



にこにこ 通信

第19号 2007. 7. 20 発行

家を空けるときの泥棒対策

夏休みは、家族で旅行に出かけたり、田舎に帰省したりと、家を留守にすることが多くなります。出かける準備をするのと同時に、留守中の空き巣対策もお忘れなく。

警視庁によると、泥棒が留守を確認する方法は、

- ①郵便受けに新聞や手紙が溜まっているかを見る
- ②日が暮れても玄関や室内の電灯がつかないかを見る
- ③昼間でもカーテンや雨戸が閉まっているかを見る
- ④窓ガラスなどに石などを投げて反応をみる
- ⑤人の気配がないか観察する
- ⑥インターホンで呼んでみる
- ⑦表札の名前から電話を調べて電話してみる
- ⑧電気メーターの回り具合をみる



こうやって留守を確認しても、玄関から小窓まで、すべてしっかりと鍵がかかっているならば、泥棒に対してかなりの抑止力になります。その他に留守宅に見えない方法でカモフラージュすることで、さらに効果が期待できます

- ①消費電力の比較的低い玄関やキッチンなどの電灯をつけたり、ラジオをかけたまま出かける
- ②2~3泊の短い旅行でも面倒がらずに新聞を止めてもらう。郵便物は知人などに整理してもらう。
- ③近所の人などに留守になることを伝えて出かける。長期間留守にするようなときは、時々様子を見てもらい、できればカーテンや雨戸を開けて空気の入替えをしてもらうとよいでしょう。

鍵やセンサーなど泥棒の入りにくい家にするのはもちろん大切ですが、普段から近所の方との付き合いを大切にすることは、防犯にも有効です。近所づきあいがよいと、その地域全体に泥棒が近づきにくくなるでしょう。「お出かけは一声かけて鍵かけて」という標語もあります。警視庁の調べによると、近所の人に声をかけられたりじろじろ見られると、泥棒に入るのを諦めるそうです。周囲の人の目は、心強い防犯対策になります。



こうしてお世話になったら、近所の方が留守をするときには、今度はそのお宅の様子をさりげなく注意して上げましょう。こういうことはお互い様ですから。

泥棒対策を万全にして、楽しい夏休み・お盆休みをお過ごし下さい。

夏風邪

健康あらかると

「夏風邪をひくのはバカだ」などという悪口もありますが、そんなことはありません。冬の
カゼとは種類は違うものの、ウィルスの感染によってかかります。夏風邪をひきやすいの
は、免疫力が低下している時。抵抗力の弱いお子さんやお年よりは気をつけるのはもちろ
んですが、普段健康な人でも、ストレスがたまっていたり忙しくて休みが取れない・寝不足な
時などは要注意。なるべくウィルスをよせつけないように普段から心がけましょう。



ウィルスに感染しにくくするために、普段からバランスの取れた食事と睡眠を十分にとるように心がけ
て、体の免疫力を高めましょう。暑いからといってお昼は冷たいそうめんだけ、なんていう食事が続くの
はよくありません。また、スタミナをつけるためと言って、たとえば焼肉だけをたくさん食べても効果は
ありません。良質のたんぱく質と一緒に野菜類をバランスよく摂りましょう。飲物も、冷たい物ばかりを
飲まずに、温かい飲物をとるようにして体の中から冷やさないようにしましょう。

また、エアコンに頼りすぎるのも良くありません。部屋を冷やしすぎるのは体にはストレスとなります
し、部屋の外とあまり温度差があると、自律神経の働きが鈍ってしまう原因になります。

夏風邪が流行っているような時は特に、外から帰ったら手洗い・うがいをするようにしましょう。ウィル
スは口から侵入します。手や喉についたウィルスが体内に入らないうちに洗い流してしまいましょう。手
洗い・うがいは季節にかかわらず子供のときから習慣にできるとよいですね。



それでもかかってしまったら、バランスのよい・消化のよい食事を摂って、ゆっ
くり休養するのが一番。ですが、仕事などでどうしても休めないという方は、な
るべく早く仕事をきりあげて、飲酒なども控えてきちんと食事をし、普段より長
めに睡眠を確保するようにしましょう。食欲が無かったり胃腸が弱っている時
も、体調を見ながらスープやおかゆなど、少量でもよいので摂るようにします。
また、熱があるときや下痢をしているときなど、脱水症状をおこさないように水
分をとることも忘れないように。

栃木弁講座

〜ぐし

〜ごと、〜ごと全部、という意味でつかいます。

「みかんは皮ぐし食べた方が食物繊維があっからいいんだって。」
(=みかんは皮ごと食べた方が食物繊維があるからいいんだって。)

「好きなだけくれるっつうから箱ぐしもらってきっちゃった。」
(=好きなだけくれるって言うから箱ごと全部もらってきっちゃった。)





かんたんレシピ -味噌を使って-

ゴボウの味噌マヨネーズサラダ



■材料■

ゴボウ	1本
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
味噌	大1
マヨネーズ	大3
塩・コショウ	少々

■作り方■

- [1] 材料の野菜を5センチくらいの長さの千切りにする
- [2] 鍋にお湯を沸騰させゴボウを2～3分ゆで、にんじんを入れてさらに2～3分ゆでる（かたさは好みで加減して下さい）
- [3] ゴボウ・にんじん・きゅうりを、味噌・マヨネーズで和える。塩・コショウで味を調べて出来上がり

オリジナル切手

お子さんやペットの写真、趣味で描いた絵などで自分だけのオリジナル切手を作る事をご存知ですか？日本郵政公社が行っている「フレーム切手」というサービス。もちろん郵便に貼ってちゃんと切手として使えます。引越しや結婚などのお知らせに新居や結婚式の写真を使ったりと、アイデア次第で喜ばれそうですね。

以前からあった「写真付き切手」は切手の下に写真が印刷されるというものでしたが、このフレーム切手は切手部分に写真が印刷されるので、本当にオリジナルな切手が出来上がります。価格は80円切手10枚で1200円と思ったより手ごろ。

郵便局の窓口の他、4月からはインターネットでも申し込めるようになりました。約3週間で自宅に郵送されます。（郵送料は別にかかります）



教えて。マナー

夏休みの帰省



夫や妻の実家などへ帰省する時、お互いに気持ちよく過ごせるように気を使いましょう

お土産

みんなで食べられるものを用意しましょう。その地方の名産品や菓子など、食卓で話題が広がるものが良いでしょう。手作りのものに自分でラッピングした物などもOKです。お子さんがいる場合など、一緒に作って持っていくと喜ばれるでしょう。渡す時には「〇〇が大好きだと聞いたので」とか「〇〇がこんな風に手伝ってくれたんですよ」など、言葉を添えると話がはずみます。また、両親それぞれにちょっとしたものをプレゼントしたり、兄弟などが同居している場合は、お嫁さんにもプレゼントを用意することも忘れずに。

家事の手伝い

エプロンを必ず持参して、家事を積極的に手伝いましょう。ただし、その家のやり方があるので、小さなことでもお姑さんやお嫁さんに聞きながら行います。

お礼

帰宅したらすぐに電話で到着の連絡とお礼を言います。数日中に、滞在中の写真などを添えたお礼状を出すのが喜ばれます。



ひとごと



台風4号が行き過ぎる間もなく、新潟・長野を中心とした大きな地震が起きました。日が経つにつれいろんな被害が明らかになり、その大きさを思い知らされます。こういう災害が起きるたびに思うのは、自然の力のあまりの大きさ。普段の生活では忘れてしまいがちですが、とうてい私たち人間にはかなわないものです。備えあれば憂いなし、なのでしょうが、結局何の備えもしていない我が家です。

実は地震が起きる一週間前に社員研修旅行で、新潟方面へ行ってきたばかり。何となく複雑な思いです。被害に遭われたか方の大変さは想像を超えるものでしょうね。心より御見舞い申し上げます。少しでも早く、多くの方が以前の生活を取り戻せるよう祈るばかりです。

さて、学校はいよいよ夏休みですね。今年の夏は、海へ？ 山へ？ 海外へ？ それとも部活動三昧？ 受験生なので勉強三昧？ お母さんたちはお昼ご飯が気が重いでしょうか。良い機会だから、子供の食育も兼ねて一緒に作れば一石二鳥、なんて言いますが、現実にはなかなか難しいんですよ。

私は毎年、最初の一週間が過ぎる頃、何とな〜く疲れてきます。その後はだんだん慣れるんですけどね。

夏休みだからこそ出来ることっていろいろありますよね。有意義な夏休みを過ごして欲しいものです。

H19. 7. 20

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://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/>

e-mail tobeya@info.email.ne.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客様など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。