

## ☆知ってる？ロコモティブシンドローム☆

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは…運動器症候群のこと。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。エレベーターや車を使う便利な現代社会において足腰を使う機会が少なくなっています。ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると支援や介護が必要になる可能性が高くなります。要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。元気で立ち上がり、歩けることは、自分のため、家族のため、そして社会のためにも大切な事です。ロコモにならない為にも、日頃から運動と食事に気をつけましょう。新商品に乞うご期待！

## 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

1月はいぬる、2月は逃げる、3月は去ると良く言ったもので、もう3月に入りました。寒かった冬もあと少し！春はすぐそこ♪春は巣立ちの時期でもあります。私の娘が3月20日に小学校の卒業式を迎えます。あっという間の6年間！大きな怪我も病気も無く学校に通うことができ、ほっとする気持ちと、あんまり早く大きくならないでね…と言う寂しい気持ちと複雑な感情で、すでに涙腺が緩んでいます。ふと思い起こせば…私が中学校を卒業したのが平成元年でした。と云えば、年齢がバれますが…。卒業証書に、「平成元年」と書かれていて貴重な物だなと、感じた事を覚えています。娘は、平成最後の年に小学校を卒業します。なんだか、親子で『平成』に縁があるなあと思うと、余計に嬉しさが増します。

卒業式当日は、泣かずにしっかりと娘の巣立つ姿を見ていたいと思います。たくさんの思い出を私にも作ってくれた娘に、ありがとう。これまでのたくさんの出会いに感謝する私です。尾崎さおり

## 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



3月です。まちにまった『春』ですね！今月からプロ野球も開幕です！4連覇目指して頑張ってほしいですね！もちろん今年も、秋には美味しい勝利のお酒を飲む予定です。春は出会いと別れの季節！娘も4月から社会人で家を出ます。色々な事を自分でしなくてははいけません。私も娘の『も～母さん聞いてえや～！』の攻撃が聞けなくなると思うと、ちょっと寂しいな！言いたくなったら帰って来いよ～♪私もそうだったけど、親から離れて、親のありがたみが身に染みる！少しずつ大人へと成長していくんですね！がんばりんさいね♪



# 美味しいミルクでレシピ<sup>o</sup>

あったかごはんで作れるアボカドミルクリゾット

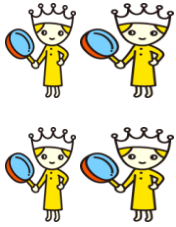
## 材料

材料(1人分)

- ・ご飯 150g・玉ねぎ 1/4 個
- ・アボカド 1/2 個・オリーブオイル 小さじ 1
- ・バジルペースト: 約小さじ 1/2
- ・塩・こしょう: 少々・バジルの葉: 適量
- ・粉チーズ: 好みで適量

【A】

- ・牛乳: 150cc・水: 100cc
- ・鶏がらスープの素: 約小さじ 2



## 作り方



- ①玉ねぎはみじん切りにし、鍋にオリーブオイル入れを温め玉ねぎを炒めます。
- ②しんなりしてきたら【A】を加えてひと煮立ちさせます。
- ③②に温かいご飯をスプーンなどでほぐしながら加え、2～3分煮ます。
- ④火を止め、皮をむいてつぶしたアボカドを加えます。
- ⑤バジルペースト、塩・こしょうで調味し、バジルの葉を飾って出来上がり。

アボカドは栄養価が高く、バランスのよい食材。しっかり栄養補給したい時におすすめです。今回はシンプルなりゾットですが、アボカドと相性のよい帆立やサーモンなどを加えてもいいですよ～♪



## 脳トレクイズ

むずかしい～よ！！



これ、何と読む？



# Now<sup>o</sup>



ヒント…答えは0000です。お便りコーナーに書いて出してね！  
正解の方にはR-1ヨーグルトを1個プレゼント♪  
近況も書いてね～♪

広島明治

URL <http://meiji.co.jp>

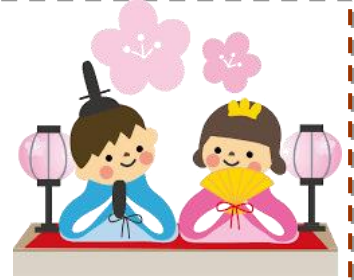
携帯からはこちら→

検索





# お便りコーナー



☆今、インフルエンザが大流行！予防注射はしていませんが、毎日『R-1』を飲んでます。風邪らしきものは全く引きませんし体調は上々です。これからも免疫力を高める為続けます。  
MMさん



☆去年の正月はインフルエンザで夫婦共々ダウン(泣)初めての事で、こんなに辛い事はない！と…今年『R-1』を飲んで、『うがい』『手洗い』で乗り切っています。NMさん



☆今日会社で、班長に『あなたは風邪をひかないね！』と言われ『R-1を飲んでいるからかな』と言ってしまいました♪WHさん



☆♪春は名のみ…♪この季節になると思わず口ずさみます。陽ざしも日々明るくなり梅や水仙の香りに春を感じます。寒いけど、春を待つこの季節が好きです。TNさん



☆脳トレクイズ…とても楽しかったです。また、このシリーズをしてください。小5の娘は元気いっぱいです♪ヨーグルトのお蔭でしょうか★TMさん



☆頭の回転が鈍くなっているので今回の脳トレクイズ、私には無理でした。主人が『わかった』と言って答えを出しました。いつもは褒める事は等なかったにありませんが『エ～すごい！』と手をたたいて誉めました。年を重ねた夫婦の楽しいひと時でした。次は私が誉めてもらうように頑張ります。URさん



3月です。日当たりの良い場所などは梅の花がすっかり咲いている今日この頃です。3月3日に行われるRCC主催女子駅伝に今年も出るよ～！モタモタしてるうちに本番が来てしまいました。5人グループでたすきを繋ぎ、全員無事故で完走目指して頑張ります！テレビ中継もあるので楽しみながら走ってきますね！昨シーズンの冬はとても寒く水道管が破裂し大変でしたが、今シーズンは暖かい日が多く良かったです！待ちに待った春がきました。『カープの試合』も月末から始まります♪応援している鈴木誠也選手が今シーズンから背番号『1』になり…ケガ無く頑張ってホームラン王になってほしいと願っています♪試合にはなかなか観に行けそうにないので、テレビという『特等席』でしっかり応援したいと思います。新しい背番号のユニホームを買うので、今からワクワクしています。今年もやります。プロ野球 セ・リーグ順位予想！！

♪♪誠の道進み チームに流れ呼べ 荒川から架けろ 夢の赤い橋♪♪  
かっとなげ！セイヤ！セイヤ！セイヤ！（鈴木誠也選手の応援歌）

# 3月





# 脳トレクイズの答え

3月号の答えは『にくまん』でした。  
全てをローマ字に直したら答えが見えてきますよ！  
みなさん、楽しい時間を過ごされたようですね！  
今月もちよっと難しいかも…  
がんばって下さいね！

4月に待望の新商品！発売です！  
みんなに飲んでもらいたいから  
無料試飲サービス券は4月に発行します！



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2019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)