



ゆうメール

# プレア通信

2014/夏号

- P.2 ぶらり電車の旅 ~外房線~
- P.6 フジ子のナンでもTRY⑪ ~見た目も涼しい、夏のスイーツレシビ~
- P.8 ビーチサンダルを可愛くリメイク
- P.9 マンガ「東京23区内もプレアで葬儀ができるって知ってる？」  
知って得する 病気のアレコレ「低ナトリウム血症」
- P.10 暑い夏からペットちゃんを守る！！
- P.11 情熱社員 & プレゼント
- P.12 仏事あるアルQ&A / 次回の相談会



## 7 外房線 Sotobō Line ぶらり電車の旅



住所 千葉県鴨川市浜荻1008-1  
TEL. 04-7094-1030  
OPEN. 8:00~17:00  
駐車場あり 定休日なし

## 道の港 まるたけ

国道沿いにある道の港 まるたけは、旅行新聞新社会主催の「第34回プロが選ぶ観光・食事・土産物施設100選」に土産物施設100選の部で、ナント全国10位に選ばれました！駐車場はバスが25台、乗用車が50台も駐車可能。そんな駐車場には灯台があり、お店の目印にもなっています。広々とした店内には、房総近海でとれた新鮮な魚を、一つ一つ手作業で代々受け継がれてきた秘伝の塩汁につけ、じっくりと干した旨み、脂たっぷりの自慢の干物をはじめ、まるたけオリジナルのイセエビおかきや、房総名物の海産物、びわゼリーや鯛せんべいなどの房総銘菓がズラリ。南房総の海の幸をご家庭用にはもちろん、贈答品にも喜ばれること間違いなし。いけすコーナーも必見ですよ！また、お食事・喫茶コーナーもありますよ♪まるたけ名物の、いせえびラーメンは人気メニュー！磯の香りのする魚介スープは、後を引くおいしさ。海苔、わかめ、はまぐり、いせえびが入っていて、何とも豪快な一品です！いせえびの半身は一度あぶってあるので、口にいれるとプリプリの身が香ばしくいい香り。新鮮で旬な味を楽しむことができますよ★

あねこみなど  
安房小湊

なめがね  
行川アイランド

かざさおきつ  
上総興津

うばら  
鵜原

## あねこみ 安房天津

## たこ焼き & パブ 北斗星

鉄道好きの方、必見ですよ！男のロマン…とも言える鉄道。そんな鉄道好きが高じて、長年飲食店で働いていた店主が2年前にオープンさせたのがこの『北斗星』震災後の計画停電の影響で通勤が難しくなり、独立を決心。普通ではダメだと考えた末、趣味である鉄道収集品を使ったお店にしたそうです。店内は、ミニ鉄道博物館。貴重な初代新幹線の系の座席もあり、これを見にくるお客さんもいるのだとか。BSでお店が紹介された後は、ナント広島からきたお客さんもいたそうです。お店にたつときはJRの制服を着用するというこだわりも伺えます。やはり1番人気はたこ焼き。小麦粉は最高級のものを使用しているそうです。トロトロの生地の中に大粒のタコがとっても美味しいです★ネギたこ焼きは、さっぱりといただくことができます。お好み焼きは数種類ありますが、人気はさざえとタコとイカのミックス玉。さざえの苗ごたえと磯の香りがとても美味しく、漁師町ならではのお味です。また、店主が10年程住んでいたという青森の郷土料理で、ほたての貝焼き味噌をほたての代わりに鴨川産のさざえを使った、さざえの貝焼き味噌もオススメです。さざえとやさしい味わいのお味噌が卵でマイルドに…お酒のおつまみにもいいですよ♪持ち帰りもできますがこだわりの店内でいかがですか？

初代新幹線の系の座席



さざえの  
貝焼き味噌風  
500円



たこ焼き(ハーフ&ハーフ)  
400円



ミックス玉  
(さざえ・タコ・イカ)  
800円

住所 千葉県鴨川市天津3326-4  
TEL. 04-7094-5774  
OPEN. 11:00~19:00(19時以降は予約制)  
駐車場あり 定休日、不定休

## ブルーベリーヒル 勝浦

ブルーベリーヒル勝浦は海拔60mの高台にあるリゾートホテルです。四季折々の植物やハーブに囲まれた約20万坪の広大なガーデンに、レストランやタラソテラピー(海水療法)などの施設があります。東京ドーム13個分の敷地の中に、異なるタイプの3つの宿泊棟が点在し、全室スイート級の広いつくりで、ワンランク上のリゾートステイを満喫できます。また、ペット専用棟もあり、ワンちゃん用のアメニティーも充実しています。広大なガーデンでは様々な体験ができ、宿泊者ではなくても利用することができます。約1万平方メートルの馬場では、お子様ポニー散策や初心者~上級者まで楽しめる乗馬コースもあります。他にもウサギ・アヒル・ヤギと触れ合うことのできる、動物ふれあい広場では、週末は宿泊者限定で餌付けが体験でき、ペット専用棟の宿泊者限定の広々としたドッグラン、カブトムシ・クワガタ・ホタルなどが観察できる昆虫館、テニスコート、森の中のプールなどがあります。農園や有機栽培ハーブ園、ブルーベリー園もあり、宿泊者限定でブルーベリー摘みが体験できます。他にも様々な施設があるので、豊かな自然とゆったりとした時間のなかでくつろいでみては…？  
※施設の利用料金等は、お問い合わせください。



自然を満喫できて気持ちいいよ~★



き遊  
てび  
ねに  
♪

住所 千葉県勝浦市興津1920  
TEL. 0470-76-3400

## ファミリーレストラン こだま

勝浦と言えば、B級グルメで有名な勝浦タンタン麺！地元の方から遠方の方も沢山いらっしゃるの事。お客さんのお目当てはやっぱりタンタン麺！お肉屋さん経営するレストランと言うことで、チャーシュータンタン麺は1番人気メニューで、こちらのお店は42年の『歴史あるタンタン麺』だそうなんです。煮干しなどで取ったダシに、チャーシューの煮汁を加えた醤油ベースのスープは絶品です。麺は細麺で、ピリッとくる程よい辛さのスープに、タマネギの甘みとコク、にんにくの香りが病みつきになります！タンタン麺は、タンタンつけ麺やタンタンうどん、月見タンタン麺など種類が豊富なのも人気で、女性に嬉しいハーフサイズの半タンタン麺もありますよ♪また、お肉料理もオススメです。焼肉丼やポークソテーはタンタン麺に次いで人気のメニューです。分厚い豚肉は、とても柔らかくてジューシー。ナイフに力を入れなくても切れてしまうほど…少し濃い目の味付けはご飯が進み、食欲旺盛な学生や男性には特に人気。コロッケやメンチカツは、テイクアウトもできるので夕飯のおかずにも、食べ歩きにもいいですね☆



タンタン麺  
700円



ポークソテー  
ライス  
1,350円

住所 千葉県勝浦市鵜原831  
TEL. 0470-68-5220  
OPEN. 10:30~20:00  
10:30~15:00 (第2・4水曜日のみ)  
駐車場あり 定休日、木曜日



## つるん温泉 & キャンプ場

勝浦つるん温泉は千葉県で唯一、名湯百選に選ばれている温泉です。単純茶褐色で『つるん』した泉質には、神経痛や皮膚病等に効果があるとされていて、『美肌の湯』として慕われています。足が上がるようになった、アザが消えたとの声も多く聞かれ、中には毎日訪れる方もいらっしゃるとのこと。毎月10日と20日はワンコインデーで、日帰り入浴500円で利用でき、毎週土曜日はカラオケ無料サービスデーもやっています。お風呂でゆっくりした後は、おいしいご飯はいかがですか？地元の採れたての山菜や魚介類を贅沢に使い、地元のこしひかりを釜でふくらみ上げた白飯は格別のおいしさ。また、直営のキャンプ場もあるので、この夏にピッタリですよ！広々とした空の下で、おいしい空気を吸いながらゆったり、のんびりできます。テントで過ごすのはちょっと…という方も安心の、冷暖房付きのログキャビンもあります。釣堀や昆虫採取をして自然の中でおそんだり、周辺の海水浴場で遊ぶこともできます。そして夜はみんなでバーベキュー！直火がOKで、薪はサービスなのでお財布にも優しいですね♪しかもペットちゃん、花火(打ち上げ花火は21時まで)もOKなので楽しみ方満載！夏の思い出に是非利用してみてください★



住所: 千葉県勝浦市松野1143  
TEL. 0470-77-0311 駐車場: あり  
OPEN. 8:30~20:00 定休日: なし  
日帰り入浴: 大人800円 小人400円

おんじやく  
御宿

## 手打そば 幸七 -こうしち-

代々農家だった幸七は、ご主人の蕎麦好きがこうじて、築200年の自宅を改装して「手打そば幸七」を開業しました。お店の名前である「幸七」は、元々農家からの屋号です。そんな、お店のお蕎麦は国産の蕎麦の実を石臼で自家製粉した二八そばです。この暑い夏の人気メニューが「冷やしかけ好みそば」。とろろ、きのこ煮、刻みのり、巻きゆば揚げ、天かすが小鉢に入っていて冷たいかけそばにお好みで入れて食べるスタイルです。さっぱりした冷たい汁に、ツルツルの麺が、今の時期にオススメ。また、「ゆばもり」も大人気です。もり蕎麦に生湯葉の刺し身のセットで、少し濃い目の汁は香りが良く切れのある味。湯葉は大豆のほんのりとした甘さとトロリとした舌触りがたまりません。デザートに「そばアイスモナカ」はいかがですか？甘すぎないそば粉、そば茶入りのアイスに、トッピングの炒った蕎麦の実がナッツみたいに香ばしい！開店以来、蕎麦の栽培も手がけ「そばがかりたい」という蕎麦刈を体験したい人を募集して手刈り、天日干しをし、地元御宿・布施産の新そばを期間限定でお店で「布施もり」として出す企画もしています。別棟の納屋を改装して貸しギャラリーとして開放しており、様々な作家の作品を楽しむことができます。※蕎麦刈りは秋ごろの予定です。詳しくはお問い合わせ下さい。



冷やし  
かけ好みそば  
1,080円

ゆばもり  
1,300円

そばアイスモナカ  
310円

住所: 夷隅郡御宿町上布施1885-1  
TEL. 0470-68-5220 駐車場: あり  
OPEN. 11:00~14:30  
17:00~19:30 (土曜のみ営業)  
定休日: 火曜・第3水曜日

なみはな  
浪花

かつうら  
勝浦

## キリカワ Kirikawa 洋菓子店

洋菓子店と言えばキリカワと言われ、地元勝浦で愛されているキリカワ洋菓子店。店内のショーケースには、色とりどりのケーキが並んでいます。お店の一番人気は、朝市ロール。ふんわりとしたスポンジの中に、生クリームと栗が入っています。甘すぎないさっぱりとした生クリームなので、あっという間に食べてしまいます…♪また、濃厚な味わいの『ショコラ』(280円)や、しっとりしたチーズの香りが豊かな『チーズケーキ』(250円)、サクサクのシュー生地が生クリームとカスタードがたっぷり入った『シュークリーム』(180円)、もちもちのクレープの層に甘酸っぱいベリーソースとフルーツが沢山の『ミルクレープ』(380円)などもオススメ。どれもシンプルで、しつこくなく、素材本来のケーキを味わうことができます。お土産などに人気の焼き菓子もいかがですか？店内には沢山の焼き菓子が置いてあり、通常の焼き菓子をはじめ、地元勝浦を表した名前のお菓子で、魚の開きの形をしたクッキーの『ひらきごま』やパイ生地の中に、かぼちゃペースの白あんにはじきが入った『ひじきの』などがあり、お土産に喜ばれること間違いなしですよ★



住所: 勝浦市浜勝浦317  
TEL. 0470-73-0307 駐車場: なし  
OPEN. 9:30~18:30 定休日: 木曜  
(月に2回水曜日もお休み)

色とりどりの  
ケーキたち

朝市ロール  
880円

## サマーフェスタ in いすみ

房総の夏がざっしりつまったサマーフェスタ in いすみもやってきました！毎年7月1日～8月31日までの期間、地元の方を中心に様々な体験ができます。山と海、そして川に囲まれた大自然の中で、穂がいっぱいついた稲刈りや酸味と甘味が程よく濃厚なブルーベリー摘み取り体験、甘くて美味しい、いちじくもぎとり体験、自分で実際に打つ蕎麦打ち体験、さらに牧場ツアーもあります。牧場ツアーでは、乳搾りをするところからはじまり、実際に飲める牛乳を作る体験です。生産者の方のお話や牛たちに触れ、命の大切さや食のありがたさを学ぶ酪農体験です。海側ではサーフィン・ボディボード体験や今が旬のアジ釣り、アジの干物づくりも体験できます。夷隅川で楽しむパークルーズでは、ジャングルの様な夷隅川でハワイ発祥のP-fitと呼ばれる方法でクルージングします。スタンドアップパドルを使ったクルーズは、初めての方やバランス感覚に自信がない方でも、ボードの上に立ちながら大自然を満喫して頂けるスポーツです。いすみの沢山の自然を皆さんに知って、体験してもらえれば幸いです。今年の夏は体験イベントに参加して思いっきり家族で楽しんでみてください★※日時や金額、開催場所については、お問い合わせください。



いすみ市役所 商工観光課  
住所: いすみ市大原7400-1  
TEL. 0470-62-1243

とっても  
気持ちいい！

おはら  
大原





見た目も涼しい

# 夏のスイーツレミピ

蒸し暑い夏。アイスばかりで飽きてしまった…せっかくスイカをいただいたのに、あまってしまった…そんな経験ありませんか！？今回は、見た目も涼しい！夏にぴったりのスイーツをご紹介します★簡単レシピなので、お子さんやお孫さんと一緒に作ってもOK♪



金魚鉢サイダーゼリー

【材料】～4個分～ ★ゼラチン 10g  
★カルピス(原液) 60cc ★サイダー 250cc  
★お湯 140cc ★お湯 大さじ2 ★砂糖 大さじ1  
★カキ氷シロップ青 大さじ1 ★スイカ 適宜

## 【作り方】

- ①カキ氷シロップ青にゼラチン1gを入れてレンジで溶かす。バットに入れて冷やし固めたら、細く切る。
- ②ボールにお湯140cc、ゼラチン4gを入れて溶いたらカルピスを加えて器にうつして、冷やし固める。
- ③②が固まったら、お湯大さじ2とゼラチン5g、砂糖をボールに入れて溶かしたらサイダーを加える。
- ④①をちぎりながら②の上に渦巻を作る。そこに③を5mm程、静かに流し入れ、冷やし固める。
- ⑤スイカで金魚を作り、④が固まったらその上に置いて、残りのサイダーを全部入れて冷やし固めたら完成★



暑い、金魚鉢に見立てたゼリー。サイダーの層とカルピスの層がたっぷりあってオススメの簡単デザートなので、お子さんと一緒に作ってもいいですね♪



すいか杏仁風デザート

【材料】～2個分～  
★牛乳 150ml ★粉寒天 1g ★砂糖 35g  
★アーモンドエッセンス 小さじ1/2 ★スイカ 100g  
★水 100ml ★ゼラチン 2g ★サイダー 少量

## 【作り方】

- ①鍋に牛乳と寒天、砂糖20gを入れて寒天を煮溶かす。
- ②①にアーモンドエッセンスを入れ、器に入れて冷やす。
- ③スイカ50gを細かく刻んでピューレ状にする。
- ④鍋に水と砂糖15g、ゼラチンを入れ、溶いたら火を止める。
- ⑤ピューレを加えた鍋を、氷水を入れたボウルで冷やす。とろみがついてきたら固めた②に入れ、再度冷やす。
- ⑥残りのスイカを1cm角に切り、固まった⑤の上のせ、サイダーを注いだら完成★



暑いといえばスイカ！下の層にはつるんとしていて、上のスイカのピューレはぷるぷるで、異なった食感とサイダーのシュワシュワがおいしい◎



和スイーツ★滝川豆腐

【材料】～大きめのタッパー1個分～  
★無調整豆乳 500ml ★水 250ml ★粉寒天 8g  
★ゼラチン 5g ★ホイップクリーム 50ml  
★砂糖 大さじ1 ★黒蜜 お好み

## 【作り方】

- ①鍋に水を入れて沸騰させ、砂糖、粉寒天を入れ、溶かす。
- ②一旦火を止めて落ち着かせ、ゼラチン、豆乳を半分入れる。(※寒天が多少固まるので、完全に溶かす)
- ③火を止め、豆乳とホイップクリームを入れて混ぜる。
- ④③を裏ごしし、タッパーに入れ、荒熱が取れたら冷やす。
- ⑤固まったら、寒天突きに入れてお皿に盛り付け、お好みで黒蜜をかけたら完成★



滝川豆腐は本来、お出汁や三杯酢などでいただくのですが、今回は和スイーツにしてみました♪キンキンに冷やしてつるつとした舌触りがたまらな～い！



さっぱり！オレンジレアチーズ大福

【材料】～4個分～  
★切り餅(切れ目が入ってないタイプ) 4個  
★マシュマロ 110g ★クリームチーズ 130g  
★片栗粉 適宜 ★オレンジ 1/2個

## 【作り方】

- ①マシュマロとクリームチーズをボウルに入れて2分程チンしてよく混ぜる。オレンジを4等分しておく。
- ②ラップをしき、①を4等分したものでオレンジを包み、冷やし固める。固まらな～いと崩れやすくなります。
- ③お餅を50mlの水につけてレンジで30秒ずつ両面を温め、片栗粉の上にお餅を置いて余分な粉を落としながら②を包める大きさに広げる。
- ④人肌くらいに冷めたら②を包んだら、完成★



切れ目が入っているタイプだと穴が開きやすいので注意！濃厚なチーズとオレンジの酸味が暑い夏にぴったり◎とっても簡単なのでオススメです♪



トマトのふわふわ Marshmallowゼリー

【材料】～プリンカップ6個分～  
★ゼラチン 10g ★お湯 75ml  
★トマトジュース 190ml ★牛乳 100ml  
★卵白 2個分 ★塩 ひとつまみ ★砂糖 80g

## 【作り方】

- ①ゼラチンをお湯で溶かしておく。
- ②ボウルにトマトジュース、牛乳は室温に戻すかレンジでめめるめに温め、塩、砂糖40gを入れて混ぜておく。
- ③別のボールに卵白を入れ、残りの砂糖を数回に分けながらミキサーで角が立つまでメレンゲを立てる。
- ④①のゼラチンを②のボウルに入れてよく混ぜます。
- ⑤混ぜたら③に数回に分けて少しずつ入れて、泡だて器でメレンゲをつぶさないように混ぜます。
- ⑥お好みの器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成★



二層の見た目がキレイなデザートはもちろん砂糖を少し減らしてデザートとしてもオススメ。トマトに含まれるリコピンは栄養豊富で動脈硬化予防にもなります。



ぶるんと天の川

【材料】～8個分～  
★水 200ml ★砂糖 25g ★アガー 7g  
★白あん 160g ★柑橘類の皮 お好み  
★食紅(今回は赤、青、緑) 適宜

## 【作り方】

- ①柑橘類の皮を細かく刻んで白あんに混ぜ、8等分してラップでそれぞれ包む。食紅を水で溶いておく。
- ②ボウルに砂糖とアガーを合わせ、水を加える。
- ③②をレンジで2分程溶けるまで温め、バットにうつす。
- ④③にとろみがついたら、泡だて器で泡を作る。
- ⑤青色を爪楊枝につけ、線を何本か入れて、その他の色で点をランダムに入れる。
- ⑥⑤が固まったら①の白あんを包み完成★



見た目も涼しく、白あんとぷるぷるとした食感が◎難しそうに見えますが、とても簡単なのでお母さんにも使える、なんちゃって和菓子です◎



# ビーチサンダルを可愛くリメイク

可愛く買ったビーチサンダル。すりきれてしまったり、いざ履いてみると指の間が痛くて靴箱に眠っている…。なんて経験ありませんか？そこで今回は、簡単にできるリメイク方法をお教えます！材料はお好きな布、万能ボンドかホットグルー(なくても可)、ハサミのみ★



①元々の紐をカットし、幅11cm×長さ50cmの布を4本作る。片側を差し込みやすい様に三角に切っておく。



②先端の穴に2枚の布を通す。ボールペンの先端などを使うと、通しやすいです。



③窪みに収まるように、きつめに結び、余分なところをカットしておく。



④指が入る隙間を空けて、結び目が並ぶように、2本一緒に2回結ぶ。



⑤表面が綺麗に見えるようにそれぞれの穴に通し、長さを調節して結び、必要であれば万能ボンドでとめる。



完成～★

## 東京23区内もシェアで葬儀ができるって知ってる？

ある日(SUN) 会葬費控しているともちゃん宅

えーっ、東京のおばが亡くなった!?

お母さんほんと!?

いつも縁側でお茶を飲んでここにしていたおばちゃん…

おばちゃん一人だから葬儀は私たちが手配しないと！でも都内の葬儀ってどこにお願いですればいいのかしら…

そうだ！シェアに相談してみよう！

じゃあ早速おばの葬儀お願いします!!

かしこまりました

へえ！シェアは東京も対応してくれるのね！

シェアの会員システムは本当に便利だねえ！

いらしゃいませ！相談ですか？

おまかせください！シェアは千葉県はもぎさんのご子、東京23区内も会員価格でお手伝いできます！

※対応地域についてはホームページで

**低ナトリウム血症とは…**  
脱水症状にならないために、こまめに水を飲むことは比較的知られていて気にかけている人も多いのでは？しかし、それがええって水分を必要以上に摂りすぎてしまったり、大量に汗をかいて塩分量が不足すると、呼吸困難や意識障害などの危険な状態に陥り、最悪の場合は死に至ることも…。血液中のナトリウム濃度が薄くなりすぎることで、低ナトリウム血症は引き起こされます。ナトリウムは、体内の水分と塩分のバランスを調節する働きがあり、健康の維持に欠かせないミネラルの一つです。不足した量がわずかであれば、特に症状が現れないこともありますが、不足の程度が大きくなると、だるさ、吐き気などの症状が現れるようになります。さらに重症になると、脳がむくむ脳浮腫や肺に水がたまる肺水腫などが引き起こされ、呼吸困難や意識障害などの危険な状態に陥り、最悪の場合は死に至ることもあります。また、腎不全の方が余分な水分を排出できなくなつた場合や、精神疾患の患者さんが水を大量に飲んで水中毒を起こした場合、体内の抗利尿ホルモンと呼ばれる物質が体内に増えすぎた場合などにも、低ナトリウム血症は起きることがあります。

**予防方法…**  
健康な人であれば日常生活でそれほど気にしなくても良いが、マラソンなどの運動をする際は、熱中症対策として出された飲料水やスポーツ飲料、経口補水液などから水分補給をして、水分だけを摂りすぎないように注意することが必要です。また、気温が高い日や湿度が高い日は無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

**対処方法…**  
症状が重くなつていない段階では、一日に摂取する水分の量を約1リットル以下に制限すれば、症状は治まります。重度の場合は、薬や点滴で血液中のナトリウム濃度を高める治療が行われます。しかしこの際、濃度を急激に高めると脳に損傷が起きる可能性があるため、徐々に高める処置が必要です。症状が重度かもしれない…と思ったら救急車を呼ぶか、すみやかに病院へ行きましょう。



知って得する『』

病気のABC

No.10



# 暑い夏からペットちゃんを守る!! ケアグッズ&ひんやりデザートレシピ

季節はもう夏本番！私たちだけでなくペットちゃんももっと暑いはず…そこで、夏はもちろん★1年中使える手作りケアグッズと、ひんやりデザートレシピをご紹介します。

## 気をつけたい皮膚病

夏の高温多湿な環境は、雑菌やノミ、ダニが繁殖しやすい季節です。ペットちゃん達が突然カラダを掻きむしるようになったり、血が出たり、脱毛してしまう場合もあります。皮膚病の中でも一番多いとされる膿皮症(膿)は症状が軽いとニキビの様なものが見られます。マラセチア性皮膚炎(カビ)は脂質や湿度の多い耳によく見られ、痒みがひどく掻き続けることにより耳の皮膚を傷つけ、二次的に細菌感染も起こしてしまう事もあります。アラカス(ダニやノミ)は、接触感染から起こり、犬の皮膚の中に入り込み大量寄生する事により発症します。

対症!!

ケアグッズ

## ヒバ油スプレー

多くの細菌の繁殖を阻止する高い抗菌効果を持つとされているヒバ油を使い、ヒバ水を作ります。散歩の前後にスプレーするだけ！コットンに染み込ませ耳掃除も◎炎症がひどい子は、洗面器のお湯に数滴たらしたものをかけてあげる、薬浴もいいですよ★

材料  
スプレーボトル 水500ml ヒバ油2、3滴

\*作り方\*

- ①スプレーボトルに水、ヒバ油2、3滴をたらして蓋をしてよく振れば完成。

## 夏のお散歩は要注意!

毎日お散歩する方！夏は特に気をつけなくてははいけません。犬や猫は人とは違い、体温調節の働きをする汗腺が足の裏(肉球)にしかないのです。そのために口で「ハアハア」とせわしなく息をして、体温を下げようとしています。そして、外の気温が35℃くらいになると、マンホールやアスファルトは何と60℃近くになる場合もあるのです。そんな中散歩をさせると、肉球は火傷をしてしまいますしアスファルトから近い位置にカラダがあるので、照り返しの熱は人よりも多く感じています。散歩は朝、夕方アスファルトが熱くない時間にしましょう。

対症!!

ケアグッズ

## 肉球クリーム

気をつけていても肉球がカサカサになってしまう子や、日頃肉球クリームでケアをする事も効果的です。とても簡単なので誰でも作れます★もし、紙めてしまっても安心・安全です。

材料 ホホバオイル 20ml  
蜜蝋 2g 容器(熱湯消毒しておく)

\*作り方\*

- ①材料を耐熱のお皿に入れて混ぜながら湯せんで溶かす。
- ②全て溶けたらお湯から出し、冷やす。

## バナナヨーグルトアイス

蒸し暑い日が続き、ペットちゃん達も苦しそう…そこで1個が約30kcalと、低カロリーでビタミンB群も程よく含まれ、暑い夏に最適なデザートレシピをご紹介します!

材料(4個分) 無糖ヨーグルト 50g  
バナナ 50g スキムミルク 大さじ1

\*作り方\*

- ①ボールにバナナを入れて泡だて器でつぶす。
- ②①に残りの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③容器(タッパーや製氷皿など)に入れ、冷凍庫で固める。
- ④固まったら器に食べる量を盛り付けて完成♪  
※固めすぎたときは、少し置いて柔らかくしてください。



器に盛り付けていると、待ちきれない様子…(笑)あつという間に完食♪お腹の弱い子は特に、あげ過ぎに注意して下さい。



氏名：井上 和子  
勤務：総務部  
趣味：温泉旅行、民謡、着付け  
一言：主に会員関係の事務をしています。特典の中で、御祝の生花も割引がございます。是非御利用ください!

# 熱社員 情社員

JOUNETSU・SHAIN



当社スタッフの紹介をさせていただくコーナーです。様々な情熱をもったスタッフがおりますので、ぜひご覧ください。No.07



氏名：宮本 靖子  
勤務：プレア市原ホール  
趣味：旅行、民舞  
一言：『日に日に新なり』お客様との信頼、関係を深めた毎日を送っていきます。



## 道の港 まるたけ

限定100名  
プレゼント

充実した品揃えが自慢の『道の港 まるたけ』お店オリジナル商品は、イセエビおかき♪お店自慢の干物は、一つ一つ手作業で手間ひまかけたこだわりの干物。また、店内の窓から新鮮な干物をバックしているところを見ることができます。お食事・喫茶コーナーではイセエビの半身が豪快に入った、いせえびラーメンやしらす丼などの房総の海の幸を使ったメニューをはじめ、イセエビアイス、ソフトクリームなども味わうことができます。他にも乾物や房総銘菓などご家庭やお土産にも喜ばれる商品が沢山！今回は、お土産に1番人気の勝浦タンタンメンと、イセエビおかきをセットでプレゼント！B-1グランプリ公認の勝浦タンタンメンは細めでストレートの生麺に、やや辛

めの醤油スープ、ラー油が入って本格的！辛めがお好きな方は、ラー油を追加しても◎また、お好みでおろしニンニクを入れるとより一層おいしいですよ♪イセエビのおかきは、身も殻もまるごと粉末にして使用しているのでイセエビの香りがとても豊かなおかき。お塩でさっぱりしていて、お子様からご年配の方まで、幅広い方に人気だそうです。この機会に是非ご応募ください!

道の港 まるたけ  
千葉県鴨川市浜萩1008-1 TEL/04 7094 1030  
営業時間/8時~17時 (年中無休)

## 内容 勝浦タンタンメン&イセエビおかき

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。8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 (株)プレア『勝浦タンタンメン&イセエビおかきセット係』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。







お盆の飾りつけ、お迎えなどはいつどのようにすればいいの？

お盆は8月13日～16日に行われます。東京では7月13日～16日に行われることが多いです。新盆の場合は故人の霊が初めて帰ってくるので、特に手厚く供養を営みます。前日までに、お供え物やお花の準備をしておき、13日の朝に仏壇を清掃し、精霊棚(盆棚)を作ります。夕方に迎え火を焚き、盆提灯にも明かりを灯します。14・15日は精霊棚(盆棚)に欠かさずお供え物をし、お盆の法要や家族で会食をします。また、新盆の場合は知人が突然お参りにくる場合もあるので、その準備も考えておくとよいでしょう。16日の夕方に送り火を焚いて、17日に後片付けをします。

他にも！

各地方の少し変わったお盆の風習

山形県蓋佐町周辺…

一般的に精霊馬(しょうりょううま)は、キュウリとナスに割箸を刺して、馬と牛に見立てたものが主流ですが、この地域では軒先にミニカーや飛行機を飾ります。早く帰ってこられる様にとの願いが込められているそうです。

広島県大崎上島町…

盆踊りの前に遺影を飾り、住職の読経からはじまり、遺影を入れた箱を背負って踊ります。近親者や親しかった人が遺影を背負って踊る事が供養になるそうです。

長崎県、岩手県一部…

お墓に行きご近所の方や親せきが集まり、早い所ではお墓頃から手持ち花火をはじめ、ロケット花火や爆竹などの派手な花火をし、ご先祖様がその音を頼りに帰ってくるとされています。

長野県…

お盆に必ず食べるメニューは特にない地域が多い中、長野県民は必ず天ぷらを食べます。お盆中の殺生禁止の地域で、野菜中心のメニューの中でボリュームが出るからと言われています。

次回の相談会

7月27日(日)	成田ボンベルタ	相談会	10:00~17:00
8月3日(日)	プレア茂原ホール	相談会	10:00~14:00
8月31日(日)	プレア稲毛ホール	相談会	10:00~14:00
9月6日(土)	プレア茂原ホール	相談会	10:00~14:00
9月21日(日)	ペットセレモニープレア	彼岸会	9:30~16:00
9月23日(火・祝)	フジペットセレモニー	彼岸会	9:30~16:00
9月28日(日)	成田ボンベルタ	相談会	10:00~17:00
10月5日(日)	プレア市原ホール	感謝祭	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

〒285-0046  
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



フジペットセレモニー

〒263-0051  
千葉市稲毛区園生町552  
☎0120-482-940



ペットセレモニープレア

〒270-2214  
松戸市松飛台390-5  
☎0120-700-054