

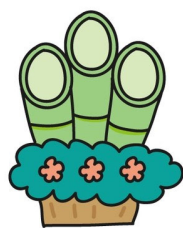
みLOOK1月号のご挨拶

編集長 深澤 直流

謹んで新春をお祝い申し上げます。
旧年中はご愛顧いただき誠にありがとうございました。

今年は東京オリンピックが7月に控えています。早くワクチンが摂取できる体制をしていただきコロナが終息することを願ってやみません。もうひと踏ん張りです。頑張ってください！

本年も気持ち新たに皆様の健康のお役に立ちにスタッフ一同、真剣に取り組んでまいります。変わらぬご愛顧の程、宜しくお願ひ申し上げます。ありがとうございました。



2020年漢字1文字で表すと!

「標語カレンダー」のご応募有難うございました。皆様から頂きました2020年漢字1文字。その中からベスト3を発表します。

- ・1位 密
- ・2位 淋
- ・3位 忍、耐

昨年はやはりコロナウイルスの影響により発生した多くの被害、マスク着用義務やソーシャルディスタンス・人との集まりを避ける等のことから選ばれた漢字だと思われました。

本年は皆様が健やかに笑顔に満ちた穏やかな日々が訪れますよう心より願います。



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、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 2021 1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
- 今月のお題「今年一年の目標・願い」

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。

2021年1月 第253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

皆様、新年明けましておめでとう御座います。今年も一年宜しくお願い致します。いつも当社を御愛用頂き本当に有難うございます。深く感謝致します。

昔から、「一年の計は元旦にあり」と言われています。「よし、今年こそはやってやるぞ!」と思うことは、年の初めである元旦にしっかり計画を立てることが大切です。今まで出来なかったことをやり遂げ、新たな希望に繋げることが出来るのです。私も新たな目標を立て、その目標に向かって頑張ろうと思います。

さて新型コロナウイルスの感染が全国に再び増え始めているようですね。政府もこれは大変と、この新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めをかけるため、観光支援事業【GO TOトラベル】についても重症化リスクの高い65才以上の高齢者や基礎疾患のある方には自分自身を守るため、コロナウイルスが落ち着くまで不要不急の旅行などは暫く自粛して下さい、という政府宣言もありましたが、全世代に対して言えることだとも言っています。

また、大阪府では感染状況の非常事態を示す「赤信号」を点灯し、観光名所である通天閣や万博記念公園の太陽の塔も赤くライトアップされたようで

す。これらのような対策により国民の意識が少しでも高まって、3密の状況を作らないようになり新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めがかかると政府は考えたのでしょうか。

東京においては人口も多く、来訪者も出発者もいずれも国内最大規模ですので、GO TO トラベル事業全体への影響も大きいことから、国の経済と感染拡大防止の双方に配慮してのやり方を選んだのでしょう。

先日の新聞に載っていたのですがコロナウイルスによって、業界にも変革の波が押し寄せてきているようです。2010年から世界のワインマーケットの中心地であるイギリスにて、甲州ワインを世界で認められるワインへと活動を行っている団体【KOJ (Koshu Of Japan)】。今年は新型コロナウイルス感染拡大を受け、オンラインでの活動に切り替えたと発表されていました。各業界が次々と「オンライン」による【非接触型】のプロモーション活動やイベント企画を進めています。当社も非接触型でお客様にサービス出来ることを最優先に考えて行きたいと思っています。

今年一年、どのような年になるのか全く予想は出来ませんが、新型コロナウイルスの治療薬・ワクチンの実用化、そして東京オリンピックの開催。活気溢れる明るい社会へ進展できるよう祈るばかりです。本年も何卒宜しくお願ひします。



取締役会長 梶原哲夫



知ったかぶり美容情報「年齢が出る！首のシワができる原因と解消法」

首を見ると、ある程度その人の年齢が分かるといわれています。特に、化粧ではごまかせない「シワ」は、老けて見える原因です。そこで今回は、首のシワの原因や自宅でできる簡単な解消法を紹介したいと思います。

■首のシワの原因は・・・？

【首のシワの原因1】

枕が高すぎる

枕が高すぎると首の前側が縮まり、シワができやすくなります。



【首のシワの原因2】紫外線によるダメージ

無防備に紫外線を浴びてしまうと活性酸素が増え、乾燥や老化を加速させ、首にシワをつくりまします。顔と同様にしっかり紫外線対策をしましょう。

【首のシワの原因3】姿勢が悪い

下を向いて携帯を長時間使う、悪い姿勢でのデスクワークが続くなど、猫背・ストレートネックは首のシワの原因となります。

■首のシワの解消法は・・・？

【首のシワの解消法1】正しい姿勢を意識する

普段の姿勢を意識するだけでも、首のシワ対策に効果的です。頭の重さは成人で平均5kgといわれているので、その重い頭を首だけで支えようとせず、天井からつむじが糸で引っ張られている＆頭が軽くなったような意識でスッと立つ、歩くなどを習慣化しましょう。

【首のシワの解消法2】

乾燥対策で首のスキンケア

乾燥によって代謝が滞ってしまわないよう、週1回位のペースでスクラブケアを行いましょ。顔と同様に、やさしくマッサージするように行



うことがポイントです。スクラブケアの後は、顔に使う保湿アイテムを首にも塗り、しっかり保湿することが大事です。

【首のシワの解消法3】首のマッサージ

肩こり、首こり、悪い姿勢などにより血液とリンパの流れが滞ることも、シワの原因となるので、顔のスキンケアのついでに、首もマッサージするとよいでしょう。クリームや美容液で手の滑りが良くなっていけば、肌への摩擦も軽減されます。

やり方は、顔を横に向けた時、耳の下から鎖骨中央に向かって斜めに出る首の筋「胸鎖乳突筋」を、人差し指と中指の先端（指先）のほうで軽く挟み、両手を交互に上から下へ滑らすように移動させながらマッサージします。左右それぞれ5回程度行いましょう。



【首のシワの解消法4】首のストレッチ

血流やリンパの流れを良くするためにはストレッチを取り入れるのも効果的です。肩は動かさないように安定したままで、頭を左右、斜め上45度の左右、斜め下45度の左右に動かして、首を伸ばします。ゆっくり呼吸に合わせて動かすのがポイントです。

自分では鏡越しでない限り見ることがない首のシワですが、他人からは案外見られているものです。顔と同じように首のケアも忘れず行い、乾燥&老化対策をしっかり行いましょう！

読者投稿コーナー

■山梨県北杜市にお住まいの石田様からのご投稿

お店へのご意見・ご感想 感謝（大好きなコスモス） いつも御苦労さまです。常日ごろ会長様の「かけはし」を読んで戦後の生活の感想を書いていただいたことは私も平和を希望している一人として感動します。ぜひこれからも続けて下さい。知ったかぶりも大変参考になります。「食」は大切な宝になります。寒さに負けずがんばります。

お便り有難うございます。掲載が遅くなり申し訳ございません。本誌をご愛読頂き誠に有難うございます。これからもお客様に楽しんで頂けるよう努めて参りますので本年も宜しくお願い致します。



■山梨県南アルプス市にお住まいの内藤様からのご投稿

健康の為にやってるちょっといいこと！ 30年以上前から朝起きるとすぐにストレッチ体操を続けています。腹式呼吸を合わせながら首から足の先まで気持ちいいです。全身の血流が良くなり、体が暖かくなります。たとえ5分でも10分でも歩きます。朝食のあとのR1は美味しいです。継続は力と思うR1

お便り有難うございます。まさに「継続は力なり」ですね！風邪や寒さに負けぬようお客様を見習い、健康維持のために継続に努めたいと思います。またのお便りお待ちしております。

■山梨県甲州市にお住まいの金子様からのご投稿

最近感じること「新型コロナウイルス」この言葉を耳にしてから私はこのウイルスに感染したらという恐怖と希薄になった人間関係と気が滅入る毎日です。我が家には6才と4才になる孫がいます。パパ方のおばあちゃんの家遊びに行けなくなってしまいました。でも、元気に毎日保育園に通う孫達からいろんな話を聞き、「目の輝き」「この笑顔」を見ていると本当に勇気づけられるなと思います。どうか皆健康でこの苦難を乗り切れます様・・・と願うばかりです。

お便り有難うございます。コロナウイルスの終息が未だ見えず、増加していく中で私達もお客様により安全に商品をお届けすることを最優先に考えております。いつまで続くか分からない状況ですが、お客様のご健康を支えられますよう努めて参ります。

■山梨県南巨摩郡にお住まいの穂坂様からのご投稿

秋桜（コスモス）を忘れて居てコスモスの種を8月になってからプランターに蒔いたので小さい種から細くて弱々しい芽がやっと出たけど育つかどうか心配でしたが水だけはかけていましたら弱々しいながらも肥料をまいてあげていたら少しずつ元気に立ち上がってきましたので又少し肥料をしたら9月10月と過ぎてきて背丈も伸び1米位になり、つぼみをつけ10月半ば頃よりやっと咲くようになり、嬉しかったです。北風になびき立ちおるコスモスに癒やされ眺むひと刻。

お便り有難うございます。コスモスの情景がこれからの社会を映すようでとても勇気づけられました。コスモスのように力強く、今を辛抱しこれから先の未来に希望を持ちたいと思います。またのお便りお待ちしております。



■長野県塩尻市にお住まいの赤羽様からのご投稿

お店へのご意見・ご感想 毎月の「かけはし」社長様の御努力を聞きまして、私の人生も（農業、総合食品店）でしたが似ているところが有り（私83才）カジハラ様の食品を頂き、健康な体を保ち家族のため人様には親切をしながら過ごしたくおもっております。「かけはし」楽しみに待って居る一人です。有難うございます。

お便り有難うございます。本誌をご愛読頂き誠に有難うございます。私達もお客様のご健康のため精一杯努力を惜しまず精進していきたいと思っています。本年も何卒宜しくお願い致します。

実践 健康のミニ情報

カルシウムを効率よく摂るには「牛乳の豆乳割り」を！

骨は20代を境に質の低下が始まり、40代で膝に痛みを抱える人も出てくるほど。そこで骨にいい栄養素といえば「カルシウム」。ただし、カルシウムだけではうまく働かず、マグネシウムと一緒に摂ると吸収率がアップします。そこでカルシウム豊富な牛

乳と一緒に、マグネシウムが含まれる豆乳を摂るのがおすすめ。牛乳と豆乳を同じ量を混ぜ、電子レンジで1～2分加熱するだけ。毎日続けて、骨粗しょう症を防ぎましょう。



みろく俳壇

短歌 直ぐに立つ杉の大木見定めんと京都迎賓館にと杣人二日

山梨県北杜市 大久保 様

短歌 霜の日に牛乳配る娘に憩う朝顔や一輪残し秋暮れる

静岡県御殿場市 速水 様