

こんにちは、知花です。今回は、『オールド・オーク』を紹介いたします。

2016年イングランド北部にある炭鉱の町に唯一残ったパブでのお話です。

活気あふれていた町も今はさびれ、店主のTJは試行錯誤しながら、なんとか維持していました。町の住民にとって最後のとまり木のような場所で、馴染みの人達がビールを1杯飲みながら静かに過ごすのです。しかし、シリア難民の人達が町に流れてきて、良き隣人達とのコミュニティが変わってきます。その中の一人に



難民キャンプで2年間のボランティア活動をして英語を学び社会的な視野を備えた若い女性、ヤラがいました。ヤラは持っていたカメラで不用意に写真を撮ったことで若者にカメラを壊されてしまいます。それが店主のTJのおかげで使えることができたことで2人の間に交流が生まれます。ヤラはTJの母の残した、共に食べ、共に団結をいうスローガンに胸をうたれてTJと共に、オールドオークの奥にある封鎖されたホールを地元の人や難民に開放して無料の食事の提供のアイデアをだします。しかし、佳人の中には心よく思っていない人もいました。町に希望のきざしは見えてくるのでしょうか。やっぱり映画っていいですね。

お取り寄せ倶楽部

近江百人一首さぶれ 滋賀県



琵琶湖を中心に、国宝彦根城や世界遺産比叡山延暦寺など、自然と歴史が融合した滋賀県。その滋賀県には、時代を越えて伝わる想いが込められたお菓子があります。大津市にある近江神宮では、毎年競技かるたの全国大会が開催されます。その近江神宮に最も近いケーキ屋パレットが開発したのが「近江百人一首さぶれ」。大津市にゆかりのある、10種類の百人一首の絵札のデザイン

が施された、ジンジャーが香る甘さ控えめのサクサクのサブレです。時代を越えて大津の地で詠まれた和歌に込められた想い、近江神宮の風と森の香りをイメージして手作業で作られた近江百人一首さぶれは、見て楽しみ、食べて楽しむ一品です。
お問合せ/パレットオンラインショップ
電話番号/077-525-1231
百人一首さぶれ10枚 1,800円(税込)

Instagram 更新中!
施工事例や豆知識などの情報を発信しています♪



Google 口コミ募集中!
皆さまのお声が励みになります(^_^)



LINE からのご相談も受付中です!
お気軽にご連絡ください



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からもご利用いただけます
営業時間 朝8時~夕方6時

MONTHLY PAPER

Vol 183

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

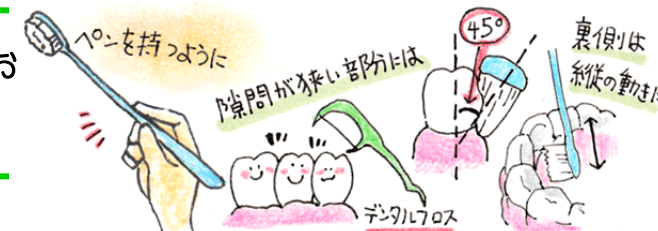
2026年6年

こんにちは♪このたび6月号より、内容やデザインをリニューアルし新しくなりました。これまでの雰囲気はできるだけそのままに「まちがいさがし」など、紙面の構成を新しくしてみました。「毎月届くのがちょっと楽しみ」そんな通信になれるよう、これかれもお届けしていきます。では今月号のスタートです。よろしくお願いいたします(^_^)

暮らしのエッセンス

50代からの歯磨き

年齢を重ねるに従って、歯磨きの大切さを感じます。お口の中のケアをしっかりと行ないましょう。



◆歯茎を大切に

若い頃は何とも思わなかった歯茎もだんだん下がり、歯磨きを怠ると歯と歯茎の間に歯周ポケットができて歯周病になってしまいます。重度になると歯を支えている骨が溶け、歯が抜けることも。噛む力も弱くなり、食べられる物が限られます。そうならないためにも、歯茎の健康を保つことが重要なのです。

◆歯磨きの前にデンタルフロスを

落としましょう。ただ、やりすぎると歯茎を傷めてしまうので、一日一回、寝る前の歯磨きの時に行うのが理想です。

しっかり落としましょう。ただ、やりすぎると歯茎を傷めてしまうので、一日一回、寝る前の歯磨きの時に行うのが理想です。

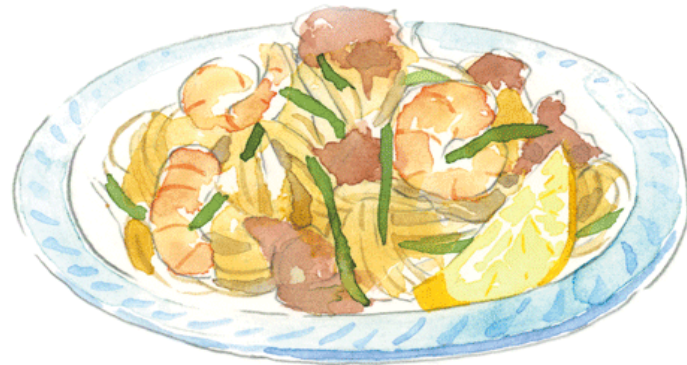
◆歯間ブラシも併用して

歯間ブラシは、歯茎に近い歯と歯の間の隙間に使います。奥の方など見えない場所は特に有効的です。その後、歯ブラシはペンを持つように持ち、歯と歯肉の境目に45度になるようにあてて、小刻みに磨きます。歯の裏側は縦に動かしましょう。いつまでも健康な歯を保ちたいですね。

パッタイ

材 料 (2人分)

・フォー (乾麺)	200g	・サラダ油	適量
・冷凍えび	100g	・塩こしょう	少々
・豚バラ肉	150g	・ナンプラー	大1
・もやし	1袋	・オイスターソース	大1
・ニラ	1/2束	・砂糖	小1
・レモン	適宜	・ブラックペッパー	少々
・くるみ	適宜		



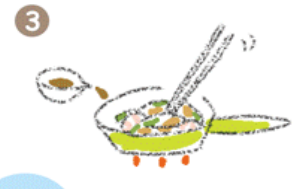
あなたとこゝろすてきにごはん



もやしは洗ってザルに上げ、ニラは4cm幅、豚バラ肉は一口大に切る。フォーはゆでてザルに上げる。



フライパンで油を中火で熱し、えび、豚バラ肉を炒めて塩こしょうする。火が通ったらもやし、ニラ、フォーを加えてサッと炒める。



④を加えて全体に馴染んだら塩こしょうで味を調整できあがり。お好みで刻んだくるみとレモンをトッピング。

Health Point

- えびや豚肉は疲労回復を助け、ニラは体を温めます。湿気でだるさを感じやすい季節におすすめの一皿です。

今どき リフォーム事情

～ 台風前に窓にシャッターを～

台風シーズンが近づくと、窓が大きな音を立てたり、何か飛んできて割れないか、心配になりませんか？ 台風シーズンの前に窓周りの対策を考えましょう。

◆窓シャッターとは？

窓の外側に取り付ける金属製のシャッターで、台風の時に窓に関する不安から解消されます。普段は上部に設置されたシャッターケースの中に巻きあげて収納できます。電動で開け閉めできるタイプもあるので、開け閉めの重さに不安がある方も安心です。工事も約1日あれば終わります。

◆遮熱・遮光対策にも

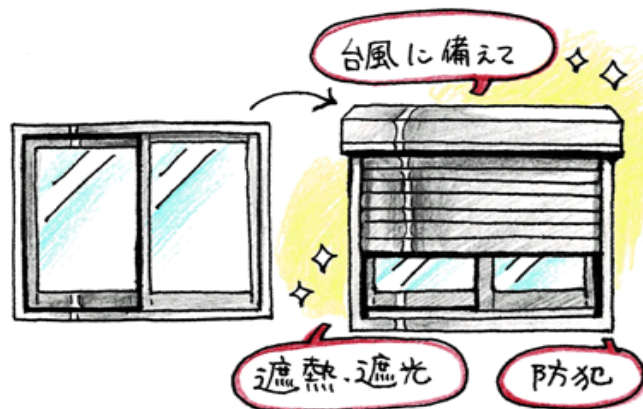
シャッターを閉めると遮熱、遮光対策になります。その際ルーバーの形になっているタイプはルーバーをずらして、光や風を取り入れられます。西側に大きな窓がある場合は、西日対策としてシャッターをつけることで夏場の暑さがやわらぎます。

◆防犯対策にも

シャッターがあると、空き巣がわざわざ侵入しようとはしません。長期で家を空けることがある場合なども安心です。

◆補助金を調べてみよう

シャッター一体型の高断熱窓に窓ごと交換すると、先進的窓リノベ事業の対象となるので補助金が出ます。自治体によっては、シャッターが補助対象になることもあります。

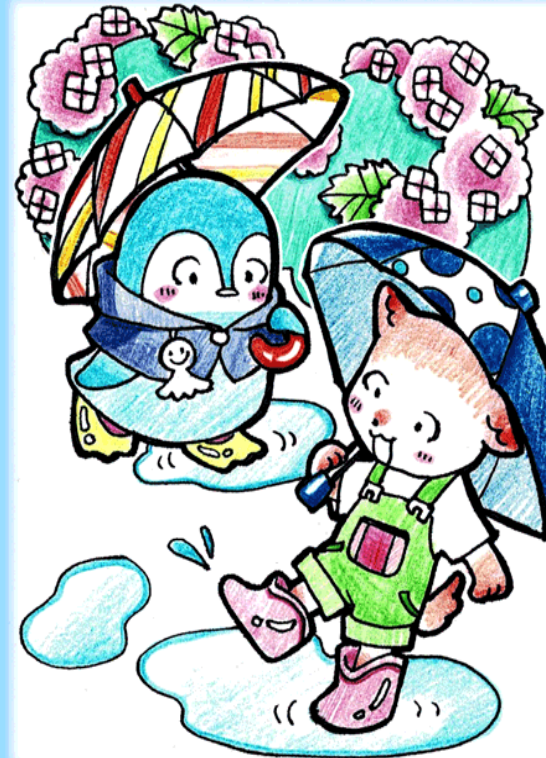


あたまストリッチ

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？

(正)



(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

カンピロバクターによる食中毒は、春から秋にかけてがピークです。気を付けるポイントをまとめてみました。

◆カンピロバクター食中毒の特徴

カンピロバクターは、鶏や牛、豚、ペットなど動物の腸内に生息している細菌で、数百個程度の少ない量を摂取するだけでも感染します。カンピロバクター食中毒の症状は、腹痛、下痢、発熱、頭痛、おう吐、吐き気、倦怠感などで、症状は1週間程で治まることが多いです。原因となる食品を食べてから症状が出るまでの潜伏期間が、2～5日（平均2～3日）と比較的長い特徴があります。そのため、原因食品を特定できないことも少なくありません。また非常にまれですが、感染した数週間後に手足の麻痺や顔面神経麻痺を起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。

～カンピロバクター食中毒～



◆予防のポイント

カンピロバクターによる食中毒の原因は、加熱不十分な鶏料理です。新鮮な鶏肉だから安全というわけではありません。必ず鶏肉の中心部を75℃以上で1分以上加熱することを徹底しましょう。市販の鶏肉は、高頻度でカンピロバクターに汚染されていると報告されています。生の鶏肉やレバーなどを調理した後は、すぐに手指や調理器具を十分に洗浄し、洗浄後に熱湯で消毒し二次汚染を防ぐことが大切です。特にまな板の消毒は必須です。また、保存時や調理時に、肉と他の食材（特に生で食べる野菜や果物）との接触を防ぎましょう。

まちがいさがし答え：①右上のアジサイの葉の数が違う②ペンギンさんの傘のデザインが違う③イヌさんの傘の持ち手のデザインが違う④てるてる坊主のひもの長さが違う⑤水たまりの大きさが違う