



(株)荒市商店 広陵サービスステーション
広陵町平尾696の1
電話 0745(55)3780

暮らしに役立つ情報誌です。
荒市商店の大切なお客様に
毎月お届けします

こ

んにちは上田です。私の場合、やっている仕事はいつもと変わらないはずなのに「師走」の声が掛かると気ぜわしい感じがして、なんだか気持ちと仕事のかみ合いがチグハグになってます。こんな時に一番気を付けなければならないことは「事故」です。皆さんも気持ちにゆとりをもって**安全運転**お願いします。



最初に当店の宣伝ですが、冬は「オイル交換」で「毛ガニ」の当たるキャンペーンをやっています。「夏はメロン・冬は毛ガニ」と定番のキャンペーンですが、当選されたお客様から「おいしかったよ」とご報告を受けていますので自信を持ってお送りしています。この冬はぜひオイル交換で「毛ガニ」をゲット（古い表現ですみません）して下さい。キャンペーンは12/29（金）までです。当選発表は 新年1/9（火）です。

先日新聞で読みましたが「新車が売れない」と言う記事がありました。クルマの平均寿命が延びているのが原因らしいです。新車で買って登録抹消になるまで、つまりクルマの平均寿命が11年を超えました。この数字は新車で買って次に買い換えるまでの年数です。ですから最初の車検または2回目の車検で乗り換える人が少なくなったことが大きな原因で、買い替え期間が長くなったことです。こうなると中古車へ回るときに一旦登録抹消処理していたことが無くなりますので「平均寿命」が延びるということです。一台の車を大切に乘ると言う傾向ですね。新車のセールスマンは受難の時代でしょうか、確かに今時の車はあんまり壊れませんからね。だから実際の日本車の本当の寿命は11年どころではありません。普段の整備状況などにもよりますが、完全にスクラップになるまでは20年・20万キロはラクにいくと思います。もう捨てようと思っていたトラックなんかはイラン人の業者の方が「売ってください」とたどたどしい日本語で買いに来ます。中東へ輸出するそうです。動かない車でも部品取りにするって言っていました。乗用車はダメですがトラックならなんとかなるようです。しかも彼の地ではオートマはダメ、手動変速のマニュアルシフトがいいらしいです。なんてたってクルマは日本製！ 外車なんかよりずっといいって言ってました。まあ壊れても部品が安いですし、また修理もやりやすいです。外車は設計する会社の個性が前面に出ているのでこんな所にこんな風についているんだろう？」と首をかしげたくなる車もあります。

いきいき趣味らいふ

大きな声を出して歌を歌うことは、腹筋を使って腹式呼吸をするので健康にとっても良いです。カラオケで自分の好きな歌を気ままに歌うのもいいですが、ときには本格的なコーラス（合唱）にチャレンジしてはいかがですか！

コーラスはみんなで声を合わせて歌い、ハーモニーの美しさを楽しむものです。ひとりで流行歌を口ずさむのとはちがう充実感があります。

でも、「私は楽譜が読めないし、音痴だから恥ずかしいわ」という人もいるかもしれません。しかし最近、市町村の自主グループなど市民レベルで楽しむコーラスがたくさんあります。

声と気持ちを合わせて「コーラス」



そういったところでは、専門の音楽知識がなくても「歌いたい」という気持ちさえあれば、快く受け入れてくれるでしょう。

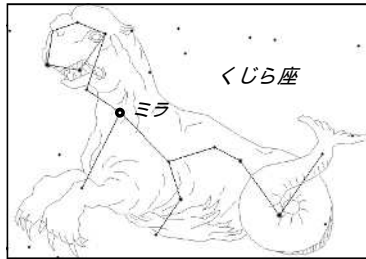
また、最近流行っているものに「ゴスペル」があります。ゴスペルとは、もともとアメリカの黒人教会から生まれた聖歌です。その真意は、形式にとられずに魂からほとばしり出る叫びや祈りを、体全体を使って表現することです。上手に歌うことよりも、その歌の魂を伝えることを大切にします。ときには体を動かしながら、気持ちよく歌いましょう。これからの季節は『第九』もいいですね。

季節の星ぼし

重要な悪役？ くじら座

また、くじらの心臓にあたる「ミラ」という星は、約1年周期で明るさを変える変光星として有名です。一番明るいときは、くじら座の中でもっとも明るくなっています。

目立つ星が少ない秋の星座。今紹介するくじら座も、二等星がひとつしかなく、大きなわりに見つけにくい星座です。神話上のくじら座は、しっぽをぐるりと巻いた「ばけくじら」。いけにえとなったアンドロメダ姫にむかって、ガブリと食いつこうとしたところで、勇者ペルセウスに石にされてしまうという、「重要な悪役」です。



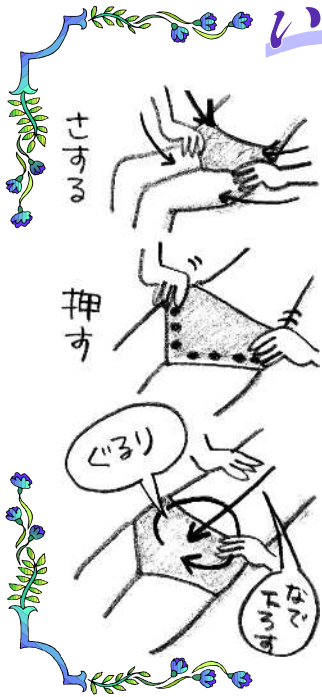
電気カーペットは体と財布もあたたかく

節約王手箱



また、長時間の使用は低温やけどの原因にもなるので、くれぐれもつけっぱなしには気をつけて！健康のためにも節約のためにも、電源はこまめに切りましょう。

冬はこたつや電気カーペットが欠かせませんが、ちよつとした工夫でさらに暖かく過ごせますよ。フローリングに電気カーペットを敷くとき、そのままでは熱が床に逃げてしまいます。保温性の高いマットか布を下に敷いてから使えばロスが減ります。人数や使い方にあわせて切り替えタイプ（左右二分割や三分割など）を選び、なるべく片方に集まって座るようにしましょう。



リンパマッサージでスッキリと！ ~ 骨盤まわり ~

「体の浄化システム」として、重要な役割を果たすリンパ。今回は、「下半身太り」や「内臓の働きが悪い」などの悩みを解決するのに効果的な骨盤まわりのマッサージです。

まず、仰向けになりビキニラインに沿ってさすります。ここが硬いと流れが悪くなっていることが多いです。ひざを立てた状態で行うと楽ですよ。次に、足の付け根の少し上3~4ヶ所を、親指以外の4本の指で

押します。ゆっくりと息を吐きながら行うとよいでしょう。最後に、骨盤のマッサージをします。腸の流れを意識しながら手の平で交互におへそを中心に円を描くようにさすります。さらに、みぞおちから下へと下ろします。

リンパが流れる様子をイメージしながら、ゆったりとした気持ちで行いましょう。骨盤のゆがみや腰痛の改善にも役立ちますよ。

こんなとき ビーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

大晦日 ~ 準備から昔ながらの過ごし方まで ~

正月を迎える準備

昔は、正月の準備を始める日は12月13日と決まっていた。「事始めの日」と言い、この日に厄をはらい清めるすす払いが行われました。

餅つきと正月飾りは、29日に行うのを禁じられています。九が「苦」に通じ、餅は「苦餅」「苦をつく」として、門松は「苦待」として忌み嫌われます。31日に行うのも、葬式飾りと同じ「一夜飾り」になるとして避けられます。

大晦日（おおみそか）と

除夜の鐘

大晦日は「おおつごもり」とも言います。つごもりは「月隠り」の短縮語で、月が隠れて出てこない日（三十日 = みそか）のことです。12月はその年の最後のみそかな



ので、特に「おおみそか」とか「おおつごもり」と呼びます。

大晦日の夜は、厳しく物忌みして終夜起き明かし、新しい年の歳徳神（としとくじん）を迎えます。除夜の鐘の「除夜」とは、一年間のけがれや煩惱を除く夜という意味です。夜中に二年にまたぐよう参拝する「二年参り」を行う地方もあります。そして元旦に「初詣」をします。

年越しそば

そばは、その長さにあやかり長寿の願いがこめられています。また、金銀細工の職人が、そばを使って仕事場の金粉銀粉を集めたことにちなみ、新しい年に金銀がたくさん集まるようにという願いもあります。





クルマの冬仕度は？

こ

これは結論から申しましょう。ズバリ「必要です！」安全面から考えていきましょう。まず最初にタイヤです。このあたりでは雪が降って走行不能になることはあまり無いかも知れませんが、夜になると急に冷え込んで、橋の上で凍結があったり、山間部では急に雪が降ったりします。こんなとき頼りになるのが「スタッドレスタイヤ」です。このタイヤは溝が深く、ゴムも柔らかいので寒い冬でもしっかりと路面をグリップします。冬の間このタイヤに付け替えておけば「朝起きたら外が雪で真っ白！」と言うときでも安心です。2番目に大切なのは「バッテリー」です。気温が下がるとバッテリーは電気を発生する力が下がります。寒い日はエンジンを掛けるとき「回転が重いなあ」と感じたらすぐ当店で「バッテリー点検」を受けてください。面白いことにバッテリーの性質は人間ととてもよく似ています。暑さ寒さに弱く、長生きするものもあれば急に早死にするものもあります。そして必ず寿命があり、年寄りのバッテリーはいくら充電しても若いときの力は出ません。少しの時間でも毎日使うほうが長持ちしますし使わずにほおっておけば寿命は急に短くなります。



冬になればクルマにも冬仕度の特別な用意はしなくてはいけなものでしょうか？

社長のコーナー

こんな商品も扱ってます

当店は元々田舎のヨロズヤがスタートです。建設素材（セメントや釘）石炭・マメタン・燃料としての薪など、さらには日用品・文房具・電化製品も扱った時期もありました。時代と生活様式の変化からガソリンスタンドを主とする燃料が中心となりましたが、私の得意分野の自動車整備関係の仕事が最近の主力となっています。（詳しくはホームページで）で、もうひとつお客様に知っていただきたいのは**LPガスの事業**もあるということです。家の裏なんかにはガスのボンベがあると思います。まあ大抵は昔からの流れでそのまんま他店で取引されていることと思いますが、もし、もしですよ、ガスの湯沸かし器とか、お風呂の給湯器とか入れ替えるようなことがあればぜひ私どもにお見積りチャンスを与えていただきたいです。いままであんまり宣伝してこなかったせいでしょうか、ちょっとLPガス部門が苦戦ですね。よろしくお願いします。



ニュースレターのバックナンバーが当店ホームページからご覧になれます。しかもカラーで鮮明です。「車検名人」で検索して下さい。

社長のお出かけ報告

11/5 「丸山応挙・長沢芦雪」 奈良県立美術館
 11/19 映画「父親たちの星条旗」
 11/23 「エコール・ド・パリ展」兵庫県立美術館
 モディリアーニ・キスリングなど

（株）荒市商店 営業品目

新車中古車販売・事故修理 車検・钣金塗装
 自動車保険・各種燃料・灯油配達・工業用重油・LPガス・ガス機器

電話 0745-55-3780

FAX 0745-55-4659



これで今夜のおかずはおまかせ!



第39号

かんたん・おいしいヘルシー料理

● りんごのくるみ和え ●

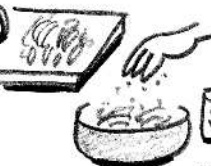
材料(4人分) りんご 50g セロリ 50g くるみ 30g
とりよ肉 80g 塩・酒 適量

ドレッシング→酢大さじ1/2 たし汁大さじ1 塩小さじ1/3
さとう大さじ1 しおゆ小さじ1/4

1 りんごは皮つきのまま、一口サイズの薄切りにする。



2 セロリも薄切りにした後、塩をまぶしおしぬく。



3 とりよ肉はうすく塩をまぶし、酒をふりかけ蒸してから一口大にすいておく。



4 くるみは塩るとつみみと熱湯をかけふやかしてからきざむ。



5 ④のくるみとドレッシングの材料をすべて合わせる。



6 ①のりんご、②のセロリ、③のとりよ肉と⑤のドレッシングを和えてできあがり!



りんごは.....

私たちにとって馴染み深い果物で、神話や伝説にも多く登場します。キリスト教の伝説では、イブを誘惑した「禁断の木の実」ということになっています。喉仏のことを「アダムズ・アップル」と表現するのは、そのとき食べたりんごの実がまだにのどに引っかかっているからだと言われています。

一方、日本では「赤いりんごに唇よせて～」と歌われ、戦後の人々に勇気を与えてくれました。

