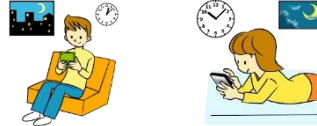


☆免疫力を上げて一生健康☆

☆夜型生活は万病のもと☆



年末年始とお休みが続き、ついつい夜更かしをする癖がついていませんか？不規則な生活をするとう免疫力は下がってしまいます。これは、免疫細胞が自律神経に影響を受けているためです。人の体は昼間に活動し、夜は休むようにできています。免疫システムも当然そのリズムで働いています。このリズムが乱れてしまうと免疫システムそのものも変調をきたし風邪をひいたりしてしまいます。お正月は終わっても、なかなかいつもの生活リズムに戻れない！っという方も多いでしょう。昼間にしっかり体を動かし、夜はゆっくりお風呂につかり、風呂上りにはR-1！暖かくしてぐっすり眠りましょう♪

社員のコラム



皆様、元気でお過ごしでしょうか？早くも新しい年が明けてから1カ月過ぎました。寒い日、暖かい日があり、気温の変化に体がついていかない日々です。しっかり防寒対策をして仕事に励んでおります。2月と3月あと2ヶ月！寒さに耐えていれば春が来ると思い、カイロを沢山貼って頑張っています。県北の豪雪地域から考えれば呉なんてちょっと雪が降っただけでも大騒ぎになりますが、暖かい地域で良かったとテレビを見てしみじみ思っています。また、今年もインフルエンザが流行していますね～例年より患者数も増加だとか…先日テレビでマスクの付け方、外し方などの紹介をしていました。今まで気にも止めてなかった事ですが、これでいいだろうと思っていた事が「これではダメ」と気付かされました。きちんとした知識を身につけられる自己防衛をしっかりする。そして、もう一つのおすすめ健康法は「うがい・手洗い」肝心かなめの「R-1」免疫力アップで毎日元気で楽しく笑って過ごしましょう！「笑う門には福きたる」と言いますが笑うと免疫力もアップ♪笑顔とR-1のダブルで免疫力アップ、アップ元気に過ぎて下さいね♪ 福原奈緒美でした。



今月のおすすめ商品

宅配専用

『R-1ヨーグルト』
☆コクがあり
☆まろやかな風味
☆こだわりの
なめらか食感



100g 136円(税込)

すくみんしゅ！ 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い致します。(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



2月です。やっぱりあっという間に1月は過ぎてしまいましたね♪今年に入って寝不足が原因で風邪をひいてしまいました。自分の年齢を考えて行動しないといけませんね(泣)新年早々気づかされました。寒い日、暖かい日が交互にきて気温の変化に体がとまどっています。健康管理をしっかりしていきたいです。なんといっても元気が一番です♪風邪をひいてしまったので、何日かウォーキング&ランニングをお休みしていましたが、今現在、毎日頑張っていますよ！どうしても夜の時間帯になりますが空気が澄んでいて、とても気持ちよく楽しくやっています♪

美味しいミルクでレシピ^o こがしネギのミルクスープ

材料



(約2人分)
 白ネギ10cm・ソーセージ2本・小麦粉大さじ1
 水400ml・コンソメキューブ1個・牛乳200ml
 塩こしょう適宜・バター5g
 乾燥バジルはお好みで



作り方



- ① 白ネギはみじん切りか1cmの輪切りにし、ソーセージも1cmの輪切りにしましょう。
- ② 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、ソーセージとネギを焦げ目が少しく程度に炒めます。
- ③ 焼き色が付いたら小麦粉を振り入れ、からめたら水とコンソメキューブを入れ中火で温めます。
- ④ スープが湧いたら牛乳とバターを加え塩こしょうで味を整えて沸騰させないように温めましょう。
 (あれば乾燥バジルを振っても美味しいですよ！)

ポイント 牛乳を入れたら弱火にして沸騰させないこと！
 ソーセージは味のいいものであればあるほど、スープに旨みが出て美味しいと思います。
 トロっとしたスープがお好みならば、小麦粉を大さじ2杯に増やしてもOKですよ！

漢字クイズ

真ん中の漢字2文字を考えてね♪

	国	
私		憲
	会	

	青	
小		眠
	季	



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



お便りコーナー



☆健康の為に腸能力を大切に思い『R-1ヨーグルト』と乳酸菌の餌となる『バナナ』を朝食として食べています。そのお陰か昨年も殆ど風邪をひかず、さらに少しだけダイエットできました。皆様におすすめのダイエット法だと自負しております。 ONさん



☆農道のカーブに落葉がたくさん寄っていたので思わず大きな熊手でかき集めました。コンテナ30杯分にもなり畑に投入しておき、肥料になるので先が楽しみです。いい運動になり、その上あまり疲労感もなくさわやかな一日でした。 MYさん



☆県外の大学に通っている娘が年末に帰省しました。牛乳を飲もうと冷蔵庫を開けると、あつたはずの牛乳が消えてる…娘が飲みほしていました。娘が帰って来る時は増やしてストックしておかないといけないうのかしら。次回は気をつけよう！ ITさん



☆さて！今年は何度目かの年女！オンリーワンな思い出を作りながらワンダフルな一年になるようにワンワンと飛び回るほど元気でいたいです。 UYさん

ワンダフルな年になりますように🐾



☆猫が干支にない理由知ってますか？神様は次の元旦の1月1日、挨拶に来た先着12名を十二支と決めた！猫はこの話をねずみから1月2日の朝だとウソを教えられ1日遅れた。猫は十二支になれず、ねずみを追いかける様になった！ DTさん



☆仕事をリタイヤして丸9年。あれもこれもできると思っていたのに何もできず！それではダメと30分でできるジムへ！体を動かすには30分もと軽い気持ちで…余分なお肉が少しずつ、さようならです。9年前の体には遠いけど？楽しみながら続けようと思っています。 YNさん



あつと言う間に2月です。毎年1月～3月は本当に時の経つのが早いですね！と言っていると1年が『あらまあ～』と過ぎてしまいます。今年は、仕事以外にも色んな事にチャレンジしたい年でもあり、早速…行動開始です！『忙しい！時間がない』を封印して頑張ります！体調面では、空気も乾燥しインフルエンザも流行っていますので『うがい・手洗い・R-1』で元気に過ごしましょうね！天気の良い日には、春の花の香りや、虫もそろそろ活動を開始しました！日差しも明るくなってきているような気がします！あと少しで『春』がやってきますよ～！

1月号の漢字クイズはお休みでした

新春ラッキーナンバーいかがでしたか？
当たったお客様～！おめでとうございます。今月から、
頭も体操始まりました。やってみてくださいね！

節分とは



節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたそうです。その為、春が始まる前の日つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったと言われています。ちなみに暦の上で春が始まる日を『立春(2月4日)』と呼び、節分は(立春の前日)2月3日に行われます。そして邪気を追い払い福を呼び込むために豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すイメージ！ずっと昔に鬼を豆で退治した事から由来しているそうです。大豆には、たくさんの栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっています！炒った豆とは、つまり火を通した豆のこと。悪いものを追い出すために使う豆…もし火を通さずに、そのままの豆をまいて芽が出ちゃったら大変！芽が出て追い出したはずの悪いものが育たないように、炒った豆を使うそうです。地域によっては落花生をまくところもあります！もう一つ、『鰯を食べる！』これは、鰯を焼くにおいを鬼が嫌がるからと言われています。今年の恵方巻の方角は『南南東やや右』で～す♪
ちなみに弊社、社長の誕生日は2月4日『立春』生まれで～す。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2018年2月号

なまえ

でんわ

まって
まあ～す♪

あんな事♪こんな事♪なんでもお聞かせください。

(3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『オリジナルジョギングタオル』をお届けします)