

カネコ倶楽部

2020
夏号
カネコ商会 Vol.21
URL <http://www.kaneko-s.co.jp/>

日本の夏は昔より暑くなっている?

汗をかいて暑さに強い体力づくりを!

「最近の日本の夏は昔より暑い!」 そう思う人もいるのではないのでしょうか?

実際に、40~50年前に比べて気温35度を超える猛暑日は3倍近く増加しているという分析を気象庁はまとめています。

夜の気温が25度以上の熱帯夜の年間日数も、40年前より約2倍に増加しています。昔より暑くなっている!は、本当でした。そんな心配になってくるのは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起きる熱中症です。



熱中症になる要因

- ①環境要因：気温が高い、湿度が高い、日差しに当たっている、風通しが悪い、など
- ②身体要因：子供、高齢者、脱水状態、など
- ③行動要因：炎天下で活動する、水分や休憩がとれない、日陰などで休まない、など



熱中症を予防しよう

熱中症にならないために、涼しい服装を心掛け、こまめな水分補給を行いましょう。水分補給を後回しにしがちな人は、飲む時間を必ず決めるなどするとよいでしょう。

また、運動をし、日ごろから汗をかいて体温調節を行う習慣は熱中症対策に有効です!

うちの中でもできる運動をご紹介します。

まずはストレッチ!

日常的に運動をしていない人は、まずはストレッチや屈伸運動をしましょう。ストレッチは血行をよくし、屈伸運動は筋肉を維持して基礎代謝の増加につながります。



無理のないストレッチを心がけましょう。

体幹をきたえて疲れにくい体をつくろう!

背中、おなか、腰回りの体の中心を支える筋肉をつけることで、姿勢が良くなる、疲れがたまりにくい等のメリットがあります。

・フロントブリッジ

腕を床につけ、つま先で体を持ちあげた体勢を30秒間キープします。30秒の休憩をはさみ再度30秒間フロントブリッジを行います。これが1セットです。無理のない範囲で繰り返し行いましょう。



コツは、おしりを下げずにまっすぐキープすること!

いすに座ってできる運動!

・ももあげ運動

いすに座った状態で、左右交互に10回程度ももをあげます。この時、体を反ったりして反動をつけないように気を付けてください。可能であれば、両足同時にもも上げを行います。

・つま先上げ、かかと上げ運動

両足同時につま先をあげます。これを20回程度繰り返します。かかと上げも、つま先上げ同様両足同時にかかとをあげます。20回程度繰り返しましょう。



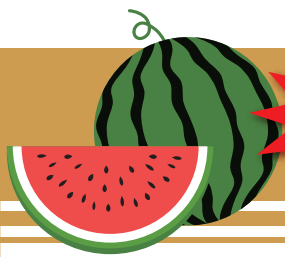
運動後は、必ず水分を補給しましょう。日々の生活の中に運動を取り入れ、熱中症に負けない体を作りましょう!



- たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤パプリカは1cm角に切る。アーマンドを粗刻みにする。
- フライパンに(A)を入れて火にかけて、にんにくの香りがしてきたら、豚ひき肉、たまねぎの順に炒める。
- 火が通ってきたら、なす、ズッキーニ、赤パプリカを加えて炒め、(B)を加えて味を調える。
- フライパンに油をひき、卵を割って目玉焼きを作る。
- お皿にご飯を載せて③をかけ、アーマンドを散らして④の目玉焼きを乗せる。

- 材料(2人分)
- 豚ひき肉.....150g
 - たまねぎ.....1/4個
 - なす.....1/2本
 - ズッキーニ.....1/3本
 - 赤パプリカ.....1/4個
 - アーマンド.....10g
 - 卵.....2個
 - 麦ごはん.....2杯
 - (A) 油.....大きじ1/2
 - にんにく.....1/2かけ
 - (B) ナンプラー.....小さじ2
 - オイスターソース.....小さじ2
- 作り方

夏野菜のガパオごはん



**三条営業所
オススメ!**

東京三ノ輪 ジョニーの味噌 燕店

東京三ノ輪にある新スタイル・アメリカンな ラーメン店がオープン!

背脂ガッツリ系の味噌ラーメン!



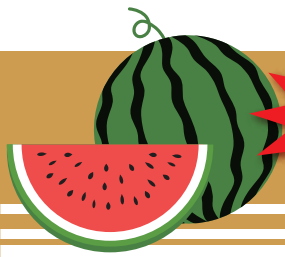
ジョニーの味噌

**2020年3月6日
OPEN**



JR弥彦線/燕三条駅(燕口)より徒歩17分 1.4km
JR弥彦線/燕駅より徒歩18分 1.4km

- 【住所】〒959-1232 新潟県燕市井土巻 2-18
- 【電話】TEL: 0256-46-8477
- 【定休日】無休
- 【営業時間】11時~15時 17時~21時
- 【駐車場】駐車場有り



**長岡営業所
オススメ!**

ランチ・お食事とお酒 長岡 花まる亭

とろけるような口どけのもつ煮は絶品!

ランチだけでなく夜にはお酒と一緒に頂きたい一品です。
また、店長のオススメメニューボリュームたっぷりな焼肉定食もぜひご賞味ください。

北園町の県道498号線上に
**2020年3月9日
ニューオープン**



※テイクアウトも受け付けております。当店の味をご家庭にぜひご連絡ください。

- 【住所】〒940-0014 長岡市北園町 928-1
- 【電話】TEL: 0258-25-1188
- 【定休日】無休
- 【営業時間】11:00~14:30 17:00~21:30





霧峰

ルームエアコン ～GVシリーズ～

夏のエアコンセール実施中!

価格についてはお近くの営業所にお問い合わせください。

基本機能と品質にこだわったスタンダードモデル。

> GVシリーズの特長



**ストロング
冷房**

**選べる
3モード
除湿**

**室温キープ
システム**

**目標年度
2010年度**

**日本製
made in japan**

6畳
MSZ-GV2220

冷房 6～9畳
暖房 5～6畳

【期間消費電力量】
717kWh

8畳
MSZ-GV2520

冷房 7～10畳
暖房 6～8畳

【期間消費電力量】
815kWh

10畳
MSZ-GV2820

冷房 8～12畳
暖房 8～10畳

【期間消費電力量】
913kWh

①クロスワードパズルの答え

答

②住所 (〒 -)

③氏名

④年齢

⑤本誌に対するご意見・ご感想

キ
リ
ト
リ

2020年 7月 - 8月の運勢は、

【ハワイアンリラクゼーション マカナスハウス】 住所:〒998-0853 山形県酒田市みずほ町2丁目16-3 TEL:0234-22-5767

<p>Aries 牡羊座 3月21日～4月19日</p> <p>今は焦らずのんびりといきましょう。沢山経験をして知識を増やすためにいろんなでき事は起こります。幸せのチャンスは何回もやってきますから笑顔でいきましょう。 ☆ラッキーカラー オレンジ</p>	<p>Taurus 牡牛座 4月20日～5月20日</p> <p>今まで生きてきた自分をほめ信頼しましょう。望んだ道は間違っていない。よく考えれば幸せだと思えるはず。誰かと決して比べないで下さい。 ☆ラッキーポイント 森林浴</p>
<p>Gemini 双子座 5月21日～6月21日</p> <p>どんな小さな目標でも毎日持って立ち向かえば達成感のある充実した毎日になります。会話も相手を知るために大切な事です。新しい何かに挑戦しましょう。 ☆ラッキーカラー 赤</p>	<p>Cancer 蟹座 6月22日～7月22日</p> <p>昔の事を思い出し、淋しい感情になる時は、今の自分を楽させていないからです。今から自分のために出来る事を探しましょう。少しお休みをとりませんか。 ☆ラッキースポット 温泉</p>
<p>Leo 獅子座 7月23日～8月22日</p> <p>つまらないと思う事もやり直しが出来ます。心がスッキリとしないのなら他の事をやりましょう。いらぬ執着を止め新たな場所や出会いに進んでいきましょう。 ☆ラッキーカラー 金</p>	<p>Libra 乙女座 8月23日～9月22日</p> <p>本を読んだり、勉強したりと知識を増やす事やってみましょう。何も変化のない人生に自ら新たな水を入れ、溢れるほどの楽しみを与えて輝きましょう。 ☆ラッキースポット 図書館</p>
<p>Virgo 天秤座 9月23日～10月23日</p> <p>物欲をおさえてみましょう。本当に欲しく必要な物だけを手に入れるようにしましょう。誘惑や不摂生から自分を切り離し、生活習慣を見直してみましょう。 ☆ラッキーポイント 断捨離</p>	<p>Scorpio 蠍座 10月24日～11月22日</p> <p>空想はあなたを豊にします。その中であなたや周りの人は笑顔ですか?現実だけにとらわれず、時には子供のように笑い遊ぶこともとても大切な事です。 ☆ラッキーカラー 黄色</p>
<p>Sagittarius 射手座 11月23日～12月21日</p> <p>大変だと思える今も長い一生の中では、ほんの一時です。人間に越えられない壁はありません。何をすべきか考え、行動に移す勇気さえ持てば解決します。 ☆ラッキーカラー 紫</p>	<p>Capricorn 山羊座 12月22日～1月19日</p> <p>人生をゲームのように楽しみ、日々目標を持ち自分の中で挑戦し達成感を得るようにしましょう。もの足りないと思える人生も楽しいことになっていきます。 ☆ラッキーカラー シルバー</p>
<p>Aquarius 水瓶座 1月20日～2月19日</p> <p>目の前で起きていることが全てとは限りません。見方を変えて見ると不要と思える事も実は必要な物事だと気付けます。世のルールに従い幸せを探しましょう。 ☆ラッキーアイテム 本</p>	<p>Pisces 魚座 2月20日～3月20日</p> <p>新たな始まりです。慣れるのに時間がかかるでしょうが、助けてくれる人々も近くにいるので心配せず進みましょう。変化は幸運ですので楽しんでみましょう。 ☆ラッキーカラー 青</p>



お便りありがとうございます！
カネコ倶楽部へのご意見・ご感想お待ちしております！

ご意見・ご要望

おすすめのご飯のたべかたを教えてくださいました！

①春号の「自律神経の乱れに注意」の記事は、今のコロナウイルスの自粛などで全ての方に当てはまる事だと思いました。

A 生活リズムを整え、おうちの中で好きな映画をみたり、本を読んだり、運動したりして、ストレスをためない様過ごしていきたいですね。

③豚キムチにたくあんのつぼ漬を混ぜて、さらにご飯と混ぜると、「キムたくごはん」の出来上がりです。長野県の一部地域の給食で出ています！

A とっても合うんですねー！
初めてキムチとたくあんを混ぜました！
おいしかったです、そして簡単に作れました😊



②節約術が知りたいです。

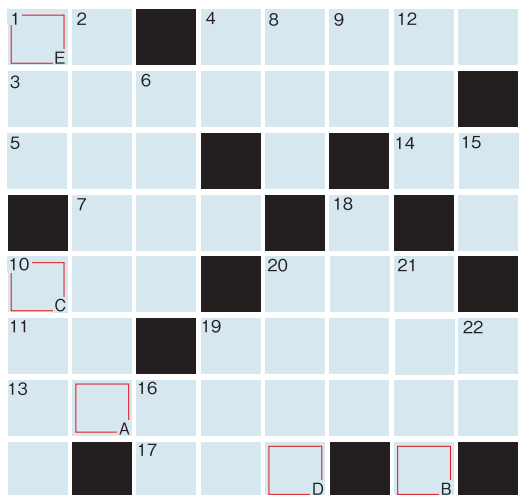
A キッチンでガスコンロを使用すると、油污れや焦げ、ほこりなどがガスバーナーの穴に入り込み詰まることがあります。ガスバーナーの穴が詰まると火力が弱くなり熱効率が低下してしまいます。なのでこまめにガスコンロ回りを掃除する事が大切です。

カネコ倶楽部 クロスワード

難易度
中

クロスワード応募先

□の文字を組み合わせるとある言葉が現れます。
その言葉をハガキに書いてご応募ください。



答 A B C D E

- たてのかき**
- ①人智の及ばぬ程の才能、またはそれを持つ人。天才よりも上位の言葉。
 - ②AIのこと。近年これを持つ家電の人気が高まっている。
 - ④今を英語で。
 - ⑥背筋が凍ったりするときの表現。
 - ⑧ピクサーの最新作映画。スキマスイッチの「全カ少年」が日本版のエンドソングに起用されたことでも話題になった。「2分の1の○○○」
 - ⑨めったにない、珍しいこと。
 - ⑩現在では否定的な意味合いで使われることが多いが、本来はなんともしない味わいや美しさがある趣深いという意味の言葉。
 - ⑫西田敏行の名曲。「○○○ピアノが弾けたなら」
 - ⑬原子番号15番の元素。元素記号はP。
 - ⑭細胞の中の遺伝物質DNAを含む構造体のこと。
 - ⑯朝に咲かせた花が午後には萎んでしまうという命のはかなさが由来となり、青い花には「はかない恋」「はかない愛」という花言葉がある植物。
 - ⑰お腹の中の赤ちゃんのこと。
 - ⑱日本の住宅では昔から物置のスペースとして使われ、薄暗い空間をイメージさせるが、近代建築などでは窓から光を取り入れ、書斎や子供部屋として使用されることもある。
 - ⑲ロックバランスとも言われている。河原などで見られる絶妙なバランスを保つ芸術。「○○○○アート」
 - ⑳○○あわせ・○○あいつ・あきたこ○○。
- よりのかき**
- ①桃太郎のお供。犬・猿・○○。
 - ③天竺を目指し旅をする人。日本では、夏目雅子や深津絵里が演じた。
 - ④ものすごくゆっくりな動物。一日の20時間は睡眠に費やすといわれている。
 - ⑤外国の別の言い方。中島みゆきの曲のタイトルにもある。
 - ⑦世にたくさんある、くだらないものという意味。○○○むぞう。
 - ⑩災害や外出自粛で必要性が再認識されている。危機的状況に備えて物資を蓄えること。
 - ⑪焼肉の人気メニュー。ホルモンの一種。牛では第一の胃の部位。
 - ⑬子供たちの間で爆発的に流行した、妖怪が出てくるアニメ。
 - ⑭海のミルクといえば牡蠣。○○のバターといえばアボカド。
 - ⑰形の大小で差別してはいけないという意味の諺。「○○も魚 白魚も魚」
 - ⑱鉄砲伝来の地とされている島。
 - ⑳にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、、、これらは何の仲間？

①クロスワードパズルの答え
②住所
③氏名
④年齢
⑤本誌に対するご意見・ご感想

951-8011
新潟市中央区入船町5丁目3935番地
(株)カネコ商会
カネコ倶楽部
編集部 行

クロスワード応募に関する個人情報の取り扱いについて

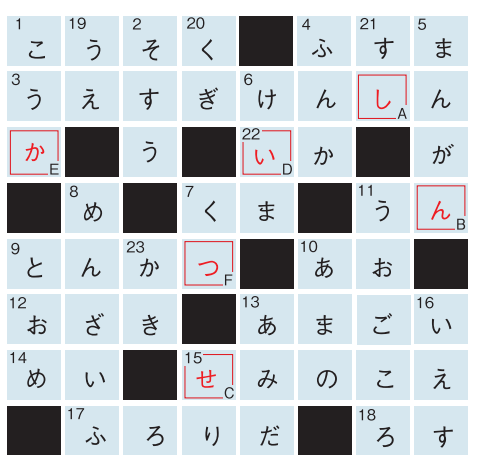
クロスワードの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報を、本プレゼントの運営に関する以外に目的で使用することはありません。

- 春号当選者**
- ・服部様 新潟県上越市
 - ・徳永様 新潟県南魚沼郡湯沢町
 - ・佐藤様 新潟県長岡市
 - ・小松様 山形県酒田市
 - ・井上様 新潟県魚沼市
 - ・梅津様 山形県酒田市
 - ・角谷様 新潟県南魚沼郡湯沢町
 - ・佐藤様 福島県伊達市
 - ・讃岐様 新潟県長岡市
 - ・清水様 新潟県上越市

募集締切
2020年8月31日(月) 当日消印有効

賞品
正解者の中から抽選で10名の方に3,000円分のクオカードを差し上げます。なお、当選者の発表は次号に掲載いたします。

前回号 vol.20 春号の問題と答え



春号 クロスワード答え
しんせいかつ

- たてのかき**
- ①学校を象徴するものとして制定された歌。建学の精神や理想とする校風などを表す。
 - ②1とその数以外で割り切れない自然数の総称。2・3・5・7・11...
 - ④火山現象の一種。1707年に富士山でもこの現象が起こり大きな被害を招いた。
 - ⑤元素番号25の元素。Mnで表される。麻雀では子の場合8000点。
 - ⑥将棋の駒の一つ。1マス飛ばした斜め前方の左右に動く特殊な駒。
 - ⑦スニーカー、ブーツ、ローファー、パンプス、サンダル等の種類がある。
 - ⑧自身の罪や落ち度による非難を免れる名目等のこと。贖宥状。
 - ⑨○○○には見分けがつかない。○○○から見守る。
 - ⑩陸奥の松島、安芸の宮島とともに日本三景とされている。京都宮津湾にある○○○橋立。
 - ⑪相手が好意を示せば自分も相手に好意を示す気になるところ。○○○○あれば水心。
 - ⑬平行線の間に横線を入れしご状にし、その先に隠したものを各自が引き当てるくじ。○○○くじ。
 - ⑮買い手が提示できる購入条件を競う販売方法。かつては築地で有名だった。
 - ⑯○○○キリスト。○○○マン。○○○タディ。
 - ⑰パンダのシャンシャンが有名。○○○野動物園。
 - ⑱少しの効き目も手ごたえもないこと。ぬかに○○。
 - ⑲外国人に人気の日本料理といえば、○○○天ぷら・らーめん etc.
 - ⑳桃栗三年○○○八年。
- よりのかき**
- ①○○○○道路。○○○○バス。
 - ③戦国時代の越後国の大名。武田信玄との川中島の戦いが有名。
 - ④日本家屋特有の引き戸形式の健具の一種。
 - ⑦○○○のブーさん。近年、山から民家に下りてくることが多い。
 - ⑨新潟ではタレが有名。名古屋ではみそ。一般的にはソース。
 - ⑩地球は○○○だった。幸せの○○○鳥。
 - ⑪○○○転。○○○勤会。○○○河。幸○○。
 - ⑫「15の夜」「卒業」等の代表曲を持つ、26歳という若さでこの世を去った伝説的な歌手。○○○豊。
 - ⑬干ばつが続いた際に雨を降らせるために神仏に祈る行事。
 - ⑭兄弟・姉妹の娘。
 - ⑮松尾芭蕉が現在の山形市にある立石寺で読んだ句「閑さや岩にしみ入る ○○○○○」
 - ⑰アメリカの州の一つ。○○○○半島。ディズニーワールドやケネディ宇宙センターがあり観光地として人気が高い。
 - ⑱食品○○。○○○タイム。損失、むだという意味。
 - ⑳ヤリ・ホテル・ダイオウ等の種類がある海の生き物。

郵便はがき
お手数ですが63円切手をお貼り下さい。

新潟県新潟市中央区
入船町5丁目3935番地
株式会社カネコ商会
カネコ倶楽部
編集部 行

株式会社カネコ商会 〒951-8011
新潟市中央区入船町5丁目3935番地
URL http://www.kaneko-s.co.jp/

お問い合わせは、下記担当者までご連絡下さい。