

# あいちょう 2021年6月 第123号

## あいちょうだより

先月より開始したフルーツサンドが  
おかげ様で大好評です。946はけナ、夕れ莓  
鹿肉×A、杉本銀のだしまき4点セットが焼!

<p><b>相長 星が浦店</b> 営業時間 AM9:00~PM7:00 釧路市星が浦大通2-7-1 ☎52-1772</p>	<p><b>相長 芦野店</b> 営業時間 AM9:00~PM7:00 釧路市芦野1-1-7 ☎36-8881</p>	<p><b>相長 美原店</b> 営業時間 AM10:00~PM6:00 釧路市美原4丁目1-8 ☎39-4141</p>
---	---	---

いつも相長芦野店をご利用頂きましてありがとうございます。  
レジ担当の作藤です。  
まだまだコロナには油断が出来ない状況が続いておりますが  
皆様お変わりありませんか。  
私が最近ハマっている健康法は、朝起きてカップ1杯の白湯を  
飲むことです。そして夜は寝る1時間くらい前にハチミツを大さじ1杯くらいを  
ぬるめのお湯に溶かして飲んでます。ハチミツには、抗菌作用の他にも  
免疫力を高めます。お手持ちの化粧品やシャンプーに少量混ぜると、肌や髪にも  
良いそうです。他の食材と組み合わせると、健康効果がある可能性は食品だそうです。  
私はお肌の乾燥や少し高めの中性脂肪の減少に効果が期待できると  
思っています。  
この先も長くコロナへの注意が必要です。ワクチン接種もまだ時間がかかるので、  
その日までマスク・手洗いうがい等... 私電ひと一人が出来ると気を付けています。  
マスクはして皆様と会話、接客できる日を楽しみに私も頑張りたいと思います。  
皆様もどうかお気を付けて下さい。



今月の  
岸本店長の  
おススメ本

『ねこはるすばん』 ぽるぷ出版 1650円(税別)  
わが家には多猫。3匹います。2匹は私の私と2匹は兄のなり存在  
です。昨今の在宅時、彼らは私と一緒に居ることに不満を感じている  
ようです。夜も外に出る際、私は心づきさを感じます。猫達の  
窓から見える景色は、うさぎにうさぎに見えるように思えます。  
はたして猫達は、おとなしく留守番しているのでしょうか？  
私以外の飼主も、留守中のペットの行動は気になります。おとなしく  
しょうか、天井の物を落ちていたり、消えているはずのTVがつけたり  
どうして大きな鉢植えが倒れたのか... いろいろ彼らは留守中に  
何をしていたのでしょうか？ 知りた〜!

いつも、あいちょうをご利用いただきありがとうございます。御座います。  
星が浦店の阿部です。昨年定年を迎え今年で、66才になります。  
月日の流れが速く、リタイヤするのでもう少しかなと思っています  
が、自分の健康を考えると人との関わりも大事に思われ少し頑張  
ろうと考えております。  
人にとって健康とは何かと思えば、WHO(世界保健機関)の定義、  
微生物学者、ルネ・デュボスが記した健康論 とかオランダの女性医師である  
ヒューバーが提起した新たな健康の概念が出てくる。これらを読んでも、  
病気の有無だけで健康と不健康を線引きできないところに人間の心身や健康が  
周りの環境から大きく影響を受けてくるらしい。  
私自身ここ数年病気した事はありません。せいぜいけがくらいです、  
肉体的には健康と思います。精神的には、不安が有りますが5年後と10年後の  
目標を経たので、この目標に向かって日々頑張りたいと思います。



いつもあいちょう美原店をご利用頂き  
ありがとうございます。  
青果担当の谷脇です。  
日に日に少しずつまたたかくなってきています。  
新型コロナウイルスの影響で外出する機会が  
減っていますね。最近皆さん笑っていますか？  
笑うことはとても健康に良いとされています。  
おいしいものを食べてたくさん笑って  
健康に過ごしましょう!



### 会長通信 No.128 健康改善



先月は、私の休みのたびにすっきりしない日か  
多く、郊外でのワーキングもまよるらず引きこりの  
生活が続きました。来年こそは桜並木の下や芝桜を  
見下ろしながら、のんびりと歩きたいものです。



室内だけに居ると身体がなまって、ちっと動くと  
足や背中がツツしてしまい、その痛みに悶絶する  
始末です。しばらくは自宅周辺を自立たぬ姿で  
歩く日々ですが、不審者扱い、くれぬよう注意し可。

ところで、5月31日は世界禁煙デーで6月6日は  
禁煙週間となっています。当社でも食事が美味しい店を  
目指し、昨年10月よりタバコの販売を全面的に終了し、  
社内の禁煙比率も大きく上がりました。喫煙者が新型  
コロナウイルスに感染すると、重症化になる確率が高く  
なるというデータもあります。禁煙するは絶対のチャンスかも？  
皆様の健やかな生活と美味しい食卓を願って、合掌

