

1 月号

こしる便り

～ 今月の特集 ～

今回は1月のお花「梅」のちょっとした豆知識をご紹介します。
花言葉は「高潔」「上品」「忍耐」「忠実」「あでやかさ」
梅は中国から伝来したのですが、元々は薬用としての梅の実という形でした。当時、梅の実は烏梅(うばい)と呼ばれており、中国語で「ムエイ」という発音でした。日本人がムエイを「ウメ」と誤って聞き取ってしまい、梅という名前になったというのが、梅の名前の由来です。



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

去年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。
本年も社員一同、皆様にご満足頂ける施工・サービスを
心がける所存でございますので、
昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。



今月の話題



初日の出(ご来光)の由来と意味

初日の出とは、一年の始まりである、元旦の日の一番最初に昇ってくる太陽のことです。
この一年の始まりの日の出を特別なものとして拝み祈る習わしは、初日の出とともに
”年神様”が現れると信じられていたことに由来しています。

年神様は、穀物の豊穰を司る神様なので、食べ物に困らないようにその一年の豊作を
祈り、また、前の年の感謝の気持ちを祈りする。日本人はもともと農耕民族で
あったので、その習慣が深く根付き、今現在でもお祈りする部分だけが残っています。
また、ご来光という言葉の由来は、山頂近くの雲に映る自分の影が、
まるで光の輪をまとった仏様のように見えたことから、仏様の”ご来迎”という言葉に
なぞられて、”ご来光”と呼ぶようになったとされています。

● -その他お正月行事にも様々ないわれがあります- ●

鏡餅

昔の鏡の形に似ているため、鏡餅と呼ばれます。
鏡には神様が宿るものとされ、そこから鏡餅は
年神様へのお供えとして飾られるようになりました。
丸い形は家族円満、重ねた姿は一年をめでたく
重ねると言われています。

お年玉

鏡餅には年神様の「御魂」(みたま)が宿り、
この鏡餅の餅玉が、年神様の御魂であり、
その年の魂となる「年魂」とされていました。
年魂をあらわす餅玉を、家長が家族に「御年魂」
「御年玉」として分け与えたことがお年玉のルーツ
と言われています。



STAFF VOICE

みなさんこんにちは(^ ^)Aです。

新年明けましておめでとうございます☆

今年一発目のスタッフバズになります!!!!

今年もいろいろ呟いていきますので宜しくお願い致します。

さて、年の初めと言う事で何か始めようと思える人もいます!

考える事は、簡単ですが、行動に移す事が難しいですよね~(; - ;)

ツがないかな~と考えた結果、最初から長く続けようとしな!

を心がける事にしました(笑)

とにかくやると決めた事を少しずつやって辞めない事が大事だと思います☆☆☆

さて、前置きが長いですが、本題です!!!冬になって冷えが増えてきた時に私がよくやる、「冷えとり健康法」についてご紹介します。冷えとり健康法とは、絹5本指靴下→綿orウール5本指靴下→絹の先丸靴下→綿orウールの先丸靴下という順番で靴下を重ね履きします。下半身を温めることで冷えがなくなり体が健康になるという冷えとり健康法の1つです。

最低4枚は重ね履きする事をすすめています!!!ちょっとモコモコするのですが、

私は、就寝時によくします。興味本位でしてみたのですが、

思った以上に温まります(^o^)ちなみに私はもう一枚重ねます☆☆☆

絹は、排毒効果が高く、熱の伝導率が低い為、内臓に溜まった毒素を出し、

発汗等による体温低下も防ぐ他、抗菌作用もあるそうです。

冷えとり靴下としてお店で販売されてるのも良く目にします。

興味のある方は、試して見て下さい(^o^)

絹5本指靴下



絹orウール
5本指靴下

絹orウール
先丸靴下



絹の先丸靴下



健康生活

ハンドクリームの選び方

手荒れを改善するのに、とても役立つハンドクリーム。選び方や使い方を知って、美しい手先を保ちましょう!

乾燥に

保湿系ハンドクリーム

水分と油分を補給する保湿系ハンドクリームは、肌表面が粉っぽく感じるような乾燥や、かさつきをおさえてくれます。日中はべたつきの少ないタイプ、寝時は高保湿タイプなどテクスチャー別に使い分けるのもおすすめです。

指先のガサガサ
厚い角質に

尿素系ハンドクリーム

厚くなった角質を柔らかくしてくれる尿素系ハンドクリームは、角質が厚くなっている部分のみ使うことをおすすめします。また、角質が柔らかくなったら使用を中止し、保湿系や尿素系ハンドクリームに切り替えましょう。注意点として、尿素は刺激になることがあります。皮膚の薄い部分や傷には塗らないように気をつけて、マッサージは行わないようにしてください。

ひび・ささくれ
あかぎれに

ビタミン系ハンドクリーム

血行を改善するビタミンEが配合されたビタミン系ハンドクリームは、軽度の手荒れを改善するのに向いています。丁寧にマッサージしながら塗るとより効果的です。また、しもやけにもビタミン系ハンドクリームがおすすめです。

酷いかゆみに

医薬品クリーム

手指のかゆみが酷い場合は、我慢せずにかゆみ止め成分入りの医薬品クリームを使いましょう。炎症を抑えたり、かゆみを抑えてくれます。また、尿素系は刺激になりやすいので、尿素が配合されていないクリームを選ぶことをおすすめします。かゆみが治まったら保湿系やビタミン系ハンドクリームを使って再び症状が出てこないように予防しましょう。

旬の大根で簡単料理★カリッともちもち大根餅★



材料(8枚分)

大根 300g
青ネギ 3本
魚肉ソーセージ 1/2本
●上新粉(米粉) 100g
●片栗粉 30g
●桜えび 適量
●鶏ガラスープの素 小さじ1
●塩 ひとつまみ
ごま油 適量
お好みのタレ 適量

作り方

- ①大根は半分を細めの千切りに、もう半分はすりおろす。青ネギは小口切り、魚肉ソーセージはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と●の材料を全て入れてゴムベラでよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を8等分に流し入れる。蓋をして、中火~弱火で両面3~4分ずつ蒸し焼きにする。
- ④蓋を取り、鍋肌からごま油を回し入れ、焦げ目を付けてパリッとさせて完成。お好みのタレでいただく。タレは、ポン酢+ラー油や七味唐辛子+醤油+マヨネーズなどお好みで!

食レポINつくり

★第8弾は駅前のお店をご紹介します★

「料理工房 竹田」

津久見駅から徒歩3分

豊後水道で取れた新鮮な物を使用した惣作料理が魅力的（^o^）

ただいま津久見ではモイカフェスタが行われています!!

もちろんモイカを頂こうとお店に行きました☆☆

注文するとコース料理の様に一品ずつ出てきます。

個室もあり、一品ずつゆっくり食べれて贅沢な時間を過ごせました☆



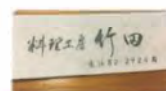
おまかせモイカ御膳 2,700円（税込）

上記の料理にプラスご飯付です

※普段は、コース料理しかやってませんが、モイカフェスタ中は、おまかせモイカ御膳単品でやっているそうです。電話予約をおすすめします!!!!

料理も一つ一つ丁寧に大将の
気持ちが込められていて
すごく美味しかったです☆
醤油とそうめん汁があり、2種類の
味が楽しめました（#^o^#）
モイカフェスタは、1/15までです。
後少しですが、
ぜひ行ってみてください☆

アクセス
津久見市中央町15-15
TEL 0972-82-2924
営業時間 18:00~22:00
(LO 20:00)
定休日不定休



知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

♪ 歌を歌うことでダイエットになる

歌を歌い、お腹から大きな声を出すことで運動になり、一曲歌えば100m走るのに匹敵するくらいの運動量になります。また、腹式呼吸をすれば、横隔膜が上下に動き、これによって内臓の血行がとても良くなり、新陳代謝もとても良くなります。代謝が良くなれば蓄えた内臓脂肪を燃焼させますからさらにダイエット効果があります。



♪ 歌を歌うことでストレス軽減

大声を出すのは精神的なストレスを発散させるのに有効とされ、カラオケ健康法とも言われています。呼吸と自律神経は深い関係にあるので、深くゆっくりと息をしていればリラックス時に働く副交感神経が働き、ホルモンの分泌や免疫の働きが正常になります。おなかから大きな声を出して歌うことがストレス軽減につながるのです。

♪ 歌を歌うことで記憶力の向上・脳の活性化・認知症の防止

新しい歌詞を覚えようとすると、脳内で記憶と密接に結び付く物質・アセチルコリンが活性化され、頭が良く働くようになります。また、歌詞の内容に気持ちをこめれば脳が刺激され、若返りのホルモンや性腺刺激ホルモンが分泌されて、認知症の防止や美肌効果にも期待できます。

♪ 歌を歌うことで消化機能・冷え性・腰痛が改善

腹式呼吸をしっかりとすると、横隔膜が良く働き、お腹の中の圧も上がります。そのため胃腸が刺激を受けて、働きが活発になります。また、横隔膜が運動することで、腹筋もしっかりと鍛えられますので腰痛も改善されていきます。さらに、血行がとても良くなるので冷え性も改善されていきます。



♪ 歌を歌うことで小顔効果

歌を歌う時に使われる顔の筋肉は口輪筋だけではありません。頬筋や眼輪筋、前頭筋など表情筋と言われる多くの筋肉が働いています。歌いながら顔全体を動かすことは小顔になるための立派なエクササイズとなります。



今回の〇〇は
「歌」

M様邸 太陽光発電システム設置工事



工事をさせて頂きました。
ありがとうございます。

太陽光パネルを24枚設置。
綺麗な仕上がりに
なりました☆

第5弾 おそうじのコツ ～畳にカビがはえたら・・・～

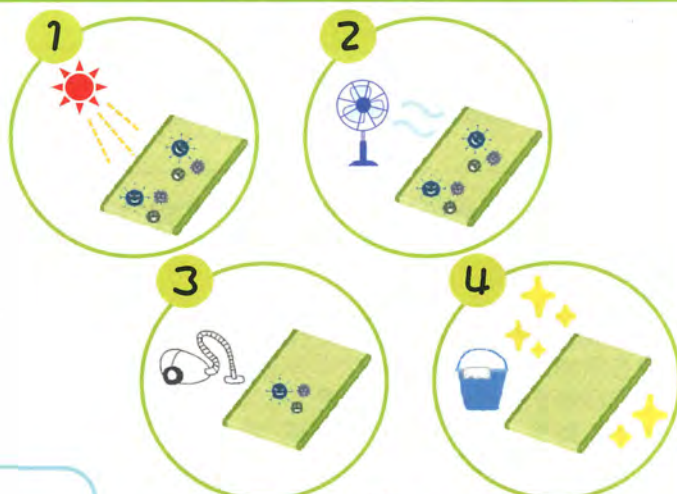
使用する物…スポンジ、エタノール、そうきん

- 1、天気の良い日に窓を開け、室内と畳を乾燥させる
- 2、ドライヤーや扇風機を使ってカビを乾かす
- 3、畳の目にそって掃除機でゆっくりと吸い取る
- 4、エタノールをそうきんに含ませかたく絞り、やさしくまんべんなく畳を拭き取る

※拭き残しがあると、再びカビが発生するので
入念にするようにしましょう

カビ予防法

- 室内に洗濯物を干さない
- 天気のよい日に窓を2カ所以上開けて、風を通して室内を乾燥させる
- 湿度は夜間に高くなるので毎朝窓を開けて部屋の空気を入れ換える（雨の日を除く）
- 除湿器を使う
- 定期的に乾拭きをする



水拭きはカビが育ちやすい
環境を作り、カビを増殖
させるので、逆効果!!

お知らせ

キネとウスをつかって本格的につく餅つきは、最近ではあまり目にする事がなくなり、お子さん達に見せてあげたいという思いもこめまして、弊社では毎年餅つきを行っています。

今年も美味しい
お餅ができました☆



発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458

<http://www.koshiro.co.jp/>

大分県津久見市入船西町21-1

TEL: 0972-82-4155

FAX: 0972-82-5280

