

2006年 3月1日 発行 創刊号

笑顔こぼれる みんなのミニ情報誌



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 0745-5(5)3780

今月からお客様に役立つ情報誌をお届けします



こんにちはアライチ商店の上田(市)です。毎度ありがとうございます。ちょっと暖かい日が続きましたが油断は禁物ですね、まだもう少し寒い日がやってくるようです。風邪やインフルエンザには気をつけて下さいね。この冬は灯油が例年より値段が高くて本当に申し訳ありませんでした。世界的に見ても石油製品はなかなか下がる見込みが無さそうなのでちょっと残念ですが仕方がないようです。

今月は お車にエコで(環境に良くて省エネで)安全に関わるタイヤの空気圧のお話をします。

タイヤの空気はパンクして無くても少しずつ減っています。タイヤのゴムの分子の隙間からほんの少しずつですが空気が抜けていって長い時間を掛けて確実に減っていきます。だいたい半年から1年経つとハンドルが少し重く感じるくらい減るようです。でも専用のメーターで計ってみなければなかなか解らないのでついそのまま乗り続けてしまうことになります。タイヤの空気が20%減るとガソリンの燃費も5%悪くなります。もし今乗っているお車の空気が減っていると、ガソリン1ℓあたり6円高く買ってしまう計算になります。そしてもっと大切なことはブレーキの効きも少し悪くなりますので危険です。特に高速道路をよく利用される方、クラウンなどや1BOXタイプの大きめのお車を運転される方はぜひ当店で点検お申し付け下さい。

タイヤの空気は確実に減ります。半年に1度は点検が必要です。3月はタイヤの点検を重点的に実施しますので ご来店頂いた時ぜひ「タイヤの空気圧点検」をお申し付け下さい。



いきいき趣味らいふ

暖かくなってくると、そろそろ体を動かしたくなりますよね。といっても、いきなりテニスなどの激しい運動をするのは自信がないという人も多いのでは。

そこで、初心者や中高年者でも身体に負担なくできる「太極拳」を始めてみてはいかがでしょうか。

身体に負担なく……といっても、決して楽ではありませんよ。手や足の先など筋肉の隅々を意識してゆっくりと等速運動をするのは、思ったよりも難しいことです。最初のうちはバランスをくずしたり、激しい運動ではないのに息が上がったりします。

ゆっくりが
難しい



しかし、毎日少しずつ繰り返しやることでだんだんコツがつかめて、有酸素運動が気持ちよくできるようになるでしょう。

太極拳はもともと、明朝時代に拳法と医学と健身法を結びつけたことから始まりました。それは、生体エネルギーである「気」のパワーを活用した武術で、気と血液の流れを促進して、生体バランスを本来の姿に整えるものとして広まりました。

現在社会では、子どもからお年寄りまで皆いろいろなストレスの中にいます。心と体の健康のためにも、太極拳をして気持ちよく暮らしましょう。

季節の星ぼし ★「かいばおけ」って何? 「かに座」

の足もとに果敢に噛みついた「化けがに」なのですが、すぐに踏みつけられてしまいました。

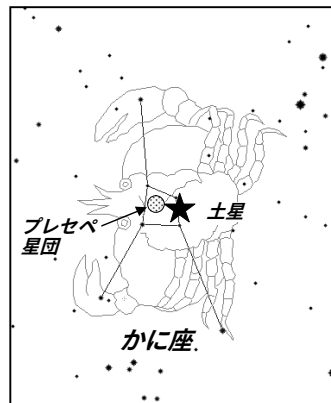
神話では、勇者ヘルクレス

星団を見立てたようですね。

で、このロバが食べている餌（飼い葉）の入った「桶」に

とができます。「プレセペ」はラテン語で「かいばおけ」という意味。左側の2つの星が2頭のロバ

が位置し、目印になっています。かにの甲羅のまんなかには、「プレセペ星団」という若い星の集団があります。肉眼でもかすかに小さなほぐれ雲のように見ることが



「電報」「レタックス」を上手に使う

節約王手箱



それぞれ、慶弔で使い分けるといいでしょう。

手書きでメッセージやイラストを描くので、みんなで見せ書きすることもできます。

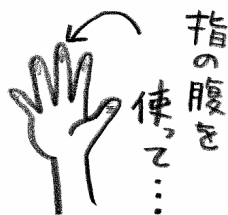
郵便局の「レタックス」の場合は、文字数に関係なく一律580円です（三日前110円引き）。

NTTに電報を頼む場合、電話からだと二十五文字まで735円。これをインターネットの「D-MAIL」にすると、42円引きです。（三日前157円引き）

春は結婚式や卒業入学祝いなどで、電報をおくる機会が増えます。工夫すると安くても心のこもったメッセージがおくれますよ。

いつまでも美しく ~ おからのお手入れ ~

毛を洗うというより
地肌を洗う。



痛んだ髪をやさしくシャンプー♪

乾燥や紫外線、パーマにヘアカラーと、現代人の毛髪はたくさんのストレスと闘っています。

シャンプーは、髪の毛を洗うというよりも「地肌を洗う」と考えましょう。両手の指の腹を使って、地肌をゆっくりとマッサージするように洗います。毛穴をふさいでいた皮脂や汚れを取りのぞき、髪の成長をうながします。血行が良くなるので髪に栄養が行き届き、艶が出るよう

になります。くれぐれも、乱暴なシャンプーで傷んだ髪をさらに傷つけることのないようにしてください。

その後、コンディショナーを髪全体につけ温かいタオルを巻き、ゆっくりとバスタブにつかりながら浸透させます。その間に、体のマッサージを行えば一石二鳥ですね。ボディチェック&ボディケアのためにも、シャワーだけでなく湯船につかり充実のバスタイムを過ごしましょう。

こんなときどーする!? 年中行事から

冠婚葬祭まで

お花見 ~ マナーと注意点 ~

南から桜の便りが聞こえてくると、いよいよ春本番。だれでも「お花見が楽しみ!」と思いますよね。桜の木の下で飲食するのは、古代の信仰行事の名残で、本来は神様に供えたお酒や食事のお下がり人間がいただくものでした。現在のよう

※お花見のマナー

桜の下で家族や友人と飲んだり歌ったりするのは楽しいですが、騒ぎすぎて周りに迷惑をかけないように注意しましょう。くれぐれも、酔って桜の木に登って枝を折ったり、花をつまんだりなんてことのないように! 桜はデリケートなので枯れてしまうこともあり



ます。もちろんゴミは、自分で持ち帰りましょう。

※夜桜見物の防寒対策

青空に咲く薄紅の桜はきれいですが、闇にライトアップされた夜桜も美しいです。しかし、陽が暮れると冷え込みます。マフラーやひざ掛けを持ち、セーターやジャケットも昼間より1枚プラス。さらに、シートを保温性のあるウレタンマットにし、携帯カイロを用意すると万全ですね。



※たまにはちがう所からお花見を

桜の木の下でにぎやかにやるのもいいですが、ときには湖畔の桜をボートに乗って眺めたり、古城の桜を遠くから見物するのもオツですよ。

注目

2人の中学生がスタンド体験

職場体験学習 2月8～9日



広陵中学では2年生を対象に町内の事業所で実際の仕事を生徒に体験させる「職場体験学習」が今年からスタートしました。アライチにも2人来てくれました。初日は朝の掃除から、お客様のクルマを拭いたり実際に接客して頑張ってくれました。2日目には当店の整備士からクルマの整備についていろいろ説明を受けた後、大和郡山の車検場（近畿運輸局奈良陸運支局）へ見学に行きました。ここでは奈良県

内から持ち込まれたクルマを車検している所ですので子供たちはもちろん一般の人には結構興味深いところだったと思います。

たった2日間のことでしたし現場の仕事と言うものも初めての経験で戸惑いもあったかもしれませんが、本当に一生懸命頑張っている姿が印象的でした。お客様の評判も大変良く、これが子供たちと地域社会の交流の一助になれば素晴らしいことですし、もっと毎年これをやっていけば、ニート（若者で職業訓練もしていない無業者）という言葉も無くなるかもしれませんね。



社員紹介のコーナー

最初は 社長の 上田から。



能書きは一人前？

皆さん、こんにちは。社長の上田市夫です。最近は何っきり太ってしまって体の動きも悪くなりました。というのも当社の若い従業員が整備の資格も順調に修得し、私の出番もだんだん少なくなってきましたせいでしょか。実際にはこれが太る原因と言うことではないはずですが健康管理には十分気をつけたいと思っています。

私の趣味は、美術館巡りです。この間は神戸でナポレオン展を見ってきました。素晴らしい絵画や調度品を見るとちょっと生意気な表現ですが日々の喧噪から心洗われる感じがします。これもひとつのストレス発散と言ったところですね。仕事では少しでもお客様お役に立てるよう従業員一同頑張りますのでよろしくお願いします。

上田

ホームページも作りました。
「車検名人」と入力して検索して下さい。

<http://araichi.syakenmeijin.com>

㈱荒市商店 営業品目

ガソリン・灯油配達・工業用重油 車検
钣金塗装・新車中古車販売・事故修理
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1号

かんたん・おいしいヘルシー料理

● ブロッコリーのスープスパ! ●

あっと言う間!!

○ <材料> 4人分

○ ブロッコリー 1/2 株

○ 水 4カップ

○ 卵 小4個

○ 赤ピーマン 1/2 個

○ 固形コンソメ 2個

○ 塩 少々

○ スパゲティ (極細) 240g

○ しょう油 少々

1 ブロッコリーは
小房に分け、



赤ピーマンは5mm幅に
切る。



2 水をなべで
煮立て、固形

コンソメを入れて溶かし、

スパゲティとブロッコリー

赤ピーマンを加え

2~3分ゆでる。

(スパゲティの表示時間に
たじて 加減する)

3 少し深さのある皿に

2のスパゲティだけ
を、とりだして盛る。



4 2のブロッコリーと
赤ピーマンを

スパゲティの上に飾り

中央に卵を割り入れる。



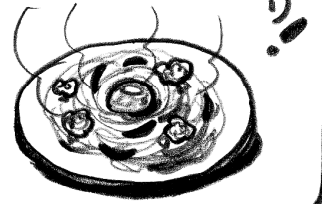
5 2の残ったスープを
さらに煮立たせ、

塩・しょう油
味をととのえる。



6 4の皿に
スープをしっかりと

どそいで出来上がり!



ブロッコリーは……

ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、とくにビタミンCはキャベツの4倍とレモンより多く含まれています。茹でるときは、塩を入れてできるだけ短時間で茹でます。水で冷やすと水っぽくなるのでうちわなどであおいで冷ますといいですよ! 芯もおいしく食べられますが、農薬の強いものは苦味があり無農薬のものに甘みがあるようです。

