



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

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。すりきれまじったり、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!?

いつも緑側でお茶を飲んでここにしていたおばちゃん…

おばちゃん一人だった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ひすればいいのかしら…

そうだ！シェアに相談してみよう！

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！

じゃあ早速おばの葬儀をお願いします!!

かしこまりました

おまかせください！シェアは千葉県はもちゃんのごく東京23区内も会員価格でお手伝いできますー！

※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、それがか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。アラクサ(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