

✉ 元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第三十一号

ベンチタイム

11月号



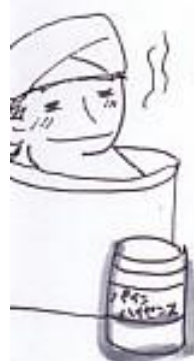
発行責任者
バン工房ハローエレファン
(有)ルカブリエ 楠 忠修
神奈川県 平塚市 公所 408-1
TEL:0120-397-529
FAX:0120-42-1510
HP:<http://www.genkimura.com/>

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。

湯気がごちそう、そんな季節がやってきました(笑)。

吐く息も白くなり、日々の寒さに負けないように、心熱く元気良く励んでいます。

みなさんは体調を崩すことなくお過ごしでしょうか？



私のお風呂のスタイルが、夏にはすばやくシャワーで終わらせていたものから、だんだん寒くなるにつれて、お湯をためてゆっくり入るものに変っていきました。皆さんはどうでしょうか？

暖かいお風呂に、香りの良い入浴剤を入れて入るのが、夜の楽しみになりつつあります。

皆さんは入浴剤「パインハイセンス」をご存知ですか？松葉油(パインニードルオイル)に保湿効果を高める種類の成分を配合した入浴剤です。保湿力が長時間継続し、発汗作用が働いてお肌をなめらかに保ちます。また血行を良くし体を芯から温めるので、湯上り後も湯冷めしにくく、温泉に入ったかのようにホカホカ感が長く続きます。まさに冬の必需品です。一日の終わりにはパインハイセンスを使って、松の香りに包まれながら、一日の疲れを癒すのはいかがでしょうか？

11月10日(土)・11日(日)に、平塚市中心街で「いいもん ひらつか 魅つけ市」という商業祭りが行われます。市内商店がお客様に日頃の感謝を込めて、自店一押しの商品・サービスを中心に品揃えを行い、買い物の楽しさと面白さを味わってもらおう、という全市を挙げての商業祭りです。

去年に引き続き、私達もこの商業祭りに参加することになりました。桑の葉茶を中心に、桑あんぱんなども紹介していく予定です。是非ご家族そろって遊びに来てくださいね。



今月の一句 知恵絞る クイズゆとりの 日曜日

きみ子

サンタさん オススメの クリスマスケーキ

限定 60 個、予約受付中!



- ☆ ホワイトケーキ
- ☆ 6号 (直径18センチ)
- ☆ 価格 通常価格 お得意様特別価格
3,400円 → 2,900円(税込)
- ☆ 最終予約締め切り日 12月15日(土)
- ☆ お届け予定日 12月24日(月)

こちら

ヘルシー研究所

「冷え性とは
そもそも何か!？」

女性だけでなく、現在では男性にも多いとされている「冷え性」。そもそも「冷え性」とは何なのでしょう?

西洋医学で「冷え性」は病気と扱われない為、正確な定義は無いとされています。その原因として「血行不良」「自律神経の乱れ」「貧血」などさまざまなものが上げられますが、その根本的原因には「熱の生産の少なさ」にあります。

「熱の生産量」は、食生活・生活習慣・ストレスなどが原因でだんだん減っていきます。慢性化する前に、自分に適した冷え解消法をみつけて、積極的に取り組んでいくことが大切です。

まず見直すべきは「食事」です。皆さんはバランスの取れた食生活ができていますか? 食は熱の生産量と密接に関わっています。現在の農法では、大量に季節問わず野菜や果物が収穫できてしまいます。しかし、季節外れの食品は美味しくなく、栄養価も少なくなります。一食一食を大切に思いながら、食品について関心を持ち、生命力のある旬の食材を口にしましょう。

人間の細胞は全て毎日の食事からできています。今一度食生活を見直しながら、冷えた体を細胞単位から改善していきましょう。

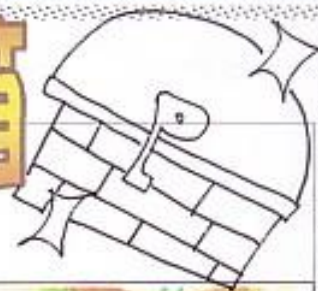


頑張れ! 編・集・長

毎回大活躍の印刷機君



レシピの宝箱



「かぼちゃの
ロースハムサンド」

- ☆材料☆
- ・食パン 2枚
 - ・かぼちゃ(冷凍) 3切れ
 - ・マヨネーズ 適量
 - ・チーズ 3切れ
 - ・塩・こしょう 適量
 - ・ロースハム 4枚
 - ・ブリーツレタス 2枚



☆作り方☆

- ①かぼちゃを自然解凍して、フォークで潰し、マヨネーズ・小さ目のサイコロ状にカットしたチーズ・塩・こしょうを加えて混ぜ、かぼちゃディップを作ります。
- ②食パンの上にブリーツレタス・ロースハム・かぼちゃディップを順に乗せ、二つ折りにして出来上がり!

マヨネーズの脂質が、かぼちゃに含まれるビタミンA・Eの吸収を高めます。カルシウムをチーズと採れ、子供の成長をバックアップするレシピです。朝食にいかがですか?



桑茶

あんな声 こんな声

冷たい風が吹きぬく日々が続いております。
外の空気も忘れさせてしまうような、心熱くなるメールが1通届きました。

秋晴れ！快晴、快便です！！

食前桑の葉茶を飲み始めて11日が過ぎました。
今日までの結果です。ちょっと汚い話で恐縮ですが、私は極度の便秘症で下剤を服用しています。いつ便意が…と思うと外出も仮ならず、そんな状態でしたが、毎朝、朝食後に用をたせるようになりました。安心して、プールにも行くことができます。

入れ方も簡単！だから嬉しいです。ずーと続けて飲みたいと思っています。とりあえず、嬉しかったので報告させて頂きました。

75歳 岩様



クイズに挑戦

10月号の答えは「①スイカ」でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。
それでは今月の問題です。
今月は日本での月の呼び方についての問題です。
普段、あまり呼ばない呼び方ですが、一般常識としてしておく必要がある「月の名前」。それではクイズに挑戦してみましょう！！

日本では11月の事をなんと呼ぶでしょうか？

以下の3つの中から関係ないものを選びなさい。

- ①霜月
- ②神楽月
- ③雪恋月



- 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11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)

📍 注目です！伝言板ですよ。 📍

- ☆今年もサンタさんオススメの、美味しいケーキを皆様のご自宅へお届けします。限定数しか製造しないので、お早めにご予約下さい。(予約用紙を配布します)
- ☆「いいもん 平塚 魅つけ市」に参加します。皆さん是非遊びに来てください。
- ☆販売員募集中！興味ある方は是非お問い合わせ下さい。体験販売できます。0120-397-529まで

編集後記

一年はあっという間に過ぎていってしまいますね。
2007年もあと2ヶ月で終わってしまうそうです(苦笑)
いつの間に10ヶ月も過ぎていってしまったのかあ、と驚くと同時に、焦ってしまいました。
忙しさにかまけて、今年の目標が霞んで見えなくなっていたなあと……反省(o´_`o)。日記帳をべらべらめくりながら今年の目標を再確認。(p_*)

「おっ、こんな目標も立ててたんだ…」(笑)
今年もうラストスパート、頑張りましょう！

マリン姫は誰の手に!?



王様 vs 五人の求婚者

～ 第三王子 トーマス編 ～



ここはマリン島。マリン島にも冬の季節がやってきました。
マリン姫と王様が暖かい城の一室で、こっくりこっくりと眠気に襲われているところへ
扉を叩く大きな音が聞こえてきました。

第三王子

トーマス：トントン「こんにちはー！」

王様 「誰かの？」

トーマス「王様！私です、トーマスが帰ってきました。

今日こそ、属しのマリン姫を私の手にと迎えに参りました！」

王様 「おお、トーマスか。旅から帰って来ていたのだな。」

トーマス「はい。今日は王様にブルーベリーエキスと船樹皮エキスをお持ちしました。」

王様 「ほほう。お主もよくやるもんじゃの。どれ、どんなものが説明してみてくれ」



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」にロトブシンの再合成を促す働きがあり、眼疲労を癒し、目の働きを良くする効果がある。
- ☆目の疲れがらくる肩こりへの回復などにも期待ができる。
- ☆白内障などにも大きな効果を発揮する。

トーマス「ブルーベリーは、第二次世界大戦中に、毎日ブルーベリーを大量に摂取していたイギリスの空軍パイロットの「薄明がりの中でも良く見えた」という証言から研究が始まったんです。」

王様 「ほう、それはおもしろいな」

トーマス「研究の結果、網膜の表面にあるロトブシンという色素があるのですが、ロトブシンの働きが鈍ると物が見えなくなったりするんです。ブルーベリーに含まれている色素、アントシアニンはこのロトブシンの働きを助けるんです。」

王様 「そうなのが。船樹皮エキスはなんなんだ？」

トーマス「はい。船樹皮エキスはポリフェノールを多く含んでいるんです。紫外線から肌を守ってしみ、しわを防ぐなどの老化防止などの機能性があるんです。」

王様 「ほほう。これはマリン姫が喜びそうじゃ。しがし何度も言っているが、君は小さすぎなんじゃ。君は姫の手のひらサイズじゃないか。」

トーマス「小人だからって... 小人だからってえええ」

船樹皮エキス

- ☆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ンを60%以上含有している。
- ☆協力的な抗酸化力・抗炎症力を持ち、血流を改善
- ☆老化防止・美白効果
- ☆更年期障害・月経不順などを改善