

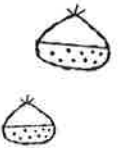
おかげ様で創業93年

令和3年9月号

くろちゃんだより



こんにちは! 恵那、中津川、白川地区担当の小嶋です。
 今年は、お盆を過ぎてから長雨が続き大変でしたね。毎月まわっている
 白川町のとても綺麗な山々や川も増水で景色が一変して怖かったです。
 9月1日は、防災の日です。最近の天災は想像を超える大きさに起きて
 いるので、私も防災グッズの再確認をしなくてはいけないなと思っています。
 日頃から災害に対する心構えと備えは大切ですな!
 コロナはまだまだ収まる気配もみえないので、お身体には気をつけてお過ごし
 下さい。早くコロナが終息し、いろいろな所に出掛けれるようになるといいですね。



石黒商事のミニ感謝祭!!



リフォーム機器、ガス機器、石油機器
 この秋オススメの商品を
感謝価格で!!

展示商談会開催

リフォームプラザイシグロ

開催期間 9/1 (水) ~ 10/31 (日)



感染拡大防止に配慮し、実際の商品を安心
 してご覧いただけるように「完全予約制」にて
 受付しております。担当営業またはお近くの
 リフォームプラザイシグロまでお電話下さい。

- 多治見店 多治見市白山町 5-11
TEL: 0120-08-1496
- 土岐店 土岐市泉岩畑町 4-26
TEL: 0120-54-2276
- 恵那店 恵那市長島町中野 58-1
TEL: 0120-22-9604



ご予約されたお客様
 ご来場特典で
**QUOカード500円分
 プレゼント!!**



詳しくは
こちらから

ただ今!
リンナイガス機器
web展示会実施中



水害から命を守る



- 歩いて避難 ここに注意!
 - 冠水した場所は通らない!
 - ・水に流れがある場合は、浅くても簡単に流されます。
 - ・足首 (20cm) の高さの水で足をとられます。
 - ・膝の高さ (50cm) を超えると歩くのが困難
 - 長靴は履かない 動きやすい服装で!
 - ・履きなれたスニーカー
 - ・怪我を防ぐため長袖長ズボン
 - ・傘よりカッパを
 - ・両手があくりュックが○(非常用グッズは必要最低限)
 - ・ヘルメットで頭を保護
 - 足元を確認して慎重に進んで!
 水が濁っていると下が見えません。つまずいて転倒したり、フタの開いた側溝・マンホールに落ちてしまう危険があります。傘やつえで確かめながら進みましょう
 - 浸水が始まる前に早めの避難を!



- 車で避難 ここに注意!
 - 冠水した道路は避けて!
 - ・水の深さ10センチでブレーキが効きにくい。
 - ・ " 30センチで、エンジンが止まる危険性があります。
 - ・ " 50センチになると車体は浮いて流されてしまいます。
 - アンダーパスに注意を!
 ・浸水に気づかず進入して、水没するケースが多いです。
 - 川沿い、田んぼの近くは通らないで!
 ・川から水があふれ、道路の崩壊、陥没で転落の危険があります。
 - ・増水で用水路と道路の境界が見えず転落の危険があります。
 - 無理に出勤や帰宅をしない勇気も大切です。
 (参考: NHK災害列島 命を守る情報サイト)



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!

しょうがの健康効果

しょうがは3種類の辛み成分を持っていて、それらが体に良い効果を与えています。

3種類の辛み成分は、ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンと呼ばれており、これらが新陳代謝を上げ、体を温める・冷えを改善する作用があります。



○免疫力アップには

食べる直前にすりおろします。免疫力アップのためには生の生姜を利用しましょう。

免疫力を高めるためにはジンゲロールをたっぷり摂りたいのですが、ジンゲロールはとても酸化しやすい成分なのです。空気に触れると効能が低下してしまうため、食べる直前に下ろすと良いでしょう。

○冷え性改善には

加熱、もしくは乾燥させます。身体を温める効果が高いショウガオールやジンゲロンは加熱や乾燥させることでジンゲロールの一部が変化して出来る成分です。



生のままでは摂れない成分なので、冷え性を改善したいなら生ではなくて加熱した方がいいです。

暑いと、冷たい飲み物をついつい好んで飲んでしまいがちですが、温かいしょうが湯を飲んで体の中を温めて冷え性を改善しましょう。

せっかく買った生姜が冷蔵庫で乾燥してしまった、なんてことはありませんか? そんな時は捨てないで入浴剤として使いましょう。乾燥されているので保温効果が高まっています。



○生姜の1日の摂取目安量は1日10g。

10gほどのくらいの量かという、生姜1かけと言われるくらいの量、親指の第1関節くらいの大きさになります。生姜パウダーなら小さじ1/2(1g)が生姜10gに相当します。

○ただし、生姜は万能ですが胃腸が弱い方や妊娠中の方など、過剰に取りすぎると悪影響を及ぼす場合があるので注意して下さい。

生姜を買ったらまとめてすりおろしたり刻んで、冷凍しておくとう便利です。薬味や炒め物に、欲しい分だけ使えます。



<参考サイト>

- ・給食ひろば (kyushoku.jp)
- ・生姜農家が教える生姜の効能を高める摂取方法 (harvestkumamoto.co.jp)

くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ



「秋の暮らし」をテーマにした川柳を募集中!

コロナの秋、川柳詠んで暮らしを楽しみましょう! 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

Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173



石黒商事 東濃エネルギーセンター

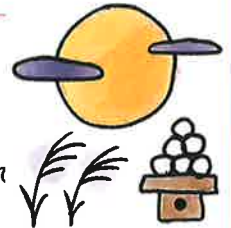
くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸



<秋の川柳応募締切> 令和3年11月末日(当日消印有効)

- ・夏の夜に 咲いた花火に 笑顔見る 美保子さん
- ・コロナ禍で イベントすべて お蔵入り 美恵子さん
- ・風鈴の 涼声聞こえぬ 熱帯夜 K. Uさん
- ・夏祭り 宝探しで 無我夢中 真由美さん

お月見



○2021年の十五夜はいつ?

十五夜は”中秋の名月”(ちゅうしゅのめいげつ)とも呼ばれ、一年のうち最も美しい月夜とされています。

「秋の真ん中に出る月」という意味があります。

2021年の十五夜は9月21日(火)です。

○2021年十三夜(じゅうさんや)はいつ?

十三夜は十五夜に次いで美しい月だと言われており、中秋の名月である十五夜から約1カ月後に巡ってくる月です。2021年の十三夜は10月18日(月)です。

大豆や枝豆、栗を供えることから「豆名月」「栗名月」とも言われます。十五夜と同じように月が美しく、さらに晴れの日が多いそうです。

○お月見団子

十五夜には15個を三方に小高く盛り、十三夜には13個を供えることがよく知られています。

【材料】・白玉粉 200g

・絹ごし豆腐 200g(割合は1:1)

【作り方】①白玉粉と絹ごし豆腐をませ、よくこねたら、丸める。(だいたい20個)

②鍋にお湯を沸かし、だんごを茹でる。

浮いてきたらさらに2分くらい茹で、氷水にとる。冷めたらざるにあけて水気を切る。

③きな粉やあんこ、みたらし団子にしてください

(タレ⇒水100CC、砂糖大6、醤油大2、片栗粉小2全部混ぜて火にかけます。

とろみがついたら出来上がり)

