

元気村から送る 楽しく素敵なお知らせ！

第十九号

# ペンチタイム

## 10月号

Trick or Treat!



発行責任者  
パン工房ハローエレファン  
(有)ル・カンフリエ 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

ペンチタイムとは…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。

夜寒を迎える毎日となりました。あんなに暑かった夏がいつのまにか過ぎ去り、秋も早々と駆け足で通り過ぎようとしています。少し寂しく思うこの頃です。



そろそろ乾燥肌の季節です。肌荒れに悩む方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？乾燥肌は肌荒れだけではなく、様々なお肌のトラブルの原因や悪化を招くこともあります。しっかりとケアすることが大切です。私たちの車の中に、「**パインハイセンス**」という入浴剤があります。松葉油(パインニードルオイル)に保温効果を高める数種の成分を配合したものです。保温力が長時間持続し一日の疲れも癒し、発汗作用が働いてお肌をなめらかに保ちます。これで一日の疲れた肌をケアしてあげてください！

### ☆生チョコボン☆



季節も、秋・冬と変わっていき、パンの商品も夏商品から、秋・冬商品へと変わります。気づかれた方もいるのではないのでしょうか？夏の間暑くて持って行くことができなかった、お待ちかね商品などもぞくぞく登場することと思います。商品チェックをして、まだ食べたことが無い商品を挑戦してみてくださいね。また、こんな商品だしてほしい！などの意見はとても貴重です。随時さまざまな意見を募集していますので、よろしくお願いします。



### ☆チョコチップメロンパン☆

今月の一句 世界の眼 集めて宇宙の 海泳ぐ

きみ子

販売員の

# ハンパマン

車窓から空を眺める。大きくて広くて、どこまでも続く空を。空に浮かぶ白い雲は、さまざまに形を変え流れて行きながら、一日中私を楽しませてくれる。営業を始めるまでは、空を眺めることはあまりなかった。いつもそこにあるのが当たり前で、だからこそ見つめようとしなかった。なくならないものだと思っていたが、今眺めているこの空は、今だけしかないたった一度の空だった。

大きくて広くて、どこまでも続く空の中で、雲が織り成す芸術的な描写は、次の瞬間はまた新たな描写となって移り変わっていく。いつまでも見続けたいと思わせる誘惑が私を誘う。大きく深呼吸をしてパワーを充電する。心の中のもの

やもやも全て包み込んで、空が私に声をかけてきた。

「がんばれー」

顔が自然とほころび、一つ気合を入れてまた走り出す。

「こんにちはー。パン屋です！」

担当：楠友美

※詳しくは、下の4コママンガで…。



# 顔



名前：岡本 早和子

営業1年生、1歳になる、かわいい娘のお母さん。おっとりしているように見えて、意外としっかり強い芯の持ち主。(母は強し!?) これからの活躍を期待しています!

A. 日々成長する娘さんの姿をみてどう思いますか?

Q. 昨日出来ていなかったことが今日は出来ている!

そんな成長の一瞬一瞬を見落とさないようにしたいです。

A. お客さんに一番お勤めしたいパンはなんですか?

Q. ポンプーレです。そのままでも美味しいですし、焼いても美味しく食べれます。私は何もつけないで食べるのが好きです。

A. 何か一言お願いします。

Q. 最初は私自身営業ができるか不安でしたが、お客様との会話がこんなに楽しいとは! 今では朝出発する時、心はわくわくしています。

## 頑張れ! 編・集・長

私の携帯  
CASIO W41CA君  
先代が壊れてしまい  
買い換えました☆

…最初は相性も悪く  
なかなか手に慣れて  
くれませんでした…  
だんだん良いお友達に  
なってきました♡

今では私と彼は、  
ベストパートナー  
彼の定位置は  
月胸ポケット  
いつも大切に思いあっています

大切に  
大切に…

ガシッ

こうして彼はまた  
先代と同様に  
キズだらけになっていく  
のでした。

# レスピの宝箱



「チーズのりだんだんの  
ロールサンド」

- ☆材料
- サンドイッチ用食パン 2枚
  - おにぎり用の海苔 1/4枚
  - スライスハム 1枚
  - スライスチーズ 1枚
  - マーガリンまたはバター 適量

- ☆作り方
- ①サンドイッチ用食パンに、マーガリンまたはバターを塗り、おにぎり用の海苔、チーズ、海苔、ハム、海苔の順に重ねます。



- ②これをくるくると巻き、ラップで包めばできあがり。  
包装を可愛くしてみたり、カットしてお弁当に入れてみるなどいろいろ工夫してみてください。



# 桑茶

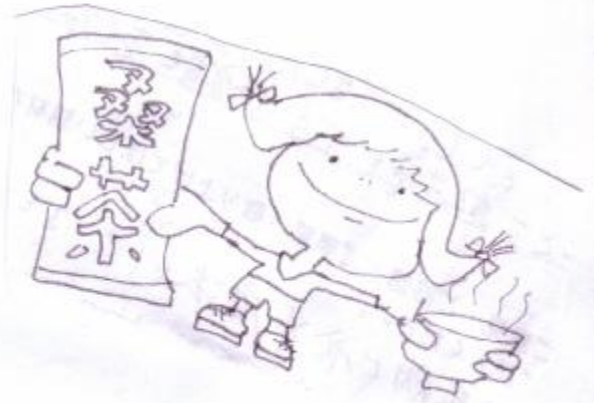
## あんな声 こんな声

血糖値・血圧・糖尿・ダイエット。様々な喜びの声が今日も届いてきました。私も桑を飲み続け体重が4キロダウン！毎日体重計に乗るのが楽しくなってきました。今日もそんな喜びの声を皆さんにお届けします！

ご意見・ご感想・ご要望（取り上げてほしい題材など）をご記入ください。

細い便が何ヶ月も続いて心配して検査しようと思いましたが近所の人にいた  
だいて飲んだ所すかひよくなりました。  
いまはっつけて飲んでいきます

有難うございます 元気 元気



# クイズに挑戦

先月のクイズの答えは「①象」でした。少し簡単だったでしょうか？今回はパンの歴史クイズです。前回パンが初めて作られた場所はどこでしょうか？というクイズを出題しました。答えは「メソポタミア」でしたね。今回は日本のパン歴史クイズです。

パンが日本に伝わったのは、何時代でしょうか？

- ① 明治時代
- ② 戦国時代
- ③ 平安時代



- 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“ペンチタイム”の感想を明記の上、下記住所まで。頂戴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10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)

# パン屋さんの知恵袋

## 「パンの温め方」

今回はパンの温め方・焼き方の知恵袋です。少しの工夫で、美味しく焼けたパンを食べることができます。皆さんも、上手なパンの温め方をマスターしてくださいね。



## 「デニッシュ生地」

層状の生地が特徴のデニッシュペストリーやクロワッサン。油を使った揚げパンなどは、再加熱すると焦げやすいもの。オーブントースターを使う時は、パンに直接熱があたらないようアルミホイルでくるんで焼くと、上手に温めることができます。ただし、びっちりくむと蒸れやすくなるので、空気の逃げ道をつくるようにゆるく包むのがコツです。

## トースト



またアルミホイルは、オーブントースターの火力調整にも活躍します。上下両火のオーブントースターにありがちなのが、火のまわりが均等ではなく、どちらかが焦げやすいといった“くせ”。下火が強すぎる時にはパンの下にアルミホイルを敷き、上火が強すぎる時にはパンの上にアルミをふわっとかぶせて焼くと、焦げずにうま焼けますよ。

# 目指せ!! 生涯健康人

## ビタミン オメガ3

～自分の健康は自分で守る時代～

今回は「ビタミン オメガ3」の紹介第4弾です。



今まで紹介してきたように、現代は目の酷使時代です。

目を疲れさせないために、普段から意識して目を休めるようにしましょう。夜には、目の周りを人差し指でやさしくマッサージすると、一日の疲れが取れます。「緑色を見るのは目にいい」といいますが、緑色は目を疲れさせない色です。目が疲れたときには外を眺めて木を見るようにしましょう。木が無ければ、遠くの景色を眺めるといいでしょう。そして、休日には家でテレビを観て過ごすより、外出して自然にふれると目だけでなく、心身のリフレッシュにもなるでしょう。

視力低下を抑え、目の健康を維持するためには生活習慣の見直しと、瞳への栄養補給が一番です。

眼をよく休め、ビタミンをしっかり飲んで、いつまでも元気な眼を保ちましょう!

### ブルーベリーエキス



第二次世界大戦中、毎日ブルーベリージャムを大量に摂取していたイギリス空軍パイロットの、「薄明かりの中で物がよく見えた」という証言からブルーベリーの研究が始まりました。その結果、ブルーベリーの色素(アントシアニン)にロドプシンの再合成を促すものが含まれ、眼疲労を癒し、目の働きを良くする効果がある事が分かりました。それに伴う肩こり回復なども期待できます。

### 松樹皮エキス



ポリフェノール類を多く含み(90%以上)、中でも非常に活性の高いとされるプロアントシアニジン(60%以上)含有しています。強力な抗酸化力・抗炎症力を持ち、血流を改善します。女性の悩みにも有効であることが分かっています。更年期障害、月経不順、生理痛、子宮内膜症などの症状の改善効果があることが報告されています。また、紫外線から肌を守り、しみ・しわを防ぐなどの老化防止・美白等の機能性もあります。

