

## ☆免疫力上げる十一カ条☆

とにかく前向きな気持ちを持とう♪

1. 気分が良くなることを具体的にイメージする
2. 自分自身をほめる
3. 友人に不安や悩みを聞いてもらう
4. 明るく前向きな人と付き合う
5. 闘志を高めて問題に立ち向かう
6. 悲しみは押し殺さず思いっきり泣く
7. 熱中できる趣味や作業を見つける
8. 疲れていなくても休む
9. とにかく体を動かす
10. 好きな歌を歌う
11. 笑う



## 今月のおすすめ商品

酔心『春の純米酒』  
春にしか味わえない冷酒！お花見にぜひ、持って行ってください！



720ml 1080円(税込)

## 社員のコラム

いつもお世話になります。このコーナー2回目登場の三島律也です。陽の光が明るくなり少しずつ寒さが緩んできた感じがしますね。前回の11月号では自称日本一牛乳とヨーグルトが好きな牛乳販売店の店主であると自負していることを披露し、日々どのぐらい牛乳やヨーグルトを飲み食いしているかをフェイスブックにアップすると表明してしまったので、毎日こつこつアップし続けた結果を集計してみたので発表します。11月から2月中旬までの3ヶ月半の間で、牛乳が 47.12L(1日平均420ml)ヨーグルトが食べるタイプと飲むタイプを合わせて 36.61kg(1日平均 327g)でした。一人当たり世界一牛乳消費量が多いアイルランド人の年間140L に対し、年換算すると私は 154L、ヨーグルトはブルガリア人の年間消費量 50 kgに対し私は 120 kgという結果で、日本一どころかもしかすると世界一牛乳とヨーグルトが好きな牛乳販売店の店主かも・・・大好きなものをお客様にお届けする仕事に携われて幸せだな～と思う今日この頃です。 みしまミルク 代表 三島律也でした。



## 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



3月です。まことにまった『春』ですね！平昌オリンピックも終わりとくさんの感動がうまれましたね♪オリンピックに出場できる選手って、ほんのひと握りの選手で、私たちが想像もできないぐらいの努力を重ねているんだらうな！ってつくづく思いました。今月からプロ野球も開幕です！今年こそは、なんとしても日本一！になってほしい！そして、秋には美味しい勝利のお酒を飲む予定です！です。娘も今年が最後のバイトです。(ビールの売娘) 昨年以上に飲んじゃらんと～ねえ！ホホホ♪春はワクワク、どきどきする季節です！

# 美味しいミルクでレシピ

## マヨミルクのバナナパンプディング

### 材料

(約2人分)

食パン6枚切り1枚・バナナ1本

マヨネーズ大さじ1杯・牛乳200ml

砂糖大さじ1杯



### 作り方



- ①食パン1枚(6枚切り)は角切りにします。バナナ1本は1cm幅に切ります。
- ②ボウルにマヨネーズ大さじ1杯と牛乳200mlと砂糖大さじ1杯を入れてよく混ぜます。
- ③耐熱皿に切った食パンとバナナを入れ②のボウルの中身を流し入れトースターで12分焼いたら完成です。



### ポイント

ボウルの調味料は泡立て器で混ぜるとマヨネーズが溶けやすいですよ。作る前にマヨネーズを冷蔵庫から出して常温でしばらく放置しておくのも良いかも。焼き時間はお使いのトースターに合わせてさいね♪バナナとマヨネーズって意外と合うんですよ♪

## 漢字クイズ

2字熟語を作ってね!

	学			営	
何		読		起	体
	園			務	

広島明治

URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→

検索

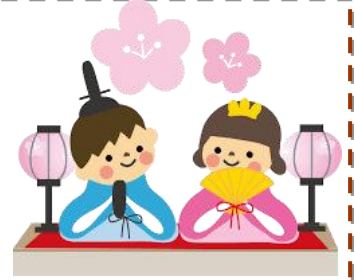


牛マーク台紙のサービスを終了致します。  
3月からは新サービスに切替わりますのでもうしばらくお待ちください。お手持ちの牛マークは全てお出しください。枚数に応じて値引き致します。





# お便りコーナー



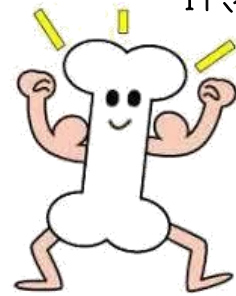
☆今回の漢字クイズ。私が苦戦していると主人が解いてくれました。犬もこの寒さでこたつの中に入っております。SFさん



☆今年の冬は例年より冷たく、手足が動きにくいです。まれにインフルエンザにかかったりしますがR-1のおかげか、柑橘も多からず、こまめにとり何事もなく春を待つこの頃です。MYさん



☆クイズ楽しませてもらっています。脳トレに良いです。ミルクも美味しくいただいています。おかげで骨密度が良くなりました。ITさん



☆高1の息子は寮生活をしていて月に1回ほどしか家に帰ってきませんが、最近R-1ドリンクを飲んで健康に気をつけていると言っていました。家から通っていればしっかり飲ませてあげられるのに！と思いつつ頼もしく思えました。UYさん



☆甘平というみかんをご存知ですか？西の香と不知火をかけ合わせたもので、甘くて平らなのが名前の由来とか…昨年も注文したけど完売！今年は口にすることができるかな？食べたあい！



DTさん

☆今冬は例年になく寒いように思いますが、主人は毎日ウォーキングに出かけています。私はこのところ、ちょっとサボリ気味？で…もう少し暖かくなったらがんばります！NKさん



3月です。日当たりの良い場所などは梅の花も咲き始めましたね。3月4日に行われるRCC主催女子駅伝に出る為、1月に入ってから少しずつウォーキングやランニングをやってきました。もうすぐ本番です！5人グループで決起集会ばかりやっていた感じでしたが目標があるってことは楽しいことだな！って思いました。一人がくじけそうになった時は、みんなで励ましあったり、今日は『寒いからやめとこ！』って思っていると『今日は頑張ったよ』とメールが来れば、『やるか！』って気にもなる。仲間っていいなあ！と実感する事がたくさんありました。結果は来月報告しますね！お楽しみに♪それにしても2月の初旬は寒い日が多かったですね～！会社の水道管が破裂し大変でしたが、みなさんの家は大丈夫でしたか？破裂した当日、水道屋さんに連絡したら何百件も電話がかかっているとの事でした。自然の力には勝てませんね。でも、もうすぐ春がきます。待ちどおしいなあ♪

# 3月



# 漢字クイズの答え

2月号の答えは『立春』でした。  
漢字も書かなければすぐに忘れてしまいます。  
頭の体操今月も簡単？がんばって下さいね！  
1月号ではミスプリントがあり申し訳ございませんでした。

**配達スタッフ募集中！**  
**勤務日：火曜～金曜日の週4日**  
**お気軽にお電話ください！**  
**0120-340-369**

フリーダイヤル0120-340-369

お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2018年3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。**

(4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『プレゼント』をお届けします)