

だったらいいなあ〜を「カタチ」にする  
 (株)嘉藤住宅設備の  
**ふれあい通信!**

新年明けましておめでとうございます。  
 今年も、嘉藤住宅設備御愛顧のほど宜しくお願い致します。  
 今年は「未」年です、私たちスタッフも羊毛の  
 暖かさのように暖かい気持ちでお客様に接して  
 いきたいと思っています。

2015年 新年号



**ありがとうございました**

昨年12月に当店で開催しました  
 パナソニックフェアはおかげさ  
 まで大盛況でした。  
 ご来店下さいました皆様、たいへん  
 ありがとうございました。



**人気商品紹介**

昨年、当店で一番人気の紙パック式掃除機を紹介しました。  
 この掃除機何と言っても「軽い」です!!  
 暗がりでもLEDライトで照らしてゴミが浮き出て見えます!!  
 細かなゴミも見つけてお知らせします!!  
 パワフル自走パルなのでゴシゴシなくていいんです!

Panasonic  
 紙パック式掃除機  
 MC-JP500G



こんなにコンパクトですよ〜♪



使い易いから  
 お掃除が楽しく  
 なりますよ。



お問い合わせは421-9848まで。

2月 2月7日(土)/8日(日)  
 AM10:00~PM5:00

TOTO富山ショールームにて。  
 2015新春TOTOリフォーム相談会を開催します。



ご来場  
 お待ちしてます!



何が当たるかな?  
**ガラポン大会!!**  
 システムキッチン  
 お見積りで記念品進呈!  
 ご自宅の節水診断致します。

今年は、春からイベントめじろ押し!

3月 3月 13(金)日 ▶ 14(土)日 ▶ 15(日)日

AM 9:30 ~ PM 5:00

当店にて **大感謝祭開催!**

お買い得商品、楽しいイベント盛りだくさん。

**当店特製**

**どどん焼き**



ぜひ!ご試食ください

ご来店頂いた方全員に!



なにができるかな?

お気軽に  
 遊びに来てね  
 待ってますよ〜



今年「未」年です、十二支の8番目になります。

ところで、十二支って誰がどうやって決めたのでしょうか？

昔し、かな〜り昔しの事、神様が、動物たちに言いました。

「来年の1月1日に挨拶にきなさい、来た者の1番から12番の者には その年から年の動物の一番にしてやろう」それを聞いた、動物たちは我こそが一番になろうと思いました。

ところが、「猫」はその時寝ていて話を聞いていませんでしたそこで、「鼠」に話を聞いたのですが・・・「鼠」はいじわるをして、1日遅らせて2日だよと嘘を教えたのでしたw

さて、31日大晦日に「鼠」がたまたま、「牛」の家に行くと「牛」はもうすでに、出発の準備をしているではありませんか、「おらは、足が遅いだぞ今から行くぞ」それを聞いた「鼠」はひょいと牛の背中に飛び乗ったのでした。

そして1月1日神様の家の門が見えた時「鼠」は牛の背中から飛びおり一番にゴールしてしまったのでした・・・それに気が付かなかった「牛」が二番目になり、次いで「とら」その後「卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」となりました。そして「猫」は・・・2日に1番でゴールして勇んで神様の所へ行ったのですが、「お前は何を寝ぼけておる、顔を洗って出直して来い」逆に怒られてしまいました・・・

それ以来「猫」は自分をだました「鼠」を恨み、「鼠」を見ると追い掛け回すのだそうです。

さらに、現在、顔を洗う「猫」の姿を見かけますがそれは、神様に怒られた事が原因だそうですww 後日談ですが・・・

十二支が決まった数日後神様の所へ「いたち」が訪ねて来て「私の所へは順番を決める話が無かったじゃないですか？」

「不公平じゃありませんか？」と駄々をこねました。

困り果てた神様は、苦肉の作で「年の一番にはできんが、月の一番にしてやろう」

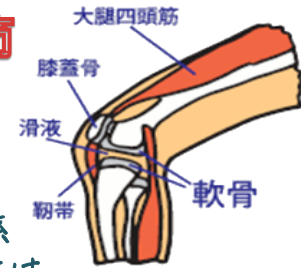
と、言う訳で月の1番目つまり、1日（ついたち）がイタチの日になりました・・・って・・・ほんとか？これ？（笑）

この話し信じるか信じないかはあなた次第ですw



## 気をつけましょう！

## 身体を支えるひざ関節



体重を支える「ひざ」。その関節にある軟骨は、摩擦や衝撃をやわらげる働きをしています。軟骨へのストレスが大きくなると、ひざ痛が心配になってきます。軟骨へのストレスとは冷えや、運動・仕事によるひざへの負担、筋力の低下などです。年齢に関係なく、歩き方だけで、ひざへの負担が変わります。正しい歩き方とは、前に脚をだした時にひざが伸びていること。悪い歩き方とは、歩幅が狭く、ひざを曲げた歩き方です。一度、自分の歩く姿を見直してみませんか？

### 正しい歩き方



### 骨を鍛える食べ物

体内へのカルシウム吸収率が良いのは牛乳・乳製品。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも不足しないように取り入れましょう。ビタミンDを多く含む食品は、青背の魚、きのこ類（干し椎茸、しめじ等）。さらに骨の強さを保つためには強い筋力も必要です。たんぱく質も取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。



### 運動機能チェック

「開眼片足立ちテスト」目を開けた状態で、片足立ちの姿勢を15秒以上できない場合は、筋力やバランス感覚の低下が疑われ、転倒・骨折のリスクが高いとされています。よろけることがあるので、手すりなどのある場所でしましょう。



### 材料6人分

- 合いびき肉.....500g
- ブロッコリー.....2房
- にんじん.....1/4本
- バター.....15g
- 玉ねぎ.....1個（みじん切り）
- 塩.....小さじ1
- サラダ油.....少々
- ゆで卵.....3個

### 見た目も楽しいミートローフ

#### 「ソース」

- ケチャップ.....大さじ2.1/2
- ウスターソース.....大さじ1.1/2
- しょうゆ.....大さじ1/2

- 卵.....M寸1個
- パン粉.....1カップ
- 牛乳.....大さじ4
- ウスターソース.....大さじ1
- ケチャップ.....大さじ1.1/2
- ナツメグ.....適量
- こしょう.....少々

- ブロッコリーは、下ゆでして一口大に切る。にんじんは1cm角の拍子切りにして下ゆでする。
- フライパンにバターを熱し、たまねぎが薄茶色になるまで弱火で炒め、冷ましておく。肉と塩を混ぜてよくねったあと、炒めたたまねぎとAを加えてよく混ぜる。
- 手にサラダ油を薄くつけて、生地をひとまとめにし、中央にゆで卵、ブロッコリー、にんじんを入れてグリル皿の上で形よく整える。（高さ4~5cm）
- 200度の予熱したオーブンで30~40分



### つぶやき

みなさんは、良いお正月でしたか？編集者は、良い初夢を見ようとし・・・気合を入れて寝ましたが熟睡してしまいスッキリと目覚めてしまいました（泣）（長き世のとの眠りのみな目覚め波乗り船の音のよきかな）と言う回文を書いて枕の下に置いておけば良い初夢が見られるそうです・・・（遅いっ）

### ？ おもしろ推理クイズ！

右の○には何が入りますか？

M<V<○<M<J<S

ヒント：壮大ですわね〜

※回答が解った方は本紙持参の上ご来店下さい正解の方に粗品進呈致します。