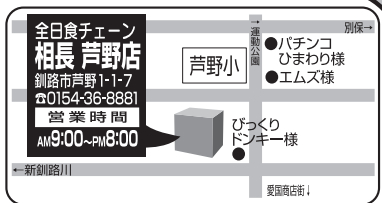


あいちょうだより

ようやく暖かくなり、青空が映える季節。
アウトドアも楽しいですが、車の運転には注意ですね。
琵琶湖マラソンも近くなりました。健康の為に運動を。

2015年7月
第53号



こんにちは！相長星が浦店ご利用いただきありがとうございます。
鮮魚担当の佐々木です。お口のお願い致します。
6月が終りいよいよ7月に入り創路も暖かい季節になりましたね。
私の元気の源は
体を動かす事が大好きです。毎朝当店で朝礼の時にラジオ体操をしているので体の動きが良くなり楽しく仕事をしています。
定休日の日も毎朝実行しています。
晴の日にはよ風とさわやかに近くの公園を散歩したり、月に一回ほどカラオケに行きお友達と歌を唄ったりお話ししたりして楽しむのが好きです。
☆魚貝類は健康に一番かと思えます！
魚は肥満や成人病に非常に効果があると云われ、貝類は血中コレステロールや尿酸値をおさえ、疲労回復、高血圧を予防すると云われています。
これから魚を食べる元気な長生きを目指そう。(私共)
皆様のご来店心待ちしております。



愛国一横丁
ちえ店長の



今月の
おまけ

「おんみょうじ 鬼のおっぺけぼー」
作・菱枕 獲 絵・大島 妙子 講談社
小さい人達が好きなのは、おしっこ・うんこ・お化けに食べ物。中でも年令・性別を問わず人気があるのが怖い本で、本屋になって一番沢山言われた言葉が「怖い本読んで！」だと思います。
舞台は平安時代、羅城門に向かう牛車の前にあらわれたのは鬼のむれ。
おっぺけぼー のっぺけぼー
ひとはいないか とっぺけぼー
牛車の伴をしていたのは、有名な安倍晴明ですがまだ子どもです。でも、子どもながらも流石晴明結界を張って、皆を守ろうとしますが…
言葉のリズムがよく、集団の読み聞かせにもぴったりです。子ども達は、つい字に目がいく大人より絵を見るのが得意なので、次々に登場する妖怪変化たちを見て楽しむと思います。

こんにちは！芦野店 チェッカーの今野です。
地元埼玉から越してきて、もう4年が過ぎました。そして、創路の食材がおいすぎるせいか、歳を取るごとに体重も4キロずつ増えていき、体も一回り大きくなりました。(笑)ただ、せえ顔が丸いのに、(笑)なので、今年こそは渡せます。(毎年言っている気が…) ダイエットでもしているありますよ。あまり我慢はしたくないな。なんてすでに怠けてますが、見つけました！まさに今が旬の野菜、枝豆。枝豆は野菜に含まれるビタミンやミネラル、豆類に含まれるたんぱく質を持ち合わせています。さらに、イソフラボン、脂質の吸収を抑制するサポニン、満腹感を得られる食物繊維などが豊富に含まれているんです。私はおやつ代わりに食べたり、ご飯前に食べたりしています。もう家には必ず枝豆のストックが、私がダイエット中のうちに、この元気に走り回れるのは枝豆のおかげです！皆様もぜひ、おやつにお酒のおつまみにいかがですか？でも、食べすぎには注意、金ですよ！



facebook
あいちょうフェイスブック
毎日更新中!!

いつもご利用いただきありがとうございます。
星が浦店 惣菜部 富樫です。
私の元気の源は、食べる事。1日の疲れも取れるほど食べる事が大好きです。
私は、ご飯と味噌汁と漬物が有れば他にはなににもいません。しかし、家族からグライムが有るので「ロケーション」肉や魚、野菜炒めなど色々作ります。
北海道産の野菜も沢山出回り、これからの時期が楽しみです。
ホール草、ワスキャベツ、白菜と色々な野菜が有り料理の腕の見せ所ですが、一品物足りない時は惣菜の家庭的なおかずも食卓に欠かせません。また、ザギや鷹揚げも大人気です。
皆様のご来店をお待ちしております。



元気な源 社長通信 No.57



店内には数多くのエネルギーの元はあれども、自分が食べて元気になる物といえば、真火にくるのは、スタミナ納豆！しょうがとんにんにくを炒めて挽肉を入れ最後に納豆と混ぜる。利ある人とも入れとても美味しい。最近では油揚げに納豆を入れて軽く漬くも手軽で良い。外食でスタミナ補給といえば、山彦のポークチャップか餃子の王将のレバニラ炒めが外せない。
でも、社長としての一番の元気の源は、お客様から言われる「ありがとう」という声が一番嬉しい。
それと社員の成長がその次にきます。会社の売上や利益、前対比の伸びという時期もあつけど、お客様や社員の喜びが伴っていないと、砂上の楼閣のようなもの。
社員が色んな場で、自分の意見をしっかりと発信しているのを聞くととても嬉しくなります。ただ物を売らんかきでなく、お客様に思いを寄せた行動が出来るのが本当のスーパーマンとしての成長であり、私も喜びでもあります。
ちなみに、芦野店の入社4年目のあゆみさんは、フェイスブックの神になってしまいました。彼女が商品紹介の投稿をすると、私の3~4倍の6,500人の方が見てくれます。いつ10,000人を超えるか、今最も楽しみにする成長株であり、目標でもあります。ほんとに、うちの社員はみんな素晴らしいものを持っている。お客様と接する事で更に磨かれますので、どうぞ宜しくお願いします。