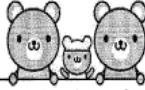


# あいちょうどより

今年の食販キャンペーンも今月で終了です。  
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時まで、  
地場産品を買って地場産品を当選。4倍返し!

2013年10月  
32号

愛国づう横丁  
ちえ店長の  
今日の  
あすきめ本



今日の  
あすきめ本

「ふわちとまちちゃん」 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わちまとに  
「わ～かわいい」と声が上がります。表情豊かなふわ  
ちまとまちちゃんの動きと「ぱろぱろぱろん・ちゃぶ・ちゃぶ  
ちゃぶん」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。

ブー横丁 鈴木千恵

こんにちは。芦野店鮮魚担当の遠藤です。  
10月、秋ですね。宮城県育ちの寒がりに  
と、ては、辛い時期になってしまった。



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ます。毎日、朝・  
風・晩と緑茶を飲んでいます。心がけているといふよ  
り好きなどけでは?と社長に言われそうですが今の通り  
なんですね。緑茶が大好きで、休みの日は一人でユレの  
ポットを空けてしまいます。何気ない事かもしれません  
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…。  
(辛口が好きな私は、熱い緑茶が飲めなくなってしまう。)  
是非、皆様も魚と緑茶で健康にお過ごし下さい。



毎度  
当店芦野店をご来店頂き  
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、又はリスボーツ食欲紅茶の  
到来ですね  
私も若い時には、スポーツ大好き  
人間でした。  
年々年を重ねる事に、体力にも  
自信が、なくなり人間、足から  
おとろえなくなったりで最近は人に  
恥じる事に、しました。  
汗をかきやすく、帰ってから  
飲むジーハーも、又格別です。(笑)  
さて秋の味わいと言えば、おにぎり飯  
をのには、フレットロールを  
吸収して減らしてくれるとうです。  
体に、大変良いので皆様も沢山食べて  
下さい。  
皆様のご来店を心より  
お待ちしております。

初めまして惣菜コーナーの高橋といいます

いつも御来店ありがとうございます

私は、健康について少しお話しをしたいと思います

私は、毎日自転車に乗り2km~3kmくらい走っています

毎走っていると季節が毎日見えて嬉しいです(ちょっと寂しいけど)

相長では毎朝ラジオ体操をしていますその時のリーダーによって

ちもしろい体操をいい泳ぎや柔軟的な体操が色々あります

元気になります!!

秋が近づくと感じる時期となり手軽にどれかセイー補給ができる  
鍋料理がいい時ですね。その他に青魚が好きなので野菜たっぷり  
鯛の田子汁、秋刀魚のハンバーグ、鶴のみそ煮など得意なんです。

相長では芋焼酎のウリ花を月曜日と水曜日のお昼から出しています。

大豆がたつり!身体にいいですよ!!

その他にもひじき煮、わいわいなど色々ありますので

惣菜コーナーをよろしくお願ひします。



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ためにも  
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一つと考え、  
3年前からラジオ体操を始め、今春から店舗の朝食後にも  
全員でやる事にしました。(平均年齢は高くとも元気に行きはある。)

私は第1回第2回体操が好きですが、両方やると結構なもので  
「がんばれ! オレッ」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、もう引退してしまったが、大橋美加さんが出演  
している力が入ったものです。(動機が不純)

宮城県に行った時では「あらほのラジオ体操」という石巻弁  
なき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月の湿原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。今月は唐路ダムへの  
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!!