

# 9月号

## こしる便り

～ 今月の特集～

今回はお月見に関する豆知識をご紹介します。  
お月見の日に団子を供える習慣は、江戸時代からと言われています。  
月は神聖なものと考えられ、穀物の収穫に感謝を表すため、月のように真ん丸団子を作って  
お供えしたのが始まりです。ススキを飾るのは、  
ただ単に稲穂(お米)に似ているからだそうです。



### 今月の話題

#### OB様感謝祭を開催します！！

日頃のご愛顧に感謝して、OB施主の皆様をお招きして感謝祭を開催します。  
楽しいひと時を過ごして頂けますよう、精一杯のおもてなしをさせていただきます。

#### ★イベント内容★ (予定)

- ・ バーベキュー
- ・ ビンゴ大会
- ・ 木工教室
- ・ かき氷



楽しいイベントが盛りだくさん☆  
無料でご招待致します。  
※イベント内容は変更する  
場合がございます。



### 豪華景品が当たる ビンゴ大会



※写真は昨年イベントの様子です。  
当日のイベント内容とは異なります。

#### 10月初旬 開催予定！！

※後日ダイレクトメールにてご案内致します。

場所：小代築炉工業株式会社 大分営業所  
(京セラソーラーFC大分中央・FC大分南)  
大分市大字横尾3733-1  
TEL 0120-928-147(担当：麻生)



# STAFF VOICE

みなさんこんにちは。

夏を思いっきり満喫した、Nです(。ω。)/ ♪

今年は小学生ぶりに海水浴に行きました!!!

泳ぎが苦手な私には浮き輪が強い味方でした(笑)

また、向日葵を観に行ったり、花火大会に行ったりと

とっても楽しく充実した夏でした♡♡

みなさんはどんな夏でしたか???

さて、今回のスタッフボイスは「最近始めたこと」について書こうと思います。

それは、SNSなどで話題になっている「ちぎりパン」です♪

以前から気になっていたのですが、「パン作りって難しそう」と思い、

”気になるだけ”で終わっていました。ですが、誕生日プレゼントに

パン型付レシピ本をもらったのをきっかけに作ってみようと思い、始めました。

作ってみると、思っていた以上に簡単!!!

パンが焼けたときの嬉しさや達成感が大きい!!!

と、ちぎりパンを作る楽しさにハマりました(^o^)/♪♪♪

まだまだ始めたばかりでありまして上手くはありませんが・・・

これから作る回数を重ね、上達出来るよう頑張ろうと思います(。`・ロ`´) ♪

トトロやハローキティ、リラックマなどキャラクターパンも作れるようなので

どんどんチャレンジしていこうと思います♪

作ったちぎりパンは朝食にしたり、サンドイッチなどにしてお弁当にしてみたり、

チョコ味などにしておやつにするのもアリですよ(。ω。)

ちなみに私は朝食にしました♪ふわふわでとっても美味しかったです! ☆

私みたいに「興味はあるけど…難しそうだし…」と思っている方は是非!

ちぎりパン、おススメです☆

## ○材料

強力粉…280g 砂糖…大さじ1 塩…小さじ1

インスタントドライイースト…小さじ1

ぬるま湯…180cc 無塩バター…5g

## ○作り方

1. 計る & こねる・丸める

50分 25℃でほったらかす(一次発酵)

2. 丸めなおす・分割する

10分 ほったらかす

3. ガス抜き・丸めなおす

45分 25℃でほったらかす(二次発酵)

4. 15分焼く

※作り方は簡単にまとめたものです。

興味のある方は詳しい作り方を調べてみてください!!



## 健康生活

### ●●● 目の疲労について ●●●



パソコンを長い時間使用したり、細かい文字を見続けた後、目の疲れを感じる場合があります。疲れによる症状や自分にできる目の疲れ改善方法を学びましょう!

一般的には、目を使う作業をした後に疲れたと感じる生理的な疲れを眼疲労といい、休憩をとっても目の痛みやかすみ、頭痛などの症状が残ったり、或いは回復したと思ったらまたすぐ目の疲れがでてきたりするのを眼精疲労と言います。

#### 目に現れる症状

- ・目がチカチカする
- ・目を開けているのがつらい

- ・目が乾いて痛い
- ・目の奥が痛い



- ・まぶたがはれる
- ・ピクピクする

- ・小さな文字がかすむ

#### 体に現れてくる症状

- ・イライラする
- ・不眠気味になる
- ・全身がだるい



- ・頭痛がする
- ・頭が重い
- ・肩こりがひどい
- ・食欲不振
- ・吐き気がする

### 目の疲れのとり方・自分でできる対策

#### ■ 目の体操

- ①両目を大きく見開きます。
- ②上下左右に大きく回します。
- ③右回りと左回りを数回ずついたら、目を閉じて少し休みます。

#### ■ 温める

- 温かいタオルをまぶたの上に乗せる。
- お湯を入れた湯のみを二つ用意し、その湯気で温める。
- 肩こりがあれば、ドライヤーの温風を凝っている箇所にあてるとよい。肩こりが解消することで目の疲れがとれることも。
- まぶたの上に温かいシャワーを数分間当てるのも効果的。

#### ■ ツボ・マッサージ



- ①目のまわりの骨を指で押さえ、気持ちいいと感じるところを見つけて少し強く押してください。ただし、眼球を押さえつけないように注意してください。
- ②目の疲れや肩こりのツボは、こめかみや首筋にあります。



手の親指と人差し指(イラストの点の位置)を反対の手の親指でもむのも効果的です。

パソコン作業時は1時間ごとに5~10分の休憩を入れましょう。おかしと思ったら早めに眼科で診察を!

### 旬の鮭を使って ★揚げずに作る南蛮漬け★



#### 材料

- 生鮭 2切れ ○玉ねぎ 1/2個
- 人参 4cm ○塩・こしょう 少々
- 片栗粉 ○サラダ油
- 醤油 大3 ●みりん 大3
- 酢 大3 ●酒 大1

#### 作り方

- ①最初に漬けダレを作る。●の調味料を少し深さのある底の大きめなお皿に入れて混ぜる。
- ②生鮭は皮を取ってひと口大に切り、両面に軽く塩・こしょうをふって片栗粉をつける。玉ねぎは薄切りに、人参は千切りにする。
- ③フライパンを熱し、玉ねぎと人参を油なしでしんなりするまで炒め、①の漬けダレに漬ける。
- ④フライパンに少し多めに油を入れて熱し、②の鮭を両面火が通るまで焼く。焼けたらすぐにダレに漬け、お皿に盛って完成!! ☆

鮭だけでなく他の食材を使っても◎

# 食レポINうすき

★第16弾は白杵で老舗の洋食屋さんをご紹介★

## 「若木屋」

ボリュームたっぷり！な洋食屋さん。いっぱい食べたい！という方に特にオススメ！！  
店内は広く、カウンター、テーブルの他に座敷もあるので  
小さいお子様連れにもオススメなお店です(・ω・)☆



オードブルやお弁当も  
注文できます♪♪♪

ハンバーグのやわらかさ、エビフライの  
さくさく感がたまりません！！  
また、ハンバーグのソースも美味しく  
ご飯がすすみます！(^o^)♡

アクセス  
白杵市白杵唐人町3  
TEL 0972-63-2113  
営業時間 11:00~14:00  
17:00~19:30  
定休日 火曜日



## 知って得する！?〇〇のお役立ち情報

### 洗濯物にシワをつけない干し方のコツ

衣類を自宅で洗濯しても、干し方が悪いとせっかくの服もシワシワになってしまうことがありますよね。  
洗濯物の干し方にはコツがあり、コツを知らずに干すと乾きにくく、シワができやすくなります。  
今回はシワにならない洗濯物の干し方をご紹介します。

今回の〇〇は  
「洗濯物」



#### 干す時に、洗濯物を広げて伸ばす

洗濯カゴに入れた洗濯物を、テーブルや洗濯機の蓋をした上に広げて伸ばして重ねていきます。手でアイロンをするように伸ばしても、とてもきれいにシワが伸びます。シャツなどのハンガーに掛けるものやタオルなど、同じ種類の洗濯物を重ねると干すときにも楽です。重ねた重みでよりシワが伸びた状態になります。これを洗濯カゴに半分位たたむなどして、干す場所に持って行き、一枚ずつ干すと、きれいに仕上がります。

#### 脱水の強さを調整する

洗濯機の脱水時間を短くすることで、脱水状態を悪くすると脱水中にシワができにくくなります。シワの少ない洗濯物が出来上がるので、干す時ハンガーにきれいに干すと、シワがかなり少ない状態で干せます。

#### 乾燥機付き洗濯機で乾かす時も

一時間でシワが少なくなる

洗濯/脱水が終わるまでに設定しておいて、その後、出来上がった洗濯物をいったん洗濯カゴに入れます。絡まった洗濯物をほぐして広げるようにしてから洗濯機に入れて乾燥機能をスタートさせると、乾燥後にはシワの出来具合が減っています。

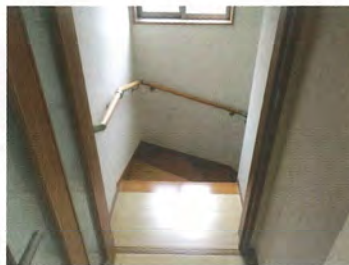
#### ワイシャツやカッターシャツなどの干し方

普通に洗濯機で洗濯した物の中から、特にシワが出来る困る物を仕分けします。例えば、子どもの学生服のワイシャツなどです。それをハンガーに掛けて、お風呂のタオル掛けなどにかけます。そして、シャワーの水でもう一度濡らします。割としっかりと前・後ろ・袖をシワが無くなるように水をかけます。そして、そのまま放置しておいて水を切ります。その後、外に干します。アイロンをしないと気になるという人も、このシワのない状態からの仕上げなら、とても楽ですし、短時間で仕上がります。

#### 大きめのハンガーを使う

ワイシャツをハンガーにかけて、お風呂場でシャワーの水をかける時のハンガーにも言えることです。袖の先までしっかりと通せる大きめのハンガーを使用すると、乾きやすく、シワも寄りにくいです。大きめのハンガーで干すと、袖もサポートするので、肩のところにシワがいくのを防ぐこともできます。

# H様邸新築工事



工事をさせて頂きました。  
ありがとうございます。

バリアフリー仕様の  
暮らしやすいお家が  
完成しました★

第13弾

## おそうじのコツ

～自分でできるエアコンクリーニング～

1. 掃除前に必ずコンセントを抜く



2. エアコンの外側やパネル部分に掃除機をかける

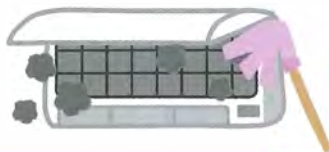


3. エアコン上部のホコリなどを、水で濡らして固く絞った雑巾で拭き取る



4. 前面のパネルを外し、パネルとフィルター汚れを取る

※フィルターの内側から掃除機をかけると、かえって目詰りの原因となってしまうので必ず外側から！

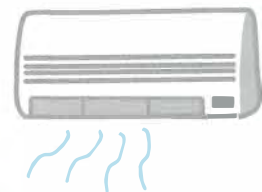


5. 吹き出し口やルーバーの汚れをふき取る

ルーバーを下に向けたら、固く絞った雑巾を指に巻き付け、中に指を入れるようにして汚れを取る  
※必ずエアコンのコンセントが抜けていることを確認



6. 電源を入れて送風運転を行う



## お知らせ

夏のイベントが終了しました★

地元の皆さんと交流を深め、社員同士の親睦も深まりました。



扇子踊り大会では『大分合同新聞社賞』をいただきました★  
ありがとうございました。



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

