

料金後納

ゆうメール

プリア通信

2013/秋号

- P.2 ぶらり電車の旅～小湊鐵道～
- P.6 フジ子のナンでもTRY® ～いろいろサンド～
- P.8 知って得する病気のアレコレ～口臭～
- P.9 ペットマッサージをしてもっと仲良くなるう
- P.10 フェルトでケーキボックス
- P.11 プレゼント&情熱社員
- P.12 仏事あるアルQ&A 01

知って得する 病気のアレコレ?

No.07

朝起きた時、タバコを吸った後、理由はわからないけれど、なんだか自分の口が臭う…と、思うときはありませんか?毎日の歯磨きなど、お口のケアをきちんとしているつもりでも、自分では知らないうちに他人を不快にさせていたり…そこで今回は口臭についてご紹介します。



加齢による口臭…

加齢による口臭は歯磨きだけではほとんど改善されません。その理由は、年齢的に歯周病が原因の可能性もあるため、定期的に歯医者さんで診てもらった方がよいでしょう。もう一つ考えられるのが悪玉菌の増加です。加齢だけでなく腸が汚れる事により、善玉菌よりも悪玉菌が増えてガスが発生します。このガスが口臭だけでなく体臭にもなってしまうのです。これを改善するには乳酸菌を含んだヨーグルト、オリゴ糖を含んだ大豆食品、バナナ等が効果的です。さらに、タンパク質や脂肪が多い肉食よりもお米や芋類、豆類等の炭水化物を中心とした、和食中心の食生活がオススメです。

女性独特の口臭…

女性独特の口臭で、便の臭いがある口臭があります。歯磨きをして、歯医者へ行っても異常がみつからず改善されない…極度の便秘の方だとこの様な口

誰にでもある舌苔…

舌苔とは、口臭の原因になる可能性のもので、舌の表面に苔が生えたように白色・褐色・黒色の食べかすや老廃物、細菌などが結合し付着したものです。通常の量であれば口臭にはなりません。次の様なことにより口臭になる可能性があります。

- ①ドライマウス
- ②免疫力の低下
- ③口呼吸

唾液分泌の体操…

舌を動かすことで唾液の分泌が良くなり、お口の自浄作用が増し口臭予防にも効果的です。



他にも、噛む回数を増やすなど唾液分泌を増やしましょう!

ペットマッサージをしてもっと仲良くなろう

大切なペットちゃんにマッサージをしてみませんか?ふれあうことによって、信頼関係やカラダの変化にも気付くことができます。マッサージによるメリット、簡単なマッサージ方法をご紹介します。

マッサージをすることによるメリット

- ①皮膚への刺激により血流が促進され、新陳代謝がよくなり老化防止につながる。
 - ②ふれあうことにより腫瘍などカラダの変化に気付き早期発見できる。
 - ③ふれられることに対して慣れるため、動物病院などの診察時にも安心。
 - ④加齢によって固まっていた筋肉がほぐれ、歩きやすくなる。
- …などです。個体差がありますが、続けることによって変化がみられます。

マッサージを始めるまえに…

- 始める前に、以下の事に気をつけましょう。
- ★アクセサリーや時計はずす。
- ☆テレビやラジオなど、気がちってしまうものをけす。
- ★他のペットちゃんと多頭飼っている場合は、他の部屋にうつる。
- ☆時間に余裕のある時にやる。飼い主のそわそわはペットちゃんにも伝わります。



※いつも撫でていたカをペースにすこし強めたり、弱めたりします。「ハッ」と振り向いたり、逃げるヒカが強すぎるかもしれません。逆にうっとりしていたり、気持ちよさそうにしていたら、成功です☆

マッサージしてみよう♪



※さわられるのが苦手なわんちゃんにはつかまれる!と思ってしまうので手の甲でならし、猫ちゃんは歯ブラシでなでてあげると母猫に舐められている様な感覚になるので徐々に慣らしましょう。



まずは基本のステップを手のひらで毛の流れにそってなでます。犬や猫にもリンパがありなでることによりデトックス効果もあります。

わんちゃんのやり方



慣れてきたら耳のマッサージや、肩甲骨の辺りから脇の辺りまでを、親指で軽く押すようになでます。凝り固まっている首周りの筋肉がほぐれ、怪我防止にもつながります。
※わんちゃんは肩ではなく首がこってしまいます。

ねこちゃんのやり方



顔を後ろから引っ張って耳の下のお肉を持ち上げると目や鼻のトラブル予防になります。背中のお肉を優しくつまんだり前足の関節の外側にあるくぼみを、①軽く3秒②強めに3秒③軽く3秒にぎると凝りがほぐれて喜んでくれます☆
※猫ちゃんは人間よりも鼻がこりやすいです。

フェルトでケーキボックス



お菓子や小物を詰めてプレゼントしたら喜ばれること間違いなし♪チャレンジしてみよう★小さいお子様に特にオススメです！

- 【材料】**
- 裁縫道具
 - 丸い箱(底の径16.5cm)
 - フェルト(好きな色)
 - 好きなビーズ
 - 手芸用ボンド
 - 爪楊枝(9×1×9)

ホイップ手順

①ホイップはしずくを半分にした形を7枚作ります。

②7枚を同じ向きに重ね、縫っていきます。
※実際は、白い糸で縫って下さい。

※ホイップ10個で直径16.5cm蓋を1周します。

【原寸大型紙】

ろうそく手順

①ろうそくの火の形にフェルトをカットして、爪楊枝を4cmに切り芯を作ります。

②フェルトと爪楊枝をボンドでくっつけます。

③固まったら、ろうになるフェルトを巻き、糸で模様をつけて完成。

ホイップ

ろうそくの火

イチゴ手順

①5cmの円を半分に切ります。

②赤いビーズでイチゴのつぶつぶをつけます。

③裏にして半分に折り、並縫いをしてから裏返します。

④口を並縫いし、糸を詰めて閉じたら完成。

完成見本★

ケーキ手順

①底(チョコ)と蓋(クリーム)の直径+5mmの円でそれぞれカット。側面は直径×3.14で長さを出し、チョコの高さは箱の高さ+1cm長めにしておき、蓋の側面部分はクリームが垂れているように、形も長さもお好みでカットします。

②それぞれ蓋・底と側面をステッチ縫いします。

③箱と底の部分のフェルトをボンドでくっつけます。

④クリームにイチゴ、ろうそく、ホイップ、ビーズを縫い付け、蓋にボンドでつけて完成。

情熱社員

JOUNETSU・SHAIN

氏名：佐藤 弘剛
勤務：プレア成田ホール
役職：係長
趣味：アクアリウム鑑賞
一言：お客様の哀しみに寄り添い、心に残るお式のお手伝いができるように、一心精進してまいります。

氏名：廣川 信之
勤務：総務部経理課
役職：主任
趣味：食べ歩き
一言：好きな言葉「桜梅桃李」
主に裏方の仕事ですが、桜は桜、梅は梅として、自分らしく精一杯花を咲かせて行きたいと思っています。

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.04

杉山ジャム工房

限定100名プレゼント

かつては専業農家だった杉山家。農地を縮小して兼業になった後も、お母さんは野菜や果物を作り続けていましたが、大量に余ってしまっていました。そこで余った果物でジャムを作って友人たちに配ったところ、好評で名産に。フランス料理の名店「クイーンアリス」でパティシエをしていた杉山亜紀さんが体調を崩して実家で静養中の時に、小さい頃に母親が作った自家製のジャムを食べて改めてその美味しさに気付き仕事を辞め、2003年に今の『杉山ジャム工房』をオープンさせました。果物は工房に隣接するご両親の畑で収穫した愛情たっぷりのものや、市原市内のものほとんどで、保存料・香料・着色料などの添加物を一切使用していないのであしんです。不必要なものはいれないので、なめらかで果物の味が引き立つおいしいジャムです☆いちじくや栗、梅などのかわったジャムもありますよ♪是非ご応募ください☆

杉山ジャム工房 千葉県市原市引田333
0436-36-3982 定休日/不定期
営業時間/11:00~18:00 (予約制)

内容 杉山ジャム工房 3個セット (いちじく・梅・ブルーベリー)

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。11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。

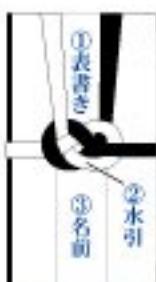
〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13 富士典礼(株)
『杉山ジャム工房 3個セット係』まで

※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



今さらですが、不祝儀袋のマナーについて、教えてください。

包むお札は、あまりきれいな状態のものは避けましょう。新札にしてしまうと「あらかじめ用意していた」という意味になってしまう場合もあります。新札であれば、軽く折り目をつけてから包むと良いでしょう。不祝儀袋の表書きは宗派によって異なるなど意外に知らないマナー(右参照)があります。また香典の金額に見合う不祝儀袋を選ぶことも大切なマナーです。



裏の折り方は下を先に折り上側をかぶせて水引きをかかえます。

宗派	①表書き
各宗派共通	御霊前
仏式	御霊前、御香典、御香料など
神式	御玉串料、御神料、ご霊前など
キリスト教式	御花料、御ミサ料など

宗派	②水引き
各宗派共通	黒白または双銀の結び切り
仏式	黒白または双銀の結び切り
神式	白黒、双白、双銀の結び切り
キリスト教式	花、十字架の付いた専用の袋

③名前は薄墨でフルネームで書き、中袋の表側中央に香典の金額(漢数字)、裏側に住所と名前を書きます。お札は向きを揃えて、表側(顔が書いてある面)が中袋の裏側になるようにしてください。



次回のイベント

- 10月13日(日) 京葉銀行プラザ 相談会 10:00~18:00
- 10月27日(日) プレア成田ホール 相談会 10:00~14:00
- 11月 7日(木) プレア茂原ホール 相談会 10:00~14:00
- 11月24日(日) 成田ボンベルタ 相談会 10:00~17:00
- 12月 1日(日) プレア稲毛ホール 相談会 10:00~14:00
- 12月 6日(金) プレア茂原ホール 相談会 10:00~14:00
- 12月12日(木) プレア市原ホール 相談会 10:00~15:00

※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
千葉市稲毛区團生町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