



元気村から送る 楽しく素敵にニューズレター！

第四十号

パンチタイム

7月号



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

HP: <http://www.genkimura.com/>

パンチタイムとは…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。

いよいよ夏の到来を迎えました。夏空がまぶしく感じられ、日焼け対策に追われる毎日です。今年も猛暑が続きます。暑さに負けないように、バランスのとれた食生活を心がけたり、運動をしてみるなど体作りから見直して見るのが大切です。



電気代が気になる現代、クーラーばかりの生活はやってられません。何より地球にも負担をかけてしまいます。扇風機も冷房も無かった時代。昔の人はこの暑さを、どのように乗り切っていたのでしょうか？今年はその昔ながらの知恵や工夫を駆使して、この夏を地球にやさしく乗り切っていきましょう！



①打ち水大作戦…

朝夕の打ち水は、地面の温度上昇を抑え、撒いた水が蒸発する時の気化熱が周囲の気温を下げられます。水道のお水を使わずに、雨水やお風呂の残り湯を利用するといいですね。

②ヨシズや簾を使ってみよう…

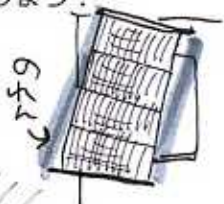
レースのカーテンで熱をふせぐよりも、風を通し熱を遮断するヨシズや簾を立てかけてあげることで暑さ対策は倍以上！！

③観葉植物を置いてみよう…

見ているだけで心を和ませてくれる観葉植物。室内の湿度も調整してくれます。見た目も涼しくしてくれる観葉植物をお部屋に置いてみてください。

④不要な電気は消しましょう…

電化製品も発熱しています。家の中の使っていない電化製品のコンセントを抜くだけでも、余計な熱をカットできますよ。



今月の一句 手の温み 残して回る 踊りの輪

きみ子

販売員のひとりごと

担当は ^{やまうらゆみか} 山浦豊 です



最近の若い世代の凶悪事件は何が原因であろうか？教育環境、食環境などいろいろなことが考えられるが、やはり「パソコン環境」が大きな一因だといえないだろうか？

確かにコンピューターはとても便利なもので、今や生活とは切り離せなくなるまでになってきている。しかし問題は仮想(空想と言うべきか?)と現実の混濁である。パソコンがあれば直接人と接しなくても生活出来るようになってきているが、その分対人関係は疎くなっていく。

ところで私達は心のような精神性と体のような肉体面の二つがある。精神面はどんなことでも考えられるが体で体験しないと実感できないようになってきている。若い凶悪犯が「人を殺したらギョウと言うのか何と言うのか知りたかった」と言っていた。ゲームで人を殺すのは簡単に出来るが試しに人を殺すわけにはいかない。山口の母子殺人事件ではドラエもんまでもが登場で二の句が継げない。法曹界も問題が多い。

そんな中で私達は、仮想世界よりも毎日お客様と直接お会いする中に喜びを感じる事の出来る有り難い仕事である。

担当名
長島 竜二



体の大きな長島さん。6月入社でまだまだ慣れない事も多い中、日々努力している姿が頼もしい。生まれも育ちも伊勢原だとか。なんと担当地域も伊勢原方面。これからの活躍に期待です！

Q、趣味は何ですか？

A、高校野球観戦ですね。プロ野球はあまり好きではないんですよ。高校時代は野球部で、サードを守ってたんです。高校時代は、毎年甲子園目指して頑張っていましたが、毎回2・3回戦負けでした(苦笑)



Q、これからの意気込みを聞かせて下さい。

A、お客様一人一人のお名前を覚えて、なおかつ自分の名前を覚えてもらえるようなお客様との関係作りを心がけていきたいなと思っています。



頑張れ！ 編・集・長



レシピの宝箱



「トマト&卵のサンド」

【材料】(2人前)

- ☆ロイヤルハニー 6枚切 2枚
- ☆トマト 1個
- ☆卵 2個
- ☆青じそ 2枚
- ☆バター 10g
- ☆塩 適量
- ☆こしょう 適量



【作り方】

- ①フライパンにバターを溶かし、5mm角に切ったトマトと青じそを加え、しんなりするまで炒める。
- ②ボウルに卵をほぐして、塩・こしょうで味付け、スクランブルエッグにする。
- ③ロイヤルハニーに①②をはさんだら出来上がり!

簡単に出来る、朝食サンド。朝食レシピの一品にいかがですか？



桑茶

あんな声 こんな声

冬にはホットで、夏には冷茶で召し上がれ。
継続してこそ効果が発揮される桑の葉茶。食前・食中での新習慣！
あなたも始めてみませんか？

ニュースレターで何度も紹介されているのを気に入りつつも、なかなか手が出せずにいましたが、2月の桑キャンペーンを機に購入しました。それから夕食時ですが、しっかりと飲むように心がけ、早いもので5ヶ月が経ちました。病院での定期健診などの正式な数値は調べていないのですが、体の調子が良くなった気がします。一番に効果を実感している事は、便通がよくなったと言う事です。毎朝しっかりとお通じが出るようになりました。次回の検診が楽しみです。また結果がでたらお手紙を書きます。これからもよろしくお祈りします。

伊勢原在住 富田様



担当販売員より

いつも笑顔で迎えてくれるおばあちゃん。これからも桑茶習慣で元気な姿を見せて下さいね。お手紙ありがとうございました。

パン屋さん 今月のひとおし!

ハローエレファン

移動のパン屋さん。車の中にはたくさんの美味しいパンが積み込まれています。今月のひとおし！各販売員にパンの紹介をしてもらうコーナーです。

【商品名】
「紫イモパン」

【価格】
136円×3個入

【特徴】
紫イモのあんこで作ったあんぱん。パンの表面に顔を覗かせている紫色が目をはきまします。形にもこだわった上品なパンです。

【紹介者】
担当：山浦 豊
「子供の頃、田舎で母と作って採った紫色のイモは今も忘れられない味で、おやつにオススメの美味しいパンです。」



注目です!伝言板ですよ。

☆美味しいドリンクつんです！森永の「SunKist」。(グレープ・ぶどう・りんご・カフェオレ・ミックス etc)
果汁にこだわったフレッシュでハイクラスな美味しさが好評です！

☆お盆休暇の日程が決まりました。
8月14日(木)～18日(月)です。
何かとご不便をおかけ致しますがよろしくお祈りします。また、お盆休暇に備えての特別注文などは各販売員にお早めに申しつけ下さい。

編集後記

いつの間にか日は伸びて、季節は夏に入りました。夕方6時を過ぎても、外は明るく、ふっと立ち止まって言葉に出来ない思いを抱えながら、流れる雲をしばらくの間眺めてしまいました。

現在私達の生活は、日々情報の中に揉まれています。テレビ・携帯・インターネット。人工的で便利な物に囲まれて生活していると、空を眺めたり花を見つめたりといった、「何もない時間」というのが、ありそうでないものだなと思いました。貴重な時間だと改めて実感しました。

頭を休め、心を休ませ、そんな時間を一日に一度は意識的に作る事も大事ななと思いました。

オリジナルロールパン

目が良くなるパン!?

ワンディワン DHAブルーベリーロール

今月は、ハローエレファンオリジナル「ワンディワン DHAブルーベリーロール」の紹介です。
パン研究家パン太郎と愛犬ブルがたくさんの秘密を探り出したようです。

パン太郎 「ワンディワン! このパンのすごさは一言では言い表せません」

愛犬ブル 「ワンワン!」

パン太郎 「知れば知るほど、このパンはアメージングなんです!」

ワンディワンはここがすごい!!

- ① 脳と目の栄養素と言われているDHA
- ② 目に優しい成分“アントシアニン”をたっぷりと含んだブルーベリー
- ③ 国産大豆“フクユカタ”から自家製造した豆乳入り
(もちろん遺伝子組み換えはしていません)
- ④ 日本人が一番不足しがちなミネラル、カルシウム・マグネシウムを、
理想的なバランス2:1の割合で強化

DHA 540mg 添加に成功!

一時期、頭が良くなるということでもはやされたDHA。

DHAとは青魚に多く含まれている脂肪酸(ドコサヘキサエン酸)のことです。

DHAは脳にある血液脳関門の厳しい審査を難く通過し、脳を出入り出来る数少ない物質の一つです。140億個にのぼる神経細胞で出来ている脳。その膜の主成分がDHAだといいます。また、目にある血液網膜関門も通過できるのです。網膜の中のDHAは全脂肪酸の60%を占めると言われています。

一日一つで一週間、という思いから「ワンディワン」という名前をつけました。

毎日のお食事に、美味しくDHAを摂取する生活を始めてみませんか?
食べてみて美味しさを実感して下さい。

只今試食販売実施中! 7個入ですが一つからでも購入できますよ。

