

冬から春へ…季節の変わり目のスキンケア

肌の調子がいまひとつ…それは季節の変わり目の不安定肌

規則正しい生活習慣と丁寧なスキンケアがカギ

まずは、毎日の生活習慣を整え、スキンケアを丁寧に行うことが大切です。気候の変化や外部の刺激に負けない元気な肌を作りましょう！

- ① 栄養バランスのとれた食事を心がける
- ② 睡眠をしっかり取る
- ③ ストレスをためない
- ④ メイクや汚れをきちんとおとす
- ⑤ 洗顔は33度前後のぬるま湯で！
- ⑥ 洗顔後は素早く保湿
- ⑦ 紫外線予防
- ⑧ 乾燥予防にマスク



今月のおすすめ商品

『セ・リーグ
順位予想クイズ』
始まりましたね！
今年もやります。
セ・リーグの順位を予想してください。みごとの中した方には、好きなカープ選手のユニフォームをプレゼントします！みなさん！頑張ってくださいねエ～！（別紙ちらしをご覧ください）

社員のコラム

こんにちは、いつもお世話になります、社長の三島 律也です。イケメンだがイクメンではない私、娘の学校の「式」と付く行事に1度も出たことがなかったのですが、これが最後となる大学の卒業式に行ってきました。角帽にガウンというスタイルで、ハリーポッターばい感じで始まり、冒頭、卒業生300人余りの名前を読み上げるコーナーでは早くも睡魔との戦いとなりましたが、祝辞・送辞・答辞では逆に目が冴えて、いい話に聞き入ることができました、中でも学長の「ビジョン(夢)とパッション(情熱)を持ってあなたのミッション(使命)を果たしなさい」という言葉が心に響きました。私の〇〇シヨンは何だろうと考えると、やっぱりこの季節はハクシヨンかな～？ ひどい花粉症で三十年来ティッシュと薬が手放せなかったのですが、5～6年前からはほぼ症状がなくなりました、きっとR-1ヨーグルトを風呂上りに欠かさず飲んでいるのが良かったのかな？と思っています。4月から娘は家を出るので寂しくなりますが、夫婦水入らず仲良く頑張ります。

便利！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



4月です！皆様元気に過ごされていますか？気温が上がったり下がったりと変化が激しい3月でしたね！桜も咲き、プロ野球も開幕！そわそわしてきました♪皆さんから届いたお便りも待ちわびていた『春』について多く書かれていました。進級・入学・新社会人の方『おめでとうございます』

人は笑い方でわかる。知らない人に初めて会って、その笑顔が気持ちよかったら、それはいい人間と思ってさしつかえない！（ドストエフスキー）満点笑顔で行きましょう～！

美味しいミルクでレシピ

ルーと牛乳で作る本格バターチキンカレー

材料



(約6人分)

玉ねぎ600g・水200ml・コンソメ顆粒大さじ1

オリーブオイル適量・牛乳300ml・粉チーズ30g・パセリ適量



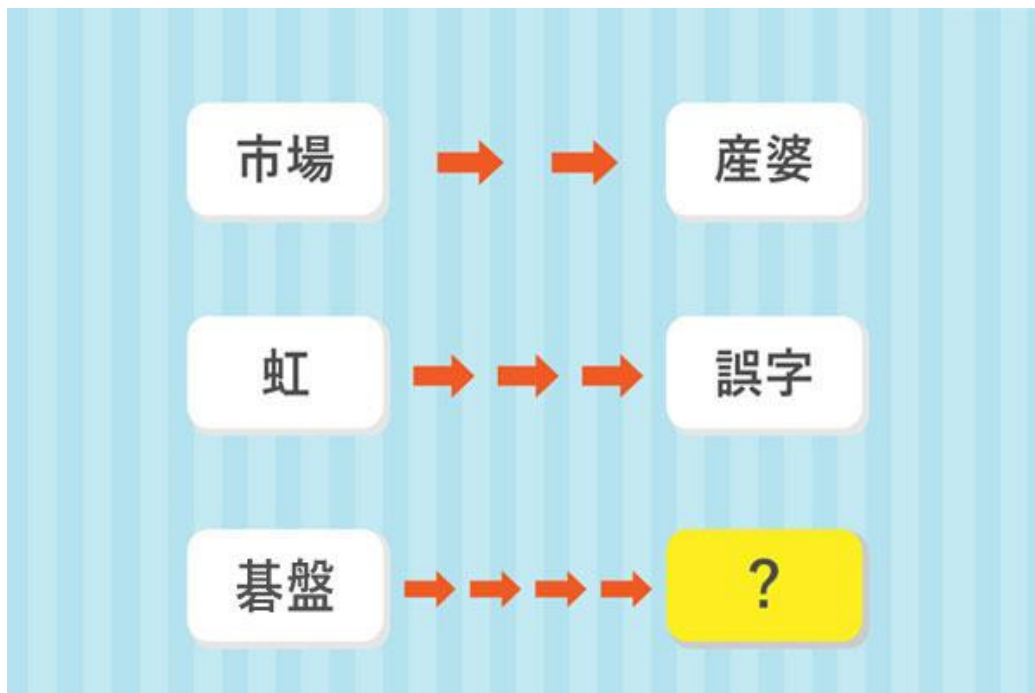
作り方



- ① 玉ねぎはみじん切りにしましょう。
- ② ①を耐熱容器にいれラップをし600Wのレンジで5分加熱します。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき②の玉ねぎを加え中火であめ色になるまで炒めます。
- ④ ③に水を2回に分けて加えていきます。中火で軽く煮立たせながら玉ねぎと馴染ませます。にたってきたら牛乳とコンソメを加え、さらに中火でコトコト煮ます。
- ⑤ 仕上げに粉チーズを加え、パセリをちらしたら出来上がりです。

脳トレクイズ

?の中に入る言葉を考えてね♪答えはお便利コーナーに書いて出して下さい。正解の方には、新発売『ロコケア1本』プレゼント♪





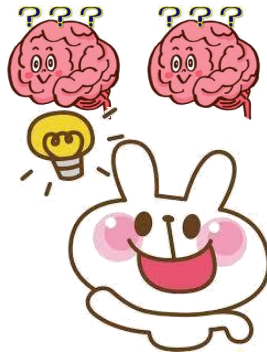
お便りコーナー



☆寒暖の差が激しかった冬も過ぎ、春を迎えようとしています。畑には梅の花。庭には椿の花と目を楽しませてくれます。次は桜の花がパツ咲くのを待っています。今年の冬はミルクで元氣とR-1のおかげで風邪もひかず活動できました。感謝です！ ITさん



☆脳トレクイズ…何かもらえるとなると『ガゼン』頑張る！楽しみ♪ KEさん



☆豪雨災害でおひなさんのケースが泥水につかり、ダメになっていました。先日友人が治してあげると言ってくれ、3月3日に治して持ってきてくれました。以前より綺麗になって、とても嬉しかったです。52年前、父が娘に買ってくれ、毎年、私が飾っていました。KSさん



☆ホットミルクにヨーグルト！歯の悪い私には非常に楽です！冷蔵庫のヨーグルトが徐々に減少しております。 HTさん



☆明治宅配カレンダーの料理は見るだけではモッタイナイ！先日、昨年の4月版の千枝ミを焼いてみました。レシピの材料(えび・アスパラガス)が無く、春菊とベーコンを入れました。粉を牛乳で溶くから、韓+和+洋がマッチして美味しかったです！NSさん



4月



4月です！桜も咲き、鶯の鳴き声もちょっとずつ上手になってきた今日このごろです。今年も出場しました。RCC女子駅伝！さすがに、1歳年を重ねているので記録もダウン(残念)ですが…仲間と一緒に目標を持って何かをする！と言うのは、とても楽しいですね♪何事にもチャレンジ！チャレンジ！娘も無事、大学を卒業し晴れてこの4月から社会人！巣立ちです！『ほっ』とするのと同時に『心配&寂しさ』等…複雑な気持ちです。子育てが一段落したので、やりたい事がいっぱいあります。あれがしたい！これもしたい！と頭の中はワクワクがいっぱい詰まっています。まずは何しよっかなあ？今まで、お誘いをずっと断っていたゴルフから初めてみよっかな？まずは、打ちっぱなしで練習！いずれにせよ、体を動かすことを始めようと思っています。登山やウォーキング！春は活動開始には、ちょうど良い季節です♪皆さんも何か始めてみませんか？

脳トレクイズの答え

3月号の答えは『アカペラ』でした。

3月の脳トレクイズは難しかったようです！
色々答えがありました。4月もがんばって下さいね！

みしまミルクでもPayPayが使えるようになりました！

ご希望の方は、支払い月の請求書を持って、

配達スタッフへ声をかけてください！

もちろん事務所でも支払い可能です。下記時間にお越しくださいませ！

(月曜～金曜:13時～17時)



PayPay

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！)

2019年4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。

(5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)