



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第十六号

ベンチタイム

7月号



発行責任者

パン工房ハローエレファン

(有)ルカノリエ 楠 忠修

神奈川県 平塚市 公所 408-1

TEL: 0120-397-529

FAX: 0120-42-1510

メール: voice@genkimura.com

ベンチタイムとは…分割・丸める時に傷ついた生地を一度休ませる為に必要な時間。

梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。湿気と暑さで夏に負けてはいないでしょうか？

蒸し暑さに、寝付けぬ夜を過ごしているという方も多いのではと思います。蒸し暑さをてっとり早く解決する方法と言えば、真っ先に思いつくのがクーラー。いまや、「一部屋に一台」と言われるまでに普及しています。しかしこのクーラー、眠りと健康に悪影響を及ぼすクセモノです。そこで、クーラーに頼らない快眠術を紹介します。

①ぬるめの風呂にゆっくり入る

入浴は優れた睡眠剤だと言われているのをご存知ですか？入浴が体の深部体温を下げるキッカケとなり、体温が低下し安静状態になると自然に眠たくなるのです。「夏はさっぱりシャワーが好き！」と言う方も、眠りにつく1時間くらい前にぬるめのお風呂をお勧めします。



②目覚めたら朝陽を浴びる

生活リズムが乱れがちな夏。「朝起きて日光を浴びる」ことで、太陽光のもつ強い覚醒作用が脳をばっちり目覚めさせてくれます。できるだけ同じ時刻に起床し、朝の光を全身で受け止めましょう。これだけのことで生体リズムが整い、夜の寝つきがスムーズになります。



③香りや青色の効果を活かす

ラベンダーの香り等、鎮静効果があり寝つきをよくするポプリやエッセンスオイル、入浴剤が市販されているので利用しましょう。色では何といってもブルーが効果的です。ブルーは見た目も涼しげですから、寝室のカーテンや布団カバーに取り入れて快適な睡眠に活かしましょう



暑さに負けず、さまざまな夏対策を行いながら、元気に夏をのりきりましょう！

今月の一句

とりあえず 並んでみよう 長い列

きみ子

販売員の

インタビュー

ハローエレファンに入社して、早くも4ヶ月が過ぎようとしています。ハローエレファンに入社する前、ホームヘルパー、スポーツ店、日本運通と仕事を転々として来ました。日本運通では4トンの車を運転していました。車が好きな為、仕事はとても楽しかったです。日本運通で1年ほどたった時、ハローエレファンから声がかかりました。ちょうど親に「就職しなさい!」と言われていたこともあり、トラックを降りてパン屋さんに転向しました。このギャップ!!日本運通の仕事で道を覚えるのは自信があったのですが、パンの名前からパンの値段、そしてどんなパンかを説明しなくては行けない。はじめはとても大変でした。お客さん一人一人と対応する仕事です。一人一人のお客さんがどんなパンが好きなのか、それを記憶していくのだけで最初はいっぱいいっぱいでした。しかし、最近では慣れはじめ、コースを回っていてとても楽しくなってきました。お客さん一人一人が本当に大切に思えてきました。今は、このハローエレファンで働く毎日がとても楽しいです。本当に今を大事にしていきたい!と思います。これからも、ハローエレファンの看板娘として笑顔と共にパンを配達しますのでよろしくお願いします!

担当: 山崎 美奈



名前: 北村 和美

顔

入社したばかりのピカピカ一年生。

A型でしっかりしている。明るくかわいい笑顔で、お客さんとすぐ馴染む。小学生の時からずっとバレーボールと関わり、今も足柄の小学生女子バレーチームコーチとして頑張っている。

Q. 営業を回っていて心がけているものは何ですか?

A. 笑顔で心がけています。引継ぎをしたばかりなので、早く一人一人のお客さんに信頼してもらえるように安全運転で頑張りたいです。

Q. お客さんに一番お勧めしたいパンはなんですか?

A. くるみメープルが好きです。メープルの味とくるみの食感が好きです。一度皆さんも食べてみてください。

Q. これからの意気込みはなんですか?

暑さに負けず、お客さんに笑顔とパンを届けます。スマイル一番です。

奥座! インタビュー

新コーナー第3弾!!
各販売担当がお客さんにインタビューしてきました。



今回インタビューに答えてくれたのは、二宮町に住んでいる高宮恵子さん。なんでも聞いてくれて、いつもいろいろアドバイスなどしてくれるさわやかなお母さんだとか。担当楠三貴がインタビューしました。



- A. よく買うパンは何ですか?
- Q. 竹炭パンとアポナツです
- A. お気に入りは何ですか?
- Q. ベジタブルスネークです。素朴なところが好きです。
- A. 担当者はどんな人ですか? ハローエレファンの印象は?
- Q. 可愛い人です。いつも元気なパン屋さんですね。

お友達に紹介して下さい!

移動するパン屋さん。今日も美味しいパンを持って貴方のおうちへうかがいます。お友達に私達の事を知らない方はいらっしゃいませんか? そんな方には是非私達「ハローエレファン」の事を紹介して下さい。どこまでも走って、パンをお届けいたします。

*お届けできない地域もございます。ご了承下さい。

桑茶

あんな声 こんな声

テレビにも紹介された実績を持ち、私たちが自信をもってお勧めしている桑の葉茶。今日もまた、喜びの声が私たちの元に届きました。桑の力をみなさんも実感してみませんか？

桑の葉茶、ありがとう

最近血圧が気になり、血糖値も高くインシュリンを打っていました。そんな時、親戚から「このお茶いいよ」と勧められて桑の葉茶を飲み始めました。飲みやすかったため、苦もなく飲み続けていました。そしてこの前の検診の時、ちょっと高めだった血圧が正常値に戻り、血糖値も160mg/dl だったものが110mg/dl に落ちていました。桑の葉茶の効果を実感しました。このお茶を、私のように困っているお友達に紹介してあげようかと思えます。ありがとうございました。

静岡在住 福永 裕美さん

夏は簡単「即桑茶」



あつ〜い、夏がやってきました。外から帰って来ると、真っ先に冷蔵庫から桑茶を取り出して飲みだす、そのあなた！これからは桑の葉茶、「即桑茶」の時代ですよ！！冷たい水に、簡単三振り！ダイエット効果も期待できる、桑の葉茶。

今年の夏は「即桑茶」で決まりです！



冷たい水に

即桑茶も

3振り!!

クイズに挑戦

5月に出題した、パンの歴史クイズの答えは「2番のメソポタミア」でした。

さて、今月のクイズは、パンに関するテーブルマナーの問題です。高級レストランで初めての料理。たくさん並んだナイフとフォーク。どう使うのか分からない。そんな中かごに入ったパンが目について、これなら普通に食べられる。…あれ？だけどうしよう。

さて、ここで問題です。

レストランのコース料理で、パン皿がテーブルにおかれていない場合、どうするのが正しいマナー？

- ①ウエイターを呼び、パン皿を持ってきてもらう
- ②テーブルクロスの上にじかにパンを置く
- ③料理の皿の隅にのせる

- 抽選で5名様に、元気村商品券をプレゼント
- 応募はハガキにお名前・年齢・住所・電話番号・性別・クイズの答えと“ベンチタイム”の感想を明記の上、下記住所まで。掲載したご感想は本紙上に掲載させていただく事があります。
- 〒254-0906 平塚市公所408-1 クイズに挑戦係。締切は7月25日必着。
(応募ハガキは当選者の決定以外に使用しません)

「パンのことわざ
知ってますか？」

パン屋さんの知恵袋

古くから言い伝えられてきた、教訓または風刺の意味を含んだ短い言葉。それがことわざです。日本にも沢山のことがありますが、外国にも、日本のことわざと同じような意味でパンを使って違った言い方をしているものがあります。今回の知恵袋は、そんなパンのことわざ知恵袋です。

・ドイツ よそのパンはおいしい

他人の物は、何でもよく見えて、うらやましく思える、ということ。日本では、「隣の芝生は青い」



・英語(イギリス) 鳥のさえずりよりパン

ただ聞こえるだけの美しい音よりも、実際に役に立つこと、実利をとるとのこと。日本では、「花より団子」



・ポルトガル パンとぶどう酒で、人は道を歩く

空腹で仕事をして、よい仕事が出来ないので、仕事を始める前には、準備を整えておくということ。日本では、「腹が減っては戦はできぬ」

I Love PAN

外国のことわざでは比喩にパンを使っているものが多くあります。そんなところから、昔からパンが身近にあったことが伺えますね。



目指せ!! 生涯健康人

ビタマリン…オメガ3 ~自分の健康は自分で守る時代~

日常生活の大きな弊害となる疲れ目、視力低下。できればががわりたくないところですが、現代社会には視力低下の原因があふれています。パソコンやテレビから始まり、極めつけは年々強くなっている紫外線。視力が悪くなれば困るのは当然なのに、なかなか対策を打てずにいるのが現状でしょう。視力の低下を抑え、目の健康を維持するためにはどうすればよいか?それには生活習慣の見直しと瞳への栄養補給が一番なのです。



今回は、栄養補給にもってこいの「ビタマリンオメガ3」の紹介です。私たちがお勧めしているDHAワンティワンロールや、DHAキングよりもさらにレベルアップしたサプリメント。そんな「ビタマリンオメガ3」のすごいパワーを連載で紹介していきます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

頭がよくなることで一時期ブームになった青魚にたくさん含まれている油です。DHAは栄養上食物として摂取しなければならない脂肪酸で、摂取した70%以上が脳細胞、眼細胞に取り込まれ、視力低下抑制と改善に効果があります。3ヶ月にわたるDHAの摂取で15人中10人が視力が0.2以上改善したという報告もあります。老眼にも効果的です。脳を出入りができる物質は必要最小限に制限されています。余分なものは脳の入り口にある血液脳関門ですべて弾かれます。DHAはその関門をちうちうと通り抜け脳の神経細胞に取り込まれていくのです。

EPA(エイコサペンタエン酸)

DHAと一緒に摂取するといわれているEPA。EPAは、虚血性心疾患をはじめアレルギー疾患、大腸がん、糖尿病など、感染症以外のほとんどすべての病気に大きな効果を発揮します。これは決してEPAが万能薬だからではなく、現代人の大半がEPAの不足した状態にあるためです。EPAには血液を固まりにくくする作用があると言われています。血液が流れにくくなったり、脳血栓、脳卒中、心筋梗塞など、血栓ができるのを防ぐ効果がEPAにはあるのです。

