

あいちょうだより

今年の食財キャンペーンも今月で終了です。2013年10月
9月の第1弾では当社から23名のお客様が
当選されました。第2弾は10月11日から20日まで、
地場産品を買って地場産品を当てる。4倍返し!

愛国づう横丁 ちえ店長の  今月の
お守りめ

「ふちとまとちゃん」 ひろかわさえこ 偕成社

ご紹介するとまず表紙に描かれた ふちとまとに
「ワ～ かわいい」と声が上がります。表情豊かなふち
とまとちゃんの動きと ほろほろほろろん・ちゃふ ちゃふ
ちゃふん といった響きの良い言葉が楽しい一冊。
小さいサイズなのでお出かけにも重宝すると思います。
プー横丁 鈴木千恵

こんにちは。芦野店鮮魚担当の遠藤です。
10月、秋でもね。宮城県育ちの寒がりな
と、ては、辛い時期になってきました。



そんな寒がりな私ですが、風邪をひ
かないように心がけている事があります。毎日、朝・
昼・晩と緑茶を飲んでいきます。心がけしていると
より好きなだけでは?と社長に言われそうですが
の通りなんです。緑茶が大好きで、休みの日は
一人で2Lのポットを空けてしまいます。何気な
事かもしれませんが私的には効果があり、ほとん
ど風邪をひきません。カレーライスを食べた時
以外は...



(辛口が好きで私は、熱い緑茶が飲めなくなる煮。
是非、皆様も魚と緑茶で健康にお過ごし下さい。)

初めまして惣菜コーナーの宮橋じいちゃん
いつも御来店ありがとうございます
今日は、健康について少しお話ししたいと思います
私は、毎日自転車に乗り2km~3kmくらい走っています
毎日走っていると季節の移り変わりが目に見え楽しいです(おと秋の秋など)
社長からは毎朝ラジオ体操をしていますがその時のリズムによって
あもしろい体操さう体操、効果的な体操が色々ある
元気になるよ!!
秋風が吹く季節を感じる時期になり軽にこれとこれと補給ができる
鍋料理がおいしい時ですね。他に魚が好きな野菜たつり
魚の出汁 秋の魚のハンバーグ 鯖の味噌煮 など 鶏肉、なんです。
社長からはつくりのうの花を月曜日と水曜日のお昼から音頭に出しています。
大豆かたつり体操にいいですよ!!
その他にもひじき煮、おじろなど色々あります?
惣菜コーナーをよろしくお願ひします。



毎度
当店芦野店を二来店頂き
誠に、ありがとうございます。
青果担当の鈴木です。
秋と言えば、やはりスポーツ食欲紅葉の
到来です
私も若い時には、スポーツ大好き
人間でした。
年々歳を重ねる事に、体力にも
自信が、行く行く人間足から
おとろえを言わされる最近おとろ
えの秋の味わいを言え、をのじ飯
をのじは、ストレスを
吸収して減らしてくわさうです。
体に、大変良いの心皆様も沢山の食
下さいね。
皆様の二来店を心より
お待ちしております。



食欲の秋、スポーツの秋ですね!
私は圧倒的に前者に心を奪われ
ますが、大切な社員の生活を守る為にも No.34
食べてばかりではいけません。
健康的な身体を保つのも仕事のひとつと考え、
3年前からラジオ体操を始め、今春から店舗の朝や後にも
全員でやる事になりました。(平均年齢が高くとも元気だけはあります)
私は第一第二体操が好きですが、両方やる結構な物で
「ガンバレ! オレツ」となる時もあるのが悲しい。朝6時25分の
NHK「みんなの体操」は動きを見ながら出来、自己流を直せ
ますし、もう引退してしまいましたが、大橋美加さんが出演
しているのが入ったものです。(動機が不純)
宮城県に行った時では「おらほのラジオ体操」という石巻弁
なりの強い掛け声が楽しく笑いながら出来ました。
以前に紹介したウォーキングは月に20km程と細々と続け
ており、7月の遼東ウォークではマラソンの川口選手を横目に
15kmを昨年より50分縮められました。今月は庶民の
ウォーキングに参加し、紅葉を堪能したいと思っています。
皆様も7年後のオリンピックを元気で迎えましょう!!

