



アナベル (アミゼの森)

最近では、ゴージャスなサービスを提供してくれる高速バス、完全個室を備えた高速バスも登場し、かつてのイメージとは完全に分かれた「特別な時間を過ごせる移動手段」として注目されています。

【安眠できる夜行バス】

高速バス運行大手のウィラーエクスプレスが夜行バスに投入したのは、睡眠にこだわって設計された専用シート「リボン」です。実際に乗車した人が「熟睡できた」と感嘆の声を上げる人が多く、人気となっています。

このリボンはシエル型のシートによって両隣とのプライベートを確保しつつ、周囲

の音や光を軽減する照明の配置にこだわっています。さらには、後ろの座席を気にせずリクライニングができるシート設計となっており、リグライニングをすると最大155度まで傾斜が可能で、まさにフラットに近いリクライニングで、ベッドの上で横たわっているように過ごすことができますと、人気が続いているのです。

【東京〜大阪が2000円台?】

東京出発の夜行バスにはさまざまなバス会社が参入していますが、中には東京大阪間の夜行バスが片道2000円台の料金設定で運行されている場合もあります。

安価な夜行バスは一般的な貸し切りの観光バスを使用するため、当然トイレなんて存在しません。隣の人と境目などもなく、リクライニングでもしよものなら、後ろの乗客に舌打ちをされる、そんな窮屈さを抱えているもの、運賃の安さにはかきません。

【立ち直る夜行バス】

コロナ禍の中、他の乗客との距離をとりにくい高速バスは休止を余儀なくされ、中には地方都市域の便がそのまま廃止されたり、運行していたバス会社そのものが倒産してしまったりするケースもありました。

大手バス会社が導入した

「ドリームスリーパー」は、完全に個室となった座席を設けているスペシャリティあふれる夜行バスですが、東京大阪間片道2万円の料金設定にもかかわらず、満席の状態が続いているそうです。

コロナが生み出した新たな生活習慣、それは「一人旅」「フライバシー重視」という新たな価値観でした。



夜行バスがおもしろい

アミゼの小さな S D G s

「1人の100歩より100人の1歩」ということわざがあるように、SDGsは1人で頑張るよりも、みんなで少しずつ前に進んでいくというのが、ベターでしょう。

そこで一人でもできるSDGsを考えてみよう。私たち個人の行動もとても重要で、一人ひとりが意識することで、SDGsの目標達成に近づきます。

1.節電・節水を心掛ける。

節電・節水はすぐにでも実践できることのひとつです。電気や水は、作られるときから使うまでの間に、たくさんのエネルギーが消費されます。

2.マイバッグやマイボトルを活用する。

マイバッグやマイボトルを活用することで、プラスチックごみの削減に貢献できます。

プラスチックごみによる海洋汚染問題が特に深刻です。

3.フードロスを減らす。

食材や食品は、食べ切れる量だけを買うようにして、できるだけフードロスを減らすように心掛けましょう。

買った食材や食品はきちんと使い切ること、安いからといって大量買いをせずに消費できる量だけを買うなどを意識することがコツです。

4.再利用・リサイクルを積極的に行いましょう。

ごみをきちんと分別して処理したり、リサイクルを積極的に行う。ゴミを減らし、再利用やリサイクルを行うことも重要です。

アミゼリユースショップ（アミゼ本社テントハウス）
なんだかんだ市場 毎月第3土曜日開催
7月15日（土）・8月19日（土）

わが家のペット自慢 192回 ウチの子みて

飼い主 吉田様
住所 小野町



名前 七宝
種類 雑種
性別 男の子
年齢 10歳
性格 甘えん坊
かまってちゃん

七宝君からひと言
「いっぱい
あそんでね！」



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

ウナギキキアンのちり寿司

ウナギと言えば、夏バテ対策として「土用の丑の日」に食べるといふ方も多いはず。ウナギの旬は冬ですが、夏に食べる慣習ができたのは、江戸時代に平賀源内が提案した広告がきっかけだとか。ウナギにはビタミンやミネラルなど身体に欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。

見た目も華やかなウナギを使ったちりし寿司を作ってみませんか。

①米は研いでから30分ザルあげし
ておく。炊飯器に入れ、昆布を一緒
に入れて炊く。②「寿司酢」の酢(純
粋米酢がよい)、砂糖、塩は合わせ
ておき、炊いたご飯に加え入れ、
しゃもじで切るように混ぜる。ご飯
にツヤが出てなじむまで、うちわで
扇ぎながら混ぜる。混ぜてきたら
白胡麻も加える。ご飯がつぶれ
ないように注意して混ぜるこ
と。

③ウナギのかば焼きは使う
直前にオーブントースター
などでふっくらと焼いてお
き、一口大に切っておく。
④キュウリはハタを切って
薄切りにし、塩少々をふっ
てしんなりとさせ、水気を

切っておく。

卵は割ってから菜箸などで溶きほぐし、「A」を加えて混ぜる。卵焼き器に油を熱し、卵焼きを作り、ウナギのかば焼きと同じサイズに切る。

⑤寿司飯を器に盛り付け、ウナギ、卵焼き、キュウリをのせる。好みて山椒の佃煮をのせたら完成。用意する器は寿司飯やウナギなどの具材に合わせて用意するよう。

【ポイントメモ】キュウリの水気はしっかりと絞ってください。



材料



【4人分】

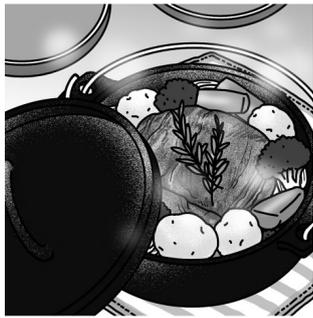
ウナギ蒲焼 …… 1枚	白胡麻 …… 大さじ 1
お米 …… 3合	キュウリ …… 2本
昆布(10センチ角) …… 1枚	油・山椒の佃煮 …… 適量
[寿司酢] 酢 …… 大さじ 4	卵 …… 2個
砂糖 …… 大さじ 2	[A] 砂糖・酒 …… 大さじ 1
塩 …… 小さじ 1と2/3	塩 …… 少々

家事の知恵

余熱で調理してみよう

余熱調理とは、調理に使用していた火を止め、残された熱量を使って調理を行う方法のことです。残された熱量を効果的に使うために、専用の調理器具を使ったり、食器に手を加えたりと、さまざまな方法がありますが、決して難しいことはありません。

余熱調理では食材に味がしみこみやすくなるので、よりおいしくなります。食材に味がしみこむのは、熱されているときではなく、温度が下がるときだからです。最近では「保温調理鍋」「真空保温調理器」など、余熱調理に対応した調理器具も販売されているので、みなさんもすぐに実践できます。また、アルミホイルも保温性が高いので、表面を焼いた肉をアルミホイルで包むだけで、内側にじんわりと熱が行き渡り、保温調理が可能になります。



エコツーリズム

エコツーリズムとは、地域の環境や文化の保全のため、旅行者にその素晴らしさに触れたり体験したりしてもらおう観光形態のことで、日本だけでなく、世界中で注目されています。環境省によれば、エコツーリズムの推進は、環境保全・観光振興・地域振興に役立つとしており、特に観光産業の市場は大きく、2019年時点では世界の全GDPのうち10.4%を占めたほどです。観光文化に「エコ」を組み合わせることで、環境を守りつつ、旅行者や地域の人に喜びをもたらす、お互いの交流も図りながら、経済効果ももたらすという「いいこと尽くしの取組み」として、観光客誘致にも積極的に取り入れられるでしょう。ただ観光を楽しむのではなく、自然の営みに触れ、自然を守る意識を高めること、これもエコツーリズムの原点になります。

ちょっとこぼれ話



私は歯科衛生士として働いています。歯石を取ったりブラッシングの練習をする、お口のクリーニング屋さんです。皆さんは定期的に歯科医院に通われていますか？歯科と聞くと足が遠のくと思います。しかし、症状が出てから歯科医院に行くのも怖いですね。症状がなくても検診という形で歯科医院へ足を運んでみてはいかがでしょうか。定期的に歯のクリーニングを

したり、ブラッシングの確認をするだけで歯周病や虫歯を予防することができます。また、定期的に受診することで早期発見に繋がり、早い段階で処置が可能になります。お口の健康は全身の健康にも繋がります。歯をクリーニングするとサッパリした気分になります。皆さんも美容院に行く感覚で歯科医院にも来てもらえたらと思います。

露天風呂探訪

社長の湯・遊ぞんまい

第187回

福島県会津若松市

芦ノ牧温泉 仙峡閣



11月27日に開通し、くねくねの鳳坂峠を通らなくなりました。時間が大分短縮になったのである。

さて、仙峡閣は、大川荘とか丸峰観光ホテルの繁華街ではなく、芦ノ牧橋を挟んで600m、反対側の、1軒ボツンと離れた1軒宿である。

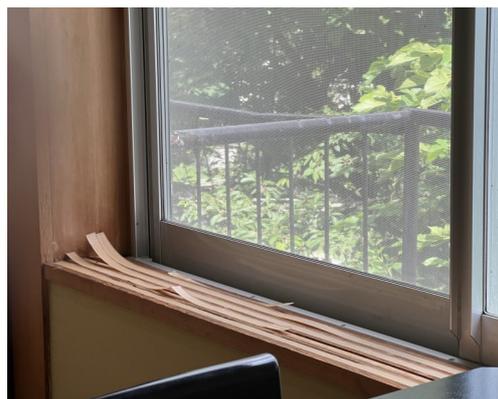
福島県の板倉神社にあった武徳殿を移築し、改造した宿は歴史を感じさせる武家屋敷風の堂々たる佇まいである。

令和元年7月、「国登録有形文化財」に指定されたとのことである。木造3階建て、全部屋数13室と大きく見えるが小規模である。

芦ノ牧温泉では唯一の自噴する源泉、硫酸塩泉を持ち、湯船の底からこんこんとお湯が湧き出る「源泉かけ流し」温泉は素晴らしい。露天風呂は木造の円形の湯船を男女別に仕切った湯船で2〜3人が良いところである。

料理はまあまあであるが、

食事の部屋の窓の敷居の様子、網戸の半分は目が詰まって外が良く見えない。クリンネスも行き届いていない。



ちょっと残念な「もてなし」を書いてみよう。フロントにて記帳をし、3階の部屋まで案内されたまでは良かったのだが、夕飯までは間があるので、ひと風呂浴びてくることにした。

浴衣を着てみたらやけに大きいのである。我慢をして、手で裾を持ち上げながら1階のお風呂に行くと、帰る際2階のロビーにて1杯ビールを注文し、浴衣が大きくて合わないの、フンスイブ小さいものに変えて頂けませんかとお願いしたところ、お客様の申し込みデータには、浴衣は(大)で注文が入っています。「お客様

の注文通りに準備したのだから、私どもに落ち度はありません」とケンカを売ってきたのである。普段は何処の旅館に行っても(大)でOKなのだが、こちらの大きすぎるので変えて下さいという、今度は、私の飲んでるビールのグラスのお盆の中に替えの浴衣をパサッと置いて行ったのである。このまま、帰ろうと思ったのだが、私も大人だからグツと我慢をし、後こなければいいんだからと言いつつ聞かせ、1泊することにした。

もう一つ残念だったことに、その日は私の誕生日であったので、何かサプライズがあると嬉しいなと予約メールで伝えていた処、なんとはがきサイズの「巾着」を夕食のとき頂いたのである。私はショートケーキの一つか、ハッピーバースデーの歌でも歌ってもらった方がなんぼよかったか・・・朝のコーヒーマインスタントコーヒーマスタード、PayPayもクレジットトカードも使えないという。勿論、頂いた「巾着」はそーと部屋に置いて宿を後にした。会津若松市大戸町上小塩字遅谷 3084
好感度 ゼロかマイナス

健康そうだん室



成長痛 子どもの「痛い」のシグナルに注意!

幼児期から思春期の成長期に起こる子どもの足に生じる痛みの中で、原因がわからない痛みの場合に「成長痛」と呼ぶことがあります。

●成長痛の痛みの特徴

成長痛は、夕方から朝方にかけて起きることが多く、特に多いのが膝のまわりや足の甲、股関節や足の付け根部分に痛みを訴えるケースです。

朝起きたときには痛みがないものの、夕方になると痛みを訴えるため、翌朝病院を受診したところ、既に痛みがないため原因もわからない、念のために精密検査をしても原因を特定することもできない、ここまで至ると「成長痛」と診断されます。

●成長痛が起きやすい年代

成長痛が起こりやすい年齢は、幼児期（3歳）～児童期（12歳）あたりとされており、特に3歳～5歳あたりは特に痛みが現れやすい時期とされています。性別でいうと、男の子、統計上「長男に多い」という報告もあ

ります。

世界的にも成長痛はほぼ同年代で発生し、子どもたちの10～20%が成長痛を経験しているとされています。2020年にオーストラリアで行われた調査では、4～6歳児の約37%に成長痛の経験があることが判明しており、だれしも起こりうる病と考えていいでしょう。

●成長痛は心の病?

親や周囲の人からかまってもらいたい気持ちの表れとも言われています。

先ほど「長男の発症率が多い」と述べましたが、これは下の子が生まれることで親を占有できなくなった長男が、こちらを振り向いて欲しくて痛みを主張して「かまって欲しい」というサインを送っているというものです。ただし、痛みを成長痛と片付けるのではなく、歩き方がおかしい時や痛みが強い時は医療機関を受診しましょう。

ビューティー
サロン



ダイエットに効果のある食生活～飲み物編～

ダイエット中の飲み物は、お茶や無糖の炭酸水がおすすめです。糖分が入っている清涼飲料水やコーヒーを飲んでいてはダイエットの意味がありません。様々な無糖飲料が発売されていますが、できるだけ、緑茶やストレートの紅茶、ブラックのコーヒーを飲むようにしてみましょう。糖分が入っていない状態のお茶やコーヒーにはダイエットを助けてくれる効果があります。また、無糖の炭酸水もダイエットに貢献してくれます。炭酸で胃が膨れるので食べすぎを予防してくれるのです。食前やおやつを我慢している時に飲むようにすると、満腹感を感じやすくなるので自然と食事制限ができるようになりますよ。美容にも効果があるので、普段の水分補給に炭酸水を飲むようにするとより効果的です。



アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

『ラジオ体操』

実はすごい『ラジオ体操』の効果とは？

多くの方が一度はやったことがあるラジオ体操。

朝礼で今年の1月からアミゼでもラジオ体操を取り入れた。ラジオ体操は、国民の体力向上と健康の維持や増進を目的として、1928年からNHKラジオ放送が開始されたそうだ。

私も社員と一緒に取り組むのだが、本気でやると、体が硬くなって思うように、曲がらない、反れない、伸びないがひしと感じてしまう。でも1ミリでも曲がるよう努力している。ラジオ体操を本気で続けると期待できる効果には、次の5つがあるそうだ。

体型の維持

血管を若々しく保つ

呼吸機能を保つ

骨粗鬆症の予防

心身状態を良好に保つ

ただ、何となくやっていては、効果が半減してしまう。だいぶ前になるが、社長の道場で汗が出ないのは本気でやっていない証拠だと徹を飛ばされたのを思い出した。どうせやるなら、本気でやりましょう。

読者の皆様もラジオ体操の習慣を身に着けたらいかがですか？

根本保雄



「昔ばなし」

ハウスクエア部 村上 丈久

毎年今頃の季節になりますと思い出す事があります。会社周辺の草刈り作業をしていましたら、黄色い野イチゴが実をつけていました。一つ摘まんでいただいてみますと、子供の頃、朝草刈りに出掛けた母が野イチゴをフキの葉に包んで持ち帰り食べさせてくれたあの味です。何十年たっても変わらないその味に、優しくかった母を思い出し、心がほんのりとし穏やかに作

業が出来ました。いい一日でした。

今、世界各地で争い事が起きていますが、他人に対する優しさや思いやりの心があれば、少し争い事が少なくなる様な気がします。

暑くなって来ましたが、優しい従業員の皆様に世話になりながら、人生の第四コーナーを回りながら、仕事をしていきたいと思っています。



- ・会社名 株式会社 アミゼ
- ・営業内容
 - ◆リースキン事業部
 - ◆ハウスクエア事業部
 - ◆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

アミゼ

検索



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！

