



山百合 (アミゼの森)

タイヤのサイズが20インチ以下の電動自転車の中で、最近利用者が増えている注目の乗り物です。現在は運転免許も不要なため、人気の高いアイテムとなっているのですが、今回はそんな電動ミニベロの魅力や活用法について詳しく解説します。

【軽量で持ち運びができる乗り物】

折り畳みが可能な機種が多く、自家用車に積み込んでおくこともできるので、所持していてもかさばることはない便利なアイテムです。

電動の名の通り、充電したバッテリーで走行が可能です。最高速度は20kmとロード

バイクと同じ程度の速度で、実用性も十分兼ね備えています。

その一方で、携帯性を重視し長時間持たないのも事実です。時速20kmで連続走行した場合3時間程度で、長距離移動には少々不安感もあります。

【家庭でも気軽に利用できる乗り物】

電動ミニベロの普及に伴い、それを自宅で使う人も多くなりました。電動ミニベロ

のようにコンパクトに収まるサイズであれば、自転車置き場がないアパートやマンションでも、玄関に収納しておくことができます。

電動ミニベロ自体、免許を

必要としないため、大人はもちろんです。子どもでも使用する

ことは可能ですが、子どもだけで使用させるのは危険なので、大人の管理のもと使用する

【電動ミニベロがもたらす脱CO2】

電動ミニベロの普及で、CO2排出量は明らかに削減され、地球の環境にやさしい乗り物として注目されるようになりました。

実際、都会の一部で「レンタル電動ミニベロ」が登場するなど、都市内の移動に便利なアイテムとして徐々にその利便性が浸透しています。

その一方で、運転免許がない気軽さゆえに、交通

ルールを十分に理解して路上を走行し、交通事故などに巻き込まれる場合もあります。ヘルメット着用については、努力義務と改正されましたが、公道を走行する際には特に注意が必要です。ミニベロを利用する際には、交通安全にも十分留意してご使用になることをお勧めします。



電動ベロで快適生活

アミゼの小さな S D G s

災害に対する備えをしておく

SDGs目標11(住み続けられるまちづくり)では、災害などがあっても早く回復できる街づくりに着目しています。私たち個人ができることは、災害に対する備えをしておくことです。

災害に対する備えとしては、たとえば下記のようなものがあります。

- 家具の置き方を工夫して、地震が起きても倒れにくいようにする。
 - 災害が起こっても慌てないように、日頃から避難経路を確認しておく。
 - 緊急時の連絡方法を家族や友人間で決めておく。
 - 飲料水や非常食などの備蓄をしておく。
- これらの備えをしておくことで、SDGs目標11の

「住み続けられる街づくり」を達成するだけでなく、自分たちの命を守ることにもつながります。

SDGsの目標を達成するには、国や企業だけでなく、私たち個人の取り組みも重要です。

個人ができる取り組みとして、節水・節電を心掛けたり、マイバックやマイボトルを活用することなどがあります。

少し意識するだけで生活に取り入れられることがたくさんあるので、是非できることから始めてみましょう。

アミゼではSDGsの一環としてリユースショップを開いています。近くの方は是非、見に来てください。

リユースショップ **なんだかんだ市場**
毎月第3土曜日開催

・8月19日(土)・9月16日(土)

わが家のペット自慢 193回 ウチの子みて

飼い主 大河原様
住所 西田町



大吉さん

たまみさん



名前・大吉さん

種類・雑種

性別・男の子

年齢・5才

体重・5.5kg

性格・フレンドリー(人に対して)

特技・冷蔵庫の天辺まで

垂直のぼりをします

「二人の楽しみは、猫じゃらしで遊ぶ事と

夜ちゃーるです。

毎日仲良く?追いかけてっしています。」

名前・たまみさん

種類・雑種

性別・女の子

年齢・2才

体重・3.0kg

性格・びびりちゃん

特技・アピール上手

みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、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

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

冷たい梅納豆茶そば

暑い夏には、ひんやりと冷たいものが食べたくなりますよね。

茶そばと言えば、そば粉に抹茶を練りこんでいる変わりそばの一つです。今回はそんな茶そばをさっぱりとアレンジしたレシピをご紹介します。納豆と梅干し、大葉との相性がいいです。

夏バテ気味で食欲がないと感じているときにもおすすめです。ぜひ試してみてください。

①かけつゆは鍋に入れて煮たて、しっかりと冷ましてから冷蔵庫で冷やしておく。必ず冷ましてから冷蔵庫に入れて冷やすこと。

②卵は割ってから黄身と卵白に分けておく。大葉は千切りにして流水に入れてアク抜きしておく。梅干しは種を取ってからちぎっておく。

③ひきわり納豆に醤油を入れてよく混ぜておく。用意しておいた卵黄を加えて混ぜる。卵白は泡立て、黄身と納豆を混ぜ合わせたものに加えて混ぜる。黄身と白身は分けて混ぜ合わせる。

④たっぷりめの鍋に湯を沸かし、タイミンクをみて茶そば(乾燥)を茹でてお

く。しっかりと冷やすのであれば氷水に入れて冷やすとよい。氷の水気が入る場合、食べながら調味料で調整する。⑤蕎麦にかけつゆを注ぎ、具材をのせ、大葉をちらし、梅干しをのせる。

【ポイントメモ】卵は必ず卵黄と白身に分けてください。



材料

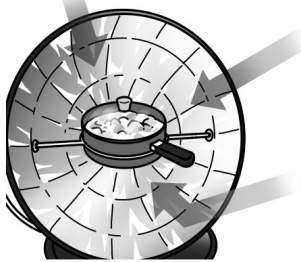


【4人分】

茶そば(乾燥) …… 4人分	[かけつゆ]
ひきわり納豆 …… 3パック	だし汁 …… 800cc
梅干し …… 4個分	醤油 …… 大さじ4
大葉 …… 10枚	味噌 …… 大さじ4
卵(卵白と黄身は別) …… 1個分	酒 …… 小さじ1
醤油 …… 大さじ1	* * * * *

家事の知恵

内側のアルミに当たった光が反射し中心に集まって熱となる



ソーラークッカー

ソーラークッカーは、キャンプで大活躍する燃料のいらぬエコな調理器具として人気を集めています。ソーラークッカーは、その名のとおり太陽光を一か所に集めて調理をするアイテムで、夏休みの「子どもの自由研究」にもおすすめです。

また、固形燃料がいらぬため、災害時にお湯を沸かしたり、食事を作ったりすることもできるので、家に1つ持つっていると安心ですね。

ソーラークッカーには、「パラボラ型」や「ボックス型」などさまざまな形状がありますが、いずれも太陽光を効率よく一か所に集めるように作られています。パラボラ型は集熱効果が優れています。ボックス型は集熱効果が少し劣りますが、コンパクトに折りたたんで収納することができます。

ちょっとこぼれ話

乳酸菌シロタ株

店頭

宅配



商品になったことも高く評価されました。

ヤクルト1000

「マーケティングオブサイヤー」とは、顧客の好みを捉え、ヒット商品を生み出した個人や企業を称えるもので、日本経済新聞が主催者となっているイベントです。2022年にこれを受賞したのは「ヤクルト1000」を開発販売した、ヤクルト本社の企画調査課長さんでした。

企画段階で、顧客が求めている「ストレス緩和」と「睡眠の質向上」の機能を果たすため、菌の量を増やすことに注目して開発したヤクルト1000は、現代人が抱える健康課題にフィットした商品として、大ヒットになりました。もともと、企業や個人宅を訪問販売する「ヤクルトレディ」と店頭、この2つのチャンネルを使って効能などを丁寧に説明した高密度の販売促進策が、

「1000」を生み出す全国規模の大ヒット商品になったことも高く評価されました。

最近集中力を高めたいと思い、集中力を高める方法を探していました。

試して良かったと思ったことが何点がありました。

- 背筋を伸ばして姿勢を良く座る
- ブラックコーヒーを飲む
- 30分単位で少しの休憩を取る

集中力を高める方法は人それぞれだと思いますが、

今年の夏の暑さは例年にないほどの酷暑なので集中するのも一苦労だと思います。

体調や水分補給にも気をつけながら、集中して出来ることをやっけていこうと思っています。

みなさんも体調に気を付けてながら、この夏を楽しく乗り越えていきましょう。

露天風呂探訪

社長の湯・遊ざんまい

第188回

秋田県男鹿市

男鹿温泉郷 元湯雄山閣



なまはげのモニュメントに迎えられる。

「日本秘湯を守る会」会員の旅館である。

男鹿温泉郷の高台に位置する旅館雄山閣の外観は平凡なつくりの2階建てであるが、中に入ると予想を裏切って、ロビー周りから素晴らしい。

それもその筈、今年の2月に大規模リニューアルをしたばかりと言いつことである。雰囲気も、もてなしも良い感じである。

2階の部屋に案内されたが、部屋も古民家の材料を取り入れリニューアルしたおしゃれな雰囲気である。

一休みして、温泉に浸ることにしたが、地下ではないが、1階よりさらに階段を下ることになる。

ここでも「なまはげ」に迎えられることになる。湯舟には間欠泉のように温泉が横向きに勢いよく噴き出しているのである。

勢いあまって湯船を飛び越した温泉は、鍾乳石を思わせるように、結晶して凹凸の筋を作り、温泉の質の高さを物語っている。

夕食は、三方を海に囲まれた男鹿近海で獲れる新鮮な魚介をつかった料理とバランスが良く小鉢が沢山並び、特に男鹿名物石焼は説明、演出も良く、さらに食事を美味しく大満足させてくれた。生ビールも美味しく、いつもよりオーバーしてしまった。

夕食後は、男鹿温泉郷で開催される「五風なまはげ太鼓ライブ」は人気で、いまやこれを見るために遠方から来る方もあるそうだ。男鹿・秋田を代表する人気の催しとなっているとのことである。なまはげの衣装



をまとって踊りながらの和太鼓演奏は、響きも迫力も満点である。近い処だったらまた来たい雰囲気である。

2日目であるが、来た道ではなく、山形経由で帰ることにした。道中気になったのは、秋田県の海岸線には、風力発電のプロペラが、連続して立っているのと、まだ、完成・稼働していないのか、止まっているプロペラが7〜8割があることがちょっと不思議であった。

山形自動車道〜東北中央自動車道〜米沢南陽道路〜米沢〜福島大笹生までは、復興道路の無料利用できる。大笹生〜東北自動車道〜磐城自動車道と戻ってきた。

途中、月山区間は高速道路が途切れるが、一般道も快適に走れる。月山の頂上付近には、今でも真っ白い雪が残っているのは驚きである。

距離は、長かったが2日間とも天候に恵まれ快適な露天風呂探訪となった。

秋田県男鹿市北浦湯本草木原
S2

好感度 ★★★★★

TEL 0185-33-3121

健康そうだん室



坐骨神経痛 運動やストレッチで予防しよう

坐骨神経痛とは、坐骨神経が通っているお尻から脚の後面や外側にかけて起こる痛みを総称している病名です。この坐骨神経が何らかの原因で刺激されると痛みやしびれが生じ、それが日常生活にも支障をきたすほどの痛みになってしまう事があるのです。

●坐骨神経痛の原因

坐骨神経痛を引き起こす病気には、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などが挙げられますが、神経を圧迫するものが別の要因となり、坐骨神経痛を引き起こす場合もあります。

例えば、背骨やリンパ腺に発生した腫瘍が次第に大きくなり、神経を圧迫することで坐骨神経痛の原因となることもあります。

●坐骨神経痛の症状

坐骨神経が走っているお尻や脚の後面または外側に起きることが多く、その際に痛みやしびれがおき、歩いた

り座ったりするときに支障をきたす場合があります。また、痛みだけではなく冷感や灼熱感など、普段あまり感じない感覚を急に感じるようになることもあります。

坐骨神経痛の症状は、脚の一部のみに現れることもあれば、脚全体に現れることもあります。この痛みは「いきなり」のこともあれば「徐々に」の場合もあり、さまざまです。

●坐骨神経痛の治療

症状の原因となっている具体的な要因に応じて、安静や運動療法、痛みの軽減を目的とした薬物療法、物理療法が用いられます。基本的には非ステロイド性消炎鎮痛薬が使用されることが多く、その他筋弛緩剤、血管拡張薬などが使われることもあります。

痛みの根本を解消するためには、理学療法が行われます。運動、ストレッチ体操、歩行訓練などを行いながら体のゆがみを改善するなどして改善を図ります。

ビューティー サロン



グッズも
色々あり



頭皮マッサージで髪質が変わる

髪を洗って乾かしても、髪にハリやボリュームがないと思うことありませんか？頭皮の下には、老廃物がたまっており、それが原因で抜け毛といった症状が起きます。髪にボリュームを出すには、頭皮マッサージが効果的ですので、できるだけ毎日やりましょう。

まず、洗髪前にブラッシングをしてから髪をぬらしましょう。シャンプーをしたら、頭皮を指でマッサージしますが、最近は専用のマッサージグッズなどもあり、そのようなアイテムを使って洗うのもお勧めで、3分くらい行ってください。そして前頭部から襟足に向けシャンプーを流し、よくゆすいで下さい。できれば5分ほど時間をかけてゆすぐことで血行が良くなり、髪も元気になりボリュームが出てきますので、ヘアアレンジなど楽しみましょう。



アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

『今年も異常気象か?』

今年も7月の後半は異常気象と思われる高温の毎日が続いた。半面、九州、中国、四国地域では線状降水帯により大雨・洪水被害が相次いだ。

今回、露天風呂探訪で訪れた秋田県でも大規模な洪水被害に見舞われた。

福島県内の複数の観測地点で、7月の平均気温が観測史上最も高くなるなど厳しい暑さになった。

1か月間に熱中症や熱中症の疑いで救急搬送された人は883人と、去年の同じ時期に比べて4割近く増えたそうだ。これを見ても、カーボンニュートラルに関心を持ち、地球温暖化の抑制に取り組んで行かなければならないと考える。

政府は、2050年までにCO2をはじめとする温室効果ガスを全体としてゼロにすることを宣言しており、植林・森林管理などによる吸収量を差し引いて、排出されるCO2を吸収・除去し、排出量をプラスマイナスゼロにするという考えである。

SDGsの達成の期限2030年まで、もう残り8年を切りました。私たちは、地球上の問題をできる限り改善し次の世代が安心して地球に住み続けられるように行動しなくてはなりません。そして、一人ひとりが自分のできることから行動できることだと思いますね。

根本保雄



「最悪だった出来事」

リースキン部 会田一夫

今年になって最悪だった出来事は「尿路結石」になった事です。
私は毎年、平田村の健康診断を受けていて、今年も休みを利用して受けました。色々な検査を受けて最後に受けるのが胃の検査で、バリウムを飲みます。その検査の30分位前からお腹が痛くなり始め、全ての検査が終わって家に着いた頃から急激に痛みが強くなってきたので、病院に連れて行ってもらいました。バリウムは飲んでるし、下剤は飲んでるし、なんで

こんな日に……って感じてました。
後で調べて分かった事ですが、チョコレートやピーナッツなど尿路結石になりやすい食べ物を沢山食べていた事に加え、水分をあまり摂っていなかった事が原因ではないかということが分かりました。
今は再発防止として、1ℓ以上の水分補給を心掛けています。
水分補給は、その他の健康にもすごく良いので、ぜひ皆さんにもお勧めしたいと思います。

- ・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
 - ◆通信販売事業部 ◆リユースショップ「なんだかんだ」
 - ・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



今月も読んでくれて
ありがとう。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに!

