

心 体

豊かに お家時間



めい想をしてみる

豊かな地域社会
づくりのために

はしまや瓦版

令和2年 7月号



目を閉じてゆったりした時
間を少し過ごすだけでも、頭の中や、気持ちを整理できるよう
です。基本的には、朝と夜寝る
前、1~5分ほどでOK。座って
目を閉じると、その日の予定、
昨日の何気ない会話、家事など、
いろんなことが頭に浮かぶこ
とがありますが、慌てず、それ
らの雜念に向き合うことで、考
えが整理されるそうです。

ストレッチで身体をほぐす

簡単なストレッチでリフレッ
シュ！ どれも自然な呼吸を心
掛け、5~10回を目安にやって
みましょう。

その1：足を肩幅に開き、両腕
を前に出して手を組み、そのまま
ま、左右にゆっくり倒します。
その2：足を肩幅に開き、両腕
を前に上げます。手を組んだま
ま、左上に上げます。手を組んだま
ま、右上に上げます。手を組んだま
ま、左右にゆっくり倒します。



「気持ちいい
なあ」と感じる程
度で十分。痛み
を感じるなど、
無理は禁物です。

その3：椅子などにつ
かり、かかとを上げ、
下ろすを繰り返し、
背中を丸めます。
その4：まず、両腕を後
ろに組み、肩甲骨を意
識しながら、両手を後
ろに引っ張る感じで、
ぐーっと伸ばし、胸を軽
く反ります。次に、手を
前に組んで腕を伸ばし、
お腹を覗き込むように
片方も同じように。

その5：次に手を頭の上に伸
ばして組み、手とかかとで壁を
押すようにぐーっと全身を伸
したら、一気に脱力します。

お楽しみ抽選会

申込期限7/31(金)



**BOXティッシュ1箱
応募者全員**

**食器用洗剤
10名様**

応募方法

- 応募には、氏名・住所・電話番号が必要です下記に必要事項をご記入上、FAX いただくか、電話にてご連絡ください。※FAX・電話 裏面に記載
- 当選結果は商品の引き渡しをもって変更させていただきます。



こちらから
もご応募
いただけます

氏名 _____
住所 _____

電話 _____



お家飲みを盛り上げる

パパッと作れる美味なおつまみ！

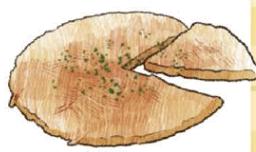
住まいの快適レポート

オンライン飲み会もブームの昨今。お家飲みをより楽しく盛り上げる美味なおつまみレシピを伝授します！

ジャガイモといらすのガレット

材料

ジャガイモ…1個 しらす…適量
青のり…適量 醤油…大さじ1
片栗粉…大さじ1 オリーブオイル…適量



- ①ジャガイモは皮をむき千切りにする。
- ②ボウルに①とオリーブオイル以外の材料を加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを適量入れ、②を薄く丸く流し入れ、両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。

カフレーゼ・ピンチos

材料

プチトマト…2個 モッツァレラチーズ…適量
アボカド…適量 オリーブオイル…適量

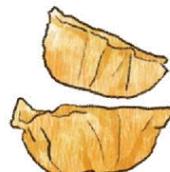


- ①モッツァレラチーズとアボカドは、プチトマトの大きさに合わせて丸くくりぬく。
- ②ピックに、すべての食材を刺し、グラスに入れ、オリーブオイルをかける。

コンビーフチーズの揚げ餃子

材料

餃子の皮…10枚 コンビーフ…適量
ピザ用チーズ…適量 オリーブオイル…適量
①餃子の皮にコンビーフとピザ用チーズを乗せ、餃子の要領で包む。
②フライパンにオリーブオイルを1cm程度入れ、①を並べて揚げ焼きする。



鶏ささみとパクチーの生春巻

材料

鶏ささみ…2本 パクチー…適量
もやし…適量 パプリカ…1/2個
ライスペーパー…2枚
生姜（すりおろし）…小さじ1
ナンプラー…大さじ1/2
スイートチリソース…適量



- ①もやしは熱湯でさっと茹でる。パプリカは縦に細切り、パクチーはざく切りにする。鶏ささみは茹でて、水気を取り、食べやすく割く。
- ②ボウルに①のもやしと鶏ささみを入れて、生姜とナンプラーを加えて軽くあえる。
- ③バットにぬるま湯をはり、ライスペーパーを10秒ほど浸し、取り出す。具材を乗せて巻く。
- ④③をカットして、スイートチリソースをつけていただく。

アンチョビキャベツ

材料

キャベツ…1/8玉
アンチョビフィレ…2枚
ニンニク…1片
オリーブオイル…大さじ2
黒胡椒…適量



- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニク、粗く刻んだアンチョビフィレを入れ、弱火で炒める。
- ②①にキャベツを入れ、カット面を焦げ目がつくまで焼く。
- ③②に蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにし、仕上げに黒胡椒をふる。

前月の問題 答え



頭の体操！間違いさがしゲーム

左右のイラストで間違いが5箇所あります。さあ！チャレンジ！



答えは来月号で発表！



0854-28-6600

営業時間：8:30～17:30 定休日：土・日・祝

FAX 0854-28-6789

<http://hashimaya.jp> はしまや 安来



WEBサイト