



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第二十六号

ベンチタイム

6月号

発行責任者

パン工房ハローエレファン

(有) ルカフリエ 楠 忠修

神奈川県 平塚市 公所 408-1

TEL: 0120-397-529

FAX: 0120-42-1510

HP: <http://www.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。

あやめの便りも聞かれるころとなりました。入梅はうっとおしいと人は言いますが、細雨に打たれ輝いている花々の色香に触れて心癒される人もいます。皆さんはどうお過ごしでしょうか？

インターネット上のある掲示板に「せっかくの一日が雨！こんな日は何をする？」という質問に対して、回答者100人中約半数以上の方が「寝る」と回答していました(笑)確かに雨になると外に出歩くのは億劫になってしまいますね。それでもちょっと発想を転換してみて、傘をさして雨の中のお散歩なんていうのも新しい発見があるかも知れませんよ。傘を打つ雨音のリズムにのって歩いてみませんか？

朝・晩はまだ涼しいのですが、昼間は真夏のような暑さになりますね。

「まだ6月なのに…」そんな思いが募ります。今年は本当に暑い夏になりそうです。

この時期になると、どうしても気になるのが「紫外線」です。今ではほとんどの人が紫外線の悪影響について御存じだと思います。皮膚へのしわ・たるみ・しみなどから、ひどいものになると皮膚がんを誘発するケースもあります。また眼への影響なども馬鹿にはできないものですね。いつの頃からか母子手帳に書かれていた日光浴のすすめという項目が消えていったのも、紫外線への悪影響が明らかになってきたからだそうですよ。

外出時にはもちろんですが、洗濯を取り入れたり、ごみを捨てに行く短い時間のちょっとした油断も大敵なのだそうです。どうしてもめんどくさってしまう性格の私には、少し辛いことではありますが…(苦笑)UVケアを忘れずに、照りつける夏の日差しに備えて自分の体は自分でしっかりと紫外線から守っていきましょう。

今月の一句 温厚な 笑顔に敵の ない暮らし

きみ子

販売員の

ひんがし

「ありがとうございました。」
そんな声を背中で聞きながら、コンビニを出る。
心地よかった空調を名残惜しく思いながらも、車内に戻る。さっそく買ったばかりの袋を開け、コーヒー味のバビコを口にくわえた。口の中には冷たい感触が広がり、一瞬だが暑さを忘れる。

午前中のお客さんを一通り周り終わり、体と心の休息时间。時期からしてちょっと早い夏の暑さを肌で感じながら、今がこんなに暑いんじゃ、今年の夏はどうなってしまうのだろう…と一抹の不安を覚える。やはり地球は少しずつ壊れてしまっていると感じざるえない。

「自分は地球に対して何ができるのか…」そんな思いを抱きながらも、一人の人間が何をしたところで地球からみれば何も変わらないのだろうというちょっとしたあきらめの気持ちも湧いてくる。

エンジンをかけ車を走らせた。信号が青から赤に変わり自然とエンジンを止めた。アイドリングストップ。何も変わらない…。いや、少しでも何か変わるかもしれない。

担当: 楠友美



顔

なほほど まいあき
担当 仲程 正晃



5月に入社した新入社員。
まだまだ若い18歳！経験が少ない分、若さと元気で補います。サッカーをやっていたとかで、ひょろっとした体とはちくはくの足がチャームポイント!?

Q、趣味は何ですか？
A、サッカーと昼寝です

Q、お客さんに一番お勧めしたいパンは何ですか？
A、三色デニッシュですね。甘いものが苦手なのですが、美味しく一気に三つとも食べてちょっと気持ち悪くなってしまいました(苦笑)。美味しいのですが、一気に三つ食べるのはお勧めしません(笑)

Q、10日間の休暇をもらったら何をしますか？
A、沖縄に帰って海で泳ぎたいですね。



頑張れ！編・集・長



レシピの宝箱

「フレンチトースト」

☆材料☆(2人分)

- ・食パン 2枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 200cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・メープルシロップ 適量
- ・シナモン(または粉糖) 適量
- ・サラダ油 適量



週末の朝食やおやつに良く登場するフレンチトースト。固くなってしまったパンが美味しく変身します。簡単お手軽の一品です。

☆作り方☆

- ①ボールに卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ合わせます。
- ②①に食パンを浸します。浸す時間を長くとるとプルプル感が増しますよ。
- ③5~6分浸して焼く場合は、熱したフライパンに油をひき、蓋をして中火(弱め)でしっかり焼きます。一晩くらい寝かせたい場合は、オープンを使って140~160℃の低温で全体的に焼き色がつくまで8分ほど焼いて下さい。
- ④お皿に移し、メープルシロップをたっぷりかけた上にシナモンをお好みでふったら出来上がり！シナモンの代わりに粉糖でも美味しくできますよ。

桑茶

あんな声 こんな声



アメニモマケズ、カゼニモマケズ…

桑の葉茶は元気と笑顔をお届けします。

多くの方から頂いている喜び体験談。今回もその一つをお届けしましょう。

桑茶を飲みはじめて
一番早く効果を
実感するのが……

便秘が改善

自分の娘がひどい便秘で悩んでいました。チラッと友人にその事を相談してみると、「桑の葉茶」を勧められて試しに30包のバックを購入し娘に渡しました。一週間位して喜んだ声で娘から電話がありました。便通がよくなり調子も良くなったようです。そんなにすぐに効くとは思っていなかったので少し驚きました。

主婦50代 元木登美子



クイズに挑戦

たくさんのおはがきありがとうございました。先月号の答えは「③桑の葉茶」でした。当選されなかった方も、あきらめずにどしどし挑戦して下さいね。それでは今月の問題です。

今月の問題はパンの保存の問題です。そろそろパンの保存も気を遣わなければならない時期になりました。皆さんの保存の仕方は正しかったでしょうか？

パンが食べきれずに余っちゃった！

そんな時、どのように保存すればいいのでしょうか？

- ①冷凍室に入れる
- ②冷蔵室に入れる
- ③常温の部屋に置く



- 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6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)

炊飯器の裏技！

毎日炊いているご飯。ちょっとした工夫をするだけで、3種類のご飯を一回で炊くことができるんですよ！



各家庭によって、ご飯の固さは違うことでしょう。また、家族一人一人にしても、固いご飯、やわらかめのご飯などなど、それぞれ好みがありますね。だからといって一種類一種類炊いている家庭はないとは思いますが、そこで裏技の登場です。

- ①お釜に研いだ米と、分量分のお水を入れます。
- ②そのままお釜を傾けます。
- ③そして、そつとお釜を平らにします。
- ④水の上に出たお米を、水と同じ高さまで手でならして
- ⑤お米が傾いている状態で、そのまま炊いて下さい。



なるほど〜!!
なるほど〜。

と思われたのではないですか？
本当にそれでできるのか？と思われた方もいる
かもしれませんね。ぜひ挑戦してみてください。

!! 炊き上がって中を覗いてみると、3種類のご飯が炊き上がっているはず。今日からはそれぞれの好みのご飯を食卓に並べることが出来ますよ。

*IH方式のもの、また炊飯器の種類によっては、この方法で炊くことが出来ない場合もあります。



ハハハ星の
大臣



ハハハ星の笑顔を取り戻せ!!

緊急命令 作戦AMM

隊員A



～ 第一回 歯の重要性 ～

地球に突然「ハハハ星」から緊急連絡が届いた。
なんと、「ハハハ星」から笑顔が消えていると言う。
隊長キラ率いるAMM部隊が緊急命令を受けて、「ハハハ星」に向かった。

隊員A 「キラ隊長! 「ハハハ星」の住民を見たところ、笑顔の消えた
原因は「歯を粗末にした」ことにあるかと思われます。」

キラ 「よくやった、それが分かれば十分だ。大臣、どういことかな?」

大臣 「歯? 笑顔がなくなったのは歯のせいなのか? 冗談だろう。」

キラ 「何を言っているんだ! 歯は、健康と深く関わっているんだぞ。」



歯の役割

①食べ物を噛み砕く

歯や歯肉が健康でよく噛む事で
胃や腸に負担をかけずに全身に栄
養を行き渡らせることが出来る。

②発音を助ける

会話がスムーズに出来るのも、歯
がそろってはいはつきりと発音で
きるおかげ。

③顔の形を整える

美しい表情を作る

④歯ごたえを楽しむ

味覚を豊かに保つ

大臣 「うーん、問題は「歯」なのが。これは想定外だ。」

キラ 「これは作戦AMMしかないな。」

大臣 「作戦AMM! ?」

キラ 「デンタルトリートメント歯みがきAMMさ。」

口腔内はとってもデリケートな粘膜で覆われているんだ! だ
から絶対安心・絶対安全じゃないとな! AMMは添加物は一切
使用していない全てこだわりの天然由来の成分で作られてい
るんだ!

大臣 「カガこもっているな...」

Apatite

アパタイト

アパタイトの働きで、歯の
石灰化が進み、美しく輝く
白い歯になります。



Mulberry
桑エキス

口内を優しく浄化し環境
を整えて歯ぐきを健康に
保ちます。

Mastic Gum
マスティック

ビロリ菌を抑制する効果でイギリスの医学会で発表され
有名になった天然の樹脂。善玉菌は生かしたまま悪玉菌
に有効に働き、口腔内を長く清潔に保ちます。

