



ゆうメール

プレア通信

2014 / 新年号



- P.2 新年のご挨拶
- P.4 ぶらり電車の旅 ~京成本線~
- P.8 フジ子のナンでもTRY[®] ~かんたん! 炊飯器レシピ~
- P.10 洗剤要らずでエコ! ~アクリルたわし~
- P.12 知って得する 病気のアレコレ
- P.13 ペットグッズを手作りしよう★
- P.14 マンガ「会員の特典を友だちに使えるって知ってる?」
- P.15 情熱社員 & プレゼント
- P.16 仏事あるアルQ&A & 次回の相談会

謹賀新年

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、会員様をはじめ、皆様がたには格別のお引き立てを賜り、

厚く御礼を申し上げますとともに、日頃から、フレア通信をご愛読いただき、

心より感謝申し上げます。

さて、弊社創業以来「富士典礼株式会社」の名称で皆様方からご愛顧いただいておりますが、創業三〇周年の節目の年である昨年十二月二日、企業イメージをより一層明確にするため、社名を「株式会社フレア」に変更致しました。

また、三月中旬には、待望のベントセレモニーの二号店を、松戸市松飛台にオープンすることができ、

平成二十五年は、弊社にとりまして大変に有意義な年でありましたことを、ご報告させていただきます。

昨年を振り返ってみますと、北海道で起きた列車脱線事故とその後のレール幅のテータ改ざんや、

銀行による暴力団への不正融資問題、また記憶に新しい、一流ホテルから端を発した食材偽装問題など、

企業の倫理観を問われる事件が多数起きた年でありました。

私どもはこの様な事故や事件も他人事とは捉えずに、今まで以上に気を引き締め、皆様方から信頼される

会社となる事を常に心がけ、五十年、百年と続く地域社会から必要とされる会社を目指して、

社員一同一丸となって取り組んでいく所存でございますので、

何卒、ご支援賜りますようお願い申し上げます。

皆様方のご健康と、ご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成二十六年 元旦

株式会社フレア
代表取締役社長

富岡琢磨

5 京成本線 Keisei Main Line

ぶらり 電車の旅



厳選した生のフルーツを使用したシャーベットから、製法にこだわって作ったアイスクリームやシフォンケーキなどの洋菓子を販売しているアルカーリナさん。店内のショーケースには16種類ものアイスクリームがずらり。アイスクリームとシフォンケーキの両方が味わえるシフォンケーキセットは、味はもちろんワンコインで提供しているので大人気！ふわふわで優しい味わいのシフォンケーキと、口当たりが滑らかなアイスクリームは一度食べたらやみつきに…イベント限定で販売していた隠れ人気メニュー『アイスもなか』が、冬限定で販売が開始されました★もなかのパリパリした食感との組み合わせはやっぱり美味しい！一番のおすすめアイスクリームはピーナッツ！佐倉の銘店「大津屋さん」のピーナッツを使用していて、ほのかに香るピーナッツがとっても美味しい♪アレルギーがあってアイスクリームを食べられない方に朗報です！卵不使用のアイスや、予約を入れるとアレルギー除去のアイスケーキも対応しているのでご相談してみてください！（通常のアイスケーキも販売しています）

今回のぶらり電車の旅は、京成本線のユーカリが丘～京成成田駅までの美味しいお店＆観光スポットをご紹介します★



アイスもなか 2玉
(ストロベリー&ピーナッツ)
300円



シフォンケーキセット
(チョコレーリ)
500円

住所: 佐倉市染井野4-7-1
TEL. 043-463-5313 駐車場あり
OPEN. 11:00~19:00 定休日: 火曜日

DIC川村記念美術館

佐倉市郊外の、広大な庭園のなかに建つ美術館。近現代美術のコレクションとしては日本でも有数の規模をもっていて、モネらの印象派を経て、シャガール、ピカソに至る西欧近代絵画、横山大観や尾形光琳らの日本美術の名品を幅広く展示しています。毎回注目を集める企画展や現代美術のコレクションの充実ぶりにも定評があります。毎日14時から約1時間ガイドツアーが行われ予約不要、入館料のみなので気軽に参加できます♪(20名以上は10日前までに要予約(別途+500円)で時間帯や解説作品などの希望を伺って約1時間のガイドを組み立てられます)また、広い敷地内も美しく樹木は200種、草花は500種を超え、野鳥や昆虫も数多く生息しています。木立の中を、数百メートルにわたって続く散策路を歩けば、四季の移ろいを間近で感じることができます。今の時期は雪割草や福寿草を見ることができ、この散策路を近隣市町村の方々の憩いの場所として無料開放しているので、のんびり散歩をする人やスケッチを楽しむ人もいます。敷地内には、国内外の珍しいスナックや文房具、コーヒーが飲めるギフトショップやレストラン「ベルヴェデーレ」などがあります。イタリア語で「美しい眺め」という店名どおり、窓からの景色を楽しみながらお食事ができるレストランでパスタセットやランチコースなどコース仕立てのランチや、フルコースも楽しめますよ♪



住所: 佐倉市坂戸631
TEL. 0120-498-130
OPEN. 9:30~17:00(入館は16:30まで)
駐車場あり 定休日: 月曜日

駅から無料送迎バスが
でています

ユーカリが丘

京成臼井

京成佐倉

大佐倉

Tree Doughnut

ユーカリが丘駅とイオンさんを結ぶ連絡通路にある『ツリードーナツ』特に女性を中心に大人気で、その秘訣はカラフルで可愛い見た目と生地！店内に入るとショーケースの中に噂のドーナツが沢山☆可愛すぎて全種類欲しくなってしまうよ(笑)お店のドーナツは全て、ヨーグルトドーナツをベースに作られています。ヨーグルトとは、ヨーグルトから作った造語で、脱脂粉乳から作った自家製ヨーグルトを生地に一定の割合で混ぜ込んでいるそう。ヨーグルトは自家製することで市販品の10倍ほどの乳酸菌が宿るらしく、お腹の健康にも良いとのこと♪食べてみると、通常のドーナツと違ってしっとりもちもち！甘すぎないという事もあって、何個でも食べてしまいそうです…バラ売りもありますが、「ツリーボックス」もオススメ。人気のドーナツ6個入りのボックスが2種類あり、手土産として購入する方も多いです。しかも1箱買うと砂漠へ1本の苗木を植える支援を行っているとのこと。お店の名前もこのことからきているんですよ☆保存料や防腐剤は一切使っていないので、小さいお子さんにも安心。お店の半分はカフェスペースになっているので、店内で食べることもできますよ。



ツリーボックス
1箱 790円
2箱 1,500円
3箱 2,000円



ツリーボックス
ドーナツ 168円

住所: 佐倉市ユーカリが丘4-1スカイプラザ2F
TEL. 043-460-9911 駐車場あり
OPEN. 10:00~19:00 定休日: なし



インド・ネパール レストラン&バー シリガタ

京成佐倉駅から西へ少し歩くとカレーのスパイスのいい匂いが…佐倉店の他にも千葉寺店と、貝塚インターから少し離れた都町店があります。こちらのお店は、セットメニューでごはん＆ナンがつくので、両方味わってみたいけど食べきれないか心配という方にも安心♪カレーとタンドーリチキンも食べたい時は、タンドーリセットがオススメ。お好きなカレーを一覧から2種類選び、サラダ、タンドーリチキン、シークカバブ、ナン、ライス、ドリンクがついて、1,100円★ナンとライスはあかわり自由なので男性も満足できますよ。ちょっと変わったナンで、ゴマナンセットも食べてみて♪2種類のカレー(エビとほうれん草、ナスチキンカレー)、サラダ、チキンティッカ、ゴマナン、ライス、ドリンクがついて1,090円。ナンは細い方がもちもち、広がっている方がパリパリになっていて2つの食感が楽しめます。ゴマナンはゴマの香ばしさが絶妙で、普通のナンとは違った味が楽しめますよ。カレーはマイルド、普通、辛口、大辛、激辛の5種類。まろやか目なので、いつも食べるワンランク上の辛さを選ぶといいかも…?カレー以外にも、ネパール風焼きそばなどのメニューも豊富です。



タンドーリセット 1,100円



ゴマナンセット 1,090円

住所: 佐倉市栄町19-5京成サンコーポ佐倉1F
TEL. 043-483-1854 駐車場: コインパーキング有
OPEN. (月~金) 11:00~15:00 17:00~22:30
(土・日) 11:00~22:30 定休日: なし

ディナー時は
1時間無料★



【言葉の意味〇×】「偶然」とは、服を立てている様子を表している。✓



しずいの森 パークゴルフ場

公益社団法人 日本パークゴルフ協会

北海道幕別町発祥のスポーツで、公園の芝生の上でゴルフを真似てはじめてのがきっかけに今では全国に普及しています。18H単位のスコア(パー66)を競うゴルフに類似する競技で、専用クラブ一本でだれでも簡単に始められます。初めて…得意じゃない…という方でも安心な空振りは何度でもOK! 服装も自由なので、子供からおばあちゃんおじいちゃんまでの3世代と一緒に気軽に楽しめるスポーツです! 小鳥のさえずりや、虫の鳴き声が聞こえゆったりと楽しむことができます。また、初心者向けの平坦で優しいコースと、競技志向の方でも楽しめる傾斜とうねりのあるやや難しいコースもあります。柔らかい芝生の上を歩いてプレーすることで「足腰が丈夫になった」など健康にもよく、屋外で仲間と楽しく時間を過ごすことで「新しく友達が増えた」「家族や夫婦の団らんが増えた」など人気は高まる一方です。パークゴルフは1~4人1組の少人数でできるために人間関係づくりが容易で、健康と生きがいそしてコミュニケーションづくりに適しているとのこと。最近運動不足かな?、退職して新しいことにチャレンジして友達を増やしたい! という方にオススメ。定期的に大会も開催してるので、そこでも交流のチャンスがありますよ!

住所: 印旛郡酒々井町墨1200
TEL. 043-496-0955 駐車場あり
OPEN. 8:00~16:00 定休日なし



	一般	小中学生
一日券	1,900円	750円
半日券	1,400円	500円



【言葉の意味〇×】「役不足」とは、その人の力量に比べて与えられた役目が軽すぎることを、という意味。✓

三芳家

駅から新勝寺へ繋がる表参道沿いを行くと、見過ごしてしまいそうな三芳家さん。表参道からお店へ抜ける細道を覗いてもお店は見えず、ドキドキしながら歩く気持ちはまるで隠れ家にたどり着いた様です…。たどり着いた先には、京都へ来た様な『和』が広がり、そこで食べる甘味は絶品。人気の大納言は、たきあずき、冷たきあずき、白玉あずき、冷白玉あずきの4種類。今回は、白玉あずきのアイスクリームのせ(+100円)あずきの粒は大きくてホクホクしていて、甘すぎない絶妙な甘さがとてもお上品。白玉のモチモチは幸せな気分…そしてこの時期特に食べたいのがピーナッツあべかわもち。温かいもちに、ピーナッツソースときな粉の組み合わせがとても美味。お口直しの漬け物がついてくるのも嬉しいですね。甘味に+350円で飲み物とセットに出来るので、是非お抹茶を試してみても★さりとしていて、苦みもほとんどないので飲みやすいお抹茶ですよ。他にも冬の定番おしるこやあんみつなどの寒天類、甘酒、アイスクリームなどのメニューも豊富。そろそろ席を立とうかな…とっていると、ほうじ茶とお茶請けを持って来てくれるので、最初から最後まで至れり尽くせり。四季によって色んな景色を楽しめますが、あえてこの寒い時期に外の席で温かい甘味を頂いて、ホッと一息が何とも言えない瞬間…心と体を癒してくれる甘味処です。



白玉あずき
(アイスクリームのせ)
780円

ゆずはちみつ
ドリンク 530円



ピーナッツ
あべかわもち
(お抹茶セット)
1,100円

住所: 成田市仲町386-2 駐車場なし
TEL. 0476-22-2147 OPEN. 10:00~17:00
定休日: 水曜日(1・5・9月は休み無し)

けいせいしずい 京成酒々井



美菜ダイニング
NICO -びさいだいにんぐ にこ-

お肉とお魚を全く使わない、玄米・お野菜・豆腐の「アンチエイジング」と「ヘルシースイーツ」がコンセプト。お肉とお魚がないと物足りないそう…しかし、そんな思いはなくなりますよ! オススメランチは「本日のお昼ごはん」。おかずは日替わりで、今回は大豆ミートの酢豚風。まず最初に食べてほしいのが野菜! あえてドレッシングがかかってない所を食べれば、その理由がわかるはず。野菜本来の甘みが口いっぱい広がります。大豆ミートの中は何層にもなっていて、大豆とは思えないほどの美味しさ。ナポリタンはパプリカと玉ねぎの優しい甘みがどこか下町の洋食屋さんを思わせ、なんだかなつかしい味…ナポリタンには美菜スープをチョイス。今回はさつま芋の豆乳ポタージュでとろっと、寒いこの季節にぴったり。お店の一番人気はやっぱりコレ。「日本一美味しいパンケーキ」ウソ~! と思ったら食べてみて! 開店~12時と14時~20時までの限定メニューですが、オーダーが入ってから立てるメレンゲと絶妙な焼き加減にこだわったふわふわのパンケーキ。リコッタチーズの隠し味がなんともいえません。パンケーキの下に隠れているバナナソーヤやフルーツと一緒に食べるのもオススメ。自宅リビングがコンセプトの、茶の間ルームはお子様連れの方に大人気! (予約してからの方が◎) テラス席はワンちゃんと一緒にOKなので幅広い方に人気のお店です。



NICOナポリタン
(具沢山味噌汁or
美菜スープ、健康茶)
1,050円



日本一
美味しいパンケーキ
1,050円

住所: 成田市公津の杜3-38-1根本ビル1F
TEL. 0476-27-5132 駐車場20台
OPEN. 11:00~22:00 (Lo 21:00)
WEB. <http://www.nicocafe.com/>

そうごさんどう 宗吾参道

本日のお昼ごはん
(日替わりおかず、美菜デリ、健康茶
具沢山味噌汁or美菜スープ)
1,200円

こうづのもり 公津の杜

もりんぴあ
IIIIIIこうづ

平成25年の7月1日にオープンした、もりんぴあこうづ。「もりんぴあこうづ」は、公津の杜の「もり」に、仲間を意味する「ピア」と理想郷の「ユートピア」をつなげた言葉で、536件の応募作品の中から選ばれました。この施設には、通常の会議室とは別に多目的ホール、市民ギャラリーがあります。多目的ホールは最大で202人収容することができ、クラシックをはじめ各種発表会やコンサートなどに利用できます。市民ギャラリーでは、29枚の大型展示パネルを組み合わせることで絵画展や写真展などに利用できます。大型の可動式展示パネルを収納して、広いオープンスペースも確保できるので、個人、団体で展示会を開くことができますよ! さらに、気軽に利用できる休憩・談話スペースや学習室、工芸・キッチン・音楽スタジオ、屋上テラス、わんぱくルームなどがあります。また、わんぱくルームはスタッフが平日は15時~19時まで土日祝、春・夏・冬休み期間は9時~19時まで常駐する時間帯があるので安心! また、毎月様々なイベントが開催されていて1月は19日に客席、25日にはおもちゃクニック(壊れてしまったおもちゃを無料修理、点検)を開催予定。他にも様々なイベントがあるのでホームページを要チェック! 施設はもちろんイベントは成田市民でなくても利用できるのでは是非ご利用ください。

住所: 成田市公津の杜4-8
TEL. 0476-27-5252 駐車場2時間まで無料
OPEN. 9:00~21:00 定休日: 第4月曜日

イベント参加は
要予約



多目的ホール



市民ギャラリー



かんたん!



炊飯器レシピ

少しお洒落な料理を作りたい!とは思っても、手間がかかるとなるといつもの料理に...でも炊飯器を使えばお洒落な料理や、いつもは時間がかかっていたあの料理も仕組みさえすればあとはセットしてスイッチを押すだけ!楽しくおいしい料理をつくっちゃおう★
※IH炊飯器だと2度焼きがあまりされない物もあります。



参鶏湯 (さむげたん)

【作り方】

- ①炊飯釜に手羽元と洗ったお米を入れ、3合のラインまで水を入れる。
- ②長ネギを斜め薄切りにし、おろし生姜、日本酒、塩を①に加え、炊飯する。
- ③炊飯終了後、器に盛って仕上げにゴマ油をまわしかけたら完成★



お箸でもホロホロ崩れるくらいの柔らかさにビックリ!セットするだけなので簡単でおいしい★お好みでキムチや唐辛子をプラスしても◎

- 【材料】～1人分～
★手羽元 6本 ★お米 1/4合 ★長ネギ 10cm
★ニンニク 2かけ★日本酒 大さじ2★塩 1つまみ
★おろし生姜 小さじ1/2 ★ごま油 適宜



基本の白パン

【作り方】

- ①牛乳とバターをレンジでひと肌くらいに温め、混ぜる。
- ②①に砂糖、ドライイースト、塩の順に加えて、混ぜる。
- ③薄力粉を少しずつ入れて、大体一塊になるまで混ぜる。
- ④ラップをして、レンジ200wで30秒チン。打ち粉をした台に出し、べたつかなくなるまで1～2分こねる。
- ⑤8等分し、丸めて縦じ目を下に置いてラップをし、濡らした布巾を上に乗せて20～30分置く。
- ⑥⑤を手で押してガス抜きしたら、丸めて縦じ目を下に釜に置く。
- ⑦10分保温し、切ったら10分放置。膨らみが足りない時はもう一度。
- ⑧炊飯ボタンを押して焼けば完成★



簡単に白パンができて嬉しい♪耳がなく軽い仕上がりなので、離乳食にもオススメ。

- 【材料】
★薄力粉 200g★牛乳 130cc★バター 5g
★砂糖 7g★塩 3g★ドライイースト 5g



ブラックペッパーチーズケーキ

【作り方】

- ①クッキーをビニール袋に入れて砕き、レンジで溶かしたバターを入れて揉みこむ。
- ②炊飯釜の底にクッキングシートを敷き①を敷き詰める。
- ③ボウルにクリームチーズを入れレンジで柔らかくする。そこに砂糖を入れて混ぜる。
- ④他の材料を③に入れて混ぜ、②に流し込み炊飯をする。
- ⑤終わったら竹串を刺し何もついてこなかったら完成★
※生焼けの場合再度炊飯をする。



いつものチーズケーキがちょっぴり大人の味。ワインなどのおつまみにもオシャレで最適♪

- 【材料】～1台分～
★クリームチーズ 200g★生クリーム 100cc★砂糖 大さじ2
★プレーンヨーグルト 100cc★薄力粉 大さじ4 卵 1個
★黒胡椒 大さじ1/2★クッキー 10枚★バター 50g



ローストビーフ

【作り方】

- ①お肉に塩コショウを全体的に多めにすり込む。
- ②①をキッチンペーパーに包み30分程置いて水分を出す。
- ③強火で熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、全体に焼き色をつけ、荒熱をとる。
- ④③を耐熱性のジップロックに入れ、真空状態にする。
- ⑤炊飯器を保温状態にし、70度のお湯を入れる。そこに④を入れて30分程置いて、荒熱をとって完成。
※荒熱をとらないと肉汁が出てしまうので注意!



安い牛もも肉でも簡単おいしい!お好みで醤油などお好みのソースをかけて召し上がれ(´o`)

- 【材料】～2人分～
★牛もも肉 200g
★塩胡椒 適宜★オリーブオイル 適宜



カステラ風蒸しパン

【作り方】

- ①バターはレンジで溶かしておく。
- ②バター以外の材料を炊飯釜に入れて混ぜる。
- ③よく混ぜたら②に溶かしたバターを入れて炊飯する。
- ④終わったら竹串を刺し何もついてこなかったら完成★
※生焼けの場合再度炊飯をする。



もちりしていて美味し〜!夜セットしておいて朝ごはんにも、小さい子のおやつにもGOOD!

- 【材料】～1台分～
★ホットケーキミックス 200g★牛乳 200cc
★蜂蜜 大さじ5★卵 1個★バター 20g



インアルコール甘酒

【作り方】

- ①米を2.5合の水にあわせてお粥を炊く。
- ②お粥が炊けたら60度くらいまで冷まして、そこに麴を入れてよく混ぜ、表面をならす。
- ③そのまま保温にし、蓋をしなくて6～7時間発酵する。
- ④途中で何度かかき混ぜて、黄色みが出てきたら完成★
※甘酒として飲む時は、水を加えて薄くして飲みます。製氷皿で冷凍して、飲む分だけチンしても風味はかわらないのでオススメ!



お酒が入っていないのでお子様にもOK!砂糖の代用としてもつかえますよ♪生姜を入れても◎

- 【材料】★お米 1合 ★麴 200g



洗剤要らずでエコ!

アクリルたわし

皿洗いはもちろん、鍋・窓・床など、水があればどこでも掃除できる万能エコたわし「アクリルたわし」編み物をやったことがなくても簡単にできます★さむ〜い冬は、こたつに入りながら作ってみませんか？

指あみ

アクリルロールたわしの作り方

まるでスイーツのシナモンロールのようなカタチの『アクリルロールたわし』！指で編むから、必要なのは、アクリル100%の毛糸とハサミだけ。超簡単で初心者の方でも15分もあれば出来ちゃいます。



①まず、左手の手のひら側に糸端を置き、半時計周りに親指を2〜3周巻きます。



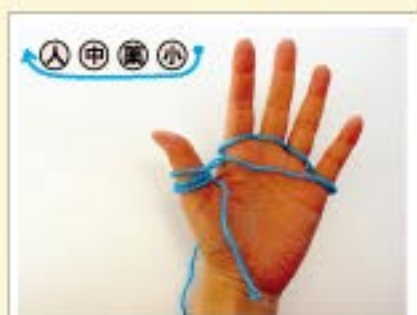
②長い方の糸(以下“編み糸”)を人差し指の後ろ、中指の前、とジグザグに通します。



③次に小指の後ろを通し、②とは逆に薬指の前、中指の後ろ、と再びジグザグに通します。



④人差し指側に来ている編み糸を小指の方まで編み糸を渡します。



⑤編み糸を回した糸を、さらに手のひら側で人差し指まで渡します。



⑥指に巻かれている糸を編み糸を渡した糸の下をくぐらせます。(わかりやすいように薬指になっていますので、小指からやって下さい)



⑦これが人差し指まで4本分編めた状態です。



⑧④〜⑦を繰り返す。指をかけた1目編むごとに、(A)の糸を矢印方向にキュッと引っ張ると、きれいに編めます。



⑨これが20段編んだところです。50段まで編みます。



⑩50段まで編めたら、糸端の処理をします。糸を20cm程余らせてハサミで切り、糸端を小指にかかっている糸に、上から下へ通します。



⑪⑩を人差し指まで繰り返すと、こんな感じになります。



⑫4本の指から糸を外し、糸端を引っ張り、口を閉じます。アクリルたわしとして使うので、ほどけない様に玉結び等で結んでおいて下さい。



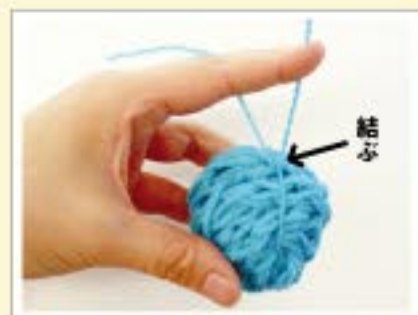
⑬反対も同じように閉じ、糸がほどけないよう結んでおき、一方の糸端を、二つに分けます。



⑭分けた糸端を両端から出すようにして、編んだ部分をロール状にグルグルと巻いていきます。



⑮端まで巻いたら、二つに分けていない方の糸端は、本体に結びつける等して糸端を中に入れて処理します。



⑯二つに分けた方の糸端を、編み終わりの部分の上で2重結びで結びつけます。



⑰フック等にかける部分を残して、再び2重結びをし、無駄な糸端は切って完成★



自分で使うもよし、お友達にあげてもよし、お子さんと一緒に作っても楽しいですよ！皆さんで手作りしてみてくださいね！

超簡単

ぼんぼんたわしの作り方

まるめるだけで出来上がりの超簡単なアクリルたわしもあります。これなら小さなお子さんでもできそうですね！



①



②

①手のひらに30回位毛糸をまきつけます。

②手から毛糸をそっと抜き、中央を縛ります。束を広げれば出来上がり★





知って得する 病気のアレコレ?

No.08

最近、低体温の子供や大人達が増えています。本来、私達人間の体温の平均は36.5℃くらいであり、これは体内の酵素が最も活性化され働いてくれる温度です。低体温だと酵素の働きが低下するため、新陳代謝が悪くなり免疫力も低下し、病気になりやすくなります。低体温にならない身体作りを心がけましょう。



低体温になるよ...

低体温になると血行も悪くなり、免疫力も低下し、疲労やアレルギー、生活習慣病（緑内障や糖尿病、高脂血症）などの多くの病気にかかりやすい状態になり、婦人科疾患（不妊や子宮内膜症、子宮筋腫等）は低体温や冷えと関係があるといわれています。また、体温が35℃になるとガン細胞が活発になりガン細胞が発生しやすくなる恐れがあります。

低体温の原因...

低体温の原因は、生活習慣にあると言われています。その中でも特に食生活の乱れが主な原因です。食べ物に含まれる糖質からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。糖質をエネルギーに変える時に必要なのが亜鉛やマグネシウムなどのミネラルとビタミンです。しかし、ミネラルやビタミンが不足してしまうと食べ物からエネルギーや熱を作ることができず、体温

高齢者の低体温症...

高齢者はいろいろな原因で寒さに対する感覚が鈍くなったり体温を保つ機能がうまく働かなくなるのが主な原因です。なので室内にいても低体温症になる危険があり、死の危険性もあるので注意が必要です。高齢者がいる部屋は19℃以上に保つ、厚手の靴下を履かせる、重ね着やひざ掛けをつかうのも予防法です。高齢者の手足が冷たい、顔が青白い、手足がぎくしゃくしているなどは危険なサインです！

低体温の予防と改善...

普段から予防や改善を意識することが大切です。食生活では乾燥生姜がオススメ。生の生姜は身体の芯の熱を手足の熱に変えてしまいます。薄くスライスしたものを天日干しして乾燥させ、容器に入れておくと便利です。使い方はいつも通り、生姜焼きや生姜湯、紅茶に入れても◎。風邪予防、食欲促進、便秘にも効果があります。予防と改善は、食生活だけでなく適度な運動も必要です。ウォーキングも適していますが、体力に自信のない人や運動に自信のない人は、テレビを見ながらスクワットや踏み台昇降がオススメです。ながら運動で気軽にできますが、開始から15分以上続けましょう。さらに、高齢者に踏み台昇降を続けた所転倒予防になることがわかったそうです。日々の生活を心がけるだけで、予防と改善につながります。

ペットグッズを手作りしよう★

100円のクッションでベッドを作ろう♪



材料
クッション5個
※正方形のもの
お家にあるクッションでもOKですが、100円クッションだと分厚すぎず縫いやすいですよ！



①底以外のクッション4個(90x90cm)を二つ折にし、



②底と折った所を4つ縫い合わせ、サイドとサイドを縫い合わせて完成★



リボンを作ってオシャレしよう★



材料
太いリボン(2本)
細いリボン
レースのリボン
※全て15cmの長さ
パール等の飾り ゴム



①太いリボンを輪にしてクロスさせます。



②中心をリボンの裏から針で刺し、ぐるぐる巻いて裏で玉止めします。



③細いリボンを写真の模様に刺し、指でおさえます。



④輪をつぶして、中心より少し下にずらして②と同じように針で刺します。



⑤レースの下の方を並縫いし、すぼめて丸い形にして玉止めします。



⑥太いリボン、細いリボン、レース、パールを縫い付けます。



⑦裏にゴムを2か所で止めたら完成★



うさみみフードを作ろう♪



材料
白のフリース
白とピンクのポア
紐、紐通し



①サイズを測り、写真の様な型紙を作ります。



②①で作った型紙で、フリースをカットします。



③表を中にして後ろ中央部分を縫い、余分な部分はカットしておきます。



④表にかえて首まわりの部分を1cm折りあげて縫います。



⑤フリース(表)の側面にポアを裏返して縫い付けます。(左右を1cm折り返す)



⑥ポアを表にかえて、縫い代をくるんで縫う。



⑦耳を表を中にして縫い、表に戻します。



⑧耳をフードにまつりつけ、ポアに紐を通す。



⑨ポアを丸くカットしふちを並み縫いで軽く絞る。



⑩⑨に先端を入れて縫い付け反対も縫い付けたら...



完成★

ふわふわもこもこ
かわいいし、
あったか〜い

難しくないから
ぜひ作ってね♪

【参考】

http://www.clover.co.jp/pdf_d1/kyan/sewing/pdf/dog/dog_p5.pdf

会員の特典を友だちにも使えるって知ってる？



氏名：山下 謙一
勤務：プレア稲毛ホール
役職：主任
趣味：旅行&お酒を飲む
一言：お客様のために、心を込めて、精一杯頑張りたいと思います。

情熱社員

JOUNETSU・SHAIN



当社スタッフの紹介を勝手にさせて頂くコーナーです。様々な情熱をもったスタッフがおりますので、ご覧ください。No.05



氏名：小川 眞智子
勤務：営業部 販売推進課
役職：アドバイザー
趣味：民謡、温泉めぐり、山登り
一言：好きな言葉「一期一会」
いつでもどこでも、熱き思いの人生の中で、多くの方々との出会いを心の財として日々精進して参ります。



菜花の里



お土産に喜ばれるという「黒平まんじゅう」で有名な菜花の里。寺台の本店とJR成田駅前店の2店舗あり、1月の間は成田山の表参道に臨時売店を出店し、沢山の方が買いに来るそうですよ! そんな黒平まんじゅうは、しっとり...もっちりしている黒糖ベースの表皮で、まるで洋菓子のような和菓子。その中に小豆と黒糖を絶妙にブレンドした「あん」が加わり、やみつきになってしまうんだとか...和菓子が苦手な方でも美味しく召し上がれる「黒平まんじゅう」の他に大好評商品が、佃煮や漬物です☆中でも「焼生姜」「塩麹ちびきゅう」「青唐みそちびきゅう」の3点は、大人気商品です。焼生姜は、鰹節と焼いた生姜の香ばしさが絶妙でクセになりそうな佃煮仕立て。

塩麹ちびきゅうは、塩麹の甘みと旨みが優しい味わい。青唐みそちびきゅうは、ピリ辛味噌で抜群の歯ごたえ! 3品とも、ご飯はもちろん、お酒のおつまみにも◎この機会に是非ご応募ください!



菜花の里(さいかのさと)
本店/千葉県成田市寺台260 TEL/0476-23-3044
営業時間/9:00~18:00 (年中無休)

内容 菜花の里 佃煮・漬物3点セット (焼生姜・塩麹ちびきゅう・青唐みそちびきゅう)

官製葉書に住所・氏名・電話番号・感想をご記入の上、下記宛にご郵送ください。2月15日消印まで有効です。皆様からのご応募お待ちしております。

〒263-0044 千葉県稲毛区小中台町356-13 (株)プレア 『菜花の里 佃煮・漬物3点セット係』まで

※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。





忌中(きちゅう)と喪中(もちゅう)の違いがわからないので教えて下さい。

日本では古くから、死はけがれたものと考えられてきました。(浄土真宗やキリスト教では、死をけがれと捉えないので、忌や喪という概念はありません) そのけがれを祝いの場へ持ち込まない、殺生をしてはいけない期間のことを「忌中」と呼びます。仏式では「四十九日」の忌明けまで、神式では「五十日祭」の忌明けまでの期間です。一方「喪中」は、死者を偲ぶ期間になります。仏式も神式も亡くなってから一年後の命日までです。喪中の間、遺族は慶事や歳事等への出席は差し控えます。ちなみに、キリスト教では喪に服するという習慣はありませんが日本の生活習慣として、出席は控える事が多い様です。父母、兄弟、姉妹、子、義理の父母は一般的に喪中と考えます。ただ、地域や亡くなった人との関係、個人の考え等でも大きく変わる様です。

◆一周忌(一年祭)までの法事予定表◆

死亡日を含めて数えます	内 容
●初七日忌…7日目	葬儀当日繰り上げで行う場合が多い
○二七日忌…14日目	身内だけで行う場合が多い
○三七日忌…21日目	
○四七日忌…28日目	
●五七日忌…35日目	大規模な法要を行う宗派もある
○六七日忌…42日目	身内だけで行う場合が多い
●七七日忌…49日目	僧侶や親戚等を招いて行う ※新典返し
●百日忌…100日目	四十九日法要と合わせて行う場合もある

死亡日を含めて数えます	内 容
●10日祭…10日目	
○20日祭…20日目	
○30日祭…30日目	
○40日祭…40日目	
●50日祭…50日目	この日を忌明けとして盛大に行う
○百日祭…100日目	

次回の相談会

- 1月26日(日) 成田ボンベルタ 相談会 10:00~17:00
- 2月 1日(土) プレア市原ホール 相談会 10:00~15:00
- 2月16日(日) 京葉銀行プラザ 相談会 10:00~18:00
- 2月23日(日) 成田ボンベルタ 相談会 10:00~17:00

※日時や場所が変更になる場合がございます。詳細は下記へご連絡ください。

あなたの街の プレアホール



お気軽にお立ち寄り
ご相談下さい



プレア稲毛ホール

〒263-0044
千葉市稲毛区小中台町356-13
☎043-206-4444



プレア茂原ホール

〒297-0073
茂原市長尾2532
☎0475-23-4444



プレア成田ホール

〒286-0046
成田市飯仲1-19
☎0476-24-4444



プレア市原ホール

〒290-0056
市原市五井1738-5
☎0436-23-4444



プレア茂原プラザ

〒297-0073
茂原市長尾2673-4
☎0475-23-4444



フジベットセレモニー

〒263-0051
千葉市稲毛区園生町552
☎0120-482-940



ベットセレモニープレア

〒270-2214
松戸市松飛台390-5
☎0120-700-054

お知らせ 昨年12月2日より「富士典禮株式会社」から「株式会社プレア」に変更致しました事をご報告致します。

プレア通信～秋号に関するお詫びと訂正

プレア通信 秋号の一部に、乱丁（ページの順序が誤ってとじられていること）および落丁（ページが一部抜け落ちていること）がございました。ご迷惑をおかけ致しました読者の皆様には深くお詫び申し上げます。