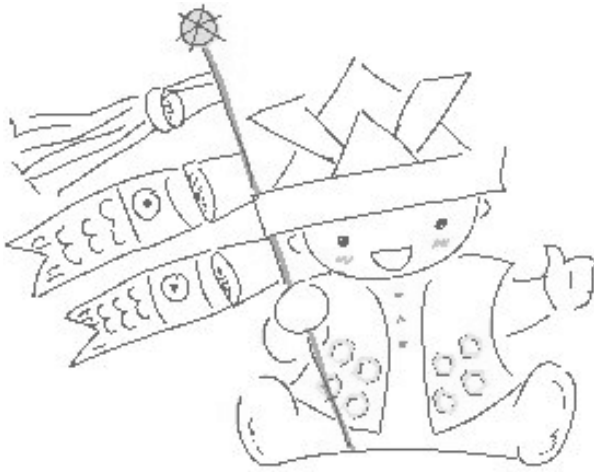


にこにこ通信

第７６号

ほめ上手になる

ご家族や友だち、など、最近誰かのことを褒めましたか？
相手をほめることは、人間関係をおだやかにしたり、子育てや人材育成にとても重要です。
ほめる達人検定も行われるなど、ほめることが注目されています。

ほめるコツ

行動を具体的にほめる

ほめる対象は、「行動」です。その対象者全体ではありません。
たとえば、小さい子供がおもちゃを片付けたら、「いい子だね。」ではなく、「きれいに片付けられたね。」

時間をおかずに、すぐにほめる

良いとおもったら、なるべくすぐにほめましょう。あとで、と思っていると、本人もピンとこなかったりして、効果がありません。

余計なことは付け足さない

例えば、「きれいに片付けられたね。○○(妹)とも仲良くできるといいね。」とか。
もっと良い子になって欲しいとつい言ってしまいがちですが、せっかくのほめ言葉も、効果が半減してしまいます。ほめるときは、純粋にそのことをほめましょう。

ほめる場所をえらぶ

ほめる効果のある場所でほめましょう。
子供が良いことをしたときなどは、すぐにその場でほめます。
職場などは、同僚に聞こえるようにほめるほうが良い場合と、あとで個人的にほめたほうが良い場合がありますので、状況に応じてはんだんしましょう。

絶対的な評価でほめる

だれかと比べて、というのではなく、その行い事態が、良いね、きれいだね、上手だね、などとほめましょう。兄弟や社員を比べて良いほうをほめるようなほめ方ははいけません。

第三者を利用する

たとえばあなたAさんが、Bさんとの会話のなかでCさんをほめたことを、BさんがCさんに「Aさんがあなたのことほめていたよ」と伝えると、ほめられた相手は、さらにうれしく感じます。

心からほめる

当たり前のことですが、いちばん大切なことです。自分が心から良いと思ったときにほめましょう。また、相手のことをいつも良く見ていることも必要です。
をほめる時は、相手と目線をあわせて、にこやかな表情で、簡潔にほめると効果的です。

ほめることは、良いこと、と頭ではわかっていても、なれないとなかなか難しいものですが、すこしづつ心がけてみましょう。

水　虫

健康あらかると

水虫は白癬菌（はくせんきん）というカビの一種が皮膚に寄生して起こる皮膚病です。皮がむける、かゆくなるといった症状が起こります。
一昔前までは「水虫=お父さんの足」のイメージがありましたが、最近では水虫に悩む女性も増えています。
足を出す機会が多くなるこの季節、水虫になっている人も改善・予防のポイントをしっかり抑えて爽やかに過ごしましょう。

水虫予防のポイント

①足を清潔に保つ
②乾燥させる
③同じ靴を毎日履かない

しっかり予防して、水虫の棲家を 作らないように しましょう。

水虫が住みつくのは皮膚の一番外側の角質層です。特に足の裏の角質は、他の皮膚に比べて数倍も厚いので、好んで棲みつくようです。
皮膚のいちばん下で作られた細胞がだんだん外へ押し上げられて角質層となります。古くなった細胞である角質層は最終的にアカとなってはがれ落ちるようになっています。この新陳代謝のサイクルは、約1ヶ月周期。
つまり、この場所に水虫の白癬菌（はくせんきん）が住みついているということは…正しく治療さえすれば、水虫は約1ヶ月（4週間）で治る病気ということになりますね
白癬菌は「角質」というエサがある限り、生き続けているということでもありますので、症状が無くなっても３ヵ月は薬を塗り続けたほうが良いようです。

靴下から見直そう！

靴をはいている時間が長く、なかなか乾燥できない方は、靴下を、通気性の良いものにしたり、こまめに取り替えたりと工夫してみましょう。
最近では、通気性の良い５本指やシルク生地、殺菌効果のある繊維を使った靴下があります。自分にあった靴下を探してみましょう。

栃木弁講座　ひとっつも

全然、ちっとも、という意味。数えられないものにも使います。

今日テストだって忘れてたーっ！ひとっつも勉強してない。どうしよう･･･

説明書読んでみたけど、ひとっつもわかんなーい。

○○が人気なんだっつーけど(=人気なんだって言うけど)、私はひとっつもいいと思わないなぁ

かんたんレシピ　－味噌を使って－

かぶと鶏肉のサラダ

■材料■（４人分）

かぶ	４個
にんじん	１/２本
レタス	４枚
鳥ササミ	４本
酒	１/４カップ
塩	少々

味噌ドレッシング

味噌	大１
酢	大２
練りがらし	小１
サラダ油	大２
砂糖	小１
こしょう	少々

■作り方■

［１］かぶは皮をむき、くし型に切る。葉は色よくゆでて３ｃｍ長さに切る。にんじんは３～４㎝長さの細切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
［２］ササミは筋を取り除いて耐熱皿に並べ、塩と酒を振ってラップをかけて電子レンジで加熱する。冷めたら大きめにほぐす。
［３］味噌ドレッシングを混ぜる
［４］［１］［２］を混ぜて器に盛り、［３］をかける

シャンプーとリンスの容器

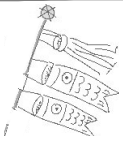
「シャンプーが泡立たないと思ったら、リンスだった！」なんて経験、ありませんか？　シャンプーとリンスやコンディショナーの容器を、目をつぶっても識別できる方法があるのですが、意外と知られていないようです。
シャンプーの容器の側面には「ギザギザ」状のきざみが浮き彫り加工されているのです。一方のリンスやコンディショナーには、ありません。
どのメーカーも、シャンプーとリンスやコンディショナーは、似たような容器に入っていますし、お風呂に入っている時は、眼鏡やコンタクトをはずしたり、髪を洗う時は目をつぶっていたりしますよね。触ってみれば、目の不自由な方でも、わかると言うわけです。
これは、２１年も前に利用者からの声にこたえて花王が開発した識別方法ですが、今では日本化粧品工業連合会の業界標準になっています。

野菜のはなし　たけのこ

古事記にも記述があり、昔から食べられていた食材です。

先端部分は姫皮とよばれ、酢の物や和え物に、穂先は炊き込みご飯に、歯ごたえのある中央部分は煮物や炒め物に向いています。
栄養価はそれほど高くありませんが、ビタミンB1, B2、カリウムを含むほか、食物繊維セルロースが豊富です。
また、アミノ酸の一種で旨みのもととなる、グルタミン酸・チロシン・アスパラギンを含んでいます。
生のものを買うときは、切り口が変色していなくて白くみずみずしい物、皮につやがあり、持ってみてずっしりとしたものを選びましょう。
たけのこは時間がたつとえぐみが出るので、買ったらすぐにゆでましょう。ゆでたものは、すぐに使わない場合は、水にひたして、冷蔵庫で保存します。
水煮たけのこは、半分に切ると、白い粉がついていますよね。これはチロシンというアミノ酸の一種です。
チロシンは旨味成分であるだけでなく、脳内のドーパミンが増えて気力がアップするといわれます。
ですから、白い粉は、洗い流さずにそのまま使いましょう。

ひとりごと



趣味で楽器をやっているのですが、以前に教えていただいたことのある先生は、とてもほめ上手な方でした。なかなか先生の言われるようには出来ないのですが、ちょっとでも良い(？)と、すかさず「うまーい！」と言ってくださるのです。もちろん、まだまだなのですが、ちょっとでも改善されるとほめてくださるので、いい気になってもっと練習したり、ヤル気が出た思い出があります。

とべやでは、漬物・佃煮・味噌など、いつも店頭で試食をしていただいています。
すると、お客様は、「白いご飯が食べたくなるねー」とおっしゃるのです。
で、連休中の3日間、「白いご飯で試食会！」をすることになりました！
ホカホカご飯と相性抜群の、漬物・佃煮・お味噌汁を用意してお待ちしてまーす
それと一緒に、「納豆何粒あるかな？クイズ」も実施します。
とべやの納豆1パックに何粒の納豆が入っているのか？
企画した本人たちも、製造担当者も、想像がつきません。さて、正解は…？

味噌作りの方は、そろそろ終盤です。自社販売分をもう少し作ったら、あとは、味噌漬用の味噌の仕込です。自社用の仕込の日でも、ご希望があれば味噌作り体験もできます。
まだの方、どうぞご参加下さい。

２４．４．２３

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや／戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵
〒324-0058
栃木県大田原市紫塚４－３９４４

電　話　０２８７－２３－１２２１
ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１

ＵＲＬ　http://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.jp

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様方にお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。お待ちしています。(^^)