



# みしまミルク通信



2022年3月号  
Vol.213

〒737-0935 呉市焼山中央5-12-7 発行(株)広島明治 編集:三島昌美

## 骨密度測定会実施



3月19日(土曜日) 場所:みしまミルク

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

3月26日(土曜日) 場所:クレア焼山本店(ダイレックス横)

11:00~14:30

骨密度測定で自身の体をチェックしてみませんか?日頃から  
気になりつつも、数字に表すことで、さらに意識が高くなり  
ますよお~! **素足のかかとで測るので脱ぎやすいソックスで  
お越しください♪お待ちしてまあ~す!**

## 社員のコラム



3月は卒業シーズンですね。私事ではありますが、私の娘も小学校を卒業します。小学校に入学したのがつい先日のようで、時が経つのは本当に早いなとつくづく感じています。入学前、学校までちゃんと歩いて行けるか不安で車に気をつけるよう何度も何度も言い聞かせていたのを思い出しました。そんな娘が6年間の小学生生活を終えようとして、ほっとすると思いきや、何だか寂しいような気がしてなりません。子は親が思っている以上に成長し、いつの間にか親離れして行くんだなあ。私が幼かったころも、両親も同じように感じていたのかなと、ふと考えました。自分の子が私の言うことを聞かないように、

私自身も親の言うことを聞かない子供だったことを子供を叱りながら思い出しています(とても子供には言えませんが…)色々思うことはありますが、大人の階段を少しづつ登っていく娘を近くで見られる事が幸せだなと思います。母親として、もっと成長していけるよう気合いを入れつつ、頑張っていきたいと思います。荒當美穂でした♡





## シュクメルリ(鶏肉のクリームチーズ煮)

材料(3人分)

- 牛乳300ml・クリームチーズ70g・バター20g
- 鶏もも肉350g
- にんにく6片・食パン1枚
- コンソメ小さじ1
- 塩、黒こしょう少々



- ①にんにくを叩いてからみじん切りにします(芯の部分は取りましょう)
  - ②にんにくとバターを中火で炒めたら、塩こしょうで下味をつけた鶏もも肉を焼きます。(皮から焼いて香ばしさを出してね)
  - ③鶏肉の両面が焼けたら鶏肉をいったん取り出しましょう。
  - ④牛乳、クリームチーズ、調味料をフライパンに加えて、中火で5分煮詰めます。とろみがついたら鶏肉を戻して火を止め器に盛って、トーストしたパンを添えて完成。
- クリームチーズと牛乳でコクとうまみたっぷり！



## Mirumutagram (ミルスタグラム)

みしまミルクスタッフの何気ない日常をパチリ♪紹介しまあす～♪



祖母が、私の初節句に買ってくれたお雛様♡今も大切に飾っています。素敵なお雛様です♡尾崎さおり



テレビを見て買ってしまった！スーパーノムラのプリン♡デッカイけどあつという間に完食です。たまにはいいが！♡福原奈緒美



我家の庭に毎年咲くスノードロップ♡この寒い中、可愛く咲く姿に元気と勇気と癒しをもらっています。田上幸香

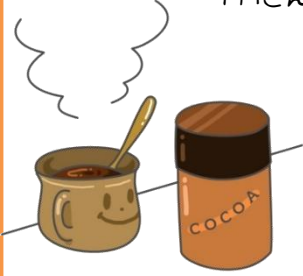


下駄箱が新品になりました♡靴もスッキリ！気持ちのいい玄関になりました♡田中千加枝

# お便りコーナー

最近、鍋で純ココアを  
ねって牛乳でのばして本格  
的なココアを飲んでいます。  
面倒ですがココアの良い香  
りに幸せを感じます。

TMさん



脳トシなぞなぞ…夫婦で楽  
しんでいます。夫が真剣に  
考えるので『これはなぞな  
ぞよ!』『面白みがない答  
えじゃけん違うよ』と私が  
考えもせず反論しています。  
納得の答えが出たらチヨ  
コっと嬉しいこと♡

OUさん



まだまだ寒い日が続きます  
が楽しみが増えました♡我  
家の柿の木に入朔を半分に  
切って何個か置いたと同時  
に、毎朝めじるがやっ来て  
きれいな声で…我家のコ  
ザクラインコの夢ちゃん  
と毎朝楽しみに待っています  
(^^♡

KFさん



コロナ禍で友人と会うこ  
ともできず、スマホで長  
電話!これも又楽しで  
す!でも本当は顔を見て  
おしゃべりしたいです♡

OKさん



コロナ感染中に生まれた  
ひ孫♡もうすぐ一歳の誕  
生日♡遊んでいる動画…  
元気で大きくなってほし  
いと…MKさん



近頃はコロナが怖くてスー  
パーの買物しか出来ないの  
に、たいしてきれいでもない手  
が、ますます荒れて困って  
います。訳は消毒のしすぎ  
…でもコロナになるよりい  
いかあ♡

OTさん



2022年3月号

お便り大募集です! あんなことこんなこと! なんでもOKです♡クイズの答えも書いてね♡

名前

様

電話番号

---



---



---



---

来月号に掲載させていただいた方にはちよこっとプレゼント♡

# 脳トレクイズ

?に入る漢字はなんでしょう？ 上級編

答えはお便りコーナーへ書いて4月30日までに受箱へお出してください！  
正解の方には『グルコサミン&コラーゲン1本』プレゼント！



柿	=	傘
星	=	端
足	=	飯
西	=	?



## 編集日記



みなさ～ん！3月です❁お変わりございませんか？暖かかったり急に寒くなったり、三寒四温を繰り返し、春がやってきます！❁雪こそほとんど降りませんでした。2月の中旬からは、とても寒い日が続きましたね♪その頃から『夜の散歩』を始めました。大好きな音楽とピ～ンと澄み切った空気の中…ノリノリで散歩を楽しんでいます。およそ2キロぐらいですが、夜もぐっすり眠れる様な気がします♪今年には富士山にチャレンジしたいので、体力作りとコロナで少し体重が増えちゃったのでダイエットも兼ねて❁



## 2月脳トレクイズの答え

### 問題

同じ小学校に通う、太郎君と花子さんは、運動会の日も、遠足の日も、音楽会の日も同じお弁当でした。さて、それはどんなお弁当だったのでしょうか？

答えは、三度一致で…  
サンドイッチでした♪

お店もネットも対象！  
対象店舗でPayPay残高で支払い※1 抽選で当たると

**超**日本全国 全額チャンス!  
1000円以上  
**全額**戻ってくる!※2

3回に1回の確率で  
いずれか当たる100%

100,000円未満  
100%  
100,000円以上  
5%  
100,000円以上  
0.5%  
※1 PayPayカード、ヤフーカード以外のクレジットカードは対象外。 ※2 抽日、PayPayボーナスを行う、出金・換金不可 ※3 抽選結果を示すものであり、必ず抽日に該当するものではありません。 ※本キャンペーンは対象店舗で必ずお支払いが必要です。

PayPayでのお支払いをご希望の方は、配達スタッフに声をかけて下さい！