



これにちは。今冬は今のところ雪が降らないですね〜。
でもまだまだ油断はできませんか。(^^) さて、今日は
火災警報器のチラシを同封しています。火災警報器は
設置してから約10年が取替えの目安です。警報器の
点検や取替えなど、どうぞお気軽にご相談ください。

ろくぶんの ろく	好きな場所はどこですか？	
井川	『家の テレビの前』	いんぎら〜とテレビを 見ながらチューハイが この時期最高
小坂	『駅のホーム』	旅行気分を味わえ、電車も 見れるので好きです
金岩	『家電屋』	買うわけではないですが、行って しまいます。今はなかなか…
三谷	『空港』	国際線ターミナルや海外の空港の 雰囲気なぜか好きです。滅多に 行かないから、尚更喜欢いのかも
平木	『劇場』	音楽、舞台、映画など日常を 忘れることが出来る場所なので
中嶋	『ストーブ の前』	最初は犬と取り合いだったの ですが、今は私の膝の上に座り 仲良く当たっています



「データ」と「ランキング」で見る
徳島県って、こんなところ！

基本データ

県庁所在地 徳島市
人口：約 73.6 万人(2018)
金沢市から約 337.6 km

郷土料理・ご当地グルメ

- ・徳島ラーメン
- ・ならえ (大根、人参、こんにゃく
などが入った和え物)
- ・なると金時を
使った いももち

- ・さつまいもの消費量1位 (2016年/5,729g)
- ・CD・DVD・レコード店の店舗数1位 (2017年/人口10万人
あたり 16.93軒)
- ・衣服・靴の購入金額1位 (2016年/197,786円)
- ・現役医師数1位 (2016年/人口10万人あたり 315.87人)
- ・中学女子サッカー部員の数1位 (2017年/女子中学生
100人あたり 0.98人)
- ・国立・私立高校の生徒数47位 (2017年/881人)
- ・ミスタードーナツの店舗数47位 (2015年/人口10万人
あたり 0.65軒)



風邪を引いた時の食事



風邪を引いた時は、様子を見て無理のない
範囲でこまめに水分を補給し、消化のよいものを
食べるようにしましょう。「消化のよいもの」とは、
胃液が混ざりやすく、胃の中に留まっている時間が
短い食べ物のことです。栄養素ならば炭水化物→
タンパク質→脂肪の順で消化が悪くなり、調理
法では煮る・蒸す→焼く→揚げるの順になります。

(例：卵) 半熟卵(温泉卵)→ゆで卵→生卵→目玉焼き→卵焼きの順)

消化の良いもの	消化の悪いもの
お粥・うどん・食パン・くず湯	玄米・中華麺・そば・菓子パン
白身魚(タラ・カレイ) はんぺん	干物・イカ・タコ・うなぎ・マグロ
脂の少ない肉(ささ身・鶏むね肉)	脂の多い肉(バラ・ロース)・ハム
豆腐・豆乳・牛乳・ヨーグルト	油揚げ・枝豆・生クリーム
青菜・大根・じゃがいも・人参	ゴボウ・きのこ類・海藻類

病気になるとお粥を食べる方が多いと思いますが
消化がよく、水分も一緒にとれるお粥には、生米から
作る炊き粥と、炊いたご飯で作る入り粥があり
ます。炊き粥は水の分量を変えることでお粥のゆるさを
変えられ、入り粥は簡単に作れるメリットがあります。

炊き粥 (お茶碗1杯分) 約200gの材料と作り方

- 7分がゆ(米1:水7) 1) 洗った米と分量の水を加え 20〜
米: 大さじ3 (50ml) 30分ほど吸水させる
水: カップ1と3/4 (350ml) 2) 火にかけ沸騰したら蓋を少しずらし
塩: 軽くひとつまみ (0.6g) 3) 加熱中はかき混ぜず、好みの固さに
なったら塩を加えて出来上がり

裏技?!ですが、赤ちゃんの離乳食用のお粥調理
器を使えば手軽にお粥が作れて便利!です。
炊飯器に入れて普通のご飯と一緒に作るタイプや
電子レンジで作るタイプがあります。100円ショップのダイ
ソーにも炊飯器に入れて作るタイプの商品があります。



『海苔』のお話し



2/6は海苔の日です。海苔の語源は又ル又ル
あるという意味の「又」が訛化して「リ」になったと
考えられています。日本では古くから食われており、
奈良時代の書物「常陸国風土記」には海苔に
ついで記述があります。江戸時代には海苔の
養殖が始まり、中期に入ると紙を漉く技術を
応用し、今のような四角い板状の海苔が誕生しま
した。味付け海苔は、明治2年に東京の老舗
海苔店で作られました。当時は刷毛で1枚ずつ
味付けをしていたので生産量が限られた高級品
でしたが、昭和6年大阪の会社(現ニコンのり)が
ダシを含ませたスポンジ状のロールの間に海苔を
通して味をつける方式を開発し、翌年に発売され
ると大人気となりました。関西ではおにぎりにも
味付け海苔が使われ、コンビニのおにぎりも味付け
海苔のおにぎりの方がよく売れるそうです。



みゆ耀令の Happy 誕生月占い

♪♪♪ あなたの2月の運勢 ♪♪♪

1月生まれ	萎えかけていた意欲がよみがえりそうな月。
2月生まれ	危ない誘惑に負けやすくなっている注意月。
3月生まれ	気さくな振るまいが、あなたの好感度アップに。
4月生まれ	ゆして体の不調を感じたら早めに対処を。
5月生まれ	今年やること、やめることを心に誓おう。
6月生まれ	体に良いことを何か始めよう。
7月生まれ	気になっていたことを調べてみて。役立つ情報が得られる。
8月生まれ	年末の大そうじで出来なかった部分を今月中にしよう。
9月生まれ	口が滑りやすくなっている要注意月。
10月生まれ	あてにしていた人や物が去っていくような展開に。
11月生まれ	周囲の人たちが喜ぶことを何か一つでも実行してみよう。
12月生まれ	金運上昇を予感させる出来事や展開がありそう。

今月のラッキーさんは、12月生まれの方です☆(*´▽`)ﾉ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分 2,000円より
連絡先 090 (2099) 9318 myk1124@yahoo.co.jp

◇Yのりれき◇

いよいよ「M社会教育講習会」の開催のための「事前予備講演会」のお知らせと参加者の募集を始めた。これは今から五十一年前の呼称であった。現在は「モラロジー生涯学習セミナー」となっている。当時「先輩のUさんに講演の内容についてお聞きしても、とにかく一度聞いてみてください」と言われるだけで、私も誘う時には同じことを言っただけだった。一番言いやすいのは仕事をし出している出入りの業者の方々であった。(仕事をもらっている以上、イヤと言えない!!)「それで、何の話かいね?」と聞かれても「いや、自分も初めてで、とにかく良いお話なんやわ」と言うだけであった。そして「お話が終わった後に感想を聞かせてください。私も参考にしたいので」と気楽なものであった。(後日、恩人である福井の岩城様に、どうせならよい報告をしたいと思い)親兄弟や親戚、卒業後も親しくしていた同級生や同窓生、その他知人たちに一か月の間、夢中で声をかけに回った。

初めての事とて、物珍しさや義理人情も絡んで、当日は四十人ほどの方が来られた。当時自宅の二階は、四畳半一間と六畳一間、八畳一間であった。それも建物の構造上、続き部屋はなく壁で仕切られていて、八畳の部屋が客間であった。したがって、来られた方々が部屋に入りきらなくて、廊下や階段に座っていた。廊下や階段の方たちは、声だけ聞きにいられたようなことであつた。当日は両親も来てくれた。ご先輩のUさんと他一名、講演者二名(共に六十代)の計四名が見えられた。講演者の方はネクタイ・スーツ姿で、そのような服装の方は官公庁や銀行員、教職員しか見かけない時代であつたので、父は気を使って「お前、あの方たちに幾らかずつ包まなければならぬと違つか?」と言ってきた。Uさんに尋ねてみると「そんな心配はいりません。それよりお話をしっかり聞いてください」と言われたものの、その間も三々五々出入りの方々の対応やお茶の心配、履き物揃えなど、初めてのことでばかりで無我夢中であつた。当時子供は七歳と四歳と一歳であつた。家内も無我夢中であつたので、どうしていたかあの日の様子はハッキリと覚えていないと言っている。Yもお話をじっくり聞くことが出来ずに残ったというより、講演者の背後に貼られていた「最高道徳概観表」が印象に残っている。

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いー家じっくり

HP いーじホーム

HPも見てね



「住まいの大感謝祭」のお知らせ

今年は妻の綾子と、会場にて皆様をお待ちいたしております。同封のチラシは招待状となっておりますので、お越しの際はご持参くださいますようお願い申し上げます。

(先着 100名様にテルメ券をプレゼントいたします) 井川 徹

