



こんにちは お正月はとくに過ぎ去たはずなのに…
いつまでも戻ってくれない「お正月木り」も無理なく出来る運動か
や食事の見直しを続けることが成功のカギ元頑張ります!!

ななぶんの なな	冬の定番! ホカホカまん 私は「〇〇まん」派です
 社長	『 豚まん 』 当社でつくった津端にある『中華点心研究所 IKE Laboratory』が幻の店らしいです。
 常務	『 肉まん 』 特に 551 の甘い皮が好きです。必ずウスターソースをつけて食べます。
 小坂	『 肉まん 』 ちょっとお高い「特選肉まん」にするか、いつも迷います。
 金岩	『 ピザまん 』 のび～るチーズが最高です!
 平木	『 ピザまん 』 肉まんほど肉々しくなくて良いです。
 山崎	『 あんまん 』 つぶあん or こしあんのこだわりはありませんが…ダントツ「あんまん」派ですね!
 #川	『 ピザまん 』 チーズが入っていておいしい!

私が撮った一枚 **My Photo** マイフォト

Title: 焦げそう 

Photo by 金岩



2025.7

娘の夏休みに千葉県に行く用事があったので
どうせならと思い【ディズニーランド】に行きました。
天気が良すぎて上からも下からも炙られているようでした。
でも楽しい時間を過ごせました 

使い道いっぱい  **トースターのお話し** チンツ!

夕方はカリッと中はふんわり♡シンプルな仕組みでありながら優
秀なトースター!! だけとツポンやおもち、グラタンを焼くだけであまり
使いになせしていない方が多いのでは!? 今回はトースターについて調べてみました。

★ **トースターの始まり～パンを焼くために～**

パンを焼く事は何世紀も前から行われており、金属製の枠に入れ直接火に近づける等の全て手作業だった。19 世紀後半になると工程を自動化する模索が始まる。

1893 年	英国のクロンプトン社が初のトースターを発売。 この製品は、鉄製で錆びやすく火花が出たり寿命が短かった。
1909 年	「ニクロム線」の発明により加熱要素とし使用。熱に長時間耐えられるようになる。しかし自動化まではほど遠く、焼き上がるまで注意深く見守り自分でパンをひっくり返していた。
1921 年	その後、タイマー付きで焼き上がるとパンが跳び上がる「ポップアップ型トースター」が発売され、特許を取得した。 (※欧米では現在も「ポップアップ型トースター」が主流)



ポップアップ型トースター
1955 年に発売

オープン型トースターの普及により 1980 年代に製造中止になるが 2000 年代以降、輸入品が出回り再び人気となっている。



オープン型トースター
1963 年に発売

その後も安全で使い勝手良く、さらに「焼く事」に特化する。どこのご家庭でも馴染みの調理家電となっている。

日本では… 

※食パンをトースターに入れる際、上部は手前・下部は奥に置くと、さらに美味しく焼き上がりますよ 

★ **オーブントースターを、もっと活用しよう!**
～様々な料理に対応出来る調理家電～



目玉焼きプレートと同時に
簡単時短!



揚げたてのように
カリッと揚げ物の温め直し!



おにぎりの美味しさ倍増
焼きおにぎり!

※魚や肉、揚げ物など油がヒーターに落ちるような物は網に直接のせて焼かず必ず受け皿やアルミホイルをご使用下さい。

忙しい日にも大活躍! オーブントースターを活用して
楽チン♪手軽に美味しい料理を楽しんで下さいね 

★ **2/14 はバレンタインデー! オーブントースターで簡単レシピ**



ココアチョコスコーン
材料(8 個分)
・★ホットケーキミックス … 200g
・★ココアパウダー … 大 2
・■溶かしバター … 大 2
・■牛乳 … 大 5
・ホワイトチョコ … 板チョコ 1 枚分



いつも
ありがとう 

作り方

1. ビニール袋に★を入れてしっかり振り混ぜる。■を加えて更に揉み混ぜる。
2. ホワイトチョコを適当な大きさに刻み、1 に入れ全体に行き渡るように再度揉み混ぜる。
3. クッキングペーパーの上に 2 の生地を置き、厚さ約 2～3cm の円形にして包丁で 8 等分にカットする。
4. オーブントースターにクッキングシートを敷いて 200w で 15 分焼けばできあがり♪ (お好みでシュガーパウダーやホイップを添えても◎)



を使う!

【 二字熟語クロスワード 】

問題 真ん中の□に漢字を入れて、熟語を完成させましょう。

①	相 空 □ 柄	②	午 直 □ 援
	形		半
③	毎 来 □ 末	④	独 各 □ 慢
	休		由
⑤	明 詳 □ 胞	⑥	幸 開 □ 動
	工		搬

答えは右。次回も挑戦してみてね！
掲載協力 介護のみらいラボ

「みゆ 耀令」 2月のHappy誕生月占い

1月生まれ	ルーズな一面を出してトラブルを起こさないよう注意。何事もきちんと丁寧に。
2月生まれ	自分の今の技術力を最大限活かそう。さらに磨きをかけることも意識してみて。
3月生まれ	頭の疲れが原因で仕事がかたどらなくなりがち。休憩時間を十分に取ろう。
4月生まれ	安易に同意や了承などしないように気を付けて。想定外のリスクを避けるために。
5月生まれ	急いで結論を出さずいろいろな角度から検討しよう。死角がないよう確認。
6月生まれ	試行錯誤することを面倒がらないで。あれこれ試しているうちに前進できそう。
7月生まれ	雑然とした中で仕事を進めないで。散らかし癖や片付け下手な人はとくに注意。
8月生まれ	優柔不断な人に振り回されないように。判断をうながす時は柔らかな言葉で。
9月生まれ	急な用事が入るなどで予定通りに進行できなくなりそう。融通を利かせて動こう。
10月生まれ	周囲の人達からの手伝いの要請に快く応じよう。自分も助けてもらえそう。
11月生まれ	狙い通り読み通りに順調に進められそう。これまでの努力の結果も出そう。
12月生まれ	一区切りつくごとに見直しや手直しをしよう。ひと手間を惜しまないように。

読者の方にお試し価格で鑑定！20分：2,000円～
連絡先：090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

重 ⑨ 勝 ⑨ 目 ⑦ 獸 ⑤ 彗 ② 圭 ①
《 冬至の14日間 》

千里の道も一寸から

～Tのあゆみ～ ④④

これまでに仕事や入会している会の関係で海外に行く事がありました。その度に、国民性や文化の違いをひしひしと感じます。例えば私達がダウンコートを着ているのに、半袖半ズボンで平気になっている海外の人がいます。多分、北欧の方でもっと厳しい寒さに慣れているからやと思います。冷房や暖房で言うと、沖縄は暖房機が無く冷房だけやそうです。逆に北海道でエアコンが付いている家は少ないようですが、近年の温暖化によって熱中症が北海道にも及びエアコンが売れているそうです。

ドイツでは太陽光発電と蓄電池は殆ど義務付けで、日本もそれに向かって進んでいます。今年四月からは新四号建築物の確認申請での省エネ計算や構造計算の義務化が施行されました。まだまだ日本は、断熱性能では遅れをとっています。ただし、ドイツの真似が日本にとって良い事は疑問です。ドイツの住宅展示場に行った時に感じたのは断熱性能を高めて全館空調をしている住宅が殆どで部屋と部屋の壁はあることはあるのですが、ドア等は殆ど開きっぱなしで空気が循環されるようになっていきます。日本人の生活様式とは随分と違うなあと感じています。加えて太陽光発電と蓄電池ですが、日本の価格はまだまだ高く、そして補助金のハードルも高いのでなかなか普及が進みません。現在、既存の家に太陽光発電を付けて蓄電池設備をしても元を取るまでに十三～十五年もかかり、なかなか採算ベースにのらないのが現状です。

一九九三年に初めて、住宅用の太陽光発電が販売され補助金制度の拡充によって二〇〇八年から急激に拡大されました。今では当初十年間の固定買取契約が終了し、太陽光発電を辞めてパネルを下ろす人が三割。パワコンを取替えて売電価格が十一円(当初の三分の一の価格)で継続している人が三割。残りの三割はそのまま屋根にパネルをのせたまま何もしていないです。国ももつと制度を工夫し日本製の太陽光発電を推し進めて二酸化炭素削減に積極的に取り組んでくれる事を期待します。

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



見てね!

住まいの大感謝祭のお知らせ

毎年恒例の【 住まいの大感謝祭 】が2/28・3/1と開催されます。当日は社長・井川優が会場にて皆様をお待ちしております。同封のチラシは招待状となっておりますので、お越しの際は忘れずにご持参下さいようお願い申し上げます。

