



くろちゃんだより



こんにちは、土岐市泉町・駄知・曾木地区担当の井戸です。
 コロナの影響で自粛生活が続き、今年の春は家で断捨離をやったりお料理、
 ガーデニングなどで過ごしました。ようやく緊急事態宣言が解除されましたが、
 皆様はいかがお過ごしですか？ 気が付けば6月です。そろそろ梅雨入りの
 時期が近づいてきて、感染拡大防止のためのマスクも暑苦しく感じてしまし
 た。雨が終わればきびしい暑さがやってきます。いまのうちに夏用マスクを作っ
 たり、梅を漬けたり、エアコンのフィルターをきれいにするなど本格的な
 夏が来る前に暑さ対策をしておきましょう。コロナを乗り越えて皆様と、
 ゆっくりお話しができる日を楽しみにしております。お元気でお過ごしください。



#おうちで楽しもう

フライパンで簡単!とうもろこしの唐揚げ

片栗粉をまぶしてフライパンでコンガリ!
 熱々をさっとバター醤油のタレに絡めます。

<材料>

とうもろこし1本

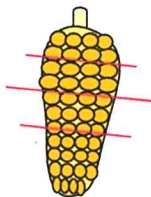
片栗粉 大さじ2

(とうもろこしにまぶす)

★醤油大さじ1

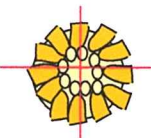
★砂糖小さじ1

★バター10g



作り方

- ①とうもろこしを3~4等分に分け、それぞれ縦4つに切る。
- ②片栗粉をまぶす。
(今回はビニールに入れてフリフリ)
- ③多めの油で、全面をコンガリ焼く。(大さじ1~2)
- ④★のタレに和える。



※タレはフライパンに入れるのではなく、ボールに
 作って和える。バターは和えると熱で自然に溶けます。

ガスコンロは炎の力で
 鍋を包み込むように加熱す
 るため、揚げもの、炒めものが
 美味しくできます。クックパ
 ドで見つけた超オススメ
 レシピ、ぜひお試しを!



くろちゃん米、あご出汁のご注文お問合せ
 Tel: 0572-26-8561(担当 仙石)

イベント開催見送りのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点
 から、以下のイベントについては、開催を
 見送りとさせていただきます。

引き続き感染拡大防止に努めて参ります
 ので、ご理解の程、宜しくお願い申し上げ
 ます。

- 可児くろちゃん感謝まつり (例年6月)
- 瑞浪くろちゃん夏まつり (例年7月)
- きらめきプラザイシグロ
「七夕企画」 (例年7月)

きらめきカルチャー教室からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
 休講しておりましたが、6/8より一部
 再開される教室もありますので事前
 にお問合せ下さい。

お問合せ Tel0572-26-8561 担当 仙石

YouTubeユーチューブチャンネル紹介!

「富田ゆかメイクレッスン Rosycheeks」

きらめきカルチャー教室の講師
 富田ゆか先生がマスクをつけた
 ときのメイクのコツや、オンライ
 ン会議などに使われる「zoom」
 などで映えするメイクのコツを
 教えてくださいます!!



7/9 (木) 9:00~ コインランドリー

くろちゃんランドリー-瑞浪樽上店オープン!!

(瑞浪市樽上町1-127ドラッグユタカさん駐車場内)





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

●仏教の三密

「三密(さんみつ)」といえば、新型コロナウイルスの集団発生を防ぐための、3つの避けるべき密である「密閉・密集・密接」を思い浮かべる方が多いと思います。

ところが、そもそも「三密とは、空海がひらいた真言宗をはじめとする密教の教え」にありました。

具体的には、「身密(しんみつ)・口密(くみつ)・意密(いみつ)」といいます。これら3つを合わせて、三密です。

身密(しんみつ)とは、身体・行動

口密(くみつ)とは、言葉・発言

意密(いみつ)とは、こころ・考えについての教えです。

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐための三密に加えて、仏教の三密も日常生活に活かします。

◆身密(からだ、行動)

- ・自分の行動を見直し、大事なものを見極める。
- ・自分勝手な行動はしない。自分さえよければそれでいいという気持ちで行動しない。
- ・みんなの命を守る行動を取る。
- ・できる範囲でからだを動かす。
- ・手を洗い身を清める。



◆口密(ことば、発言)

- ・自分の言動を見直し、正す。
- ・自分の事を棚において人の悪口ばかりを言わない(インターネットに書き込まない)。
- ・人の揚げ足をとらない。
- ・電話やインターネットなどを通して友人とたわいもない話をして気分転換する。
- ・ありがとうと感謝の気持ちを口に出す。
- ・うがいをしっかり行い、口を清める。



◆意密(こころ、考え)

- ・自分のこころの揺れ動きを観察する。
- ・こころをありのままに見て、自分に気づく。
- ・一歩立ち止まってこころを見つめる。
- ・様々な情報をむさぼり、こころ惑わされない。
- ・自分だけでなく他者に気配りをする。
- ・今できる範囲で、自分がリラックスできること、こころが豊かになることをやってみる。
- ・深呼吸をしてこころを落ち着かせる。



○二種類の「三つの密」

外出や行動が制限され、息苦しくも感じますが、生き方や働き方について改めて見直す時間をいただいたように感じています。避けるべき距離の「三つの密」守るべき自分の心の「三密」それぞれの密を心に留めて生活していきたいですね。

真言宗豊山派田子山壽徳寺住職様コラム参考 (<https://jyutokuji.net>)

二酸化塩素で 菌・ウイルス・ニオイ撃退!!

Iwatani 国際株式会社

パナラウムケア 販売中

1個2,000円 (税別) 有効期間2か月

問合せ先 0572-55-2169 担当 中山



暮らしにエネルギーを、街に笑顔を



石黒商事(株) 公式Instagram始めました!

テイクアウトのお弁当を美濃焼に盛ってみました。

https://www.instagram.com/ishiguro_inc



◎くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

夏:「夏の空」をテーマにした川柳募集中

青空、曇り空、
星空・・・色々な空があります。
空を見上げて1句
皆様の作品をお待ちし
ております!



<応募先> 葉書又はfaxでお願いします。

「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

<夏の川柳応募締切> 令和2年8月末日(当日消印有効)

-5月に届いた素敵な作品紹介-

天主へと つつじ垣に 案内され 美恵子さん

花フェスタ 花の名さがし 歩き行く 操さん

コロナ禍に めげずに花は 咲き誇る もんぶらんさん

咲く花の 色美しく見て楽し 富美子さん

五月晴れ 音が聞きたい 矢車の KGさん

石垣に あざやかピンク 芝ザクラ TMさん



-ガーデニングワンポイント-

6月は、雨が似合うアジサイや花菖蒲など初夏の花が咲きます。6月後半は「夏至」で一年で最も昼間の時間が長く、植物の生長するエネルギーがとても高い時期なので、草花の挿し芽が成功しやすいですよ。増やしたいハーブやお花はこの時期がお勧めです。



-食べる日焼け止め-

紫外線対策に「高カカオチョコレート」

高カカオチョコレートはカカオを70%以上含むチョコレートのことです。カカオに含まれる、カカオポリフェノールの持つ抗炎症作用と抗酸化作用が「美肌効果の最大のポイント」です。抗炎症作用は紫外線によって肌が赤くなり、皮膚のバリア機能が低下するのを防いでくれます。また高カカオチョコレートを日常的に食べることで抗酸化作用により活性酸素を除去して体の抗酸化力が高まり、紫外線によるダメージの予防にもつながります。明治チョコレートによるとカカオポリフェノールは、1度にたくさん摂取しても、必要以上のものは排出されてしまうので、1日に3枚から5枚(2.5g)を時間を空けながら食べると良いそうです。

明治チョコレート/雑誌Mart(マート) 参考