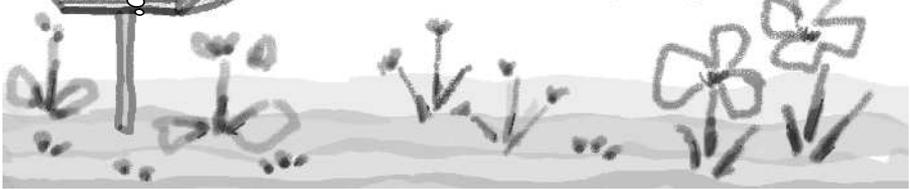


ほほえみ Hohoemi ぽすと Post

6月号



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

(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

こんにちは上田です。この季節は本当にすごしやすいですね。なぜかいつもより早く目が覚めてしまいます。といっても特にジョギングするとか散歩するとかではなくて何もせずに新聞読んでテレビ見てるだけですが気持ちいいものです。しかし、よく考えてみると単にそれは今まで朝寝坊ただだけということだったのかもしれない。



今年もツバメがやってきました

毎年この季節はやって来ます。ちょうどピットの一番奥の蛍光灯のところ。夜はシャッターが閉まるので安全といえば安全なんですけど、早朝の一番いいときに餌がもらえないので发育不良にならないかと心配しましたが下の写真のとおり丸々と成長しました。もう随分大きくなって昼間は自分でえさを探してるんでしょうけどなぜか夕方にはきちんと巣に収まっています。

でもよく考えると不思議ですね。何千キロも海を渡って飛んで来てまた帰っていくんですから。

何でもそんな苦労してまでと思いますが、それはやはりえさの関係だそう。春から夏にかけては昆虫が豊富な所へ渡っていくらしい



です。しかも去年来たところ、つまり自分の生まれたところへ帰ってきます。まあ途中で何があるかわかりませんから絶対というわけでは無いですが、研究の結果そうらしいです。もう一つの疑問は目標の無い海の上で何を頼りに飛んでいるのか？

ということですね、一生懸命飛んでいても間違っただけでハワイ方面へ飛んでいくと陸地がありませんから墜落です。そんなドンくさいツバメは無いと思いますが、これも研究の結果、太陽を目印として1日300kmぐらい島伝いに飛び、東南アジアからそして遠くはオーストラリアからも来るそうです。

まあ人間で言うと「国際的季節出稼ぎ労働者」でしょうか、巣立っていくヒナを見ると「頑張れよ、来年も又来いよ。」と声を掛けたくくなります。



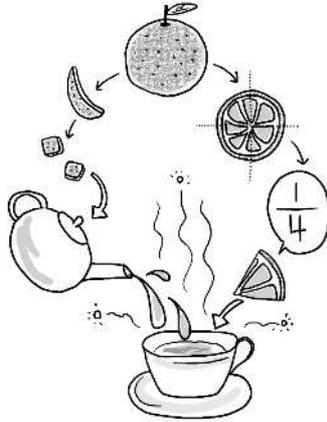
最後に当店からのお知らせです。先月のオイルセール抽選番号が発表になりました。4・13・28・35・58・66・79・83・95・107・116・125・135・142・166・181・199・204・225・230 以上です景品の引き替えは今月末までです。お手元の抽選券を確認をお願いします。

いきいき趣味らいふ

紅茶のお好きな方も多いと思いますが、フルーツティーを味わったことはありますか？ 今月は初夏に出回る夏みかんの紅茶の作り方をご紹介しましょう。分量は1人分です。レモンよりも渋みが少なく、甘い香りと味が出ますよ。

用意するものは夏みかん1個(できれば無農薬)、ティーカップと温めたティーポット、紅茶の葉です。まず夏みかんを3ミリ幅ぐらいの輪切りにします。それを扇型に4分の1に切り、カップに1切れ入れます。次に1センチ角ぐらいに切った皮を2~3枚、少し絞って

もっと紅茶を楽しもう ~夏みかんティー~

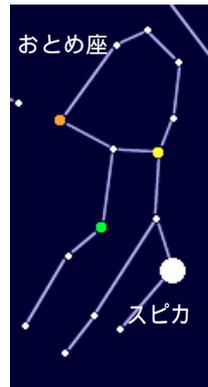


ティーポットに入れます。茶葉をティースプーン小盛り2杯とわかしただの熱湯をカップ2杯半分注ぎます。4~5分蒸らしたらカップに注ぎましょう。

紅茶はくだものと相性がよく、一緒に入れることでよりおいしさが増します。夏みかんのような旬のくだもので作ると味も香りも格別ですが、バナナやリンゴなどでも手軽に楽しむことができます。ポットに薄切りしたものを2~3枚と、カップの飾りに1~2枚入れるぐらいのほんの少しの量で十分です。一度お試しください。

季節の星ぼし

おとめ座 ~乙女ってだあれ?~



を見守り続けました。しかし、悪くなる一方の人間については失望して、その翼を広げると天に昇ってしまったということです。

おとめ座は、初夏の夜空を彩る全天で2番目に大きな星座です。さて、背中に翼を持つこの《乙女》とは誰でしょう。諸説ありますが有名なのはギリシャ神話のアストライアのお話です。むかし、人間は争うことを知らず、神も一緒に仲良く平和に暮らしていました。けれど神は、時とともに残酷で好戦的になっていく人間を次第に嫌うようになり、やがて天に帰ってしまいます。ところが神の中でただ一人、「いつかは平和が戻るだろう」と望みを抱いて残ったのが、正義の女神アストライアでした。アストライアはずっと人間

重曹の入浴剤で清潔&お掃除らくらく! 節約玉手箱



お掃除アイテムとしての重曹パウアが見直されていますね。重曹は消臭や洗浄、研磨作用などが特徴ですが、保湿効果も高いことをご存知でしょうか。重曹は入浴剤にもなるんですよ。

約200リットルのお湯に対して2分の1カップの重曹を入れて溶かします。重曹の洗浄力が体の汚れや汗を落とし、同時にお風呂の汚れも取り去ってくれるそうです。また、これから夏場にかけては体臭が気になります。重曹の消臭効果に期待できそうです。

入浴後はスポンジで浴槽をこすってあげばお風呂掃除も簡単らくらく。入浴剤とお風呂洗い洗剤の節約にもなるし、やっぱり重曹ってすごいかも!?

お顔のたるみ、解消しましょう

最近、黒柳徹子さんがきれいになったと思いませんか？ 田中宥久子(ゆくこ)さんの「造顔マッサージ」をするようになってからだそうです。リンパマッサージに独自の方法を組み合わせた「造顔マッサージ」は“10年前の顔になる”というキャッチフレーズで、今や女性だけでなく男性からも絶大に支持されており、ノウハウ本を買おうにも売り切れ続出のようです。

顔のたるみ予防にはリンパマッサージが効果的なのはご存知でしょう。リンパの流れをよくすることで余分な水分や老廃物が体外に排出され、たるみが解消されます。小顔効果も期待できるんですよ。

「造顔マッサージ」は1回3～5分ですが、それでも「毎日マッサージする時間がない！」という忙しい方にはとっておきの方法があります。それは「おしゃべり」。仲良しさんと一緒に楽しい話をいっぱいして大笑いしてみましょう。これだけでも顔の筋肉が鍛えられてたるみ予防になりますし、表情もいきいきとしますよ。ストレス解消にももってこいですね。



こんなとき ビーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～梅雨の晴れ間に梅の実を干す～

梅や桜は終わっているのに、どうして「梅雨」と言うのでしょうか？ 一般的には「ちょうど梅の実が熟す頃だから」と言われていますが「露(つゆ)」から連想したとする説や、「梅」の「毎」が“毎日のように続く”を意味するので、雨が降り続くことを示しているという説もあります。さらに、中国ではもともと“黴(カビ)のはえやすい時期の雨”という意味で「黴雨(パイウ)」と書いたそうですが、「カビの雨」では語感が悪いので「梅雨」に改めたという説もあります。語源はあまりハッキリしていないようです。ちなみに、梅雨は東アジア特有の雨期で、中国では「梅雨(メイユー)」、韓国では「長霖(チャンマ)」と呼ぶそうです。

ところで、「五月雨(さみだれ)」と

いう言葉がありますね。5月に降る雨のことだと思いきや、実は梅雨時の長雨のこと。同様に、「五月晴れ(さつきばれ)」とは5月頃のよく晴れた天気のことですが、もとは梅雨の晴れ間を言ったそうです。旧暦とのずれからくるのでしょうか。

梅雨時は高温多湿になるので食中毒が心配ですね。抗菌・防腐作用のある食品としては梅干しがよく知られており、疲労回復にも役立ちます。実際、梅雨時期には梅の消費量が増えるようです。

実は、梅雨の晴れ間に梅の実を干すと、とてもおいしい梅干しになるそうです。不思議なもので天日干しにすると実が柔らかくなり、1年後には熟成がすすんで味も香りもまるやかになっているのだとか！



アライチ ニコニコお車相談室



メーター内の警告灯の意味は？ 最終回

メーターパネルに次に紹介するようなランプが点灯したことはありませんか？これらは警告灯です。その示す箇所に問題があるということです。もしこんなランプが点いたらすぐアライチへ駆け込んでください。今回で最終回です。

先月からの続きです 最終回
メーターの中の警告等が点くのですがどういう意味があるので
すか？



ABS警告灯

ABSというのはブレーキの装置の名称です。これはパニックブレーキや雪道で車輪がロックしないようにしているものです。これが点灯すると、ブレーキは通常通り効きますが非常時などは制動距離が伸びて焦ってしまうかも知れません。早く修理しましょう。



エンジン警告灯

いまどきの自動車のエンジンはコンピューターが動かしています。つまり「今アクセルこれぐらい踏んで、何キロで走っているからガソリンはこれだけ必要」と常に状況を把握しながら車は走っています。これが点くとそのコンピューターに信号が入ってきてないので車の調子が悪くなっていきます。これはエンジンおかしいですよという意味ですのですぐ点検してください。

社長のコーナー

何のために働くのか？

す

ごいタイトルになってしまいました。というのも最近読んだ本がSBIホールディングス社長、北尾吉孝著「何のために働くのか」だったからです。著者は少し前ライブドアのホリエモンがニッポン放送を買収しようとしたときに「大人の知恵で解決する」といって仲裁に入ってきた人です。あの時は「お前は何様やねん。」と私はひとりテレビの前で突っ込みを入れていましたが、さすがにこんな大それたタイトルで本を書くだけあります。立派な人です。内容はまあ人生にちょっと疲れている人とか目標を失いかけた中年向けの本でしょうか、もう私にピッタリ(汗・・・)でも確かに説教くさいとこがないので納得してしまいました。ちょっと心に残った所をご紹介します。「私は失敗しても後ろは振り返らないいつも自分に言い聞かせています。たとえ失敗したとしても“あっ、これは天命だ。点はここで自分に失敗させたほうがいいと考えて、こうしてくれたんだ”と考えるようにしています。」うーん、凡人の私にはなかなかそうは思えませんが、さすがにニッポンを代表する会社のリーダーです。たまにはまじめな本もいいものです。

㈱荒市商店 営業品目

新車中古車販売 ・クルマ買取 ・車検
事故修理 鈑金塗装 ・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

<http://araichi.syakenmeijin.com/>

社長のお出かけ報告

5/3(木) 映画 「ブラッド ダイヤモンド」
レオナルド デカプリオ主演
意外とおすすめ

5/4(金) 映画 「バベル」
ブラッド ピット

5/20(日) 京都 相国寺 承天閣美術館
「伊藤若冲展」



これで今夜のおかずはおまかせ！

第45号

かたわん・おいしいヘルシー料理

★材料 (4人分)

完熟トマト: 2~3個

ズッキーニ: 1本

(カラー) ピーマン: 3個

なす: 2本

玉ねぎ: 1玉

オリーブオイル: 大さじ3

ドライマトペースト: 小さじ2

塩、こしょう: 適量

にんにく、塩、こしょう、ローリエ・タイム・オレガノ: 少量

ホールトマト
1缶でも可。

●夏野菜のラタトゥイユ●

ラタトゥイユとは？

夏野菜を煮込んだ

南フランス・プロヴァンス地方の定番料理

お好みで
少々苦味あり

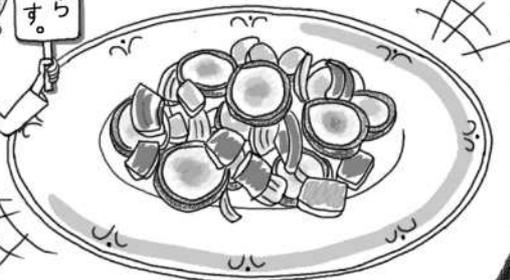


1 深めの鍋でオリーブオイルを熱し、スライスしたにんにくを炒めて香りを出す。一口大に切った玉ねぎ、なす、ズッキーニを加えてしんなりしたら、ざく切りにしたトマト、一口大に切ったピーマンを加える。



味を整えたら
完成です。

2 **1**にお好みのハーブを入れ、水気が減ってとろりとしてくるまでふたをせずに約20分煮込む。



3 **2**にドライマトを加え、塩、こしょうで味を整える。



トマトは・・・

ジメジメした梅雨時はなんとなく疲れやすく、体調をくずしがちな人も多いでしょう。疲れを引きずったまま夏に突入していきなり

夏バテしないよう、この時期の健康管理は大切です。トマトに含まれるクエン酸

は胃の働きを活発にし、疲労物質の乳酸を除去して疲労回復を促進します。また、

色素成分のリコピンは生活習慣病予防に役立つ抗酸化作用が強く、さらに紫外線によって発生する活性酸素を取り除いてくれるという嬉しいことだらけ。赤いトマトほどリコピンが豊富なようです。

