1書り 1月 2018





- 新年のご挨拶
- 晴恵先生の健康エクササイズ
- 今月のキッチン《京風お雑煮》
- 七草粥の豆知識
- 群馬県・市町村パズルの作り方

- ◎ テイル君カレンダー
- 赤尾商事の仲間達♪
- 月替わりクイズ …… 間違い探し
- 先月のクイズの答え



■名前 高野 広史 ■入社年数 39年目

■部署 執行役員 企画室室長

■座右の銘は?

「人生は常にチャレンジ!(`・ω・´) Y」 (チャレンジ無くして新しいものは生まれない) ■趣味は?

料理と海釣り(釣った魚は自分でさばく!)で す。休日には大量の合わせ出汁を作り、毎週 遊びに来る娘や孫に和食をふるまいます。 ■2017年のビッグニュースは?

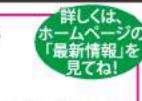
孫が1人増えました。一人っ子だった私です が、今はたくさんの家族に囲まれ、幸せです。

■2018年の抱負?

2018年は、大きく芽を出すというよりも、 新入社員が定年まで勤め上げるような会 社を目指し、新規事業を展開するための 地盤固めの年にしていきたいです!

赤尾商事の 楽しい仲間たちを紹介します。

・ 1月27~28日……セルフ東別所SS「おもち重さ当て大会」開催。



※日にちが変更になる可能性もございます。 ホームページの最新情報をご確認ください。

本年も宜しくお願い致します!

A	火	水	木	金	
7 元原	2 0	3	4	5 **	6
8 成人の日	9	10	11	12	13
15	16	17 •	18	19	20 **
22	23	24	25	26	27 😌
29	30	31 0	2/1	2	3
5	6	7	8	9	10
	8 成人の日 15 22 29	8 MAOH 9 15 16 22 23 29 30	8 **** 9 10 15 16 17 • 22 23 24 29 30 31 ○	8 ***** 9 10 11 15 16 17 • 18 22 23 24 25 29 30 31 ○ 2/1	8 #AOH 9 10 11 12 15 16 17 • 18 19 22 23 24 25 26 29 30 31 \bigcirc 2/1 2

・・・・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



間違いは、10個あるよ♪見つけられるかな?



答えは 2月号で!

答え合わせ

だよ!

〇…満月

【 赤 尾 商 事 サ ー ビ ス ス テ ー ション ー 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] [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]

【訂正とお詫び】11月号のクイズの答えに誤りがございました。 ×うどん (生麺) → ○ 鍾乳洞 訂正し、お詫び致します。 12月号の

白 花成鳥居 台 潮風来月光 車

<答え>

「花鳥風月」

「生花」「花成」「成鳥」「鳥居」 「潮風」「風来」「来月」「月光」

「開花」「花台」「台風」「風車」 「白鳥」「鳥山」「山月」「月食」



[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.akaoshoji.co.jp/

京風お雑煮の作り方



- だしの表 …… 4g
- 白みそ …… 大きじ4

-材料 -____2

2mm厚(ピース用) / 5mm厚(台紙用)

◆印刷用紙・A4 ×2枚(ピース用と台紙用)

◆スチレンボード・A4大 ×各7枚

◆のり(今回はスティックのりを使用)

◆カッター(30度カッターかおすすめ!)

作り方

- ①大根・人参・里芋は、皮を剥いておく。(切り方はお好みで)
- ②鍋に水(分量外)とAを入れ、火にかける。 里芋が柔らかくなったら、火を止め粗熱をとる。
- ③別の鍋に、Bを入れ、煮立たせたら、だしの素を入れる。
- ④野菜に火が通ったら、白みそを入れ溶かす。
- ⑤平たい耐熱皿に少量の水を入れ、さっと水にくぐらせた。 鮮を並べる。レンジで、両面交互に温める。 (3個の場合、600wで片面1分。裏返して30秒) 裏返して膨らみ始めたら、加熱を止める。
- ⑥餅・里芋をお椀に盛り、最後に④を入れたら出来上がり♪



- 里芋は、水に浸けておくと変色しないよ!

横22cm×縦21cm

細分い市町村は

まとめて切るなど、

PDFはA4・2枚1組

「弊社ホームページ>最新情報」より、

お好みの難易度に応じたパズル用紙

ピースの数を調整してください。

を印刷する。(実寸大で印刷)

なぜ、1月7日なの?

昔から中国では、元日から8日間を動物や などに見立て、占う風習がありました。その日 晴天ならば吉。雨天であれば凶の兆しとされ いました。そして7日(人日)に、邪気を払う為 七草粥を食べ、一年の無病息災を願っていた 慣が、日本に伝わったと言われています。

- 4	1月1日	翔
人	1月2日	夠 (犬)
が	1月3日	猪(豚)
7	1月4日	羊
	1月5日	牛
2	1月6日	馬
	1月7日	人
	1月8日	穀
_		

春の七草に込められた意味









「繁栄がはびこる」







「神を呼ぶ鈴」

「汚れのない清白」

写真は

乾いたら、群馬県の形(線の内側)と

「ピース外し用」を切り抜き、外側

の枠部分を台紙に貼る。

注意とポイント

※小さいお子様かピースを口に入れないよう、ご注意ください。

◎のり付けしたら、重しなどを乗せておくと、そりにくくなるよ!

ではなく、面に対し垂直に刃を入れ、定規に沿って数回なぞる

※カッターでケがをしないように、充分お気をつけください。

七草粥の昔と今

パズルの難易! 2パターン!

七草粥の風習が日本に伝わったのは、平安時代。しかし、当時の七草粥 の食材は、米(こめ)・粟(あわ)・稗(ひえ)・黍(きび)・胡麻(ごま)・小豆(あ ずき)・皇子(みのこ:水田雑草の1種のタネ)の7種類の穀物や豆類でした。 今の7種類になったのは、鎌倉時代になってからだと言われています。





あけましておめでとうございます



こざいました。

心より御礼申

し上げます。

はもち

とを目指

お客様の

性の症状を発症させます。ヨーガは、ゆっくりとした深い呼吸と共に、自分と向 きあい心を内側に向け客観的な視点を持つ事でストレスを受けている自分に 「気づく」事ができます。「気づけば、自分で自分を治していくことができます」

Lesson7

アーサナ ⑤

今回は、「アーサナ⑤」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?!大事なのは「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。



①両脚を閉じて立ち、 両腕は太ももの横に 置きます。



②両脚を開き、息を 吸いながら両腕は 真横から肩の高さ まで上げます。



③更に息を吸いなから、 右手を上げつかえた 所で止めて右手を見て 自然呼吸5呼吸します。



④ 息を吸いなから 戻ります。

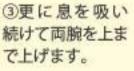




①立って、両腕を閉じ て、両腕は太ももの横 に置きます。



②両脚は閉じたまま、 息を吸いながら両腕 を真横から肩の高さ まで上げます。





④息を吐きながら前屈して、 つかえたところで止めて自然 呼吸 5 呼吸します。終わった ら、息を吸いながら戻ります。



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。

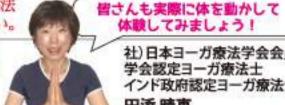
ヨガスタジオZEN(ぜん)

群馬県高崎市上中居町294-1-101 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。

TEL:090-6928-5431

■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



社)日本ヨーガ療法学会会員 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

切り抜いた群馬県を市町村の線に 沿って切り分ける。



ボードに貼る。(のりは全面に)

台紙の両端を切り落とし、ピースの

数を台紙に書き入れて完成!

◎カッターは定規を用いて「丁寧に」かてポイント。一度にものるの

印刷した2枚の用紙をそれぞれ、スチレン

「B:台紙用」は 5mm厚スチレンボード

◎ヒースに色を塗るのもオススメ♪

ように切ると、キレイな切り口に!

※地図は、パズル作成の特質上、大幅に簡略化しております。