

9月号

こしる便り

～ 今月の特集～

今回は、9月のお花「コスモス」のちょっとした豆知識をご紹介します。花言葉は「乙女の真心、乙女の愛情」コスモスという名前はギリシャ語で「美しい」という言葉に由来するそうです。香ると、チョコレートのような香りがします☆☆☆



今月の話題



8月30日 納涼祭を開催しました

今回は先月のこしる便りでお知らせした、8月30日納涼祭の様子をお伝えします。約80名もの方にご来場いただきました。皆様のご協力により、とても良い納涼祭となりました。ありがとうございました。



木工 教室

ソーラーカー 組立教室

ティッシュケース・本棚・収納箱
ソーラーカーの中から作りたい
ものを選んで、一生懸命に
作ってくれました☆



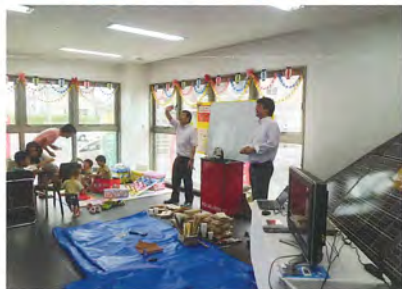
流しそらめん
バーベキュー
かき氷

ヨーヨー釣り
スパーボール
すくい

写真にはありませんが、
バーベキューとかき氷
も大好評でした☆



ビンゴ大会



ありがとうございました



テレビ(32型)とルンバ(660)が
当たるビンゴ大会は
とても盛り上がりました☆
景品の当たったお客様、

おめでとう
ございます



みなさんこんにちは！(〇〇) スタッフボイスに初登場、Nです。
 8月も終わり、気がつけばもう9月ですね。今年も残り3ヶ月…。
 時間が経つのが早いものです。それだけ毎日充実している証拠かもしれませんね。
 たくさん遊び、たくさん満喫したこの夏はなんだかあつという間だった気がします。
 さて、今回のスタッフボイスは先月のお知らせにもあった「扇子踊り大会」について書こうと思います。
 実は私、昨年まで扇子踊り娘として活動していたので入社して2年目になりますが、
 会社で参加するのは初めてでした。初めてってなると踊りこんでいてもなんだか踊りが新鮮に
 感じちゃうものです…♪(笑)ソイヤとは違って踊りは激しくありませんが、汗は大量でした(笑)
 ですが、みんなで踊って汗をかくって気持ちがいいなあと思いました(*〇^*)！★
 地域に伝わる伝統、これからも大切にしていきたいです。
 今年足を運べなかった人も来年は、足を運んでみてはどうでしょうか？★ミ



健康生活

～健康維持に欠かせない「豆腐」の栄養～

日本では昔から食されてきた「豆腐」。最近では欧米でも健康食品として注目を浴び、広く使われるようになってきました。そこで今回は豆腐に含まれる栄養や健康効果についてご紹介します。

- たんぱく質・リノール酸 …… 血圧・コレステロールを下げ動脈硬化に効果
- レシチン・βコングリシニン …… 脂肪代謝・脂肪肝にも効果
- レシチン・コリン …… 記憶力を高め、脳の老化・ボケ予防に効果
- サポニン …… 活性酸素の抑制等により、成人病や老化防止に効果
- 女性ホルモンに似たイソフラボン …… 骨粗しょう症、がん、動脈硬化に効果
- オリゴ糖 …… 腸内の善玉菌・ビフィズス菌を増やす
- カルシウム …… 骨や歯に、ストレスにも効果



栄養豊富な豆腐を使った
簡単レシピをご紹介します！

「照り焼きソースで豆腐のグラタン風」



材料(2人分)

- 豆腐(絹) 300g
- とろけるチーズ 適量
(又はピザ用チーズ)
- 醤油 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 刻みネギ 適量

作り方

- ①豆腐は水切りをして、適当な大きさに切る。
- ②●の材料を合わせて照り焼きソースを作る。砂糖が溶けるように火にかけるかレンジでチンする。
- ③豆腐を耐熱皿に並べ、②の照り焼きソースをかけてチーズをたっぷりせる。
- ④オーブンかトースターで焦げ目が付くくらい焼き(230℃で10分くらい)、刻みネギをのせる。

👉 超簡単！あと一品欲しいときや、お酒のおつまみにもぴったり！

食レポINつくり

★第4弾は中央町のお店を紹介★

「町小家」

中央町にある焼肉屋さん☆
リーズナブルな値段でサービスが良く魅力的なお店☆
大人数や家族で行かれる方にはファミリーセットがおすすめです!!!
満足出来る量で美味しいですよ～☆
飲み放題プランなどもありますのでぜひ行って見て下さい☆



アクセス
津久見市中央町23-6
TEL 0972-82-8929
営業時間 17:00～21:00

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は「アイロンがけ」



嫌いな家事ベスト3にいつもランクインしてしまうアイロンがけ。そんなアイロンがけを少しでもラクにできるように、今回は **アイロンがけ時短テク** をご紹介します。

時短ポイント ①洗濯

洗濯ネットを使うと、シワや型崩れを防いでくれます。
※この時、衣類をたたんでおくよりも効果的です。
そして、洗濯物が生乾きの状態でアイロンをかけると、スチームなしでもシワが取れやすく、また、干しておく時間が短縮できます。

時短ポイント ②順番

シャツやブラウスのアイロンがけの順番は、
えり⇒肩⇒袖口⇒袖⇒前身ごろ⇒後ろ身ごろ

※大きい部分を先にかけると、小さい部分をかけている間にシワになってしまうので小さい部分からかけます。



時短ポイント ③ちから

アイロンの後ろ側にちからをかけるとスムーズに移動することができ、余計なシワや、生地のおよれがなくなります。折り目をつけるところはアイロンの裏の中、細かい仕上げをするときはアイロンの先を使用します。



A様邸 キッチン改修・玄関床改修工事

Before → After



広々としたキッチンと
綺麗に張り替えられた
フローリングに大変身
しました☆



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。

おそうじのコツ ～キッチンのお手入れ方法～

キッチンのシンクのお手入れの方法をご紹介します!!!

～シンク（洗い）～

シンクの流しには、茶渋や食べかす、カビなどの汚れが付着しています。
クリームクレンザーを使用して、きれいにしましょう♪

1. クリームクレンザーとスポンジを用意します。
2. シンク内に水を溜めます。
3. スポンジにクリームクレンザーをのせます。
4. スポンジを一定方向に動かして汚れを取り除きます。
5. 最後に水を溜めて洗剤をしっかりと流してから乾拭きをします。

必要な道具
クリームクレンザー
スポンジ
乾いた布巾



日常的に

シンク（流し）に汚れをためないポイントは使用後しっかりと水気を拭き取る事です！
蛇口やシンクは毎回必ず拭き上げをする。水滴を残すと水分だけが蒸発して、
水道水中のカルキ等が残る事で、白いうろ二様の汚れがニびりついてしまいます。

ポイント

エッジの部分の汚れを取り忘れない
エッジの部分には茶渋や食べ物のカスが付着しています。
しっかりと取り除くことで、視覚効果も出て清潔感が増します。

手軽に出来る事なので試してみてください☆

＊OB施主の皆様へお知らせとお願い＊

当社では、OB施主の皆さまへの感謝の意を込めましてOB懇親会を年4回開催致します。出来る限り多くのOB施主様にご参加頂きたいと考えておりますので、皆さまのご都合を確認させていただきたく、お伺いさせて頂きます。つきましては、ご協力の程宜しくお願い致します。

訪問時お尋ねすること（いずれかに○をご記入下さい）

①開催月【 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 】

※出来ましたら第4候補までお書きください

②開催曜日【 平日 日・祭・祝日 】

③開催時間帯【 午前・午後・夕方 】

④懇親会内容【 飲食のみ・ゲーム・趣味の教室・カラオケ・その他 】

発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458

<http://www.koshiro.co.jp/>

大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155

FAX:0972-82-5280

