

梅雨こそリズム良く！自立神経のバランスを

起きているときには交感神経が、休んでいるときには副交感神経が優位に働くよう、生体リズムを整える様な生活習慣を心がけましょう。



- ① 朝起きたらカーテンを開けて光りを浴び、体内時計をリセット！
- ② きちんと朝食をとって活動モードに！
- ③ 日中は意識して活動的にウォーキング、ジョギング、雨ならストレッチなどの軽めの運動！
- ④ 夜はぬるめのお湯にゆっくりつかり心身をリラックス！
- ⑤ 睡眠は充分に！



社員のコラム

皆さんこんにちは。私は田中千加枝と言います。昨年12月から配達社員になりました！よろしくお願ひいたします。火曜・木曜日は広地区を水曜・金曜日は焼山・熊野・矢野地区の配達をしています。水・金曜日の配達は7年になります。お客様との話も毎回楽しく、元気をもらっています。広地区の方は、半年前からなので、まだお会いできていないお客様もたくさんいます。ところで、ゴールデンウィークがあつと言う間に終わりましたね！私は熊本県と宮崎県に行ってきました！6月は福岡ドームに野球観戦に行きます！旅行が趣味の私です！子どもが大きくなって主人と旅行に行くことが楽しみです！ご存知の方もいらっしゃると思いますが、私はくも膜下出血になり、一生懸命リハビリをし、ここまで来ました。変な話し方をしますが、許してくださいね！まだまだ頑張っていて走って走って走りまくって配達しようと思っています♪まだまだ若い者には負けられないように頑張っていくのでこれからもよろしくお願ひいたします！これからも気軽に声をかけてくださいね！

田中千加枝でした。



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



こんにちは！6月です。梅雨の季節がやってまいりました。ムシムシの季節です！先日、衣替えをしていると、今年初『ムカデ』が出てきました。どこかで私を見ていたのかと思うと『ゾオ〜』とします。最近ムカデの習性を少し学び、やっつけるときに役立てています。まず、いつ出てくるか？わからないのでムカデが出た瞬間にムカデに何かそっとかぶせます。そうするとムカデの動きが止まるんですよ！動きと止めておいて殺虫剤(凍るタイプ)で『シュ〜！』一発です！追いかけてまわさない分、気分が楽ですよ〜！

美味しいミルクでレシピ^o

明太ミルク冷やしそうめん

材料

2人前

半田そうめん200g・明太子大1本・牛乳150ml
オリーブオイル大さじ1・塩小さじ1/2
こしょう少々・きゅうり1/2本・刻みのり少々



作り方



- ① 半田そうめんを表示時間通りに茹で、冷水にとり水気を切ります。
- ② ボウルに薄皮をとった明太子を入れ、牛乳、オリーブオイル、塩、こしょうで味を調えます。
- ③ きゅうりは千切りし水にさらしておきます。
- ④ ②のボウルに冷やしておいた半田そうめんを入れよく混ぜ合わせ器に盛りつけ、きゅうりと刻みのりをちらしたら出来上がりです。

明太子をミルクと合わせるとまろやかになります。のどごしもいいし、梅雨の季節にはぴったりのさわやかな美味しさを味わってみてください♪



漢字クイズ

2字熟語を作ってね！



		長				羽		
	一		雲			異		質
		具				楽		

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した。お手持ちの牛マークは全てお出してください。枚数に応じて値引き致します。(受付期間6月末まで)



お便りコーナー



☆連休中に新しくオープンしたアウトレットに行きましたが、駐車場すら入れませんでした。なので連休はゆっくり家で過ごし連休明けの雨の平日に行くのがラガラでした。アンガールズの元就の取材をしていた目の前で洋服を選んでいました。 UYさん



☆連休中お天気に恵まれ久しぶりに広島市内に足を運び楽しかったです。心身ともにリフレッシュしました。 ITさん



☆長い事、頭の体操クイズを考えていたけれど、なかなかわからない。息子が寝転んでカーブを見ていたのでクイズの紙を持っていくとあっと言う間に『87』と紙を逆さにしていた。私が紙を渡した時にわかったのでは？と勘ぐっている私です。息子は『ちがうよ』とっていました。NAさん



☆昔、ある建築家は言いました。『家は暮らしの宝石箱でなくてはいけない！』と…4月に東広島文化ホール開催のドキュメンタリー映画『人生フルーツ』の中の言葉です。自然に囲まれた自給自足の生活すばらしかったです。 DTさん



☆呉みなと祭りに夫婦で出かけました。骨密度とAGEsケア(生活習慣チェック)の測定イベントがありました。2人揃って骨密度は理想的な骨波形！AGEsケアは同年代ランキング3位/100人中で若い検定員さんから大変ほめられました。『ミルクで元気』『R-1ドリンク』のおかげ！76・71歳のみなと祭りはより一層楽しいものとなりました。SHさん



☆つばめとすずめの住宅バトルです。我家にはつばめの巣が3カ所あります。つばめが遅いとすずめが先に入居します。つばめは我家だと思っているので3家族で力を合わせ(?)すずめを追っ払います。でもすぐ、すずめは帰ってきます。つばめとすずめのバトルが少し続くようです。どちらも話し合い?をして仲良く子育てしてくれるといいですけどね！ NKさん



6月です！気温と湿度が上がってきて『イライラ』モードになっていませんか？イライラしてもはじまらないので…笑って顔晴って(がんばって)いきましょう！この間テレビでいいこと言ってましたよ！お笑い芸人の方の言葉ですが…『自分の機嫌は自分でとって、人にとってもらおうとしない！』です。ホントその通りだわ！！とつくづく感じました。日々過ごしてれば気に入らないこともたくさんありますよね～！と言うか…気に入らない事の方が多いかも…そんな時には、この言葉を頭に思う浮かべて顔晴る(がんばる)！人間関係において大切な事だなあ！心がけしだいだ！と思っている今日この頃です！お天気はどんよりしていますが、心は快晴で過ごしたいですね！梅雨には梅雨の良いところを見つけたい楽しみましょう！

5月号のクイズの答え

5月号の答えは『87』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。

今月は簡単？難しい？がんばって下さいね！

『梅雨のあれこれ』

梅雨の季節はジメジメ、ムシムシとどうしても不快なイメージが先行してしまいがちです。湿度が高く気温も暖かいため、カビが繁殖する時期でもあります。カビは埃や食べ物など至る所に付着し、食中毒やアレルギーを引き起こす原因にもなります。日々の生活に気を配り、カビ対策をしっかりとしましょう。晴れ間をうまく利用してくださいね♪

不快なだけではありませんよ～部屋の中で耳を傾けると”しとしと”という雨の音色や、色とりどりの紫陽花の美しさに癒される時期でもあります。雨の日にこそ際立つものを探してみるのも、梅雨を快適に乗り切る方法としておすすめですよ。

お便りコーナー

2018年6月号

なまえ

でんわ

お便り大募集です！あんなこと！こんなこと！いろんな事いっぱい！お寄せください！お待ちしております。
(7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)

☐通信に掲載したくない方は✓をつけてね！