



げんき通信

第 40 号
平成 26 年
(2014 年)
11 月 1 日発行



笑顔の店長

みなさんおげんきですか！店長の鏡です。とても寒くなりましたね。

今、日本では経済政策を行っていますね。安倍総理大臣の名前にちなんでアベノミクスといわれています。円安へどんどんすすんでいます。輸入品が高くなってきましたね。お店では、油や石油製品、光熱費が高くなってきており、知恵をだしている」と節約しています。

まず、電気自動車を導入しました。ガソリン代の節約と排気ガスの削減になります。環境にも財布にも優しいですよ！一人乗りで、エアコンがありませんが、毎日配達で使いますので見かけたら手を振ってくださいね！

それから、納品書のサイズを半分にしました。紙の使用量を削減し地球環境にもよい組と考えています。

また、ガス代や電気代も節約するためにこまめにスイッチを消すようにしています。家庭でする節約術がお店でもとてもやくにたちます。

皆様の節約術でいい方法があればぜひ教えてください！

ところで先日、朝礼でいい話を耳にしました。中国の格言で「一怒一老、一笑一少」(いちどいちろう、いっしょう)といつしょう)です。一度怒ると一つ老い、一度笑うと一つ若返るという意味です。お客様でもよく笑っている方は若々しい方が多く、そのとおりでと思います。

今日も笑顔で若々しく、頑張りましょう！



電気自動車

七つの子

作詞 野口雨情
作曲 本居長世



からす なぜ啼くの からすは山に
可愛い七つの子があるからよ

可愛 可愛と からすは啼くの
可愛 可愛と 啼くんだよ

山の古巣へ 行って見て御覧
丸い目をした いい子だよ

先日、市主催の童謡まつりを見に行ったところ、この歌が歌われていました。

「からす」というとゴミを荒らす、人間を威嚇するといったように害鳥扱いされることも多いのですが、そんなからすにとっても、子供を慈しむ様子が描かれた、心温まる歌詞です。

また、作中の「七つの子」が七歳を指すのか、七匹の子を指すのか、と今でも解釈を巡って論争が起こる謎多き歌でもあります。

…とは言っても、♪からす なぜなくの…との歌いだしにはどうしてもドリフの続きを歌ってしまう筆者でした(笑)

◆けんだま、お手玉…昔の遊びが脳トレに！？

けん玉の遊びが「脳トレ」として今注目を浴びています。誰もが遊んだ、けん玉って、手先を使ったり、バランスを取ったりするので、認知症予防に効果があるそうです。

膝や腰や太ももをかなり使い、さらに全身を動かす全身運動であることも分かります。そういう意味では有酸素運動にもなるわけですね。けん玉を使った健康教室は、大手フィットネスクラブでも、取り入れるなど広がっています。

認知症予防には頭と体を同時に使うことが求められます。

けん玉はまさにその頭と体、特に指先を使うスポーツですから向いているのです。

お手玉は、回す時に右利きの人は反対回しを途中からやることで脳の活性化に効果があるそうです。

ちょっと時間があるときは、童心に帰って挑戦してみたいはいかがでしょうか？

旬の食材 「かに」



カニはエビ同様、高タンパクで低脂肪のヘルシー食材です。糖質や脂質の代謝を良くするビタミンのロイシン、ナイアシンも豊富なため、美味しいうえに太りにくいという点が魅力です。味覚、臭覚に関係する亜鉛や貧血を予防する鉄、その鉄の吸収をアップする銅といったミネラルも十分に含まれています。また、魚介類に多いタウリンもしっかり含まれています。

身の赤い色は免疫力を高める色素のアスタキサンチンです。タウリンは肝機能を強化するとともに、血中のコレステロールを抑え、また眼精疲労にも効果あるアミノ酸の一種です。缶詰めの場合には汁の部分に溶け出していますので、捨てずに利用しましょう。

そして、忘れてはならないのが豊富なカルシウムです。カルシウムには骨や歯を丈夫にする以外にも、ストレスをやわらげる働きがあり、ストレス過多の現代人には不可欠の栄養素です。

おせち料理好評受付中♪

お一人サイズからご家族向け、食事制限のある方まで、多彩なお節をご用意しております♪
昨年度はご好評につき売り切れのご案内をさせていただくこともありました(その節はご迷惑をおかけしました) ご注文はお早めに!!



愛知県警からのお知らせ～交通安全標語のご紹介～

いい老後 元気生きがい 交通安全

発行・お問い合わせ

宅配クック 123 豊川店

56-3005

56-3006



クリーミー紅ズワイガニ入り弁当

11月の行事食、今までで一番長い名前です(笑) 国産の紅ズワイガニに、国産のカニミソを加えたなめらかなベシャメルソースで作り上げた、カニの風味豊かなコロッケです。フライソースをかけてお召し上がりください。



11月20日(木) 昼食