり不安な事があれば病院で診察を受けた方がよいでしょう。

読者投稿コーナー

■神奈川県相模原市にお住まいの 濑木様からのご投稿



いきいき百歳体操は高齢者の筋力向上を主な目的として平成14年に高知市で考案された体操です。バンドという重りを手首や足首に巻きDVDで体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりしたペースで動かします。無理なく効果的に筋力をつけることが出来ます。近くの集会所ですので助かります。一週間に火曜日のみ水曜日は10人位で卓球を楽しんでいます。

お便りありがとうございます。少しの運動でも定期的に続けることが意味があると思います。私達も皆様の健康づくりのお供として一緒に歩んで行きたいと願っています。健康は毎日続けること。これからも頑張ってください。



【俳句】

うららかや富士も祝うかこの佳き日

神奈川県秦野市

福本様

【短歌】

あく抜きの八分の落ぞほろ苦く口中くすぐる春耕の頃

長野県木曾郡

池井様

牛乳を使ったチレシピ<87>

「きゅうりの冷製スープ」

タラトルという、ブルガリアのスープをアレンジしました。



材料:(4人分)

- ・ブルガリアヨーグルト LB81プレーン 400g
- ・きゅうり 1本
- ・にんにく 少々
- ・水 100ml
- ・塩・こしょう 少々
- ・レモン汁 小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは皮をむいておきます。
- ② にんにくは皮をむいて芽をとっておきます。
- ③ ①と②、ヨーグルト、水をミキサーにかけ、塩・こしょう、レモン汁で味を調えます。
- ④ ③をカップに入れ、小口切りにしたシブレットまたはあさつきを散らしてできあがり～。

『明治ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』
(株)アスコム出版93PP