

編集長 深澤 直流

寒くなってきたので、最近徐々に冬支度しています。

秋物の服から冬用に整理しストーブ、加湿器の掃除を始め、大掃除の段取りもしなきゃとやることは沢山あります。そんな大掃除ですが計画的に行うことによりスムーズに掃除ができます。我が家では掃除グッズで足りないものをまとめ、まず掃除を始めるのをどこからと決め、一気にやるのではなく約一か月間かけ掃除をしています。

年末は何かと忙しいので、だからこそ準備は早めに行ってみてはいかがでしょうか。ありがとうございました。



## 毎年恒例 かじはらサンタプレゼント!

カジハラをご愛顧いただいている、ご契約者の方と同居されている3歳から小学3年生までのお子様に、ささやかなクリスマスプレゼントをお届けいたします。下記のアンケート用紙の題目に「クリスマスプレゼント希望」とご記入の上、**・お子様のお名前(※ひらがなで記入してください)・年齢・性別**を明記下さい。年齢、性別によりプレゼント内容が変わる場合がありますので必ずご記入下さい。



※締切 **11月23日(火)**

## 年末プレゼント! 標語カレンダー

(社)倫理研究所発行2022年標語カレンダー「今日の道しるべ」を抽選で100名様にプレゼントします。アンケート用紙の題目に「標語カレンダー希望」と明記の上、あなたの今年一年を漢字一文字で表すとしたら?その理由も教えて下さい。 **※締切 11月30日(火)**



## 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 11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「コロナ収束後にしたいこと」

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11月  
第263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

皆さん、こんにちは。日頃は当社を御愛用頂き本当に有難うございます。心より深く感謝申し上げます。

さて、先月のことになりましたが、緊急事態宣言が全面解除されましたね。今までずっと感染拡大に伴う緊急事態宣言に毎日びくびくしていましたが、ホッと一息というところでしたね。

もう長い間ギリギリのところまで頑張ってきた飲食業界の人達にとって、其れはもう大変な喜びだったでしょう。当日の新聞には写真で若者たちが生ビールをグラス一杯に注ぎ、仲間同士久しぶりの乾杯を喜び合っている様子が大きく載ってありました。本当に嬉しかったでしょう。長い間我慢しておりましたからね。

自粛生活も限界というところにきており、ストレスも相当溜まっていたことでしょう。この時の気分はお客様も業者さんも同じだったと思います。何しろ家で1人飲む酒と、仲の良い友達数人で飲むときの酒の醍醐味はとてと比べ物にはなりませんからね。このことは甲府駅北口にて当社が経営しているイタリアンレストラン「トラットリア パキーノ」

についても同様ですから良くわかっております。甲府駅北口から徒歩約5分の所でやっておりますので、甲府へおいでの際は是非お寄りくださいませ。

もう1つ別の話題でございますが、甲府から静岡県清水市まで約1時間半で行けるといふ耳よりな話。中部横断自動車道の山梨～静岡間全線開通の喜びでしょうね。今までは国道52号を利用して約2時間半以上かかっていたのが、中部横断自動車道を利用することで、約1時間半で海に見える清水港へたどり着くことができます。そこは海に近いので、獲れたての新鮮な魚料理やマグロどんぶりの大盛り食べられるようです。

早速、私も妻と姉夫婦の4人で海見える漁港で海の幸にありつこうと出かけました。甲府からは中央道に乗り、双葉の辺から中部横断自動車道に入り、それから海見える清水市を目指しました。

途中、道の駅へ寄ると、排気量の大きな大型バイクの集団が何組も目立ちました。販売している商品も人気のシャインマスカットやピオーネ、その他には柿、地元で採れる各種野菜、とても楽しくなる加工品などがたくさん並んでおりました。遊ぶ施設も完備してありましたから、此れなら小さなお子様も喜べそうですね。

また次に行くときが楽しみです。皆さんこの先を楽しみにしましょう。

取締役会長 梶原哲夫



# 知ったかぶり健康情報

秋も深まり、朝晩冷える日が多くなりましたが、皆様お風邪などひかれてないでしょうか？ 秋の夜長に飲む温かいお茶は、心身ともにポカポカになりますね。緑茶、紅茶、コーヒー、タンポポ茶の効能をご紹介します。

ティー（コーヒー）タイムの何よりの効用は、リラックス&ストレス解消です。本を片手に1人でくつろぎながら、お友達やご家族とテーブルを囲んでおしゃべりしながらなど、忙しい毎日において、ゆったりとした時間を楽しんでください。



## 【緑茶】

摘み取った葉をすぐに蒸し、発酵させずに乾燥させたもの。緑色でなくてもほうじ茶や番茶も緑茶の一種です。ビタミンA・C・Eが豊富で、飲む野菜といわれています。

渋み成分のカテキンは、抗菌・抗ウイルス作用があるので、夏場食後に1杯飲めば、食中毒予防、冬場うがいに利用すれば、インフルエンザや風邪の予防に有効です。また、ガン抑制作用もあるため、お茶どころでは、ガン死亡率が低いというデータもあります。

## 【紅茶】

葉を完全に発酵させたもの。発酵の過程で、ビタミンCは消失してしましますが、カテキンはより強力なテアフラビンやテアルピジンに変化します。カテキンと同様の薬効があるほか、脂肪を分解してエネルギーに変える働きがあるため、肥満防止・スタミナ持続に有効です。

また、使用済みの紅茶のティーバッグは、シックハウス症候群の原因となる化学物質ホルムアルデヒドを除去してくれます。閉鎖された空間に置き、こまめに取り替えば効果的です。

# 「秋の夜長にティータイム」



## 【コーヒー】

代表的な成分はカフェインです。カップ1杯あたり、緑茶の2倍以上含まれています。他にも、脳神経細胞を活性化させるトリゴネリンや、活性酸素を抑制しガンや老化を強力に防ぐクロロゲン酸を含みます。また、コーヒーの香りをかぐとリラックスした時に出る脳波、アルファ波がでます。ニンニクを食べた後、ブラックコーヒーを飲むと口臭予防効果が期待できます。

## 【タンポポ茶】

無農薬栽培のタンポポの葉から抽出した「T-1 エキス」に食用糞、はと麦、緑茶を配合したものです。ホルモンバランスを整え、強い利尿作用により体内の毒素を排泄（解毒）します。体の芯から改善してくれますので、多くの方に愛用されるようになりました。

## ●カフェインについて・・・

緑茶・紅茶・コーヒーに含まれており、以下のような場面で効力を発揮します。

- ①脳の働きを活発にする ⇒ 眠気覚ましや集中力を高めたいとき
- ②アルコールの分解促進 ⇒ 酔い覚まし、二日酔いに
- ③利尿効果 ⇒ むくみがあるとき
- ④消化を助ける ⇒ 食後に
- ⑤脂肪を分解 ⇒ ダイエットに

ただし、過剰摂取は、不眠や動悸、胃や肝臓に負担をかけます。コーヒーならば1日5～6杯程度にしましょう。



# 健康のミニ情報

朝起きてすぐに、**蛍光灯を1分間見よう！**

目覚めをよくするためには、睡眠を誘発する物質メラトニンを減らすことです。光を浴びるとメラトニンの分泌が止まります。そこで、朝の光を浴びるのがいいのですが、起きてすぐに蛍光灯を見つめてみるのもよいでしょう。最初は目を閉じてい

てもOKです。目が開いたら蛍光灯から少し目の焦点を外して1分間見つめましょう。



# トラットリアパキーノの公式LINEアカウント！

下記のQRコードからLINEのお友だちになると、ご来店時「1ドリンク無料クーポン」がもらえます！

さらに、期間限定商品の紹介や、お得なクーポンなど配信しているの、是非この機会に、お友だち登録をしてください♪



# 読者投稿コーナー

## ■山梨県西八代郡にお住まいの立川様からのご投稿

**健康の為にやっているちょっといいこと！** 黒豆茶何年もたってしまった古い黒豆を煮、又、余った黒豆で黒豆茶をはじめ作ってみました。お茶類は大好きそして水分補給、体にも健康茶で栄養もあり、一石二鳥。ナベで煮出し活用できました。こうばしくて優しい味です。

お便り有難うございます。余ったものの活用、体にも健康とまさに一石二鳥ですね！これから乾燥する季節ですので、寒い時期にはとても体温まりそうなお茶ですね！またのご投稿お待ちしております。



## ■静岡県裾野市にお住まいの入山様からのご投稿

**お店へのご意見・ご感想** いつも”みLOOK”楽しみに読ませていただいております。健康維持の参考になる記事が多く、学ばせていただいております。今年の冬、高校生の息子がコロナ禍の受験生でした。免疫カアップに追加注文のR-1を毎回お願いし、毎日1本のR-1と牛乳で無事受験をのりきりました。お値段を下げて数回広告をいただき、本当に助かりました。今だにコロナは終息せず、かえって感染拡大していて心配ですが、皆さんの健康が維持できるように暑い中の配達本当に大変ですが感謝しています。これからもよろしくお願い致します。

お便り有難うございます。コロナ禍でのお子様の受験、さぞ大変だったかと思います。少しでもお客様のお力になれたこと嬉しく思います。これからもお客様の健康に繋がるよう努めさせていただきます。今後とも宜しくお願い致します。

## ■静岡県駿東郡にお住まいの岩田様からのご投稿

**心に残った言葉** 「有言実行」昔から男性を尊ぶ言葉に男は「厨房に入らず」とか男は「不言実行」等と言われて来た。今から60年程前、新しく創設された会社に転勤した際、先輩上司からこれからの社会や企業において「有言実行」を以って行動する事が大切だよ、と教えてくれました。今も忘れずに実践しています。

お便り有難うございます。先輩上司の方からのお言葉、私共にも大切なことだと感じました。お客様へこれからもより良いサービスが出来るよう、有言実行して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

## ■神奈川県伊勢原市にお住まいの平塚様からのご投稿

**簡単レシピ** 「簡単きゅうりのキューちゃん」毎日我家の庭で採れるきゅうり！すぐに太くなるのできゅうちゃん漬を作って近所の方へプレゼントしてます。<材料>①きゅうり600g 薄切りにして塩10gを振って水出しする(3～5h放置)②ナベに(生姜の千切りとタカの爪適量に入れ)酢40cc、砂糖30g、しょうゆ24ccを入れ、強火で煮つめる。汁がなくなったら火をとめる。③最後に塩コンブひとつまみ入れ混ぜる。

お便り有難うございます。きゅうりはご家庭でも作る方が多く、大変便利なレシピを有難うございます。これからの新米に合わせて食べたい一品ですね！またのご投稿お待ちしております。

## ■長野県諏訪市にお住まいの藤森様からのご投稿

毎日過去最多と伝えられるコロナ感染者に奮えお盆を迎えました。子供も孫も来られないさびしいお盆に大雨で各地に被害が出ました。諏訪地方も諏訪湖の放水が出来ないで低い所は腰までも浸る所もありました。まだまだ雨が降る様です。大きな災害のない事を願っています。何時もありがとうございます。

お便り有難うございます。コロナの影響、大雨による被害の中でのお盆は大変さびしい気持ちでしたね。コロナが落ち着き、早くお子様、お孫様と会えることを切に願います。またのご投稿お待ちしております。

## ■神奈川県南足柄市にお住まいの荒井様からのご投稿

**最近感じること** 健康に感謝 美味しい牛乳毎日いただき元気です。米寿を迎え” 明朗、愛和、喜働”を実践しています。明るく人様にやさしく、喜んで野良仕事に励んでいます。おかげ様と感謝の言葉を忘れずに、日々を過ごしたいと思います。

お便り有難うございます。私共も明るく、優しく、感謝の気持ちを忘れずに、これからもお客様へお届けさせていただきます。今後とも宜しくお願い致します。



## ■神奈川県相模原市にお住まいの瀬木様からのご投稿

**オリンピックで記憶に残ったこと** 7月24日男子自転車ロードレースを見学にゆき(場所 津久井町青山)暑い中頑張って時間までいました。四人の方が先頭で30分位してから大勢の方が来ました。一瞬でしたが迫力があり自転車のタイヤがこんなに細いのかとびっくり致しました。いいものを見る事ができました。

お便り有難うございます。貴重な体験をされたのですね！やはりテレビより実際に観戦することは楽しいですね！コロナが落ち着き、スポーツ観戦などもおおいに盛り上がって欲しいですね。



【短歌】 この夏は中止延期があまたありホワイトボードも白きまななり

山梨県 北杜市 大久保 様