

## ちょっと！脳のトレーニング

### 【解き方】

□の空欄に、上からも左からも下へも右へもあてはまる漢字1文字を教えてください。  
さらに問題Aと問題Bのそれぞれ漢字1文字ずつをならべると、二字熟語になります。

問題A

荷  
寝□形  
所

問題B

秋  
送□船  
車

解答

|   |   |
|---|---|
| A | B |
|---|---|

出題：(星野 悟)

\* Vol.73の解答は「朝顔」でした。多数の方のご応募ありがとうございました。

\* 今月号の応募の締め切りは、2018年 10月 26日です。

\* プレゼントへの応募は、お客様係へお渡しいただくか、ファックス、メールでご応募ください。

\* **今回は、正解者の中から抽選で2名様に「ハンドケアクリーム」をプレゼント**

※Vol. 73「朝顔」・王朝(オウチョウ)今朝(ケサ)朝刊(チョウカン)朝市(アサイチ)

・笑顔(エガオ)洗顔(センガン)顔色(カオイロ)顔面(カンメン)

以上解答の読み方でございます。

一緒にお仕事できる仲間を募集中です！



- ・ダスキンモップなどの商品をお届けするスタッフ！
- ・一般家庭のお掃除スタッフ！
- ・一般家庭の庭木の管理業務スタッフ！
- ・企業や病院などの清掃スタッフ！



ご興味ある方、お電話お待ちしております！

《皆様からのご意見・ご感想をおきかせください。》  
お客様係へお渡しいただくか、FAX、メールでご返信ください。

・楽しい情報が  
あったら教えてね！  
おねがい！



貴社名

お電話

お名前

( )

ダスキンやなぜ支店 宇都宮市築瀬3-26-19

☎028-635-9518 Fax 028-635-9796

メールアドレス yanaze@avenew.co.jp

ホームページ <http://www.avenew.co.jp/>



メールはQRコードからどうぞ！

## やなぜ通心 Vol. 75

### 家事ゼミナール Vol. 7

お掃除  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

### 栄養の基本 「ちょっと知識」パート2

40を過ぎると、食べる量は今までと変わらないのになんで太っちゃうの？という方へ

#### 食べ過ぎ&運動不足

40代は子育てが一段落して活動量が減るにもかかわらず、友人とグルメを楽しんだり間食につい手がのびがちな時期。食べ過ぎや運動不足が重なって、体脂肪のつきやすい時期なのです。

#### 筋肉が減ると太りやすくなる

筋肉の量が減ると脂肪が燃焼しにくくなり基礎代謝量が減ってしまいます。これといった運動をしていないと筋肉は加齢とともに減っていき、基礎代謝量が低下します。そこに加齢に伴う基礎代謝量の低下も重なり、太りやすくなります。

#### 食事の工夫でカロリーを抑えましょう

- 例えば、牛肉・豚肉はバラ肉よりもも肉。約半分のカロリーに抑えられます。  
鶏肉の胸皮つき肉なら皮をとるとカロリー半分。もも皮付き肉をささ身にするとカロリー半分です。
- 調理の工夫で熱量を下げましょう。
  - ・炒め物はテフロン加工のフライパンで、油の量は半分に
  - ・ハンバーグには豆腐を加えて
  - ・肉は網焼きで→油を使わず、余分な脂肪を落とします。
  - ・揚げ物の粉はよくはたいて→油を吸収する衣は薄めにします。
  - ・ゼロカロリーの素材を使って→きのこやこんにゃく、海藻を炒め物や煮物入れます。

痩せるってやっぱり大変ですね。  
運動するのが一番なんでしょうが・・・  
なかなか続かない・・・食事もついつい油っこいものに手が出ちゃう・・・  
要は自分の強い意志ですね。  
by 阿部



## 《かんたんお料理レシピ！》

レシピ提供  
ふーみんさん

### 《鶏ムネ肉のタッカルビ風》

〈用意するもの〉

- ・鶏ムネ肉1枚 ・マヨネーズ適量 ・とろけるチーズ適量 ・大葉2～3枚(みじん切り)
- ・キムチ(お好みで)

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、コショウする。
- ②ボールに、鶏肉・大葉・マヨネーズ・とろけるチーズを混ぜ合わせて
- ③フライパンで焼く。
- ④キムチを入れて、タッカルビ風にも……

キムチとチーズは相性抜群！  
ごはんもすすむぞ～



## 《社長のひとり言》

ダスキンではいくつかの会員サービスを実施しています。ここのところ  
続けてご質問やご要望をいただいたので、今回はこの場を借りて少し説明  
をさせていただければと思います。

以前から、実施しているものが「ダスキンポイント」です。ダスキンのレンタル  
商品・販売商品をお買い上げいただいた際、250円(税抜)に1枚のポイントシール  
を発行し、溜まるとダスキン商品と交換できるシステムです。(シールには交換期  
限があります。)一方、最近始まりましたが「DDUE+ (ディーディエット)」と  
いう会員サイトがありまして、ダスキンのHP: <https://www.duskin.jp/>より会員登録を  
していただくと、レンタル商品・販売商品等の購入金額の1%が「DDUE+コイン」  
としてたまり(たまったコイン数は伝票に印字されます。)そのコインでダス  
キン商品が購入出来たり、DDUE+モールのお店での買い物に使用出来たりしま  
す。基本的に定期契約をいただいているお客さまならコインの期限はありません。

現在、2つのシステムがあって(加入はどちらかのみになります。)お客さまに  
は少々わかりづらく申し訳ありませんが、詳しくはお客さま係にお聞きいただき、  
お客さまに合った会員サービスをぜひご利用下さい。

こんなカップです。

## 支店長阿部の 『行ってきたど〜』 Vol. 4

お盆休みに、秩父にある関東一のパワースポットと言われる三峯神社へ行ってきました。



もし、行ってみようと思う方は覚悟してください。秩父の市街地から更  
に30キロ山奥へ向かって走ります。田舎道なので、信号はほとんど  
ありませんが。栃木からだと日帰りよりは、1泊でゆっくりのほうがいいか  
と思います。

で、「三峯神社」ですが、すごい山奥なのに、すごい人でにぎわっ  
てます。駐車場もかなり広いですが、場合によっては満車になるそう  
です。



左上の写真が本殿になります。本殿両脇のご神木はか  
なり立派で、みなさんご神木に手を当てたり、額をつけ  
てお願いごとをしていました。

右の写真は奥宮で、本殿から山道を歩いて1時間ほど  
の所にあります。後半はかなり険しい山道で、軽い気持  
ちで行くと大変かもしれません。左の写真は奥宮の裏に  
あるご神木？で、パワースポットのような感じです。私が立っ  
ている後ろは断崖絶壁で、ここからの景色は絶景です。  
日本武尊(ヤマトタケルノミコト)が開いた神社で、ご祭神は伊  
弉諾尊(イザナノミコト)伊弉那美尊(イザナミノミコト)です。



三峯神社には毎月一日だけ頒布する「白」い「氣守」(お守り)があるのですが、評判が評判を呼び、  
前の晩から並ぶほどの騒ぎになってしまい、この6月から頒布が中止されています。宿泊施設もあ  
り宿泊者は手に入れることが出来るらしいので詳しくは神社のホームページを見てみてください。

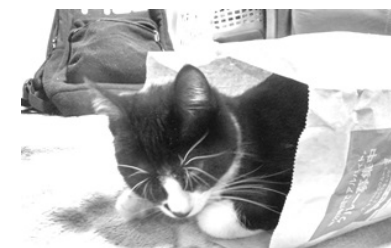
## 「我が家のペット自慢！」

我が家のネロ(1才)です！  
昨年の9月に我が家に嫁入りしてきました！

わんぱくで活発な女の子♥  
遊びたくなるとおもちゃをくわえて持ってきます

それでも無視していると寄ってきて私の背中をちゃんと触り、遊んでと訴えます(笑)  
私がキッチンに立つと決まって猫じゃらしを持ってきて投げさせられて、飽きるまで付き合わ  
れます(>\_<)

大変だけど、疲れて帰っても毎回玄関に迎えに来てくれて癒されてます\(^o^)/



江連 伸江