

テイル君 だより



赤い尾っぱの
テイル君

NO.48

9月
2017



お月見のプチ豆知識【世界の月の模様】

日本では、月の模様を「餅をついているウサギ」に例えています。中国は、「ヒキガエルの頭と前足」。南ヨーロッパは、「カニ」。北ヨーロッパは、「本を読むおばあさん」。南アメリカは、「ロバ」などと、世界各地でも様々なものに例えられています。

更に中面では、お月見に関する豆知識をご紹介します！お月見のイメージが変わるかも！?

コ
ン
テ
ン
ツ

- 中之条ピエンナーレ 2017
- 晴恵先生の健康エクササイズーアーサナ④ー
- 簡単！さつまいもの炊き込みご飯
- 日本のお月見あれやこれ！?
- 旬鮮魚菜くじら
- テイル君カレンダー
- 赤尾商事の仲間達♪
- 月替わりクイズ……クロスワード
- 先月のクイズの答え

名前 金井 一美
入社年数 3年目
部署 セルフ藤岡SS

■仕事のお気に入りポイントは？
お客様と接する機会が少ないので、コミュニケーションがとれた時が楽しいです。

■趣味は？
中学からソフトボールをずっと続けています。ポジションはファースト。大会で、全国各地に行きます。それと沖縄に一人旅した際に出会った三線にハマっています。三線特有の音色に聴き惚れ、習い始めました。のんびりとした心地良い音色でおススメです。

■長期休暇があったら何をしますか？
沖縄にまた行きたいです。

■今後の抱負は？
やっぱり、健康でいること。元気な体で仕事も趣味も頑張りたいです!!o(ω・`o)

赤尾商事の
楽しい仲間たちを紹介します♪

2017
9

9月23・24日・30日・10月1日
……セルフ籠原SS「大感謝祭イベント」開催。

詳しくは、ホームページの「最新情報」を見てね!

★…来月、10月号は特別号!!お楽しみに…★

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6 ○	7 白鳥	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20 ●	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
10/1	2	3	4	5	6	7

○…満月 ●…新月
☺…サービスステーション(SS) ☻…リフォーム観音山店 ☹…ホームライフ ●…臨時休業

月替わりクイズ クロスワード

タテのヒント

- 相撲の技と言えは?
- 音が反響する現象の英単語。
- 9回の裏、逆転のチャンス!!
- ドラマなど、これがないと始まりません。起承転結。
- 複数の単語が連結し、一つの単語と同様に作用する言語表現。(例:~かもしれない)
- 卵からかえること。
- 神仏のご加護などを願う有難いお札のこと。
- 穴が空いている長い練り物。

ヨコのヒント

- くるくると収納される書物。
- 同じ顔が二つ。
- 遠隔で操作。
- 高音の男性歌手。
- 円錐型の赤いフルーツ。お菓子には欠かせません!
- ブロッコリーではありません。

■A~Eの文字を並べて出来た言葉が答えだよ! 答えは10月号で!

【赤尾商事サービスステーション一覧】

榛名町SS・高崎南SS・セルフ観音山SS・セルフ江木SS・大友町SS
・剣崎SS・セルフ太田SS・セルフ三枚橋SS・太田西部SS・セルフ妻沼SS
・セルフ17号本庄SS・セルフ本庄インターSS・セルフ熊谷SS
・セルフ藤岡SS・セルフ太田飯塚SS・セルフ太田東別所SS・セルフ籠原SS

【赤尾商事サービス拠点一覧】

[高崎支店][高崎油槽所][太田支店][太田油槽所][埼玉支店]
[東北営業所][長野営業所][ルブテクノサービス部]
[ホームライフ高崎事業所][ホームライフ太田事業所]
[リフォーム観音山店][車検センターアカオ]
[カーケアファクトリー本庄][保険・カーリース課]

ある	なし
さめ	くじら
ひかり	ライト
うり	へちま
くさり	ワイヤー
りか	しゃかい

<答え>
頭を「あ」に変えると別の言葉になるよ!

- ・さめ → あめ(雨・飴)
- ・ひかり → あかり(明り)
- ・うり → あり(蟻)
- ・くさり → あさり
- ・りか → あか(赤)

8月号の
答え合わせだよ!

[発行] 赤尾商事株式会社・本社

027-323-4884
〒370-0857 群馬県高崎市上佐野町282-1
http://www.akaoshiji.co.jp/

創りたい あなたの 幸せを 出会いたい あなたの 幸せに

簡単! さつまいもの炊込みご飯



- 【材料】-----
- ・さつまいも…1本(200gほど)
 - ・お米…2合
 - ・塩…小さじ1
 - ★・酒…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・水…400ml
 - ・昆布…1枚(5cmほど)
 - ・飾りごま…適量

*****【作り方】*****

- ①お米をといで、ざるにあげておく。(30分位)
- ②さつまいもは1~2cmほどの大きさに角切りにし、水、または塩水にさらして灰汁抜きをする。(10分位)
- ③お米を炊飯釜に入れ、★の調味料と水を加え、軽く混ぜる。
- ④お米の上に昆布を敷き、さつまいもをまんべんなく敷き詰め、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤炊き終わったら、昆布を抜いて、混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛りつけ、ゴマを振りかけて出来上がり。

水と昆布の代わりに昆布だし汁でもOK♪

簡単アレンジ!

- ＊具材を茹で薬に変えれば「薬ご飯」に♪
- ＊「枝豆ご飯」にも応用可能!
- レシビのご飯に、茹でた枝豆を加え、蒸らして混ぜれば出来上がり♪



日本のお月見あれやこれ!?

お月見ってどんな行事?
旧暦の8月15日から16日の夜(八月十五夜)に行われる行事。日本では、旧暦の9月13日から14日の夜(九月十三夜)にも行われます。旧暦で行われる行事のため、お月見の日付は毎年異なります。

お月見の呼び方
八月十五夜の月は「中秋の名月」、九月十三夜の月は「後の月(のちのつき)」と呼ばれています。十三夜は、十五夜に次いで美しい月だとされており、日本では昔からとても大事にされています。

お月見の由来
どちから片方しかお月見しない事を「片見月」と言い、縁起が悪いとされているよ!

お月見の始まりは?
平安時代に中国より伝わったお月見。当初は、宴を済みつつ芭や地に映した月をただ眺める貴族だけの雅な催しでした。その後、徐々に世俗化し、「豊作祈願」や「収穫への感謝」のため、お供え物をする現在の風習へと変化していきました。

お月見の供え物
お月見の供え物には、2つ説があります。①その年に出た満月の数を供えるという説。平年では12個、閏年では13個、②十五夜なので15個供えるという説。十三夜は13個。

	12個の場合	13個の場合	15個の場合
一段目	—	9個(3×3)	—
二段目	3個	4個(2×2)	4個(2×2)
三段目	—	—	2個

NAKANOJO BIENNALE 2017

展示期間 2017年9月9日(土)~10月9日(月・祝)
展示時間 9:30~17:00

パスポート	前売り券 ~9/8迄	当日券 9/9~10/9
パスポート(1枚)	800円	1,000円
パスポートセット	1,900円	2,300円

※一部を除く作品の鑑賞には、パスポートが必要です。
*ご購入は、エリア内各所又はぐんまちゃん家にて。
※前売り券は、コンビニ端末(商品番号:0246405)でも購入可です。
※パスポートセット:パスポート/ガイドブック/パスケース
※1枚につき、ご記名本人1名様のみ有効
※会期中は全ての会場、何度でも鑑賞可能
※別途入場料が必要なイベントも有り
※再発行不可 ※高校生以下無料

- 別売 ●ガイドブック 1,000円(税込)
- オリジナルパスケース 400円(税込)



【お問い合わせ】
中之条ビエンナーレ実行委員会事務局(イサママムラ)
住所:群馬県吾妻郡中之条町五反田3534-4
TEL:0279-75-3320(平日9:00~17:00)
E-mail:office@nakanojo-biennale.com

●駐車場:各エリアに駐車場あり
●URL: <http://nakanojo-biennale.com/>
●主催:中之条町/中之条ビエンナーレ実行委員会/中之条ビエンナーレ運営委員会

全6エリア 総勢160組の作品群!!

2011 shimaonsen 四万温泉
2013
2015 isama 伊参
2015
2017 名久田 nakuta 2017年 新設エリア!
2017 中之条 伊勢町 nakanojo-isei
2017 中之条 伊勢町 nakanojo-isei
2017 中之条 伊勢町 nakanojo-isei

2017年パスポート

アーティストと地域が
共につくりあげる芸術祭
「中之条ビエンナーレ」
回を追う毎に盛り上がり
を増し、6回目の今年は、
国内外から総勢160組
ものグループが参加。
この土地ならではの
豊かな自然や風情ある
温泉街懐かしい木造校
舎など、元からある空間
を活かした展示の数々。
表現方法、作品に込めら
れた思いは多岐に渡り、
地元住民とアーティスト
共演によるパフォーマ
ンスや、体験型の展示、
子供も楽しめるワーク
ショップなど、31日間に
しか味わえないコンテ
ンツもお楽しみ♪

旬鮮魚菜くじら オススメお店紹介

レディース御膳:1,500円
海鮮丼:1,200円 ※鮮魚の種類は、その日により変わります。
くじら御膳:1,500円

刺身2種・ミニ天ぷら・茶碗蒸し・デザート
海鮮丼(7~8種盛り)・味噌汁・サラダ・お新香
ミニ海鮮丼・鶏の唐揚げ・もりうどん・小鉢・茶碗蒸し

食欲が増す
この季節。秋の
味覚がふんだん
に味わえる、割
烹料理店「旬鮮
魚菜くじら」を
ご紹介いたします。
人を喜ばすことができる料理に
魅力を感じ、料理人になったとい
うイメージのある割烹料理
を、そのままの品質で、カジュアル
に、というコンセプトの元、平成
26年10月に開店されました。
より新鮮な食材を求め、毎日
市場に向かい、自身の目で選ぶそ
う。さらに、調味料は自家製にし
るなど、こだわりが満載!
そんなマスターの素材へのこだ
わりが詰まったランチでは、新鮮な
魚介を存分に堪能できる海鮮丼
がイチ押し!臭みのない、魚介本
来の旨味が口いっぱいに広がり、
自然と笑顔が零れちゃいます♪
その他、旬の食材をボリュームたっ
ぷり味わえる、限定御膳も大人
気!あれもこれもお腹いっぱい
食べたいという方にオススメです。
また店内には、種類豊富な地酒
や果実酒もあり、夜はゆったりと
したひと時を楽しめます。
海が遠い群馬で旬の恵みを、
賢沢に味わってみませんか?

【オススメメニュー】
【定食・丼物】
・海鮮丼 1,200円
・唐揚げ定食 900円
・刺身定食(鮮魚5種) 1,200円
・旬鮮魚(鮮魚5種) 1,500円
【限定御膳】
・くじら御膳 1,800円
・焼き魚御膳 1,500円
・レディース御膳 1,500円
※全種ドリンク付き
※内容は時期により
異なります。

旬鮮魚菜くじら
【ディナータイム】
ファーストドリンク
サービスクーポン
【有効期限:2017年10月迄】
※1枚につき1回まで(人数制限無し)。
※クーポンご持参の方のみ。
※ご注文の際、ご提示ください。

住所 群馬県高崎市東貝沢町4-4-13 定休日 水曜日
TEL 050-5263-1297 駐車場 有
【ご予約】050-5263-1297
【お問合せ】027-370-5800
営業時間 ●昼 11:30~14:30(L.O 14:00)
●夜 17:00~23:00(L.O 10:30) 席数 57人分(座敷・テーブル席)
https://www.facebook.com/旬鮮魚菜くじら.321770521314424/

健康エクササイズ 晴恵先生のエクササイズ ~心と体のアンチエイジング~

Lesson6 アーサナ④
今回は、「アーサナ④」をご紹介します。人間の5運動器官、5知覚器官の10感覚器官は、私達の心に様々な情報を伝えてきます。心はすぐに外部からの情報にとびついて行きます。あなたの心は、外からの情報の奴隷になっていませんか?!「アーサナ」ヨーガでは体にテンションをかけて、そこから生じてくる変化を感じ取ることで(意識化)、心を内側へ向けていきます。そうすることで、昨日あった嫌な事や、明日・未来の不安から、いったん心を離す事ができます。現在・過去・未来。あなたの心は今どこに在りますか?!大事な今は「今、現在ここ」。今の自分の体の状態が分かる事で、自分を取り戻せる。そうすると前に進めます。

ポーズ7 左・右 *5R
①両足を揃えて立ちます。ゆっくりと息を吸いながら右手を真横から肩の高さまで上げます。
②手のひらを上に向け、更に息を吸いながら上まで上げます。
③ゆっくりと息を吐きながら上体を左に倒していき、つかえたところ止めて自然呼吸5呼吸します。
④ゆっくりと息を吸いながら上体を戻し、右腕は上に上げます。ゆっくりと息を吸いながら下まで戻します。

ポーズ8 *5R
①両足を揃えて立ちます。ゆっくりと息を吸いながら両手を腰にあてます。
②ゆっくりと息を吐きながら上体を反らせ、つかえたところ止めて自然呼吸5呼吸。
③ゆっくりと息を吸いながら、上体を上に戻し、ゆっくりと息を吐きながら両手を下げます。

【各ポーズ】
終わったら目を閉じて、自然呼吸5呼吸。今動かした身体から生じてくる変化を感じてみましょう。

これらのヨーガ療法技法は自宅実習も可能です。ただし、ご自身の心身症状に適した高度なヨーガ療法技法実習は、ヨーガ療法指導の専門教育を受けている一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定のヨーガ療法士の下で指導を受けて下さい。

ヨガスタジオZEN(ぜん)
群馬県高崎市中居町294-1-101 TEL:090-6928-5431
HP: <http://yogastudiozen.zatunen.com/>
※レッスンスケジュールは、HPをご覧ください。レッスンは全て予約制となります。

■入会金:2,000円 ■お月謝(月4回):5,000円
■ONEレッスン(90分):1,500円
■体験レッスン(90分):1,500円

皆さんも実際に体を動かして体験してみましょう!

社)日本ヨーガ療法学会
学会認定ヨーガ療法士
インド政府認定ヨーガ療法士
田添 晴恵
ヨガスタジオゼン 検索