



くろちゃんだより



暑中お見舞い申し上げます。

いよいよ夏本番を迎えますが皆様いかがお過ごしですか。

妻木・下石検針担当の玉城（たましろ）です。昨年9月に入社しました。まだまだ慣れないことも沢山ありますが、検針中にお客様に「ご苦労様、ありがとうございます」と温かいお声を掛けて頂き、もっと頑張っていこう!と思います。どうぞ宜しくお願い致します。

今年の夏は感染症対策と熱中症対策で、今までとは違う夏の暮らしが続きますが、体調にはくれぐれもお気を付け下さい。お客様がお元気で楽しい夏をお過ごしになられますように。

玉城 真梨絵



#おうちで楽しもう

魚焼きグリルで簡単! 「発酵いらずのピザ」

<材料>4枚分

①ピザ生地

- ・薄力粉...100g ・強力粉...100g
- ・ベーキングパウダー...小さじ1/2 ・塩...小さじ1/2
- ・砂糖...小さじ1
- ・水...1/2 カップ ・オリーブ油...大さじ1
- ・ピザソース...大さじ6 ・とろけるチーズ60g
- ・トッピング トマト(1個) + バジルの葉(12枚)
(お好みでピーマンや玉ねぎベーコン、サラミなどトッピングしてみてください。)



<作り方>

- ①大きめのボールに材料aを入れて手で混ぜる。中心をくぼませて水とオリーブ油を入れ混ぜる。ひとまとまりになってきたら、5分程耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をラップで包み、常温のまま10分程寝かす。
- ②グリルの網の大きさにしたアルミホイルを用意し、オリーブ油(分量外)を薄く塗り、生地を1/4量ずつ手で薄く広げて伸ばし、表面にもオリーブ油(分量外)を薄く塗りアルミホイルの上にのせる。
- ③両面焼きグリル(火力は上下強火)で生地を1分焼いてから、ピザソース、トマト、バジルの葉、チーズをのせてさらに2~3分焼く。



高温で加熱できる魚焼きグリルを使えば、石窯で焼いたような美味しいピザが手軽に作れます。分量や時間は目安なので調整しながら作ってみてください。




「第17回 来て!見て!遊んで!」

1万人大感謝祭」延期のお知らせ

2020年10月に予定しておりました、毎年恒例の秋のイベント「第17回 来て!見て!遊んで!1万人大感謝祭」について、新型コロナウイルスの感染拡大防止、並びに会場都合のため、開催を延期することと致しました。次回の同イベント開催は2021年10月を予定しております。お客様にご迷惑をお掛けしますことをお詫び申し上げますと共に、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

本年はご来場を伴うイベントに代わり、皆様にお楽しみ頂ける紙面でのイベントを企画して参りますので、どうぞご期待下さい。

感謝祭実行委員会

 YouTube ユーチューブチャンネル紹介
ご自宅でも簡単!料理人が教える絶品居酒屋レシピ!

「居酒屋もんずチャンネル」

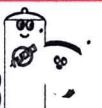
「多治見居酒屋串もんず」さんの店長さんと、副店長さんが、楽しく分かり易くレシピを紹介してみえます!!



多治見市宝町5-98 レオパレス宝1階
定休日:火曜日 Tel:0572-56-2155

石黒商事(株) 東濃エネルギーセンター

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4 Tel: 0572-55-2169 Fax: 0572-55-2173





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

口の中の機能を維持して感染予防!

「パタカラ体操」

コロナで外出自粛が長引くようなら、会話減で起こりうる滑舌(かつぜつ)の衰えにも注意が必要です。パタカラ体操はお口の筋トシだけでなく、強力な抗菌作用を持つ唾液の分泌を促します。

1. やり方



破裂音「パ」は唇をしっかりと閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。
パーパーパーパー パパパパー パパパパー
パッパッパッパッ



舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をもどまで動かすトレーニングです。
ターターターター タタタタ タタタタ
タッタッタッタ



のどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込むときに間違っ肺に入らないようのどの奥を閉じるトレーニングです。
カーカーカーカー カカカカ カカカカ
カッカッカッカッ



舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。
ラーラーラーラー ララララ ララララ
ラッラッラッラッ

◎発音は3回繰り返してやってみましょう。

2. 効果

- ① 噛む力、飲み込む力の維持
- ② 唾液の分泌促進
- ③ いびきや歯ぎしりの改善
- ④ 発音がはっきりし、口が動きやすくなる
- ⑤ 口呼吸から鼻呼吸になり、口臭が改善される
- ⑥ 小顔効果や顔のたるみなどのアンチエイジングにも効果があるそうです。

資料提供 きらめきカルチャー教室
パタカラ体操教室 犬飼直子先生



◎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

空を見上げて一句
心のゆとりが生まれます。
皆様の作品をお待ちしております。



<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
Tel: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)

<6月に届いた素敵な作品紹介>

炎天下 空高くとぶ 夏アカネ MSさん
歓声か 消えたスタンド 空青し 孝子さん
夏の空 入道雲の おそろしや 富美子さん
線香花火 子どもの姿 夜の星 ケイさん
父の顔 母の顔あり 夏の雲 伝書鳩さん

ローリングストックで必要な食糧をストック!!

「非常食の賞味期限が過ぎてしまい無駄になってしまった」という失敗をしたことはありませんか? そんな方におすすめしたいのがローリングストックです。ローリングストックは日常の食品を多めに買い、定期的に古いものから食べて、買い足すという行為を繰り返し、常に食品を備蓄することができる方法です。買占めや食品ロスの削減にもなり、非常時に安心して普段食べ慣れた食事ができます。合せて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら常に一定量を確保しておきましょう。農林水産省のサイトに家庭備蓄についてまとめたページがあります。メーカーさんのページのリンク集もあるので何をどのくらい揃えたらよいか参考にしてみてはいかがでしょうか。(参考資料 農林水産相ホームページ)

<食材例>

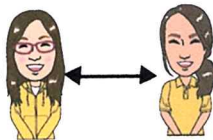
- ・飲料水 1人1日 3リットル
- ・米、もち
- ・麺類(乾麺・スパゲティ)
- ・粉物
- ・レトルト食品
- ・インスタント味噌汁/スープ
- ・菓子類・ジュース
- ・サプリメント



政府の推奨備蓄量
自然災害=1週間分
新型感染症=2週間分

「3とる」でコロナ&熱中症予防!

- ① 距離をとる
意識的に「1~2メートル」人と離れる。
- ② マスクをとる
距離をとったらマスクをはずしてOK。
- ③ 水分をとる



石黒商事(株) 公式インスタグラム

きらめきカルチャー教室の紹介が始まりました!



https://www.instagram.com/ishiguro_inc



暮らしにエネルギーを、街に笑顔を