



健工かぞく便り

こいには。木々も色づき秋も深まってきましたね。
今日から「ろくぶんのろく」のスタッフの似顔絵を変更
しました。写真を元にプロの方に作っていただいた
のですが、それぞれの特徴が上手く表現されていると
思います。特に金岩の似顔絵が断トツでいいワケです!!

ろくぶんの ろく	購入検討中 今欲しいのはコレ!
 社長	『今はなし』 ここ2、3ヶ月新しいサッカーシューズが欲しかったけど先日とうとう買いました。ミスノノモナルシーダJAPAN/レッド×グレー
 常務	『マイテレビ』 主人を気にすることなく好きな時間に好きな番組を観たい!!
 小坂	『メガネ』 とうとう歳には勝てず細かい字が見づらくなりました 
 金岩	『自転車』 クロスバイクが欲しい! 家族でサイクリング! 
 三谷	『電子レンジ』 2000年製のもので壊れないので使っていますが、もうそろそろ買い替えたいです
 平木	『舞台のチケット』 1年前にチケットが取れなかった舞台が来年上演されることになったので、どうしても行きたいです

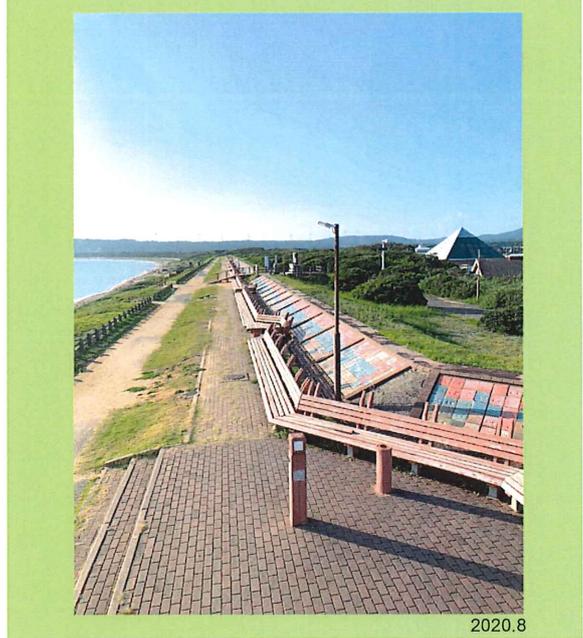

私が撮った一枚

My Photo

マイ
フォト

Title: **GO TO ベンチ**

Photo by 小坂



2020.8

故郷の志賀町増穂浦に有る世界一長いベンチです
きれいな夕日を見に来てください。



手荒れとハンドクリーム



手指がカサカサ…。冬場は**手荒れ**に悩まされる季節です。さらに今年は新型コロナウイルスの感染対策として頻繁に手洗いや消毒をある毎日、手荒れが気になる人も多いようです。

手荒れの原因は、空気の乾燥や気温の低下、手洗いや水仕事など、**皮脂が失われて乾燥した状態**の時に起こります。荒れた肌は**バリア機能が低下**し、ウイルスや細菌が**付着しやすく**、また**残りやすい状態**になります。手荒れを放置するとヒビ、あかぎれや出血、強い痒みや水ぶくれなど**手湿疹**とよばれる病気まで進み、日々の生活が辛い状態になる場合もあります。

手洗いの後は**水分をよく拭き取り**、こまめに**たっぷりのハンドクリームで保湿ケア**をしましょう。

選び方は?

手の症状によって選ぶ。昼はベタつきの少ない保湿系、夜はワセリンと使い分けも◎

保湿系	・粉っぽい ・カサカサ	保湿効果の高いセラミドやヒアルロン酸、シアバター、グリセリン配合
ビタミン系	・ひび割れ ・あかぎれ	血行を改善し肌の新陳代謝を高める ビタミンE や ビタミンC を配合
尿素系	・皮ふが硬い	固く角質化した 皮ふを柔らかく してくれる。 傷や出血にはしみるので×。
かゆみ止め系 (ヘパリン系)	・かさつき ・痒い	血行促進、保湿、 抗炎症作用 のあるヘパリン類似物質を配合

ワセリンは保湿しないが、肌表面を覆い刺激から守る**バリア効果**有り

塗り方は?

いつ塗る? 手の乾燥が気になったらいつでも。手を洗った後、水仕事の後、寝る前も

どれくらい?

チューブの場合は人差し指の**関節一つ分**を手の甲にのせ、皮膚の線に沿って優しく塗りこむ。最後は指をねじるように塗る

NG 行為は?

手荒れを繰り返さない・悪化させないポイント

- ・**油落ちが気になるから、熱めのお湯で血洗い**
→高温のお湯は皮脂を奪い乾燥を招く。炊事手袋を使う
- ・**湿ったハンカチで手を拭く**
→水分を拭ききれず蒸発の際、手指に必要な水分も奪われる
- ・**クリームは塗ってもすぐ洗い落とされるので、こまめに塗らない**
→塗った直後から角層に浸透するので、ムダにはならない

角層が生まれ変わるまでは約**6週間**かかります。しっかり保湿ケアをしても改善しないときは、皮膚科を受診しましょう

♪♪♪ あなたの11月の運勢 ♪♪♪

1月生まれ	理屈や能書きを垂れてばかりで実行しないのはNG。まずは実行を。
2月生まれ	あせってフライングしがちな要注意月。いいタイミングを落ち着いて待とう
3月生まれ	諦めの良さが身を助けそう。見込みもないものにしがみつかないで。
4月生まれ	義理人情の板挟みなどにならないように。現実的に考えて冷静に対処しよう。
5月生まれ	気持ちや言葉の行き違いでトラブルが勃発。根気よく丁寧に対話しよう。
6月生まれ	寛容さや度量の大きさが求められる。小さなことで人を責めるなどは禁物。
7月生まれ	不当評価が良い評価に変わりそう。厳しい人からもやっとな認められるなど。
8月生まれ	手間取っていたことにテコ入れをしよう。思い切ってやり方を変えるなどして
9月生まれ	口が軽くなってトラブルを起こしそう。言うてはいけないことを今一度確認。
10月生まれ	周りの人たちの良い面を引き出すよう心がけて。自分の評価や好感度も上がる
11月生まれ	体調の異変に気を付けて。ほんの小さなことでもスルーしないように注意
12月生まれ	今月決めたことは将来も重要な意味を持ち続けそう。慎重に考えて決めよう

今月のラッキーさんは、10月生まれの方です☆(*´▽`)♪

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

11/24は「和食の日」
自家製インスタント味噌汁 **みそ玉**を作ろう

寒いこの季節は温かいお味噌汁を飲むとホッとしますね。お味噌汁は整腸作用や疲労回復の効能がある味噌の栄養と中に入れる具材の栄養の両方を摂ることができ、具だくさんになれば立派な野菜のおかず一品にもなります。近年年輕にお味噌汁が作れるということで人気があるのが「みそ玉」です。作り方は味噌にダシと具材を混ぜて丸めるだけ！まとめて作っておけばお湯を注ぐだけで、いつでも簡単にお味噌汁が出来上がります。是非作ってみてください。

・みそ玉 8 個分 全部をよく混ぜて 8 等分し丸める

みそ 100g
1種類でも
2~3種類を
合わせても
OK

かつおぶし
2.5g (小一袋)
または
顆粒だし
小さじ1~2
天然だしパックの中身でもOK

乾燥具材
・ワカメ
・お麩
・とろろ昆布

その他向いている具材
切り干し大根
桜エビ 高野豆腐
海苔 揚げ玉 ゴマ
青ネギ 梅干しなど

・食べる時は熱湯を160~180ml注ぎ、かきまぜる
・保存期間：冷蔵庫 1週間
冷凍庫は 1か月を目安に

◇Yのりれき◇

少し繰り返すことになるが、創業して七年目に取引上で多大な手形不渡り事故に遭い、経営存続が倒産かの岐路に立つことになった。毎月七十パーセントを占めていた大口の取引先の倒産により（それもいつしか現金取引から手形取引となり、会計のやりくりは全て手形取引で賄ってきた）一、二ヶ月の間に預貯金はなくなり仕事も途絶えて、どう考えても倒産より他に道なしと覚悟を決めかけていた。銀行からは日々少しでも返済を迫られていたので、手始めに三年前にH町に建てた住宅を売却することになった。一方、七名の従業員の今後の処遇をどうするかも頭の痛い問題であった。縁あって四年間、寝食を忘れてよく頑張ってくれたことだった。身を切られる思いで別れを考えなければならぬことだった。どのようにして退職を切り出そうかと悩んでいたところ、最近の会社の不安定な様子に危機感を抱いたのである。二名の従業員（新聞広告で応募してくれた青年たち）から、「一身上の都合で辞めさせて欲しい」と言われ、否応なく申し出を受けることとなった。四年間ではあるけれど、苦勞を共にしてくれて来た青年と別れるのは辛く、身を切られる思いとはこのことかと心中涙で別れた。H町の住宅を売却して銀行に最低限の一時内金返済をし、ついで二人の退職金の額を相談して円満に退職してもらった。（これは十五年程して食事を開き、皆が喜んで集まってくれた思い出がある。また途中で、お宅にもお邪魔させてもらった）

一方で妹が離婚をして、一時我が家に落ち着いてもらっていたYの仕事の事務を手伝ってもらっていたが、今日の不運な事情となったことや、これまでの過去を振り返り今後の指針を得るべくM社会教育講座を受講させた。幸いにも帰って地元のお世話事務所様のご厚意で、事務所に採用して頂くことになった。また時を同じくして、富山から来てくれていた従姉妹も親が事情を察して、「年頃で今後の結婚のこともあるから、帰って欲しい」と言うてくれた。これで申し訳なくもあり有難くも、今後の経費削減になったが、相変わらず預貯金ゼロ、借入金ウン千万を背負った日々であった。そして間もなく隣家の火災に遭遇するのであった。

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



HPリニューアルのお知らせ

この度、ホームページを全面リニューアルいたしました。皆様に見やすく、また分かりやすくお伝えできるよう構成やデザインを刷新いたしました。今後も内容の充実化に努めてまいりますので、宜しくお願い申し上げます。

