平成28年1月5日第143号

月刊・アミゼ・アミ新聞

amusé amis

日本水仙

社会貢献の最新情報を知ろう！

「社会貢献」とは、「世の中のために活動すること」です。個人としての社会貢献は、ボランティア活動が一般的で、種類は様々。例えば、震災支援活動、子育て青少年の健全育成、障害者の支援活動、自然保護活動、国際交流活動等色々あります。そして、ボランティアは「無報酬であること」が基本です。

ボランティアを始める

ボランティアを始めたいと思ったら、自分の住んでいる地域の福祉協議会や市民センターのホームページをインターネットで検索してみましょう。また、直接電話で相談したり、窓口を訪ねたりして情報を得ることもできます。

無理をしないで自分のできることからはじめていきましょう。ボランティアは、自分本位や、金銭、名誉目的になってはいけません。強制的、義務的に行うことではなく、自分の考えで参加するものです。ボランティアを始めることで、新しい発見があったり、新しい人との繋がりができたり、充実感を味わうことができます。人や社会のために行っていることが、自分自身の成長にも繋がります。

NPO法人

団体で社会のために何かをしたいと集まった団体がNPO法人です。NPO法人は非営利組織ですので、利益の分配はしませんが、職員は無報酬ではなく給料がでます。社会貢献をしながら、給料がもらえるのは、理想の働き方にちかいかもしれません。

法人にすることで社会的信用ができ、銀行口座の開設や事務所を借りることが容易になります。活動の活性化も期待できるメリットもあります。「世の中の人のために役に立ちたい」という思いがあれば、特別な資格がなくてもNPO法人を設立することは可能です。

ボランティアポイント

介護のボランティアをするとポイントが貰え、そのポイントを貯めると商品券に変えられるシステムを導入している市町村があります。ポイントを貯める楽しみとボランティアの充実感の両方を味わうことができます。

介護の人材は常に人手不足と言われています。介護施設でオムツを畳むだけのボランティアなど、本当に少しずつでも、仕事をしながらでも、できることはたくさんあります。「いつかやる」のではなく「いま出来ることをやる」という気持ちで一歩を踏み出すことができると良いですね。

わが家のペット自慢 119回 ウチの子みて

飼い主　白岩家
住　所　福島県田村市大越町
電　話　0247－79－2669
E－mail

なまえ　ハチ

しゅるい　雑種

せいべつ　オス

ねんれい　2才

おもさ　5kg

せいかく　あまえんぼう

とくぎ　特になし

ハチのひとこと
散歩に連れてってー

コメント

みなさまの可愛いペットの紹介をしています。
載せて見たいかたは、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。　メールアドレス　info@amuse-ami.net

ペット豆知識

長寿犬の秘訣は・・・

無理をさせないことです。散歩の時間だから、食事の時間だから、子犬の頃の習慣だから・・・

６歳も越えるとワンちゃんたちはシニア世代に入ります。以前からの習慣は体の負担になり、無理をさせてしまっているかもしれません。大切なことは、「今」の体調、体力にあった無理をしない、させない生活をおくらせることです。

散歩は、長時間歩き続けるのは、シニア世代のワンちゃんには、足腰や心臓に負担をかけてしまいます。散歩は短時間で複数回に切り替えるのもひとつです。

食事も年齢にあったフードに切り替えるとともに、１日の量を少量ずつ、複数回にわけ食べさせることがお勧めです。

夜はゆっくり静かに眠れるように、ケージやベットは静かで、少し暗めの場所に置いてあげましょう。
早めの時間から、ぐっすり眠ることは、シニア世代にはとっても大切なことです。

私も逆行していて寝るのがどうしても遅くなってしまうので反省です。

根本保雄

暮らしのヒント！ 私たちの毎日の生活から！

かんたんレシピ

里芋とお揚げの酒粕煮

冬場に恋しくなる酒粕。そもそも酒粕は、日本酒を作る際に残った固形物。アミノ酸、ビタミン類、食物繊維、酵母など栄養価の高い食品です。酒粕料理の定番といえば粕汁ですが、酒粕を使って根菜の里芋を柔らかく煮ました。煮汁を吸った油揚げがよく合います。相性ピッタリの白みそと合わせ、寒い季節に食べたい体の温まるメニューです。

①里芋はよく洗い、皮を剥いて大きめの乱切りにする。里芋を水から茹でる。（この際酢を数滴入れ灰汁を抜く）

②里芋に竹くしがすっと通るくらい柔らかくなったらざるに揚げ、流水にさらす。

③油揚げは十字に４等分し、熱湯をかけ油抜きする。

④別の鍋に出汁、みりん、砂糖を沸かし、里芋を煮る。

⑤続いて、薄口醤油、白味噌を加えコトコト煮ていく。

⑥１５分程煮たら、酒粕と油揚げを加え、汁気がなくなるまで煮る。

⑦器に盛り、千切りにした柚子の皮を飾り出来上がりです。

【ワンポイントメモ】

酒粕はものによって濃さなどが違います。味見をしながら調整してください。

柚子のほかに、三つ葉や青ネギなどもよく合います。

材料

【４人分】

- 里芋……５～６個
- 油揚げ……２枚
- 出汁……３カップ
- 白みそ……大さじ２
- 酒粕……大さじ３～４
- 薄口醤油……小さじ 1/2
- みりん……大さじ２
- 砂糖……小さじ１
- 柚子の皮 ……適量

ちょっとこぼれ話

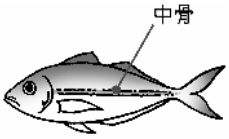
医療費の節約方法

市販の薬や日用品など、ドラッグストアよりネットの方が安い場合があります。一定の料金を購入すると送料が無料になるショップが多いので、安いものをまとめて買うといいでしょう。ドラッグストアで購入する場合、頭痛薬や風邪薬は医療費として還付対象となります。病院費と合わせて１０万円以上になるならば確定申告で医療費の還付申請をしましょう。医者にかかった時にもらう薬は、ジェネリック医薬品が安くてお得です。受診時に医師に相談しましょう。病院の処方箋をもらったときは、病院の近くの薬局を利用した方が安くなる場合があります。同じ医療機関から多数注文を受けると基本点数が変わってくるためです。日曜や休日は時間外手数料がかかる場合があるので注意しましょう。

家事の知恵

魚を三枚におろす方法

尾のつけ根の固い部分のぜいごを、頭に向かってそぐように両面取り除きます。胸ビレのつけ根に包丁を入れ、頭を切り落とします。腹に包丁を入れ切り開いて内臓を取り除き、水で洗い水分を拭き取ります。魚の三枚おろしの流れは「腹→背→背→腹」の順番です。まず片面、頭を右の状態で手前の腹側から中央の中骨まで包丁を入れます。中骨の上側に沿わせながら滑らせるように。尾を右にして背側からも包丁を入れます。左手で尾を押さえ包丁を中骨に当てながら頭に向かって身と骨を切り離します。つながっている尾の付け根を切り離します。残りの片面は、骨の方を下に背を手前に置き、背→腹の順に前半と同様に包丁を入れたら、中骨からの身のはがし方も同じです。



『腹→背→背→腹』

お客様の声

「私の花造り」　郡山市田村町　渡邉ハツイ

私が、趣味で楽しんでしていること！
四季折々に草花を咲かせて楽しむ事です。
１１月頃から球根など植え付け、春雪解けと同時に花が咲くと嬉しくなります。
春は忙しいのですが、今年はどんな花造りをしようかと、種蒔をして苗を購入して庭のどこに、どの花をどの様にと計画を立てて、春から秋遅くまで楽しめる様に、考えて植えています。手入れも大変ですが、草取りなど始めると時間を忘れている時があります。
思い通りに咲いてくれると、癒され疲れもとびます。
野菜作りも一緒ですね。孫達に「ばあちゃんの作った野菜おいしいね、ありがとう」なんて言われたらうれしくてたまりません。たまに友達と温泉などに行き、息抜きをして頑張っています。

露天風呂探訪

社長の湯・遊ざんまい

第106回

松川温泉　松楓荘

年の瀬となり、何かと忙しかったが、仕事のちょっと一休みもかねて、今年は暖冬でまだ雪が少ないということもあり、岩手県の松川温泉「松楓荘」に行き先を決めた。

小野ＩＣから磐越道に乗り、東北自動車道に合流、一路北上、八幡平ＩＣを降り、県道４５号線を八幡平・安比高原方面へと向かう。

松川温泉というのは八幡平のなかで冬でも行けるところ（通行止めは原則としてならない）と聞いている。

広大な樹海の中を奥に進んだ森の静けさに包まれた松川温泉で、「松楓荘」「峡雲荘」「松川壮」と３軒の宿がある。目的地に近づくにつれ、道路面には雪が圧雪状態であったが、除雪も上手にしてあり、走るのには支障がなかった。総延長３８１㎞、約５時間というところだ。出かけるのが予定より遅れてしまったので、到着したのが６時半、宿の夕飯の時刻には間に合った。

料理は、岩手牛の霜降りのお肉はちょっと贅沢気分を味わえるが、地元の山や川の幸などを中心とした内容だ。

飲めないビールを一杯飲んで休もうとしたが、なんせ風が半端でなく強く、ヒューヒューという風切音と建物がギシギシと揺らぐ音、おまけに宿で飼っているのだろう「猫」が時々雄叫びを上げるのである。なかなか寝付けず持ってきた本、伊集院 静の「おいかけるな」を読むことにした。おかげで読み切ることが出来たが、時計は夜中の１時を回っていた。

松川温泉は前述の「峡雲荘」に訪れたことがあり、苦い経験がある。まだ、温泉入浴に慣れていないころで、ちょっと入りすぎ、湯あたりで、気分が悪くなり、倒れそうになったことがある。皆様も入りすぎの湯当りにはご注意を！

「松楓荘」は平安時代１０６２年に発見され、１７４３年に開湯したのが始まりと言われる。湯量も豊富で白濁の湯は源泉かけ流し、とろりと肌にやさしい。露天風呂の下の松川の渓流は、岩にぶつかる白いしぶきと流れる音がうるさいほどだ。内湯、女性露天風呂、混浴露天風呂、岩風呂が楽しめる。

松楓荘を今回選んだのは、吊り橋を渡った対岸にあるという。名物となっている「混浴露天の洞窟風呂」に入って見たかったからである。どこから行くのか、女将さんに尋ねると、残念ながら４月の雪崩で吊り橋が崩壊してしまい、閉鎖中とのことである。いつ再開できるのか尋ねると「十和田八幡平国立公園」の中にあるので、許可がでないと着手出来ないとのことであった。出来上がった頃、また尋ねたいと思う。

岩手県八幡平市松尾寄木 1-41
0195-78-2245
好感度　★★★★

健康そうだん室

ドライアイ　予防、対処法は目を酷使しないこと

涙は悲しいとき嬉しいとき、痛いときにだけ出るものではなく、常に少しずつ出ていて目の表面に薄い涙の膜を作っています。涙の出る量が減って目の表面が乾くのがドライアイです。

●原因と症状の現れ方

一般的には、涙の出る量が年齢とともに減っていき、特に女性の方が乾きやすくなります。年齢的なものに環境的要因が重なると簡単にドライアイになります。環境的要因とは、ストレス、エアコンのきいた部屋に長くいる、細かい作業を長時間やっている、パソコンをいつも使っているなど。症状の現れ方は、最初は目が乾く、ゴロゴロした感じになる、目が疲れるなどですが、重度になると視力が低下することもあります。ドライアイは多少の左右差はありますが、ほとんどの場合は両方の目に現れます。

●検査と診断、治療法

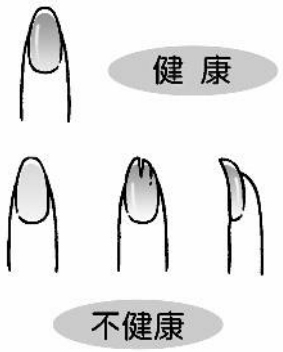
検査は、目の下の赤目のところに、ろ紙を挟み込んで涙でろ紙がどれくらい濡れてくるかを測ります。

涙の出る量を増やす治療ができればいいのですが、今の医学ではそのような治療法はないため、外から目薬で人工的な涙を補います。症状が重い場合には、出てくる涙を表面で長く持たせるように、涙が鼻の方に流れる通路をふさぐ（お風呂の栓をするイメージ）簡単な手術をします。

対処法としてはドライアイの環境的要因から見直します。コンタクトレンズの使用を必要最低限にする、パソコンを使う際には適度の休憩を間にいれる、車に乗った時はエアコンの吹き出し口に気を付けるなどです。また部屋に加湿器を置いて乾燥状態にしないようにするのも効果的です。一番簡単な方法として、時々目をつむり、「まばたき」を意識的にすることで目を潤すことができます。

ビューティーサロン

爪でわかる健康チェック



身体に必要な栄養素が不足したり、血流や代謝の状態がよくないと、爪に現れてくる場合があります。健康であれば、爪はピンク色でツヤがあります。白っぽい爪は、貧血や肝臓の病気が考えられます。他にも緑色や、黄色、赤黒かったりすると、何らかの病気の可能性が考えられます。爪の主成分であるタンパク質のほか、ビタミン、ミネラルの不足も爪に現れます。縦に裂けてしまうのは、胃酸不足により栄養素の消化吸収が悪くなっているかもしれません。反り返る匙状爪は、貧血の症状です。うねっている、かさかさで割れやすい、白い斑点ができるのも、タンパク質やビタミンの不足が考えられます。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

新年のごあいさつ

輝かしい新年を迎えられ、新たな目標と希望に胸を膨らませていることと存じます。

毎年思うように物事が運ばないことが常でありますが、目標に向けて、今年も一歩一歩、焦らず無理せず、前に進んでいきたいと思います。

今年の干支は申年、サルは賢い山の神として崇められ、利口な人が多いとも言われます。また、動きも面白くあったので、人を笑わせるのが好きであったり、好奇心も旺盛なのだそうであります。私の苦手な部分でもあるので、申年にあやかって少しこころの持ちようを変えてみたいとも思っています。

アミゼも創業以来38年目に入りましたが、これもアミゼを利用してくれるお客様があってのこと、商品、サービスを届ける社員が居てのこと、深く感謝を込めて御礼申し上げます。

今年も社員一丸となって皆様のご期待に応えることが出来るよう精進して参ります。

皆さまがご健康で幸多い年になりますようご祈念致します。

感謝。

根本保雄

MESSAGE

「私の仕事」

総務部　永山英直

私は、昨年の春に入社した新人です。

年齢的には、とても新人とは言い難いですが・・・

仕事は、草刈り、土方、薪割り、不用品整理・遺品整理の手伝い等、今まであまりやった事のない色々な作業をしていますが、これはこれで、けっこう面白いです。

又、遺品整理のダイレクトメール作成も行っています。

そして、リサイクルショップで製品の整理、動作確認や修理、値付けを行っています。ショップには、鍋や食器、コタツ、雑貨等の実用品からアンティーク品、壺等、様々な物が有ります。

お気に入りの一品が見つかるかも知れません。

近くにお越しの際には、ぜひお寄り下さい。

お待ち致しております。

・会　社　名　　株式会社　アミゼ

・営 業 内 容　　◆リースキン事業部　◆ハウスケア事業部

◆不用品整理・遺品整理事業部

◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部

◆コーヒーサービス事業部

◆通信販売事業部

・会社の場所　　本　　社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六１８

営業地域　福島県全域

郡山・いわき・福島・会津・白河

・連　絡　先　　全店共通　Tel　0120-37-5472　　Fax　0247-72-5472

ホームページ　アミゼ　検索