



邦画ファンの方！お待たせいたしました♪
 洋画ファンの皆さん ゴメンナサイ。今回は、知花に代わって
 新里が【父と僕の終わらない歌】をお届けします。
 2016年イギリスのSNSに投稿された実話を元に。
 若い頃レコードデビューを諦め、横須賀で楽器店を営みながら時々
 地元のステージで歌い、喝采を浴びるユーモアのある哲太役に（寺尾聡）



妻（松坂慶子）・息子の雄太役に（松坂桃李）が演じます。
 ある日、哲太は自宅に帰る方向が分からなくなったり、同じことを何度も聞いたり
 ついにアルツハイマー型認知症と診断されてしまいます。どんどん進行してく症状、
 いろんなことを忘れていきますが、昔の曲を流すと大好きだった歌は覚えていて
 いつもの父さんが戻ってくる。それを見て、雄太は、家族と仲間を巻き込んで、
 あることを実現しようと計画します。



寺尾さんの歌声が素晴らしかったのですが、洋楽をあまり聴かないので、劇中の曲が
 わかりませんでした。(残念)
 アルツハイマー型認知症についても、考えるきっかけになる映画でした。

邦画ファンの皆様また次回をお楽しみに！

Let's try 脳トレクイズ

梅雨の時期は、
クイズで正解して
すっきりしましょう！

- 壊れたメガネはいくらでしょうか？
 - 目的の駅に到着するまで240時間もかかる新幹線は？
 - 逆立ちすると軽くなる動物は何でしょうか？
 - 999台の自動車がいますぐ到着する都市はどこでしょうか？
 - ツバメ、メダカ、アメンボが働いています。この中で誰が一番偉いのでしょうか？
- 答え
- ① 3円 (壊れたメガネは見えない → 見えん → 3円) ② 東海道新幹線 (240時間移動 → 10日移動 → 東海道)
 ③ イルカ (軽い(かるい)を逆さから読むと → いるか) ④ 仙台市 (999台はもうすぐ1000台だから)
 ⑤ メダカ (自分より偉い人 → 目上の人 → “め”が上 → “メ”が最初にあるのはメダカ)

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2025年6月

こんにちは知花です。
 今月は邦画ですね。私が最近観た映画の中では『アマチュア』
 ストーリーが、ワクワクしてオススメです。
 遅い梅雨入りになりましたね。
 空梅雨がよいのか、恵みの雨がよいのか悩みますね。
 では今月号のスタートです。 よろしくお祈りします(^ ^)

HOROSCOPE 2025年 星占い6月の運勢

| | | |
|--|---|---|
| <p>♈ おひつじ座(3/21~4/19)</p> <p>自分の直感を信じ、積極的に行動すると、思わぬチャンスが訪れます。人との繋がりがカギ。</p> | <p>♎ しし座(7/23~8/22)</p> <p>恋愛や創造的な活動に力を入れる時期。情熱的に取り組むことで、よい結果を得られるかも。</p> | <p>♏ いて座(11/22~12/21)</p> <p>自己成長の時期。目標に向かって努力し、挑戦を続けることで、新たな可能性が広がるでしょう。</p> |
| <p>♉ おうし座(4/20~5/20)</p> <p>自分の価値をしっかりと認識し、周囲とのバランスを大切にすることで、安定感が増すでしょう。</p> | <p>♍ おとめ座(8/23~9/22)</p> <p>家庭や仕事のバランスを見直す時期。環境作りと、コミュニケーションを大切にすることが必要かも。</p> | <p>♐ やぎ座(12/22~1/19)</p> <p>人間関係が重要な月。周囲の信頼できる人と協力すれば、安定した成果が得られるでしょう。</p> |
| <p>♊ ふたご座(5/21~6/21)</p> <p>新しい情報が入るので、学びを深めたり、知識を活かしたりすることで、周囲との関係が広がるでしょう。</p> | <p>♏ てんびん座(9/23~10/23)</p> <p>自己表現とコミュニケーションが重要な月。積極的に意見を交換することで、新アイデアに繋がるでしょう。</p> | <p>♋ みずがめ座(1/20~2/18)</p> <p>新しい価値観を受け入れ、柔軟に対応することで成長を実感できるでしょう。心の余裕を持つことが大事。</p> |
| <p>♋ かに座(6/22~7/22)</p> <p>仕事や日常生活における変化が多い月。ストレス管理とリラクセスが成功のカギになるでしょう。</p> | <p>♌ さそり座(10/24~11/21)</p> <p>お金や物質面にツキがあります。財政面を整えることができるかも。大きな決断をするなら慎重に。</p> | <p>♈ うお座(2/19~3/20)</p> <p>仕事面で、努力が実を結び、認められるチャンスが訪れるかも。自分に自信を持って前進しましょう。</p> |



外壁塗装・防水工事・内装工事

マスコットボーイの ミッキーで♪

リフォームサイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12 HPはコチラ↓

☎ 0120-84-4146

携帯電話・PHSからもご利用になれます

営業時間 朝8時～夕方6時

暮らしの知恵
一工夫で綺麗にできる
掃除法。



スキマ汚れは道具を一工夫



サッシのレールはマンゴーカットのスポンジで
窓サッシのレールは、まず砂埃などを掃除機で吸い取り、汚れが残っていたら、キッチン用のスポンジにカッターでマンゴーを切るように縦横に切れ目を入れてから、スプレー式洗剤を染み込ませて使うと、レールの汚れを簡単に取ることができます。



こびりつく汚れは
ケミカルパワーで！



◎意外に汚れる浴室の壁・天井には重曹
浴室の壁や天井の頑固な汚れには、シートモップに重曹洗剤液を染み込ませてこすると、効率よく落とすことができます。

重曹液の作り方

水2リットルに重曹
大さじ7杯を入れて
よく混ぜる。



◎水栓金具や鏡はクエン酸で

水栓金具や鏡の汚れは、主に水に含まれるカルシウム成分です。酸性のクエン酸水を吹きかけてからスポンジでこするとよく落ちます。

クエン酸水の作り方

水1200ccに
クエン酸小さじ2杯
を溶かします。



汚れやすい玄関は古新聞でお掃除

まずは掃除機で細かい砂や埃を吸い取り、雑巾ではなく古新聞をクシャクシャに丸めて水に浸し、軽く絞ってから拭き掃除をします。



ヘルスケア

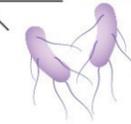
作り置き
おかずで
食中毒を
起こさないために

食中毒の原因と
ならないように十分に
気をつけましょう



作り置き
おかずで

サルモネラ菌



肉や卵、ペットなどに付着している菌です。食後半日から2日後に激しい吐き気や下痢が生じます。肉や魚などの汁が、加熱せずに調理する食品（野菜やちくわ、かまぼこなど）につかないよう、買い物バックの中でもビニール袋で分けることを徹底します。また、卵の殻やペットに触った手で食品に触らないこと。

ウエルシュ菌



酸素がないところで増殖し、食後6～18時間で下痢や腹痛を引き起こします。カレーや煮魚など煮込み料理は、できるだけ早く冷まし、室温に放置せず冷蔵庫へ入れるようにします。

ブドウ球菌



人の皮膚に常在しますが化膿している傷口は最も注意。食品の中で増殖すると毒素を作り、嘔吐や下痢の原因になります。食品に直接手を触れないように気をつけることが大切です。保存容器に作り置きおかずを出し入れする際、汁の中に指が入ってしまったらふたの内側に触ってしまったりしないように注意しましょう。また、鼻をかんだあとは必ず手洗いをしてから食品に触れるようにしましょう。

知って得する

お金の話



プチ貯金アイデア

集めました。

小さな貯金アイデアを

暮らしの中で習慣にするとうまくいきます。

● マス目塗りつぶし貯金

memo 1から500までの数字を紙にマス目にして書いておき、貯金した額と同じ数字を塗りつぶしていきます。例えば280円貯金する場合は200と80のマス塗りつぶします。足し算でその額になれば良いので、他の数字の組み合わせでもOK。3日に一度のペースで貯金すると1年間で約6万円貯まります。

● カレンダー貯金

memo 今日の日付×10円を貯金箱に入れていきます。例えば今日が5日なら50円、12日なら120円です。1ヶ月30日で4650円、1年間続けると約5万7000円貯まります。

● 井勘定貯金

memo 例えばレシートの合計額が2600円だとすると3000円と考え多い分の400円を貯金箱へ。

● 差額を貯金

memo お得な買い物ができたら差額を貯金。

買い物や仕事から帰宅したらすぐにするなど、習慣にしてみましょう。

工夫次第でいろいろな貯め方ができますが、いずれの方法も毎日コツコツ、がポイントです。

趣味の時間

梅雨を楽しむ方法

雨の日だからこそ
できる過ごし方で
楽しんでみませんか。

ゆっくりくつろぐ



「晴耕雨読」という言葉があるように、雨の日は出かける予定を取りやめて、なかなか読めずにいた本を読んだり、いつか見ようと思って録画していたテレビ番組をまとめて観たりしては。

書類整理

溜まってしまった書類やレシートを仕分けするとか、パソコンの中の画像やファイルを整理したりなど、気になっていた時間がかかることを片づけてしまえば気持ちもすっきり。

掃除

意外かもしれませんが、梅雨の時期は実はお掃除日和湿度があるのではほりか舞い上がりにくく、汚れも緩みやすいのです。夏になる前にカビやダニの発生源を断つことができます。キッチン、お風呂場、エアコン等をチェックしてみましょう。

アジサイ観賞

雨の日の方が美しく見えるのがアジサイ。アジサイの名所を訪れなくても、近所の公園や庭先のアジサイに注目してみてもいいかもしれません。少し立ち止まって、アジサイの品種によって異なる形や、雨に濡れてくっきりと見える色のグラデーションを観察するときと感動しますよ。

体調管理

この時期は、特有の憂うつ、冷え、むくみ、だるさが生じやすくなります。半身浴でしっかり体を温めることや、体操やスクワットなどの軽い運動で解消しましょう。具沢山の味噌汁や鍋料理など血行をよくする食べ物摂るとよいでしょう。

