

平成25年も、もうすぐ終わるうとしています。お蔭さまで今年も無事に年の瀬を迎えたことを、心より感謝申し上げます。

あるセミナーにて聞いたのですが、日本人はこの「感謝する」ということが苦手だそうです。感情を露骨に表現しないことが好まれ、以心伝心を重んじる考え方と深くながつてゐるようです。加えて、「どうも」と「すいません」の2つで感謝の言葉に代用してしまることが多くなっています。親切にされた時には「どうも」「すみません」と謝罪するのではなく、「ありがとうございます」と感謝の気持ちを伝えたほうが相手にも喜ばれます。

また、ある医学研究によれば、感謝を考えている時の脳は、否定的な時よりも血液量が増加し、機能も高まっているそうです。つまり、感謝すると脳が活性化し、幸せにされるということです。

そんなことを考えつつ、(精一杯の笑顔を浮かべながら)今年一年ありがとうございました。来年もよろしくお願ひいたします。

担当 鷹箸

## おせちには！

## ミキサー・オーブン・炊飯器



十二月に入ると店頭におせち食品が並びます。忙しくても手作り派の方へ、私の時短レシピを紹介します。

- 一、【黒豆】 黒豆を水洗い後、豆の五倍位の水に重曹を少々入れ八時間程漬ける。つけ汁ごと豆同量の砂糖で色づけして栗を加え弱火で加熱。
- 二、【栗きんとん】 皮を剥いた焼き芋1本・栗のシロップをミキサーで混ぜ、トロトロになつたら鍋に移しクチナシで色づけして栗を加え弱火で加熱。
- 三、【伊達巻】 はんぺん大1枚・卵4～5個・砂糖とみりん大3・蜂蜜大2・だし汁小1をすべてミキサーで混ぜ200度のオーブン下段で十五分焼いたら巻きすで巻き、ゴムでとめて冷ます。

無形文化遺産への登録が決まった和食。伝統的食文化を次世代へ上手に伝えて行きたいのです。

担当 米田

## 感謝の効用



担当 長谷川正



まちと現場を明るく照らす

発行：(株)長谷川製作所  
TEL 049-233-1021  
[www.e-hasegawa.co.jp](http://www.e-hasegawa.co.jp)

## 年末・年始に向けて運動を

あつという間に寒さの厳しい冬が來ました。この時期は「動きたくない」という気持ちが先行し、極端に運動量が減ります。

年末・年始は美味しい物を沢山食べる機会が増えます。そこで、なんとか体を動かし健康を維持しなくてはと、ランニングを始めることにしました。

ショーズを選びに行くとデザインが豊富でかなり迷います。どうせなら高い物を購入して絶対に履いて走るように、自分の逃げ道を塞ごうと、財布と相談した末に青いランニングシューズを購入しました。走る早速仕事終わりに家の周りを走りました。走るまではやつぱり寒いですが、走り出すと体が温まり気持ちが良いものです。ふと空を見上げると冬の夜空は星が綺麗で感動します。今後もランニングを継続し、おいしい物をたくさん食べたいと思います。

担当 渋谷

## トイレのおそつじ



数年前「トイレの神様」という曲が流行りました。トイレを綺麗にしたらべっぴんさんにになれ、というおばあちゃんとの思い出を歌った曲です。

私はそのような思い出はありませんが、トイレを綺麗にすることに関しては大賛成です。人間なので用を足せば汚れますし匂いも仕方ありません。しかし、掃除をしない汚れや匂いは断じて許されることはないのです！・すみません、思わずヒートアップしてしまいました。なので、私はトイレ掃除にはプライドを持ってやつております。

師走、トイレを綺麗にしてべっぴんさんになる！よ

担当 渋谷

## お知らせ掲示板

## 年末年始休業のお知らせ

平成25年12月28日～  
平成26年1月5日

6日より平常通り営業致します。今年同様ご愛顧の程宜しくお願い致します。

第61号は、1月20日発行です。

**はせがわ・すぴりっと**  
今年度のスローガン  
私が拓く会社の未来