

✉ 元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第二一号

# ベンチタイム

## 12月号



発行責任者  
パン工房ハローエレファン  
(有) ルカソリエ 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。

今年もいよいよ残りわずかとなってきました。クリスマスの準備や年末大掃除、年始の用意など、心せわしない日が続いているように思います。皆様はどうお過ごしでしょうか？

皆さんは「宝くじの歴史」をご存知でしょうか？

日本での「宝くじ」の起源は、約380年前の江戸時代初期までさかのぼります。

摂津真面（現在の大阪府）の瀧安寺で、正月の元旦から7日までに参詣した善男善女が書いた名前の木札の中から3人の「当選者」を選びだし福運の「お守り」を授けたのが起こりとされています。

その後、次第に金銭と結びつき「宝くじ」として町にはんらんするようになりました。

そのため徳川幕府は、寺社の修復費用調達の方法として以外、宝くじの発売を禁止したほどです。

しかし、幕府公認の宝くじも天保の改革によって禁止され、明治になってからも厳しく禁じられました。日本は天保の改革以来、103年もの長い間「宝くじ」は発売されなかったそうなんです。そんな宝くじも戦後のインフレ対策と共に新たに出現し、東京オリンピックの時には日本中が燃え、五輪ブームと共に宝くじの人気も高まり出したようです。

長く続く宝くじの歴史。時代は変わって形を変えても、人は「宝くじ」を買うことで、さまざまな夢を見てきたのかもしれないね。

11月末からお知らせしているクリスマスケーキ、予約受付の期限が迫って参りました。

12月16日（土）までの受付となります。先着60名様までなので、お早めにご予約下さい。

また、誠に勝手ながら移動販売の年末・年始休業日の予定が決まりました。

12月30日（土）から1月8日（月）まで休業致します。何かとご不便をおかけいたしますが、よろしくお願ひします。

今月の一句 朝どりの 土の香匂ふ 無人売り

きみ子



掃除の要

# 重曹パワー

年末の大掃除！新しい年を気持ちよく迎えるために、お家をピカピカにしましょう。油污れや、こびりついた汚れなどの頭が痛い状況はこの『重曹パワー』に任せてください！今回は大掃除の時に助かる重曹パワーを紹介していきます。

## ☆バスタブをびかびかに

ファイバーグラス製のバスタブを磨く時は、あらかじめ使用するスポンジに酢をたっぷりと染み込ませておきバスタブには適量の重曹を振りかけ、そのスポンジで磨くと、力を全然入れなくてピカピカになります。

☆コンロのまわりの油污れに  
ガス台に飛び散った油などの汚れは、お酢と重曹を各適量を混ぜた溶液で拭きます。

## ☆冷蔵庫はいつでも清潔に！

約2リットルの水に、重曹大さじ4杯を溶かした水溶液で拭き洗います。



# 歯は生きている

未来の自分の為に…8020運動！

## 食べること＝生きることの意味！

食べることは、生きるということです。

自分の歯で、毎日食事をおいしく食べることは心と体の健康を保ち、生活の質を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

しかし、歯の状態がよくないと、栄養の摂取がうまくいかなくなり、活力が出なくなります。動物も歯を失って食べられなくなると生きていけなくなり、それは「死」を意味するのです。

ゆっくりとよく噛むことによって、あごや歯ぐきが鍛えられ丈夫になります。また、唾液の分泌がよくなり、胃や腸での消化・吸収を高めます。

これからの日本の目標は、健康寿命の延伸です。健康寿命とは、健康で明るく元気に生活する期間、つまり、寝たきりや痴呆にならない期間のことです。そのためには、しっかりと歯と口のケアをし、いつも噛める歯をいつまでも保ち、歯の寿命を延ばすことが必要になってくるのです。

8020推進財団 冊子「はじめよう口腔ケア」より

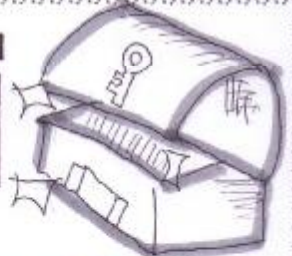


# 頑張れ！ 編・集・長

去年のクリスマスは…



# レンピの宝箱



## 「じゃがいもベーコンサンド」

### ☆材料(一人分)

- ・食パン 1枚
- ・ジャガイモ 1個
- ・ベーコン 1~2枚
- ・マスタード 適量

### ☆作り方

- ①食パンにマスタードをぬります。
- ②レンジで温めたジャガイモを5mm厚さに輪切りにして軽く塩・こしょうをします。
- ③ベーコンを2~3cmに切ります。
- ④食パンに②③を乗せて、オーブントースターで焼きます。



これで美味しいじゃがいもベーコンサンドの出来上がり。ちょっと和風に青ねぎ・醤油などをかけても美味しく食べれますよ。是非お試しください。





# 桑茶

## あんな声 こんな声

先日、桑を飲んで驚き・喜び体験談をした！という報告の電話が入りました。  
今回は、そんな驚き・喜びの声をお届けします。

私は桑の葉のお茶を7月17日から飲み始めました。3ヶ月たった10月の検診の時に、お医者さんも驚く結果が出たので嬉しくて電話しました。A1cが10.5から5.8に下がり、中性脂肪も下がって脂肪肝も治りました。また体重も11kgも減少。本当にびっくりです。一緒に飲み始めた母も、A1cが8.6から7.4に、何をやっても500gもやせなかった母が体重2kgも減少。母と一緒に二人で大喜びです。ありがとうございます！



桑茶体験談募集しています！ <桑葉健康普及会>  
お問い合わせ・ご質問 : 0463-50-3343

## クイズに 挑戦

10月号のクイズの答えは②の戦国時代でした。鉄砲やキリスト教などと一緒に伝わってきたようです。それでは、今月のクイズです。今月はパンがなぜパンと呼ばれるようになったのか？というクイズです。沢山のご応募お待ちしております！！

日本では「パン」、アメリカでは「ブレッド (bread)」。なぜ、日本では「パン」と呼ぶようになったのでしょうか？

- ① パンを作る時に「パンッ」と音がするから
- ② パンを伝えた人が「パン」と言っていたから
- ③ 「パン」という名前の人が日本に広めたから

- 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12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)

## 「錯視」パン屋さんの知恵袋

今回は、不思議な知恵袋です。  
みなさんは、「錯視」をご存知ですか？  
「錯視」とは、脳がつくりだす視覚の錯覚の事です。錯視の研究は約150年の長い歴史を持ちます。今回はそんな錯視図形の一つを紹介しましょう。



これは、イギリスのアレキサンダー・ログヴィネンコ教授が1999年に発表した錯視図形です。Aの灰色はBの灰色よりも明るく見えませんか？ではもう一度、周りの色を隠してよ〜く見てみてください。そうなんです。実際は同じ灰色なんです！

不思議ですね。これは周りの配色によって、脳が無意識に補正をかけてしまい、違う灰色に見えるという「錯視」です。こういう世界を調べてみるのも面白いですね。



# 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～



とうとう、ビタマリン オメガ3の総集編です。

厳選した10種類の成分が一粒のサプリメントになりました。健康延伸のため、いつまでも明るく元気に生きていく為への強い助けになると、自信を持ってお勧めします。目指せ、生涯健康人!!

### DHA

必須脂肪酸。摂取した70%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あり。

### EPA

DHAと同時に摂取すると効果的。感染症以外の病気に大きな効果を発揮。現代人の大半がEPA不足の状態にある。



### アスタキサンチン

強力な抗酸化力。眼精疲労回復・遠近調整緊張時間の短縮・視覚の鋭敏化に大きな効果が見られる事が明らかになる。

### ルテイン・ゼアキサンチン

眼の水晶体と黄斑部を、光による酸化ダメージから守る。「光防御における二重ブロック」で瞳を守る。

### リコペン

活性酸素を除去してくれる抗酸化力物質。βカロチンの2倍、ビタミンEと比べると100倍の能力を持つ。

### イチョウ葉エキス

強い生命力を持つイチョウ。全身の血行を促進し、目の衰えや充血、目の疲労からくる体の症状をカバーする。

### 松樹皮エキス

ポリフェノール類を多く含む。強力な抗酸化力・抗炎症力を持つ。更年期障害などの症状に改善効果がある。

### αカロチン

体内で必要に応じてビタミンAに転換。強力な抗腫瘍効果。目や皮膚などの組織を活性酸素による損傷から守る。

180粒入 ¥11,025

(お試し 90粒入 ¥6,090もあります。)

### ブルーベリーエキス

ブルーベリーの色素アントシアニンの効果。眼疲労を癒し、目の働きを良くする。それに伴う層ごりの改善も期待。

### βカロチン

必要に応じてビタミンAに転換。抗酸化物質として働く。免疫系の強化と、動脈硬化・脳卒中などのリスクを減らす。

