



元気村から送る 楽しく素敵にニューズレター！

第四十三号

# ベンチタイム

## 10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/>

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。

涼風が肌に心地よい、過ごしやすい季節になりました。今年7月に発売されたハリーポッター最終巻。全巻出てからいっきに読んでしまおう！と、思い続けてついに7年。読書の秋、今年こそ「ハリーポッター」読破を目指し、図書館に通い詰めております(笑) 皆さんはどのような秋を過ごされるのでしょうか？



暑い日が続いた夏。エアコンを使う機会も多かったのではないのでしょうか？

秋は気温が下がって過ごやすくなる一方、夏の間蓄積されたダメージで肌の“隠れ乾燥”が進行してしまっている季節です。夏の終わりの肌は、いわば夏バテ状態。紫外線ダメージで角層の水分が奪われ、室内外の温度差によって保湿力が低下し、うるおい不足をひきおこします。しかし、表面上は汗や皮脂でうるおっているように見えてしまうため、自分でも肌内部の乾燥に気づかず、知らないうちに“隠れ乾燥”が進行してしまっているのです。季節の変わり目は肌の分かれ目。スキンケアに要注意です！



入浴剤ってみんな同じと思いませんか？そんな方に「パインハイセンス」をご紹介します。パインニードオイル（松葉油）を配合し、保湿効果を高める数種類の成分で作られた弱アルカリの薬用入浴剤（医薬部外品）です。ゆったりとお湯につかると、血行が良くなり肩こりや腰痛などの痛みも和らぎ、気分もリラックスできます。目に優しいエメラルドグリーンと松葉の香りに包まれて、森林浴の気分を味わうことができ、サウナと同じように発汗を活発にするため、お肌をなめらかに保ちます。保湿力が長時間持続し一日の疲れも癒してくれるでしょう。入浴剤の質は、千差万別です。

乾燥 注意報

「パインハイセンス」は“保湿、リラックス、美肌”の3大チェックポイントを押さえた入浴剤。

是非一度お試しください！



今月の一句 無い遺産 兄弟仲も さめぬ幸

きみ子

# 販売員のひとりごと

担当は <sup>くすのきゆみ</sup> 楠友美 です



「こんにちは～、パン屋で～す!!」  
いつものように、玄関先で声をかける。  
すでに音楽が聞こえていたのか、かわいい女の子が  
二人玄関から飛び出てきた。

「こんにちは。今日はどのパンにする？」  
後ろの扉を開けながら玄関の方を向くと、  
お母さんがサンダルを履いているところだった。  
「こんにちは～、いつもありがとうございます。」  
お母さんに似た二人の女の子は、一生懸命パンを覗いている。すると  
おばあちゃんが「どれどれ」とやってきた。その後ろには「パン屋さんか  
ね」と、ひいおばあちゃんの姿が…。女四世代、全員集合!!!

核家族化が進む昨今。こうやってたくさんの人と会う仕事をしていて  
も、こんな風に四世代の顔が並ぶ大家族の姿を見るのは希少だ。

核家族化、個人主義などが進み、人とのコミュニケーションや人付  
き合いをうまくできない子供達が増えているという。パンを選んでいるか  
わいい女の子二人には、そんな事は無縁だろうと感じた。四世代が  
共に暮らし共に生きることで、言葉を使わずとも自然と身に付き多く  
のことを学んでいるだろう。

「ありがとうございました。またお願いします！」  
代々受け継がれているのか、花のような笑顔はみんなそっくり。心の中  
にほかほかしたのを感じながら、車を発進させた。家族っていい  
な。私も久々に実家に帰ってみるかな…。



# 天然重曹パワー

モッロ 粒子の細かい天然重曹!!

## 美容の巻

### ①息をきれいに…

食塩小1/2、重曹小1/2、水3カップで  
マウスウォッシュを作り、クチュクチュして  
歯を洗う。人工的な後味を残さず、にんにく  
の匂いや口臭を取り除く。また、口内の菌に  
とって、すみにくい環境を作る。

### ②手荒れを防いで美しい手に…

皿洗いをする時、洗いおけのため水に、いつ  
も重曹を適量入れておく。肌をソフトに保つ事  
ができ、お皿の汚れも落ちやすくなる。

### ③スクラブクリームで全身マッサージ

石鹸をたっぷり泡立たせ、泡を  
つぶさないように重曹をさっくり  
混ぜ合わせる。粒子が細かい重曹ほど、  
クリームのスクラブ効果は優しくなります。



Good Job!!

# 頑張れ! 編集・長

マガがでるまで…

① ネットがなくて固まる。

② 音声をきいてみる、ボイスをきいてみる。

③ ネットはあつた時とぜんぜんちがってくる。

しゃちーできましたあ!!!  
なぜか残るは

# レシピの宝箱



## 「パワーサポートトースト」

【材料】(一人分)

- ☆酵母ハニー 1枚
- ☆スライスチーズ 1枚
- ☆ウィンナー 1本
- ☆みかん 小1/2個
- ☆グラニュー糖 1スティック
- ☆こしょう 適量



【作り方】

- ①酵母ハニーをななめ半分にカットする
- ②みかんは皮ごとスライスし、パンの上に並べて、グラニュー糖をたっぷりかける
- ③残りの半分のパんにウィンナーの1cm長さの輪切りをのせて、スライスチーズをのせ、こしょうをふる
- ④オーブトースターで7分(きつね色になる程度)焼いて出来上がり! 朝の出発に元気が出るレシピですよ。お試しあれ!



# 桑茶

## あんな声 こんな声



### 桑豆知識「桑の今昔」

「赤とんぼ」の一節“山の畑の桑の実を、小籠に摘んだは、まぼろしか〜”  
童謡にも唄われ、日本中にあった桑畑。その昔、日本の養蚕業が盛んだった頃、桑は絹を作る蚕の飼料として用いられていたため、地方にいけばいたるところに桑畑（桑園）がありました。桑の実の子供達のおやつ代わりになったのでしょうか。

今では「桑」を知らない子供もいるほど。緑豊かな山村の地域でさえも桑畑はあまり見られなくなっています。養蚕業の衰退と養蚕農家の激減、桑園面積が減り、残っている桑畑の大部分は何も利用されずに放置されています。

そんな時、研究の中で桑にはすぐれた成分と効能があることがわかってきました。遊休桑園の桑は、長い間放置されていることから、農薬や化学肥料を使っていない為、そのまま有機農産物へ。また、1haに植えられた桑の木からは、年間15tの酸素を放出し、地球環境にも大貢献していたのです。

桑の4大メリット:「すぐれた成分」「すぐれた効能」「有機農産物」「環境に貢献」

## 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おうコーナーです。

【商品名】  
「リフレッシュサンド」

【価格】  
399円

【特徴】  
9月に登場した新商品。胚芽の食パンにトマトやレタス、チーズなどを挟んだサンドウィッチ。

【紹介者】  
担当:楠 友美

「夏の暑い時期に登場したさっぱりサラダサンド。健康的な胚芽の食パンとサラダとの愛称は抜群! 腹もちも良く、しかもカロリー控えめで大満足です。胚芽の食パンが意外と美味しいんです! オススメですよ〜。」

## 注目です!伝言板ですよ。

☆秋の季節商品が出ました。\*

- ・かぼちゃあんぱん 136円×3個入
- ・きのこデニッシュ 168円×2個入
- ・ミルクツイスト 136円×3個入
- ・マロンパイ 168円

秋の魅力たっぷりの新商品。

是非一度お試し下さいね。



秋の味覚\*

## 編集後記

必要以上に「物」が溢れる先進国家。

たくさんの物が生産され、排出されているにもかかわらず、一方では貧困で苦しむ子供達が実在する。さまざまな利害関係から成り立っている世の中ではしょうがないことなのかもしれない。「まずは自分の幸せを!」という精神を一人一人が持ち続ける限り、いつまでも世界の悪循環は続いていこう。

自分の幸せを考える前に、「相手のために」行動を起こせる人の周りには、いつも笑顔が溢れている。そこにはさまざまな境界線がなくなっていく。結局、自分が幸せになる一番の近道は、「相手のために」行動を起こすことなのだ。

# こんなところで

# 活躍しています!



車にたくさんパンを乗せて、どこまでも走っていく移動のパン屋さん。  
実は、それだけではないんです!!

通信販売からその他、さまざまなお店でハローエルフアンは活躍しています。  
今回はそんなハローエルフアンの活動の一部をご紹介します。



## ☆伊勢原道灌祭り出店

伊勢原駅前ます屋さん前にてパン販売。駅前のイベントも盛り上がっていました。

## ☆平塚市産業祭り出店

見附代体育館跡地にて。同時に山梨から桑の先生を呼び講演会を企画。大好評でした。

## ☆平塚市七夕祭り出店

見附代跡地にて。平塚の一番大きなお祭りですね。

## ☆美里幼稚園夏祭り

美里幼稚園さんには毎年お世話になっています。  
合宿の朝食にお弁当もご注文頂いています。

## ☆特別養護老人ホームれんげの郷

特注で塩分を少なくした体に優しい減塩パンをお届けしています。

## ☆平塚オートボックスにてダンブファンケルさんのイベント

タイヤのセールにあわせて応援する形でパンのイベント販売を行いました。

## ☆平塚市立富士見小学校PTAフェスタ

PTA主催のイベントで5年生担当の父兄のパン販売に協力、納品させて頂いています。

## ☆平塚いいもん魅つけ市出店

産業祭りが様変わりして駅前商店街にて行われたお祭りです。  
桑茶やパン屋の紹介をしました。

## ☆富士見幼稚園 園児のおやつ

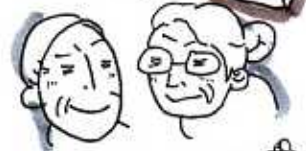
移動販売でも大人気のおから入りヘルシードーナツ「リングドーナツ」の注文、  
納品させて頂きました。

## ☆平塚福幸祭り

平塚商工会議所青年部主催のお祭り。馬入河川敷のアリーナ付近にて開催。  
桑あんぱんが2時間で完売!

## ☆マルハ株式会社さんのラスベガス健康博DHAパン出展に協力

マルハさんの特殊DHAを使ってパンを試作。  
一年に一度の米国での展示会に試食サンプルとして使用されました。



他にも各種イベントお祭りにも参加、協力しています。ぜひご相談ください!!

例) 遠足やお泊り会などのお弁当や朝食 (予算に応じご提案できます)

保育園のおやつのお定期的なお届け

パン食い競争のパンの注文, etc...



フリーコール: 0120-397-529

フリーFAX: 0120-42-1510