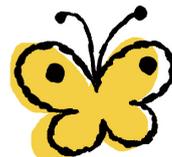




# くろちゃんだより



こんにちは石油課土岐市担当、川柳担当、川柳姉妹の妹三浦です！  
 私たちが住む東濃地方も新型コロナウイルス感染が確認され、身近に感じて  
 きました。今まで体験したことのない暮らしの中で皆様はいかがお過ごしですか？  
 私ごとではありますが、娘が無事高校受験を終えて志望校に合格することが  
 出来ました(^.^)ノ 自粛の中の卒業式と入学式ですが、お世話になった皆様には  
 本当に感謝しております。新学期からは学校再開をめぐり検討されております  
 が、今は皆で一致団結して行動し、感染拡大を収束をさせることが大切だと思  
 います。そこで一句「コロナにも 勝って笑顔の サクラ咲く」こんな時期だから  
 こそ川柳を楽しんでいただきたいです！ 皆様の応募をお待ちしております。



## 2020 さくら満開

### 春の新生活応援キャンペーン

家庭用ガス機器2万円以上  
 お買い上げのお客様に、  
 あご出汁(30パック入)  
 または、くろちゃん米(2kg)  
 プレゼント!! (4月末まで)



### コンロのお手入れ裏ワザ

裏技1 (野菜くず)で・・・

焦げた汚れがこびりついてしまったら、  
 野菜くずでこすると汚れが落ちます。  
 ナスのヘタやキャベツの外葉などが使用  
 できます。

裏技2 (飲み残しのビール)で・・・

飲み残しのビールを、使い古しの布に  
 染み込ませて油汚れを拭きます。  
 水拭きでは中々落ちない油系の汚れが  
 落ちます。

裏技3 (ミカンやレモンの皮)で・・・

酢と同じ酸を含んだレモンや  
 ミカンの皮は油汚れに  
 効果絶大。  
 さらに塩をプラスすれば、  
 塩の粒がクレンザーの  
 役割を果たしてダブル効果！



### 新型コロナウイルス対策3つのポイント

①うちで過ごそう

- 密閉・密集・密接が重なる環境に絶対に  
行かないこと。
- 外出は散歩や通院、食料の買い出しなど  
にとどめてできる限り家にいること。
- 人と会う機会を8割減らすこと。

②感染時に備えよう

- 感染した場合に備え、医療機関の受診  
の手順を事前に確認する。
- 外出先や会った人のことをメモしておくこと。

③戦う相手は人ではなくウイルス

- 感染した人や家族、現場で対応にあたる  
医療従事者などを差別せず、支える姿勢  
を示そう。

新型コロナウイルス対策政府専門家会議  
 メンバー有志によるウェブサイトより

URL <https://note.stopcovid19.jp>

新型コロナウイルス感染拡大  
 防止のため、きらめきカルチャー  
 教室、イベントが中止になって  
 います。寂しいですが頑張りましょう





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

## 春のストレス解消法

気候や生活環境の変化が多い春は、疲れやストレスを感じやすい季節でもあります。

五感を刺激して脳の疲れを取りましょう!  
肌に触れる春の風の感覚、洗濯物を取り込んだ時に香る お日様の匂いなど、日常生活の中に、五感を刺激するものは、たくさんあふれています。



### ◎五感を刺激する具体的な方法

#### ①視覚

五感の中で、視覚は80%を占めている感覚。文字情報ではなく、空を見上げたりして、本能の脳を刺激するようにしましょう。

#### ②聴覚

虫の音や芝生を踏みしめる音などの控えめな音を感じることは、聴覚を刺激するのに有効です。  
好きな音楽を聴くのもOKです。



#### ③味覚

おすすめは「快食療法」。好きな物を快く食べ、脳を満足させましょう。旬の味覚を取り入れ、舌で季節を感じることも大切です。

快食療法とは

- ・お腹が空いて食べる事
- ・好きなもの・食べたいものを食べる事
- ・自分の味覚で美味しく食べる事
- ・周りの人と楽しく食べる事
- ・心行くまで食べる事



#### ④嗅覚

おすすめはアロマテラピーです。好きな香りを嗅ぐことで脳が瞬時にリラックスします。季節の変化も香りを感じてみましょう。

#### ⑤触覚

肌に手を当てることは、それだけで気持ちよさにつながります。脳に一番近い頭皮のマッサージは、脳の疲れとりに有効です。



脳が疲れていると感じたら、五感を刺激して気分をリフレッシュ♪人それぞれ気持ちよいと思うものは異なるので、自分に合った方法を見つけてみましょう!

情報提供 大正製薬

◎くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ



## 春:「花」をテーマにした川柳募集中

「川柳はお風呂で一句  
トイレで一句 食後に一句  
寝る前に一句 心のゆとりが生まれます。」



<応募先> 葉書又はfaxをお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上  
〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4

石黒商事(株)東濃エネルギーセンター

くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸



☎ 0572-55-2169 fax 0572-55-2173

<春の川柳応募締切> 令和2年5月末日(当日消印有効)

### 一作品紹介一

- 花よりも君が綺麗いと お世辞言う MSさん
- つつじ咲き 花に鼻寄せ いい気分 KGさん
- コロナ菌 ひとあじちかう 花見かな 孝子さん
- 花ふぶき コロナを連れて 飛んでゆけ 千代女さん
- 水鳥も 北にかえるか 花の空 八千代さん



きらめきプラザインシグロ

「花いっぱいの日企画中止のお知らせ」

5月9日(土)に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、勝手ながら中止させて頂くこととしました。

漫画「サザエさん」のお母さんフネさんが、  
「母さんにとっては毎日が母の日なんだから  
あなたたちが 生まれた日から毎日が母の日なんだよ」



「みんなが元気でいてくれたら、それが一番うれしいよ」と笑みを浮かべるシーンがあります。母である私たちスタッフも共感します。

毎年、当たり前のように皆さんと楽しく過ごした  
「母の日のイベント」が中止になり本当に残念ですが、皆様にとって、今年も「最高の母の日」となりますよう、スタッフ一同願っております。

石黒商事(株) 公式Instagram始めました! フォローお願いします!!



暮らしにエネルギーを、街に笑顔を



# Instagram

[https://www.instagram.com/ishiguro\\_inc](https://www.instagram.com/ishiguro_inc)

