



紫陽花（アミゼの森）7月9日撮影

間もなく台風のシーズン。

勢力を保ったまま、日本に上陸するケースも多くなっており、これからの台風への備えはどのようにあるべきなのでしょう。

【自家用車のガソリンは満タンに】

災害発生時には交通網の混乱によってガソリンが入荷しなくなるため、一時的に供給が不足することが考えられます。よく災害直後にはガソリンスタンドでの給油待ちの行列がみられますが、在庫が無くなって開店休業になっている店舗も多く見受けられます。

実際、災害直後のガソリンスタンド周辺道路では、大規模な渋滞が発生してしまい、

緊急車両や救援物資を積んだ

車両の通行の妨げとなって災害支援活動に支障をきたす実例もあります。それらのことも想定して、まず災害が予測されるときには自家用車のガソリンを満タンにしておき、同時に携行缶に予備の燃料を入れて保管しておくことです。

【カセットコンロを必ず用意】

最近の住宅はIHが普及しており、停電すると一切調理家電が使えなくなる状況になります。そのためカセットコンロを必ず所持して、停電時でもお湯が沸かせる状態にしておくことです。自家用ソーラー発電を導入していたとしても、蓄電設備を持っていない

い住宅が大半ですから、発電

したばかりの電気をその場で消費することになり、日照が無くなる夜間や曇り・雨の天気になると全く意味を成しません。

調理を行うのではなく、お湯を沸かしたりレトルト食品を温めたりする時に使うと考えましょう。

【水だけでも調理できる食料を用意】

最悪の場合、水だけでも調理できる食料を用意することは欠かせません。例えば袋めんは時間をかければ水で戻すこともできて通常の食事として食べられます。ジップロックなどの袋に水を注いで粉スープを溶かし、

麺を入れ20分程度たてば、温かくはないものの美味しいラーメンになります。その他、パック形式の米、乾燥パスタ、缶詰などは水を使って湯を沸かして温めるだけでも十分主食やおかずになります。



本番にしておきたい台風への備え

お客様の声



「 工 作 」

田村市 吉田様

みなさんも毎日牛乳を飲むことも多いのではないのでしょうか。空いた牛乳パックはスーパーなどの回収ボックスに入れてしまうことがほとんどですが、牛乳パックはその頑丈さと形から、幼稚園や小学校でも工作材料として使われることがあります。

私も、ボケ防止のために手先を使う様にと、工作を始めました。作り始めると楽しくなってきました、今度はどんなものを作ろうか？と頭も働かせ

るので、とても良いと思います。

廃材を再利用するので、材料にかかるコストがなく、経済的でエコな材料ですし、耐水性があるため、水気の多い場所でも使える材料としてお勧めです。何枚か牛乳パックを重ねれば、人が座れるほどの強度を発揮します。外装は、好みの布や紙を貼れば、オリジナルの椅子を作ることできます。お友達にプレゼントして喜んで使っていたけるのも楽しみの一つです。

わが家のペット自慢

204回

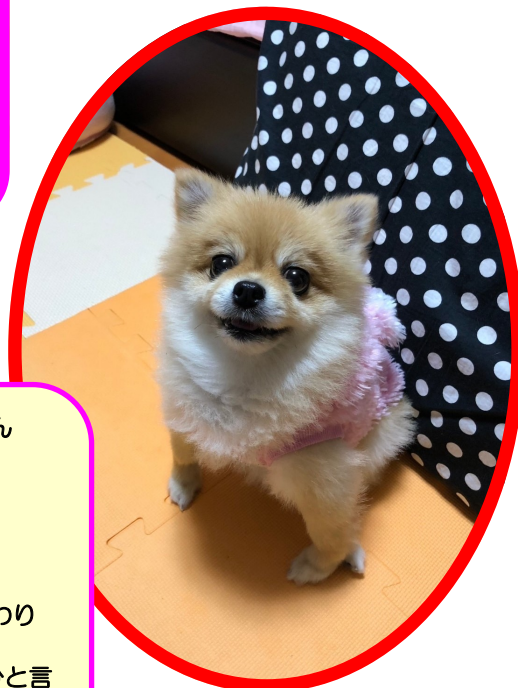
ウチの子みて

飼い主 根本様
住 所 いわき市



名 前 ミニーちゃん
種 類 チワワ
性 別 女の子
年 齢 12才
体 重 3kg
性 格 きかん坊
特 技 お手・おかわり

ミニーちゃんからのひと言
「おやつくれ〜!!」



みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

ツナチーズのサンドイッチ

近所の方から、朝採りのレタスと採れたての玉ねぎをいただきました。

シャキシャキのレタス、クリームチーズ、ツナの組み合わせは絶品。手作りのサンドウィッチは、朝食やお弁当にも最適。ピクニックはもちろん、お外で食べても一層美味しくいただけます。

① クリームチーズは冷蔵庫から取り出し、常温に戻して柔らかくしておく。② 玉ねぎは皮をむき、上下を切り落とし、みじん切りにする。みじん切りにしたら塩少々を振り、水気をきっておく。③ パセリは洗って切っておく。④ ボウルにツナ缶の油を切っけ加え、下処理しておいた玉ねぎ、「A」のマヨネーズ、塩胡椒、

キビ砂糖、パセリを加えて混ぜる。塩加減は味をみて調整すること。マヨネーズは分量よりも多めにしても美味しくなる。⑤ 食パンはサンドウィッチ用など好みのものを用意する。食パンの片面にクリームチーズをまんべ

んなく塗る。



材料



【4人分】

食パン	3~4組分	塩胡椒	少々
ツナ缶	70g	砂糖	少々
クリームチーズ	50g	パセリのみじん切り	少々
レタス	適量	*	*
玉ねぎ	小1/4個分	*	*
[A]マヨネーズ	大さじ1~2	*	*

残りの食パンも同様に塗っておく。⑥ 食パンにレタス（洗ってからしっかりと水気は切ったもの）を均等にのせる。⑦ ⑥にツナをのせ、もう一枚の食パンをかぶせる。しばらくなじませて、食べよく切ったら完成。サンドウィッチは長方形に切ってもいいし、三角形に切ってもよい。【ポイントメモ】ラップに包んで切るとキレイに切れます。



かしこい財布



すね。

の効果が4時間程度は冷風が得られるので作る価値があります。

作るつわものもいます。保冷材

00円程度でスポットクーラーを。その他、おでこに貼り付ける冷感シートも5枚で100円になっているなど、これだけでもお得感が満載です。最近では売られている発泡スチロールのクーラーボックス+保冷剤+USB扇風機を組み合わせて6500m1700円程度のものが250m1にはなるものの100円で売られています。

昨今の猛暑は日本が亜熱帯になったのではないかと思えるくらいで、私たちの体調もなかなか慣れないものです。そんな猛暑を乗り切るために活用したいのは100円ショップ。100円ショップでは市販されている避暑グッズが安価で販売されていることが多いです。例えばハンディ扇風機は相場2,000円程度のもので300円、衣服に吹き付けて清涼感を得るクールスプレーも500m1700円程度のものが250m1にはなるものの100円で売られています。

100円ショップで避暑グッズ



家事の知恵



ばよりの効果があります。

季節のものは「旬のもの」と呼ばれ、昔から重宝されてきました。そんな旬のものの中で、夏野菜は猛暑期の身体を健康に保つための効果がいっぱい含まれています。代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどがあります。例えばキュウリは、汗をかくことで不足しがちな水分とカリウムが多く含まれているので、夏にはぜひ摂取したい野菜です。酢の物として食べるとより健康維持に良いでしょう。最もおすすめなのはトマト、抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり含まれているので、夏バテ防止になるのはもちろん、さびにくい身体作りにも最適な野菜だからです。不足しがちなビタミンEと一緒に摂取すればよりの効果があります。

夏野菜で健康管理



露天風呂探訪

社長の湯・遊さんまい、

栃木県日光市

TAOYA 日光霧降

第199回

屋上露天風呂から眺める雲海



今回は栃木県日光市の、標高約1000mの温泉リゾートホテル、TAOYA 日光霧降に行くことにした。

アミゼからは153km、出来るだけ高速道路を利用して時間にして約2時間である。あいにく私の車（プリウスDHC）が2回目の車検を受けて2日目で故障（充電不能）となり、家内の車（ホンダ・BOX）で行くことになった。

今の軽自動車は性能が上がっていて高速道路もなんら問題なく走行することが出来る。クルーズコントロールも付いていて、小さいだけで私の車とほとんど同じ機能だ。ただ、少し不安があるので、8

0kmに設定し無理をしないで走ることにした。

予定通り2時ごろ着いたが、大型リゾート、建物の大きさと立派さに驚かされる。著名な外国人建築家ロバート・ヴェンチュリによる設計という。夏季限定だが全天候型大型屋内温水プールも別棟だが併設している。昨年の4月にリニューアルオープンしたという。

チェックインの時間には早いがエントランスを入りフロントに行くと、チェックインは3時からなので、それまでコーヒーもソフトドリンクもビールも無料（オールインクルーシブ）ですので、お飲みになりながらお待ちになつてくださいと丁寧なあいさつ。大型ホテルにありがちな不愛想な接客ではない。どんな場面でも接客態度は素晴らしい。夕食も朝食もライブキッチンによるバイキング形式である。なんと料理が並ぶライブキッチンが35メートルの長さという。カートの用意されていて、チョイスした料理はカートで運ぶことが出来る。

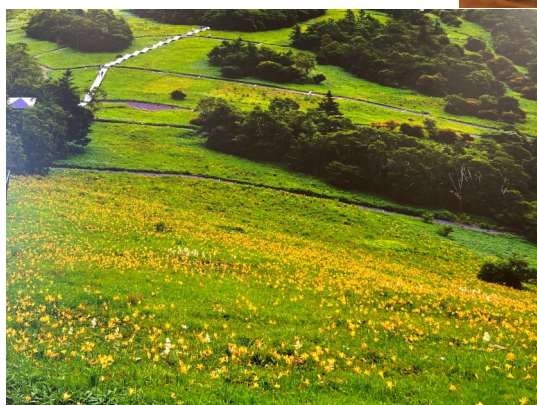
内容もグレードが高い。



露天風呂は屋上にあり、大自然の山々、遠くは日光市を望みながら湯浴みすることが出来る。私が訪れた翌日の朝は雲海が素晴らしい景色を創り出し、絵に描いたような情景である。宿のスタッフの話だと、雨模様の後の晴れた朝は雲海がベストコンディションで見られるという。

次の日は、ホテルから車で約10分ほどの距離にある霧降高原キスゲ平園地によることにした。運よくニッコウキスゲのベストシーズンで、霜降高原は赤雉山（あかなぎさん）の斜面に広がる標高1200メー

トルの高原地帯は、ニッコウキスゲの群生地、約26万株の黄色い花が一面に咲き誇る。今回は運よく、雲海も、ニッコウキスゲもベストコンディションで見ることが出来た。高原のため、ニッコウキスゲはアミゼの森よりも1か月遅いようである。



栃木県日光市所野1535-1

好感度 ★★★★★

TEL 050-3538-5735

アミゼのSDGsの取り組み



アミゼの森の活動を拡大していきます。荒れた森林や過剰に植林された針葉樹（杉林）を間伐、また伐採し、どんぐり等の広葉樹を植林していきます。昔ながらの日本の里山を再生していきます。

また生物多様性の保全のために、ミツバチプロジェクトを推進しています。ミツバチは自然環境と非常にかかわりの深い生き物です。ミツバチも小鳥もタヌキも住みやすい環境を再生していきます。

ミツバチの蜜源となる、「ニセアカシア」「キハダ」の木も植えています。ニセアカシアの花も今年から大分咲くようになりました。

希少種の野草も保護をしながら、増殖するように手助けをしています。「クマガイソウ」も大分増えました。今年の5月22日の福島民友新聞には取材をしていただき、アミゼの森のクマガイソウが紹介されました。

他には「ニッコウキスゲ」「山シャクヤク」絶滅危惧種といわれる「キンラン」「ギンラン」「イチヤクソウ」「キツネノカミソリ」も咲きます。

なんといっても昨年福島民報新聞に紹介された「ナツズイセン」は見ごたえがあります。

例年ですと8月の中旬に満開となります。彼岸花の仲間でピンク色のラッパのような形状の花を咲かせます。この恵まれた自然環境を守りながら生物多様性の保全に役立って行きたいと思います。

関心のある方は8月の中旬、どうぞ遊びに来てください。

健康 そうだん 室 ガングリオンは良性のできもの



ガングリオンとは手首や手の甲・足などに、グリグリとした、こぶ状のものができる症状のことです。

そもそもガングリオンは良性の腫瘍（しゅりゅう）のことで、関節のどこにでもできる性質を持っています。特に手首、指の付け根、手の甲、膝の後ろなどにできやすいのですが、原因は明確になっていません。

●ガングリオンの原因

ガングリオンのできる原因としては関節の使い過ぎが考えられています。関節はその動作を滑らかにするために、滑液という潤滑剤のような液体が中に入っていますが、それが関節外にあふれ出て溜まってしまふことでガングリオンができるとされています。ガングリオン自体は体液のたまり場と考えてよいので、それが存在することで病気とも言えませんし、自然に無くなってしまふこともあるので基本は放置しておいても問題はありせん。

実際、ガングリオンを机の角などにぶつけた拍子にいきなりしぼんでしまうこともあり、気づけばガングリオンがなくなっていた、ということもよくあります。

●ガングリオンの治療

ガングリオン自体は病気ではないので放置してもいいのですが、ガングリオンが存在するために手首などの動きが困難になっている場合は、整形外科を受診してガングリオンを除去する処置を行います。整形外科では注射器で中の液体を抜く「穿刺治療」を行います。一度抜いてもしばらくするとまた同じ場所に再発することがありますが、何回か穿刺治療を繰り返すうちにその場所にできなくなるのが一般的です。

ガングリオンが、できてしまうことで違和感や不快感がある場合は、医療機関で除去する選択肢も視野に入れることをお勧めします。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

文明の利器が次々と壊れる

先ず私の愛車『プリウス・プラグイン・ハイブリッド車』が2回目の車検を受けて2日目で充電不能となっていました。コンピュータ関連が壊れて取り換えるには30万円はかかるという。

続いて自宅のテレビが壊れた。10年経っているのに買い替えが必要という。続いて毎日使う洗濯機が壊れた。乾燥機も基盤が不良となり基盤の交換をした。

また、自宅の屋根に上がっている太陽光発電設備が、10年を経過し、固定買い取り制度が終わるといふことで、売電よりも自家消費が良いだらうと思いつき、電設備を備えた。ところが付けて3日もたたないうちにエラー表示、メーカー修理で直してもらったが、また直ぐにエラー。同じ故障でブレーカーが作動して止まってしまっているが原因がわからない、原因を調べて再訪問すること。壊れるのはこれくらいにしてほしい。また、会社の日立バックホーのキャブのガラスに材木が当たって割れてしまった。全自動の芝刈りロボットも壊れた。

幸い私だけは健康に恵まれていて、まだ壊れていないが、私もいつ壊れるか保障はない。頭の体操と体の体操を続けて壊れないように心がけていこうと思う。

根本保雄



「 ありがたい部落について 」

ハウスクエア部 村上丈久

行政区は違いますが私の住む部落の隣に、大平という13戸位の部落があります。その住民の方々は、まとまりが良くて何事も全員で行います。県道までの生活道路の草刈り、冬はトラクターによる除雪作業等を、いつも皆さんで仲良く作業を行っています。私も同じ道路を利用していますので、予定が合わない日もありますが、大体は参加しています。

先週の日曜日は部落の方々の家族全員でゴミや空缶の収集作業を行いました。子供さん達と一緒に作業をする事で、子供さん達もゴミ等のポイ捨ては良くない事だと思えるようになると思いますので、大変良い教育になると思います。

いつも頭の下がる思いの、とても良い部落であります。

反省会も大変すごいと聞いております。



今月も読んでいただき
ありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！

・会社名
・営業内容

株式会社 アミゼ

◆リースキン事業部

◆ハウスクエア事業部

◆不用品整理・遺品整理事業部

◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部

◆通信販売事業部

◆リユースショップ「なんだかんだ」

・会社の場所

本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18

営業地域 福島県全域

郡山・いわき・福島・会津・白河

・連絡先

全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472

ホームページ

アミゼ

検索

