



☁ こんにちは ☁

暖かな気候が続いている今日この頃...
今月は「冷蔵庫特集」にしました。

ろくぶんの ろく	お店に足が向いちゃうほど... 冷蔵庫に欠かせない物
 社長	『氷』 アルコールを飲むのに欠かせない！ 氷が1番大事。
 常務	『発泡酒』 糖質ゼロ・プリン体ゼロが、常に4~5本 入っていないと不安です。
 小坂	『わさび』 特にきざみわさびが大好きで 欠かせないです。
 金岩	『発泡酒』 夕食時にほぼ毎日飲みます。 糖質0です。
 平木	『ヨーグルト』 9年くらい食べ続けていますが、 少しだけ花粉症がラクになった ような気がします。
 山崎	『スティックゼリー』 息子(2)が泣いてしまい、どうしよう もない時のアイテムにしています。

私が撮った一枚 My Photo マイフォト

Title: 感謝の記録

Photo by 山崎



2022.3

丁寧に引継ぎをしてくれた三谷さん、助けてくれるスタッフのおかげで、初ニュースレターを完成！発送！ポスティング！
出来ました♡良い会社に就職したとシミジミ...

冷蔵庫内の常備品 あれこれ

以前にヒビで自宅時間も増えて色々な物がフル回転しているのではないのでしょうか。その中の1つでもある「冷蔵庫」。外食の機会も減り、冷蔵庫内もフル回転しているのでは!? そんな中、ろくぶんのろくでもスタッフへ質問してみました。回答・理由を含めてさまざまに興味深い結果になりました。インターネットで言周べてみたところ、ダントツに多い物は「卵」でしたが他にも牛乳・系内豆と数々の回答があげられていました。皆さまのお宅にも常備品があると思いますが、参考になった回答をご紹介します。

きのこ類

和洋中すべての料理に万能。
冷凍もでき、更に栄養価もUP。



こんにゃく

日持ちする。低カロリーで、夜中に食べても罪悪感なし。



とろけるチーズ

見た目が悪くなくても乗せて温めれば映える救世主。



練り物

チョイ足しで豪華料理に変身。



もやし

コスパ最強の野菜。
料理のかさ増しにも使える。



めんつゆ

代替りの調味料として、
使えるので必需品。



冷凍うどん

時短・簡単料理で腹持ちもよし。
生タイプのより旨いの声もあり。



お水

災害時の備えにもなる。



皆さまにも、参考になれば幸いです。



知ってる!?

おもな日本三大〇〇

今回のテーマ

日本三名園



石川県

『兼六園』



前田斉泰がほぼ現在の形へ造園。
「宏大」「幽邃」等6つを兼ね備える。



岡山県

『後樂園』



池田綱政が造園。「先憂後樂」
からの語源により命名された。



茨城県

『偕楽園』



徳川斉昭が造園。「領内の民と偕に
楽しむ場にしたい」と願いが込められている。

※定義により別諸説あり

みゆ耀令の Happy 誕生日占い

あなたの5月の運勢

1月生まれ	仕事とプライベートがバランス良く好調に運べそう。この勢いに乗って。
2月生まれ	再スタートとリベンジのチャンスに恵まれそう。冒険心を持って取り組もう。
3月生まれ	浮かれ気味で図に乗ったりしがち。しっかり理性を働かせて。
4月生まれ	何かに導かれるような感じでチャンスに恵まれそう。人の繋がりを大切に。
5月生まれ	健康問題に悩まされるかも。特にアレルギー注意。
6月生まれ	この3年ほどの苦境から明るい兆し。環境変えるなど心機一転。
7月生まれ	縛り付けられていたものから解放され、ようやくのびのび過ごせそう。
8月生まれ	望まない変化がありそう。でも好転現象だから受け入れて。
9月生まれ	整理されてしまうものがありそう。身辺整理を自発的にやろう
10月生まれ	青天の霹靂的なアンラッキーがあるかも。冷静に対処。
11月生まれ	自分の流儀や成功パターンが通じなくなる。この機会に別の方法へ考えて。
12月生まれ	目標や理想をイメージして行動することで、確実に達成に近づいていきそう。

今月のラッキーさんは、6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 myk1124jp@yahoo.co.jp

◇Yのりれき◇

昭和二〇年(一九四五年)終戦の年、父(三十九)・母(三十二)・長男(十二)・Y(九)・三男(八)・妹(五)・四男(一)の七人家族であった。社会は、敗戦し混沌としていた。父は、勤めていた会社(倉庫精練)も操業閉鎖となり職を失い、一年間は無職だった。毎日、食料・職を探し求めてジャガイモ又はサツマイモの茹でた物を弁当代わりにし、風呂敷に巻き腰に巻き付けて出かけるのであった。そして帰りには、なんらかの芋や野菜等を担いで帰って来ていた。当時は、職もお金も無いのに不思議に思っていたが、後になったある時に「お金が無かったのにどうして買ってこれたの?」と尋ねたら「買って来たのでは無い。農家のご主人がまだ戦地から帰って来て居ない家もあつて男手無く、畑・田んぼの仕事の手伝いがして欲しくて頼まれるので回っていた」と言うことであつた。もちろん、農家であつても現金収入も少なく手伝い賃は、たまに米を少し頂けたが、後は芋や野菜ばかりであつた。燃料は「薪」・「炭」が主であつたが、我が家には購入するお金が無いから、一週間に一度くらいは何力所か出掛けて木くず、雑巾を担いで帰って来ていた。父の働きは子供達の目に、親はなんと家族の為に寸暇を割いて働くのだらうと感じたのである。(古代時代の暮らし方と一緒に思う。)

また母は一日中、台所と勝手口の出入所にタライがあつて居詰になっていた。全て手仕事であつたので、冬などはよく「冷たい、冷たい」と言いながら洗濯をしていた記憶がある。振り返れば、現代は何事も自動式・オートメーションとなつていて幸せ過ぎるくらいで、何と便利で贅沢な暮らしになったものであろう。

もう一つ想い出を思い出した。父は、いぼ痔だった。極寒の夜中でも、見張りに立ち冷えて少しずつ悪くなつていった。手術をすれば治るのであつたが、無職の時期だったので母は「職が見つかったら病院へ行こうね」と話していた。其れ迄、瓦の欠片をかまどの熱気で温めボロ毛布に包みお尻に当て、痛さを凌いでいた姿も脳裏に残っている。何事にも強い父でも病気には弱いことを知り、身体には気を付けなければならない事を痛感したのである。

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



今月のひとりごと

コロナワクチン3回目を接種してきました。3度目にしても直ぐ下がりました。ちなみに社長は一度も発熱なし(笑)頑丈な身体だねと感心しています。常務

