



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第二十二号

ベンチタイム

1月号



発行責任者
パン工房ハローエレファン
(有) ルカンプリエ 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。

新年あけましておめでとうございます。

希望にあられる新年を迎えました。今年も皆様の笑顔を元気を元に、社員一同力を合わせて頑張って参ります。よろしくお願いします。

皆さん、今年のお正月はどのように過ごされましたか？

「すべてがリセットされて、元の場所に帰り、しばらく和やかにストップする」

これが日本の、いわゆる正月気分なのではないのでしょうか。(世の中の母と呼ばれる方達はそうも言っていられなかったかもしれませんね。)

学校も会社も休みとなり、家族と離れて暮らしている人の多くも帰省して共に集い、おせち料理やお雑煮などを食べながら新年の健康と幸福を祈るそんな一時は、何よりも代え難い幸せで大切な日本の文化だと思います。そんなストップされた和やかな時間の中で、しっかりと体も心も充電はできたでしょうか？

昨年を振り返って見直し、今年一年の抱負などを掲げることはできましたか？

「小さいことを積み重ねるのが、

とんでもないところへ行くただ一つの道だと思っています

by イチロー」

3年後・5年後・10年後の自分がどうなっているのか？どうなりたいのか？

日々の積み重ねによって変わってくる未来の自分を考えながら、新たな一年を出発していきましょう。



今月の一句 便利すぎ 人情までも 薄くなり

きみ子

頑張れ!!

編・集・長

毎年、年賀状は手書きです。



まずはイラスト案なども出して構成を考えます。



あとは、したあたり書き続けます。



そして宛名も...



明けましておめでとうございます。

新しい一年が始まりました。

一年とは地球が太陽の周りを一周する時間ですが

地球がどれくらいのスピードで動いているかご存知でしょうか?

一秒間に約30キロだそうです。音速が一秒に331mだと考えるとそのすごさが分かりますよね。今年も地球という乗り物に乗ってみんなで秒速30キロの旅が始まりました。この大きな地球に同乗し、その中の日本という国で、何十億という人間の中からこうしてめぐり合い、一年を共に迎え祝うことが出来るということは決して偶然ではないと思います。だからこそ、この出会いを本当に大切にしていきたいと思うのです。

去年もたくさんの励ましの言葉や、喜びの声、時には厳しく正されながらも、私たちがいつも元気に頑張れるのは支えてくださるたくさんの方たちのおかげだと切実に感じております。

湘南元気村ハローエレファンにかかわる全ての方がより健康に幸せに、笑顔溢れる一年になるように更なる決意を固めて頑張っておりますので、今年もまた、よろしくお願いいたします。

代表取締役 楠 忠修



レソピの宝箱



「レモンバタートースト」



甘酸っぱさが決め手です。
さわやかな朝の目覚めに…。

☆ 材料 ☆

- ・ 食パン
- ・ レモンの輪切り
- ・ バター
- ・ はちみつ (お好みで)

☆ 作り方 ☆

- (1) 食パンに薄くバターをぬる。
- (2) レモンの輪切り、バターをのせてオーブントースターで焼く。
- (3) お好みではちみつをかけてお召し上がりください。



レモンのかわりにリンゴ・バナナをのせても美味しく食べれます。ハチミツをかけることによって、マイルドな味になり、酸味が苦手な人にもおすすめです。そのまま食べることによって果物に特に多く含まれているカルシウムを摂ることができます。

桑茶

あんな声 こんな声

2007年に入ってすぐ、一人のお客様からお電話がかかってきました。
去年買った桑の葉茶を飲んでみて、なんだか調子がいいようなので届けて欲しいという内容でした。
現在多くの方が生活習慣病・またはその予備軍で悩んでおられます。一人でも多くの方に桑の葉茶の良さを知ってもらいたい！そんな思いを込めて、愛飲者の喜びの声を届けていきましょう。

血糖値が正常になりました！！

普段から甘い物が大好きで、よく食べているのですが、最近血糖値が高く糖尿病が心配でした。それでも好きな物を食べたいという思いがあり、良いと言われ桑の葉茶を飲み始めました。その後、忘れないうり何かを食べる前には桑の葉茶を飲むようにしました。すると、150あった血糖値が正常値に！！特に努力をしたわけでもないので、驚きました。



クイズに挑戦

12月号の答えは「②パンを伝えた人がパンと言っていたから」でした。パンという言葉はポルトガル語の「pao」に由来しているそうです。それでは今年最初の問題です。今回のクイズに挑戦は少し難しいかもしれませんが、みなさんは是非挑戦して、商品券をゲットしてくださいね！



日本で本格的にパンを作り始めたのは1842年のことです。このパンを伝わった日の事を記念して、毎月〇日をパンの日と決められています。さて、パンの日は毎月何日でしょう？

- ① 2日
- ② 10日
- ③ 12日



- 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。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1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

「バターとマーガリン
どっちを塗ろうかな？」



朝食にパンをトーストしました。机の上にはバターとマーガリンが置いてあります。皆さんなら、どちらをぬって食べますか？

それぞれ好みがありますよね。バターには独特のうまみとコクのある風味があり、またマーガリンには軽くてあっさりとした味わいがあります。二つとも見た目は似ていますが、原料、製造方法、成分、そして風味が大きく違います。両方ともほとんどが脂肪でできていますが、バターの脂肪は牛乳の脂肪、マーガリンは乳脂肪以外の植物油や動物油脂からできているんです。

それでは二つのカロリーを比べてみるとどうでしょうか？一般的にマーガリンの方が低カロリーだと思われていることが多いのですが、実はカロリーにはほとんど差がないんです。それぞれに捨てがたい特徴があるので、用途と気分でバターとマーガリンを塗り分けると良いかもしれませんね。



パン屋さんの

お年玉



ついにやってきました。
皆さん、ハガキはしっかり持っていますか？
“年末の大掃除で失くしてしまった。なんて事はないですね。

最終配達日に合わせて、各販売員が配布しましたハガキの「パン屋さんのお年玉」コーナー、当選番号の発表です！！

今年も豪華お年玉が勢揃い。

豪華お年玉は誰の物！？

それでは当選番号の発表です。

(販売員の不注意で配り忘れなどの問題がある場合があります。手渡されていない方は、各担当販売員にお尋ね下さい。)

一等	元気村商品券三千円分	0 1 2 2 3
二等	元気村商品券二千円分	0 1 0 9 2
三等	元気村商品券千円分	0 1 4 3 8
		0 1 8 5 4
四等	食パン一斤プレゼント	下二桁 4 2
五等	ラスク	下一桁 7

元気村特別賞

歯磨き粉A MM	0 2 0 7 8
	0 1 6 5 0
食前桑の葉茶 30包	0 1 1 1 1
	0 2 3 6 9
天然重曹 600g	0 1 7 0 3
	0 1 3 5 5

おまけ賞

6桁全ての数字を足して『19』になる番号の方
菓子パン一袋プレゼント

