



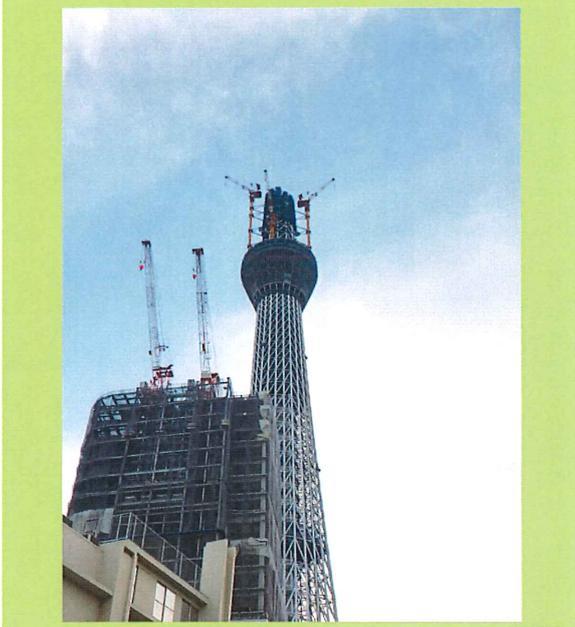
こんにちは。雨の多い季節になってきましたね。
この時期は気温や湿度の上昇によりカビや雑菌の活動が活発になってきます。イヤなカビ対策のキギはずばり「換気」です！コロナ対策も兼ねて1時間に5分ほど24時間の窓を開けてくださいね。

ろくぶんのろく	6/21日は「スナックの日」 スナック菓子について語ろう
 社長	今は糖質制限でほとんど食べられませんが、歌舞伎揚げが大好きでした
 常務	祖母がよく買ってくれた「ビーバー」かな？「強いぞビーバー！！」のCM覚えています？（笑）
 小坂	かつぱえびせんは、今でも開封するとやはり、やめられません
 金岩	ポテロングが大好き！昔は一人で一箱食べていましたが、今では子供に分けてもらっています。塩分が…
 三谷	ウェルシアに売っているレイズという、ものすご〜くしょっぱいポテチップが好きです
 平木	昔のプリッツのロースト味がほんのり甘くて好きでしたが、リニューアルして味が変わってしまい残念です

マイフォト

私が撮った一枚 My Photo

Title: **高所恐怖症** ^㉓ Photo by 小坂



2010.9

え〜😓あんな高い所で仕事をしている人が…と、下で見ていただけ手が汗びっしょりになりました

「梅」のお話し

6/6は「梅の日」です。梅は奈良時代以前に中国から伝わったといわれ、美しい花は歌に詠まれ、また様々な効能がある実も、古くから日本人に愛されてきました。中国から伝わった当初は梅の実をくん製にした**烏梅**という薬のようなもので、鎮痛・解熱作用があり、**漢方薬**として現在も用いられています。その後平安時代中頃に長期保存できる**塩漬**けが考えられ「**梅干し**」の原型が登場します。しばらくは僧侶や武士しか口にできませんでしたが、江戸時代に入ると庶民にも広まり、**赤しそ**を使った**梅干し**が作られるようになりました。また当時は高級品だった**砂糖**を使った**梅酒**や**甘露梅**も作られるようになり、現在の**梅エキス**の原型も考案されました。さて、梅の実

にはスパイロ味のもとになる**クエン酸**や**リンゴ酸**などの有機酸が豊富に含まれていますが、クエン酸は**唾液**や**胃液**の分泌を促し、消化を助け胃腸の動きをスムーズにしてくれます。またクエン酸は**カルシウム**を**水溶性**にして腸から吸収しやすくしてくれるので、乳製品や小魚などのカルシウムと一緒に食べるのがおススメです。(梅干しとシラス干し、梅ジャムとヨーグルトなど)ところで、クエン酸は疲労物質である**乳酸**を燃焼させ疲労回復を助けるといわれてきましたが、近年では**乳酸**は**疲労物質**ではないとされ、その効果を疑問視する研究結果があります。一方でマウスを用いた実験では**梅に含まれるポリフェノール**に抗疲労効果があるという結果もあり、今後ヒトレベルでの成果が注目されています。



「網戸」のお話し



コロナ禍で換気のために窓を開ける回数が増えましたね。今では当たり前のように窓には「網戸」がありますが、網戸の歴史は浅く、昭和35〜40年頃にアルミサッシと一緒に普及しました。昔の日本家屋には縁側や土間があり、風通しをよくするため開放的な造りで、建物に虫を侵入させないという考えではなく、「蚊遣い・蚊取線香」や「蚊帳」を使い、入ってきた虫から身を守っていました。さて、虫を防ぎさわやかな風を通してくれる網戸ですが、ネットは紫外線の影響で経年劣化していき、設置場所によって違いはありますが「耐久年数は5年ほど」といわれています。当社では網戸の張り替えや新設を承っておりますので、お気軽にご相談ください。

張替	大	2,700円〜
	中	2,200円〜
	小	1,300円〜
新設	大	15,000円
	中	10,000円
	小	7,000円

みゆ耀令の Happy 誕生日占い

♪♪♪ あなたの6月の運勢 ♪♪♪

1月生まれ	お金だけでなく何かの蓄えが重要になりそう。無ければ今から備えて
2月生まれ	何事もチェックや修正を重ねよう。抜かりなく徹底的にやるのが安全
3月生まれ	勘違いや思い込み、根拠のない自信に注意。正確にはどうなのか確認が必要
4月生まれ	良い流れに乗れてますます好調な月。でも調子に乗ると逆転もありがち
5月生まれ	イライラして人に八つ当たりしやすい。リラックスできる時間を十分取ろう
6月生まれ	何事に関しても目先の情報だけで判断しないよう注意。先々を考えて決めよう
7月生まれ	世の中を出来るだけ広く、かつ遠くまで見て考えよう。視野が狭くなるのは禁物
8月生まれ	テレビなどで見聞きした家でできる楽しそうなことは早速トライ。自分なりのアレンジで
9月生まれ	自分一人くらい、いいだろうと行動したことがトラブルや災難に広がる恐れ。慎重に
10月生まれ	石橋を叩いて渡るぐらいでちょうどよい月。人に大げさに言われても気にせず自衛
11月生まれ	少しでも危険だと感じたことはやめておいて。不安感を打ち消さないで
12月生まれ	誰にでも敬意をもって接しよう。上から目線や傲慢な態度はトラブルを招く

今月のラッキーさんは、8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◇

これまでのYの来し方を振り返れば、師匠を持ったことも修業時代もなく、事の有り様を見様見真似でやってきたに他ならない。そして七人いた従業員も去り家族だけとなり、しかも大きな借金を背負って、路頭に迷っている。これから先の新しい生業の目標を立てなければならぬ。一日も早く、そんな中であってM社会学習の書に答えを求めた。あるページに「何事も生業の道を求め行つに当たっては、人真似では駄目である。誰も真似のできない真に人様に助かったと喜んで頂くことが、肝要である」また「何事も現金主義とするべし。それには屋台店から初めても可なり」とあった。

資金力も設備も持たない徒手空拳の身に何が出来るかと思案の末、「こは福井のI先生にお考えを乞いに出かけることにした。…先生「ああ、よくいらつしやいました。皆さんお変わりなくお過ごしですか。ああそれは何よりでした。遠い所をよくお越しになりました」こ挨拶の後「私どもの生業のこれからの在り方について、ご意見を頂きに参りました」と伝えると、「世の中は、日々どんどん変わってきています。便利にもなってきました。そのため物を大切にすることの意識が薄れ、新しいものへと転換していく考え方が増えてきました。しかし古くて良いもの、これからも大切に残していきたいものも色々あります。昔の修繕修理、今日では「リフォーム工事」が脚光を浴びてきています。これまで店舗改装工事などに携わって来られたYさんにして、ピッタリのお仕事ではないですか。そして多くの人々に重宝がられ、喜ばれるお仕事だと思えます。これまでの店舗工事に比べたら、修理・営繕の仕事は金額も小さく、割に合わない仕事と思っかもしれませんが、人の出来ないことをすることが、人様を助ける仕事になります。割の合わない仕事をするのが、後になっても忘れずに覚えてくださるものです。どうか頑張ってみてください。また時々報告をください。今後の参考にさせて頂きます」と仰ってくださいお別れした。

M社会学習の中に、物事の考え方として「一方よし、自分さえ良ければよし」「二方よし、自分と相手さえ良ければよし」「三方よし、自分と相手と第三者が良ければよし」の三通りがある。そのいずれかを使う次第によって、人間関係の善し悪しをはじめ運命の善し悪しをも構築されていくことを示唆していた。

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



今月のひとりごと

今年は桜の開花も早ければ、梅も早いようです。6月中旬には収穫予定です。1キロ先着10名様ですがご入用の方は会社までご連絡下さいね😊 お気軽にどうぞ♥ (常務)

