



ストレスをためこまないのも、免疫力UPの秘訣！



過度なストレスを受けるとNK細胞の働きが弱まり、免疫力が低下します。これはストレスが自律神経に働きかけその自律神経が免疫システムに影響をあたえるからです。ストレス過多の現代社会では、ストレスをためこまない様に感情や考え方をコントロールする方法を知っておくことが免疫力アップにつながります。まじめで完璧主義の人は『ほどほど』を心がけながら、ときには自分をほめて頑張りすぎを防ぎましょう。大好きなもの、こうあったらいいという状況をイメージし続けるとNK細胞が活性化しますよ！ただ、ストレスが全くない状況でも免疫力は下がりますので、適度に人と関わり合いをもつ事が大切です。今の自分を受け入れながら、ほどほどに頑張ってください！

☆社員のコラム☆

みなさんこんにちは。9月になりました。いかがお過ごしでしょうか？9月といえば夏が終わり、秋のはじまりって感じがしますが、まだまだ気温も高く暑い日が続いています。熱中症対策も9月になったから大丈夫と思わず、こまめな水分補給をしてくださいね！さて、9月といえば秋分の日や敬老の日などありますが、私が最初に思い浮かんだのが『お月見』でした。しかし、お月見は毎年決まった日ではなく、今年は10月4日だそうです。お月見に、月を見ながらお団子を食べるという知識はあるものの、大人になってからはお月見をした記憶がありません。毎年、今年こそはお月見をしようと思ってはいるものの、気付けばお月見が終わってる～と残念な結果になっています。今年こそは!!子供と一緒にお月見をしたいので忘れないように、家のカレンダーと携帯の予定表に記入しておこうと思います。そしてスポーツの秋！体は毎日動かしていますがスポーツは？何かチャレンジしてみようかな・・・？とってる今日このごろです。みなさんが好きな秋はどんな秋ですか？年々秋が短くなっている様に思いますがしっかり秋を楽しんで下さいね！

沖本嵩仁でした♪

すっごく
あんしん!

便利な口座振替受付中

便利でとっても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名をお便りコーナーにご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続きよろしくお願ひ致します。(取扱い融機関) もみじ銀行・郵便局 呉信用金庫・広島銀行・JA・県信・市信用他

編集日記



9月です！お盆休みで配達が不規則になり、大変ご迷惑をおかけしました。スタッフもそれぞれ家族とお盆を楽しむ事ができました。本当にありがとうございました。我家は島根県の方に2泊3日の予定でキャンプに行ってきましたよ～♪雨が降りそうだったので予定を1泊にしましたが、初カヤック体験をしました。江の川を4時間かけて5Km下ってきました。とても楽しかったのです。秋には鮭も遡上してくるとの事！ぜひ見てみたい！と思っています！貴重な体験ができたことに感謝します。

美味しいミルクでレシピ

ジュレ入り抹茶ミルク

材料

粉ゼラチン5g・水300ml・抹茶小さじ2・砂糖大さじ2
【抹茶ミルク】牛乳400ml・コンデンスミルク大さじ3
抹茶小さじ2



作り方



まずは、抹茶ゼリーを作ります





- ①粉ゼラチンは水(分量内50ml)でふやかしておきましょう。
- ②鍋に水(分量内50ml)と抹茶、砂糖を入れて火にかけ①を加えてよく溶かします。
- ③火を止め、残りの水(200ml)を加えて混ぜます。粗熱をとってバットに流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やしかためておきましょう。

次に抹茶ミルクを作ります

コンデンスミルクに抹茶を加えてよく混ぜます。牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜ、冷やしておきましょう。抹茶ゼリーと抹茶ミルクが冷えたらゼリーをくずしてグラスに入れ、抹茶ミルクを注いで出来上がりです。



漢字穴埋めクイズ 中央の中に入る漢字を考えてください。

		誰				沿			
	何		女			河		辺	
		氏					壁		



広島明治
URL <http://meiji.co.jp>
携帯からはこちら→

検索





お便りコーナー



☆7月中旬に北海道に行ってきました。礼文島のハイキングでたくさんの草花に会いました。まるで花畑です。そして、何と云っても海の幸！ウニ丼は格別でした。3泊4日の旅。満喫しました。北海道も暑かったです。 DTさん



☆孫が来るとビンに入った牛乳を飲むのが大好きです。先日とっても可愛いキャップオープナーをいただき簡単に開くので喜んで使っています。この暑～い夏を元気に過ごしてもらいたいものです。

THさん



☆市販の牛乳では下痢をおこしやすかったのですが『からだにチカラ』を愛飲し5年近くになりますが、今はゴーヤのスムージーや熱中症にもよいと聞き良い効果ありです。 MYさん



☆劇団四季の『ライオンキング』を見ました。舞台設備やら演出やら何もかも感動しました。やっぱり感動は私一人ではなく家族にも同じ思いをさせたいなあ～！と思いました。 UYさん



☆今年の夏はとても暑いです。お盆になんとか涼しくなって…このまま秋に向かうのかな？なんて思っていたのが大間違いでしたね。なんと残暑の厳しいこと、バテないように頑張ります。

OTさん



☆我家の犬はクーラーの前にずっといます。私達でも暑いから、犬はもっと暑いでしょうね…あともう少しの辛抱よ！ MMさん



9月



9月です。カープの優勝は何日かなあ？と指折り数えながら待っている今日このごろですが…応援している鈴木誠也選手が怪我をしてしまったのが、とても残念です！なんだか気持ちが落ち込んでしまいました。広陵高校も惜しかったですね～！結果は残念でしたが、本当に過酷な環境の中、勝ち続けるって大変なことだろうとな！と思います。日々の練習をコツコツしているからこそ、ここぞという時にチカラが発揮できる…！毎回、高校野球を観ていると涙が止まらなくなるので、あまり観ない様にしています。中村くんがカープに来たらいいのになあ！楽しみです～！ドラフト会議のある日は、テレビでみんなのエピソード紹介があるのを観ては、ず～と泣いている状態です。°・(ノД)°・

カープの日本一を目指して応援するぞ～♪



8月号の漢字クイズの答え

8月号の答えは『猛暑』でした。
みなさん、楽しく参加していただいている様子をお便りにお寄せ下さりありがとうございます。
今月も簡単？がんばって下さいね！

お客様へ

お知らせ

9月18日(月)と9月23日(土)の配達は祝日の為、お休みです！

月水金コース

9月15日(金)に15日(金)分と18日(月)分を一緒にお届けします。

火木土コース

9月21日(木)に21日(木)分と23日(土)分を一緒にお届けします。

ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。本数の変更、お休み等がございましたら、お手数ですがご連絡お願い致します。

あんな事！こんな事！なんでもお寄せください。

2017年9月号

なまえ

でんわ

(10月号の通信で紹介させていただきます。掲載させていただいたお客様には『ほんの気持ち』をお届けします)

まって
まあ〜す♪

□通信に掲載したくない方は✓をつけて下さいね！