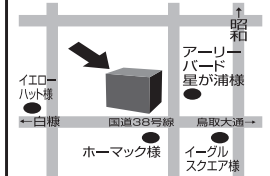
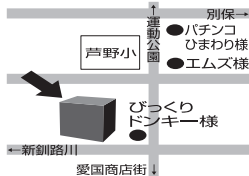


あいちょうだより

**毎月第2・第4水曜日は
シニアおたっしやデーとして
5% (ゴミ袋は除く) 割引
しています!**

 <p>アイーハット様 白根 国道38号線 ホーマック様 アイーランド 星が浦様 鳥取大通り イーグル スクエア様</p>	 <p>別保一 ●パチンコ ●ひまわり様 ●エムズ様 芦野小 びづくり ドンキー様 新創館川 盛岡商店街</p>
<p>相長 星が浦店 営業時間 AM10:00~PM6:30 釧路市星が浦大通2-7-1 ☎52-1772</p>	<p>相長 芦野店 営業時間 AM9:30~PM6:30 釧路市芦野1-1-7 ☎36-8881</p>

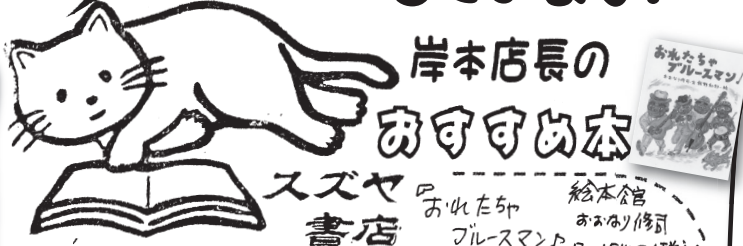
いつもあいちょう釧路をぶ来店ご利用いただきありがとうございます。芦野店の小林です。

残りあと2ヶ月で今年も終わりますね。だんだん寒くなってきてはいたね。私の子供は手袋小爪の風邪を引かないか心配です。

風邪予防には、免疫力を高めるたんぱく質、肉、魚、ビタミンCの白菜、じゃがいも、みかん、ビタミンEを多く摂ることが大切ですよ。

手湯、体を温める生姜や鍋料理、陽内環境を整える発酵食品、ヨーグルト、糸豆腐なども効果的で、これを意識した食生活で風邪に負けない体作りをしていきたいですね。

これからも皆様のご来店心よりお待ちしております。



**岸本店長の
おすすめ本**

スズヤ書店
『おれたちブルスマン』 1540円(税込)
絵本 全巻
おもしろ修司
おもしろ修司

アメリカ南部、ニューオースでは葬儀の日に「シヤ葬」と呼ばれる伝統が今に行われてます。教会や墓地でブルスを演奏しながら故人と家族はプレイをする。最初は厳格な葬送ですが、魂が天国へと旅立つことを喜ぶアアチホで明るい曲へと変化していきます。下巻は日本の習慣とは違いますが、そんな楽しい楽団が40歳の時に突然あられて、ブルスで演奏してくるのだ、この絵本です。陽気なブルスマンたちが奏でる音楽で応援してください。きっとハズレに変えてくれるでしょう。

こんにちは!! (^^)

いつもあいちょう釧路芦野店へご来店ご利用頂きありがとうございます。

レジを担当している宮本です。

最近はお肌寒く朝晩と気温も下がって長いですね。冬かおとすかと思うとテンションが下がります。(T_T)

そんな時は美味しい物を沢山食べて元気で寒さに負けない様に頑張ります!!

これからインフルエンザや風邪など流行り始める季節になり体調管理は大切な事。手洗いやうがい、アルコール消毒など感染防止の急ぎを付けて行きたいと思っております。

皆様のご来店心よりお待ちしております。



いつも当店あいちょう釧路星が浦店をご利用頂きありがとうございます。星が浦店 鯨魚谷口です。

今年の夏は暑い暑いと言いましたが、秋に去り秋へと突入し生える季節になりました。しかし今年が生えるのがめずらしく高い年になりました。

毎年我が家も自家製いぐさ油を作りましたが、今年はお刺しに高く作るのを諦めました。来年は作れるかどうかかな? だが生える前は数年ぶりくらいに食べるのができてました。初めて七輪で焼いて食べたのが脂がのってとて美味しかった。そんな秋も終わり冬へ近づいてきました。

冬の味覚といえばやはり鍋ですね。温かい鍋が美味しい時期になりました。当店でも鍋の具材をいろいろと販売しているものでどうぞご利用して頂きたいと思っております。



釧路の社長通信 No.14 年末の足音

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。11月がもう11月! 私の妻(アメリカ留学経験あり)曰く、11月といえばサンクスギビングだそうなんです。1年間無事に過ごせた事や、周りの人達に感謝して、それを伝え合う行事とのこと。僕はブライダーも好きですが(笑)、自分がこの1年何に感謝すべきかを考えるのも大切かもしれないと思いました。

そろそろ年末年始の準備をスタートさせる方もいらっしゃると思います。美味しくて質の良いお買い得な商品もたくさんご用意してお待ちしています! 店内にない商品でもお取り寄せ可能な物もございますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

美味しいものをたくさん食べて、元気に楽しく新しい年を迎えたいですね。年末年始の準備は是非あついで!!!

よろしく願い致します。

あいちょう釧路 相澤 長昇

