



“つくれる文具屋さん”の本阪賞文堂がお届けする

輝くステキな女性にささげる、ミニ情報誌です。

いどばた辞典

第255号

2024年
8~9月号
発行

回覧

いきいき
悠々
生活

麦茶をおいしく飲む方法

特徴は飲みやすさなので、麦茶のバックを使って淹れる人も多いでしょうが、

麦茶を飲むときバックを使うと淹れる人

も多いですが、麦茶の

特徴は飲みやすさなので

夏、暑い日に飲みたくなるお茶といえはやはり「麦茶」。現代はたくさん種類のお茶が市販されていますが、麦茶は手頃な価格で手に入れやすく、味も香ばしくて飽きずに飲めるので、誰もが好きな王道的なお茶のひとつと言えるでしょう。

実はたくさんのお茶もあつたため、近年さらに注目度があがっているそうです。麦茶の原料の大麦には、身体を冷やす効果があると言われて

ています。また、汗をかくと失われるナトリウムやカリウムと言ったミネラルも豊富に含まれています。血流の改善や抗酸化作用、胃の粘膜を保護する効果があることもわかっています。

麦茶を飲むときバックを使うと淹れる人も多いですが、麦茶の

特徴は飲みやすさなので

「水」を注ぎます。その後は、メーカーが設定している抽出時間を守って、麦茶パックを取り出します。なお、麦茶を作るには、成分がしっかりと出る水道水や軟水のミネラルウォーターがおすすです。

煮出す場合は、煮過ぎると濃くなったり、雑味が出てしまったりします。そこで水を火にかけるときに

麦茶パックを入れて煮るのではなく、沸騰したあとに火を止めてから

麦茶パックを入れるようにしましょう。水出しの場合は、決められている量の3分の1の「お湯」に麦茶パックを入れて、10分待ちます。10分後に残りの3分の2の

「水」を注ぎます。その後は、メーカーが設定している抽出時間を守って、麦茶パックを取り出します。なお、麦茶を作るには、成分がしっかりと出る水道水や軟水のミネラルウォーターがおすすです。

煮過ぎると濃くなったり、雑味が出てしまったりします。そこで水を火にかけるときに

麦茶パックを入れて煮るのではなく、沸騰したあとに火を止めてから

麦茶パックを入れるようにしましょう。水出しの場合は、決められている量の3分の1の「お湯」に麦茶パックを入れて、10分待ちます。10分後に残りの3分の2の

「水」を注ぎます。その後は、メーカーが設定している抽出時間を守って、麦茶パックを取り出します。なお、麦茶を作るには、成分がしっかりと出る水道水や軟水のミネラルウォーターがおすすです。



暮らしの「？」を解決します！



～ 『記念日』は誰でも簡単に制定できる？～

一般社団法人『日本記念日協会』に申請し、審査を通過すれば、誰にでも記念日を設定できます。申請は企業、団体、個人問わず可能なので、私たち一般人でも記念日を作ることができるのです。協会のホームページから「記念日登録申請書」をダウンロードし、記念日の名称・日付・由来・目的・活動などの必要事項を記入して、郵便やFAXで送付します。それが審査会にかけられ、合格すれば通知が来ます。その後は、記念日登録料を支払い、支払いを完

了した日から正式に登録が認められ、記念日登録証を受け取れます。登録後は協会のホームページでの公開や機関誌への掲載、各メディアからの取材対応など、販売促進や広報活動を支援してもらえます。なお、政治活動・宗教活動・反社会的な活動の要素を含むもの、内容が不明瞭なもの、記念日文化の発展を損なうもの、他人の権利を侵害するものなどは不合格になり、不合格のときはその理由も含めて通知は来ないそうです。



いどばた調査隊



5歳若返るヒケツ

～「つま先歩き」～

かかとをなるべく着けずに歩く「つま先歩き」は、足の筋肉が鍛えられ、むくみの解消・冷え性の改善などに繋がると言われています。また、普段使わない足・お腹・お尻などの筋肉を使うことで、姿勢が良くなる・スタイルが良くなる・ダイエット効果があるといったメリットもあります。たくさん歩いても疲れにくくなったり、(足の筋肉には血流を活性化させるポンプの役割があるため)血液の循環がよくなったりという効果もあると考えられています。

つま先歩きは、足指のつけ根を折り曲げるような感じで、親指の付け根にある

ふくらみで歩くことを意識します。慣れないうちは転倒の危険がありますので、屋内で家具などにつかまって歩くのが良いでしょう。但し、過剰に行くと、骨盤や膝を痛める原因にもなるので、日常生活に少しずつ取り入れるようにしましょう。歩かなくても、料理の時、電車やバス内・駅などで立っている時、電話やコピーをしている時などに、つま先立ちをして…という方法もおすすめです。



今月の処方箋
痛みや苦勞を重ねることに
人の心は優しく豊かになるのです。
— 齋藤環 (小説家・天台宗の尼僧)



先人の言い伝え

ことわざ百選

つうと言えばかあ

お互いのことを深く理解しているため、相手の少しの言葉や仕草で意図や思っていることを理解できる状態を表します。類義語に「以心伝心」「阿吽の呼吸」などが挙げられます。特に、親しい友人・家族・長年のパートナーなど、深い信頼関係や強い絆が築かれている人々に使われることが多いです。友達同士や夫婦などが、言葉を交わすことなく相手の考えを察することがあります。略して「ツーカー」と言います。40年代頃から使われていたようです。ただ、「つう」と「かあ」の語源は諸説あり定かではありません。



暮らしの17フォーム Q&A

【Q】 現在据え置き式の食洗機を使っていますが、ビルトインタイプは、どれくらいの大きさが一般的？

ビルトインタイプの食洗機にすると、据置タイプに比べキッチンがすっきりとします。幅や深さには、様々なサイズがあるため、他の収納などの兼ね合いも含め、最適な大きさを考える必要があります。人数が多い場合や、2食分の食器をまとめて洗いたいなら、大容量タイプが人気です。大容量タイプなら、鍋やフライパンまで洗えて便利です。

ただ、少人数の家庭で大容量タイプを選択すると、「洗い物が少ないので結局手洗いしてしまう」といった声もあります。使用方法やライフスタイルを考えて大きさを選択しましょう。





懸賞に応募して 得しちゃおう!

ローソク・お線香の購入で

現金1万円が当たる

2024年カメヤマ夏フェアキャンペーン

カメヤマ株式会社（本社・大阪市北区）は、国内ローソク最大手メーカー（国内シェア約5割）であるとともに、世界でも有数のキャンドルメーカーでもあります。

この夏、カメヤマのローソク・線香・進物全商品などを対象商品として、「2024年カメヤマ夏フェアキャンペーン」を行っています。それらの購入レシートを送ることで、「Aコース」では抽選で50名の方に現金1万円が当たります。「Bコース」は、同コースへの応募者全員がQUOカード500円分をもらえるというものです。但し、Bコースの応募可能口数は、同一住所から4口まで（1口は税込2,500円以上の購入レシート）と

なっています。Aコースは、1口・税込500円以上で、一人何口でも応募できます（重複当選はありません）。

レシートを送る際は、専用応募封筒のほか、市販の封筒への封入やハガキへの貼り付けでもOKです。

詳細をご確認のうえ、奮ってご応募ください。



2024年カメヤマ夏フェアキャンペーン

【賞品】 Aコース: 現金1万円 … 50名
Bコース: QUOカード500円分 … 全員

【応募方法】

対象商品を購入時のレシートを、Aコースは500円分(税込)以上、Bコースは2,500円分(税込)以上で1口とし、専用応募封筒、または市販の封筒に封入、もしくはハガキに貼付し、必要事項(①住所 ②名前(フリガナ)③電話番号 ④年齢 ⑤お買い上げ店舗名 ⑥ご希望のコース※Bコースの場合は応募口数)を明記して応募する。

【応募締切】 2024年10月5日(土) ※当日消印有効

【レシート有効期間】 2024年6月1日(土)～2024年9月30日(月)

【キャンペーンサイト】 <https://rosoku.kameyama.co.jp/news/13096/>

【お問い合わせ先】 カメヤマ株式会社
お客様窓口 TEL: 0595-82-9837
受付時間: 10時～12時、13時～16時
(土・日・祝祭日、8/10～8/18除く)



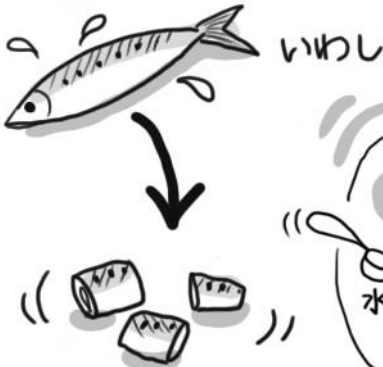


美味食材を味わう

とっておき★旬レシピ

8月のとっておき★食べやすくて美味♪いわしのカレー風味

① いわしは頭と尾を切り落として2~3つの筒切りにし、内臓を取り除く。



② 鍋に(A)と、水小さじで溶いたカレー粉を入れて煮立て、①のいわしを加えて煮る。表面の色が変わってきたら、ふたをして弱めの中火で5~7分煮る。



材料(2人分)

いわし: 4尾
ねぎ: 2/3本
トマト: 4個
パクチー: 適宜
ミント: 適宜
カレー粉: 小さじ1

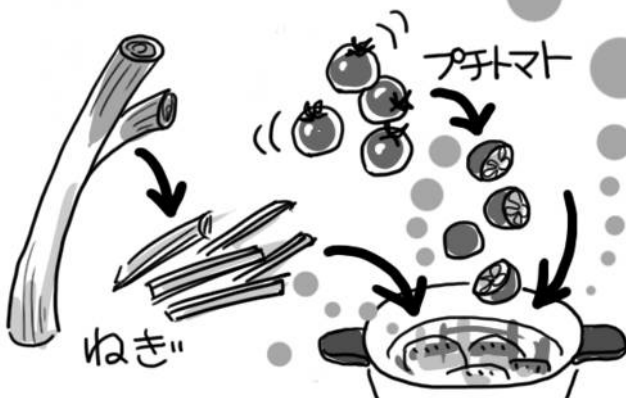
(A)

しょうゆ: 大さじ1
みりん: 大さじ1/2
水: 3/4カップ

(B)

片栗粉: 小さじ1と1/2
水: 大さじ1

③ ねぎは5cm長さのぶつ切りにして縦4つ割りにし、トマトはへたを取って横半分に切り、②の鍋に加える。



④ (B)を合わせて③に加え、とろみがついたら器に盛りつけ、好みで粗みじんにしたパクチー、ミントを散らす。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

ご存じですか?

いわしはビタミンやカルシウムを

多く含み、非常に栄養価の高い魚とされています。

特に「DHA」という成分が豊富です。DHAには脳の働きを活性化したり維持したりする作用があり、摂取することで、記憶力・集中力・学習能力などが向上

すると考えられています。また、血液や脂肪に作用し、生活習慣病予防の効果もあると言われています。

積極的に食べたい魚ですが、「骨を取るのが面倒で魚を食べない」という若い人も増えているようです。いわしはよく煮ることで骨がかなり柔らかくなり、丸ごと食べることもできます。



元気の出る

ことだま
言葉

見返りを求めずに

誰にでも親切にすること。

だってあなたにも

同じことをしてくれらる人が

いるかもしれないんだから。

■ ダイアナ ■

(ウェールズ公妃)



紙のノートとタブレット、暗記学習に向いているのは？

文具メーカーのコクヨと立命館大学の岡本尚子准教授が行った「ノートとタブレットでの記憶効果の比較実験」によると、紙のノートを使う方が、タブレットよりも記憶に残りやすいことがわかりました。この実験は大学生を対象に、手書きでメモを取った後、そのメモを使って暗記学習をし、テストを行うという方法で行われました。結果として、ノートを使った学生はタブレットを使った学生に比べて、直後のテストで何と**22%も高いスコアを記録**。さらに、2.5か月後に行った復習テストでも、ノートの方が**20%高いスコア**となりました。また、実験後のアンケートでは、ノートの方が「見返しやすさ」で**24%**、そして「覚えやすさ」で**28%も高く評価**されています。学生からは「ノートに書くことで触覚的に覚えやすい」「一つのページに全てがまとまっていて、視覚的にも頭に残りやすい」といった声が多く寄せられました。さらに、脈波を測定したところ、ノートを使う方がタブレットよりもリラックスし、ストレスが少ないという結果も出ています。タブレットは操作に慣れるまで時間がかかることがありますが、ノートはすぐに使え、暗記に集中しやすいのかもしれませんが、デジタル化の進む時代ですが、暗記学習においては紙のノートを上手に取り入れることで、より効果的な学習ができるかもしれませんね。また有名なクリエイターさんや作家さんも、アイデア出しには先ずノートや紙に描くことで閃きや発想が広がるとも言われています。やはりノートとペン…大事なんですね。(記:木阪泰之)



名前に込める日本の心 ～外国のお客様へのご印鑑制作～

ちょっと仰々しいタイトルで恐縮です。(;^ω^) 実は以前より外国のお客様から印鑑のご注文をいただくことが増えてきました。以前は、英語やアジア諸国のお名前をカタカナで彫るだけでしたが、最近では漢字表記を考えるのも私たちの密かな楽しみです。例えば「エリック」というお名前に「永楽(えいらく)」という字を当ててみたり、「サラ」に「咲良(さくら)」という漢字をご提案したり…。お客様の名前の響きや意味に合う漢字を探し出すその瞬間、まるでパズルを解くような感覚です。先日、某国からのお客様が「自分の名前を漢字で表現できるなんて想像もしなかったよ」と感動してくださり、その場で印鑑を手に取り「これはまさに僕の名前だ！」と喜んでいただきました。その笑顔を見た瞬間、少し照れましたが正直こちらでも嬉しくなりました。柳井周辺ですからまだそれほど多くの外国の方々はいらっしゃらないかもしれませんが、縁あってこちらで就業等されるのであれば、漢字の魅力も伝えつつ、それ以上に柳井地域とそこで暮らす人々にも大いに関心と愛着も持って頂きたいと考えています。お互いに…。(記:木阪泰之)



そうだ！賞文堂！行こう！

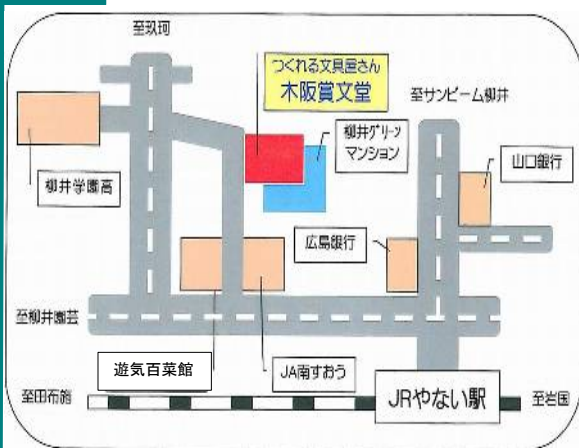
会社名 つくれる文具屋さん(有)木阪賞文堂

◆今月のおすすめ 商品(サービス)のご案内

ステッドラー ヘキサゴナルシャープペンシル
限定 バージョン2 登場!!



ステッドラーのヘキサゴナルシャープペンシルの限定モデルが登場です！今回のモデルは、深みのあるステッドラーブルーに、高級感あふれるゴールドのアクセント。まるで、持つだけでインスピレーションが湧いてくるような、そんな一品に仕上がっています。そして、前作(2023年モデル)からの進化にもご注目。パーツのメッキ処理や、硬度表示窓の内部カラーなど、細部にわたるこだわりが込められています。限定モデルに相応しい、まさにハイグレードな仕上がり。季節も秋…気分一新、この特別な1本と共にスタートしませんか？このチャンスをお見逃しなく！(記:賞文堂スタッフ)



赤い屋根の木阪賞文堂です。

遊気百貨館さん(IBAコープ柳井店)近く、柳井グリーンマンション前。JR柳井駅より450m、車で約70秒。

■スタッフ人数8名(中央店7名、白壁店1名)

★AR と 白壁の町並み と 金魚ちょうちん…上手に組み合わせで地域の活性化に繋がりたいな～と思案中です。

・モットー 『当社の商品・サービスを通じてお客様を幸せにすること！』

・会社の場所 〒742-0035山口県柳井中央3-9-2

(柳井グリーンマンション前)

・連絡先 TEL(0820) 22-0150

★ホームページ <https://sirakabe.com>

★Eメール info@sirakabe.com

『市内だから歩いて行ける、市内なのに車でいける』20台駐車OKですよ！ご来店お待ちしております。(木阪記)



中央店スタッフの似顔絵です。

