

ほんごう商工まつり'12

10月20日(土)21日(日)

原！アルアルチーム出店決定



毎年恒例の「ほんごう商工まつり」がもうすぐ開催されます。今年も原！アルアルチームが出店します！平素、大変お世話になっております本郷地域の皆様にぜひ楽しんでいただけるように、色々な催物を用意してお待ちしております。ぜひ、ご家族揃って遊びに来て下さいね！

1番人気の！
ボールすくい



大人気の！
三角くじ

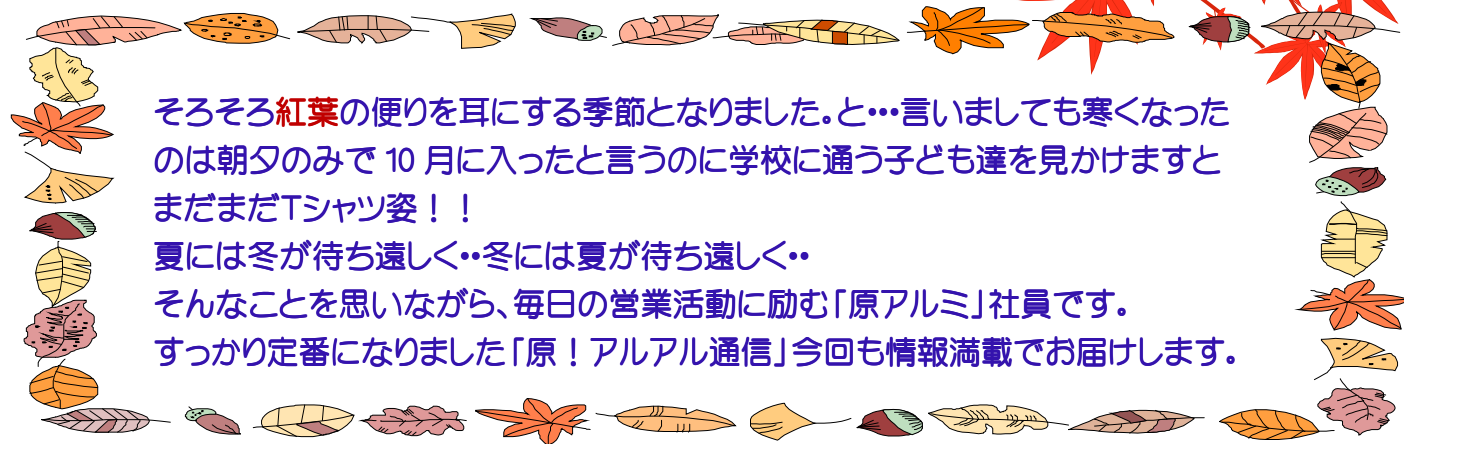
ゲーム券
¥200券

ゲームコーナー

三角くじ.....1回¥200
ボールすくい...1回¥100
※左の¥200券を忘れずに持って来てね

2012/10/20.21に限り有効
※お一人様一枚のみ

原！アルアル通信 ~号外~



そろそろ紅葉の便りを耳にする季節となりました。と...言いましても寒くなったのは朝夕のみで10月に入ったと言うのに学校に通う子ども達を見かけますとまだまだTシャツ姿！！
夏には冬が待ち遠しく..冬には夏が待ち遠しく..
そんなことを思いながら、毎日の営業活動に励む「原アルミ」社員です。
すっかり定番になりました「原！アルアル通信」今回も情報満載でお届けします。

アルアルの気になるグッズ

栗の季節だからこそ「ちょっと使ってみたいなあ」と思った商品をご紹介します



¥1,900 程度

★栗むきの大革命!★
栗くり坊主はハサミ式で、片方に切れ味の鋭い切刃が、もう一方にはギザギザの刃がついています。
ギザ刃で栗を押さえて、握ると切刃が動きます。
それを少しずつ繰り返すことによって、リンゴの皮をむくように、栗の鬼皮と渋皮が一緒につながって切れます。



- 1 1日2回あるのに、1年に1回しかないものって何？
- 2 買い物中に転んだ人がいました。その人は何をかっただけでしょうか？
- 3 床屋さんへ髪を切りにいったら、バシバシ、バシッと殴られました。なぜでしょうか？
- 4 海で騒いでいたら怒られました。何と言われたでしょうか？

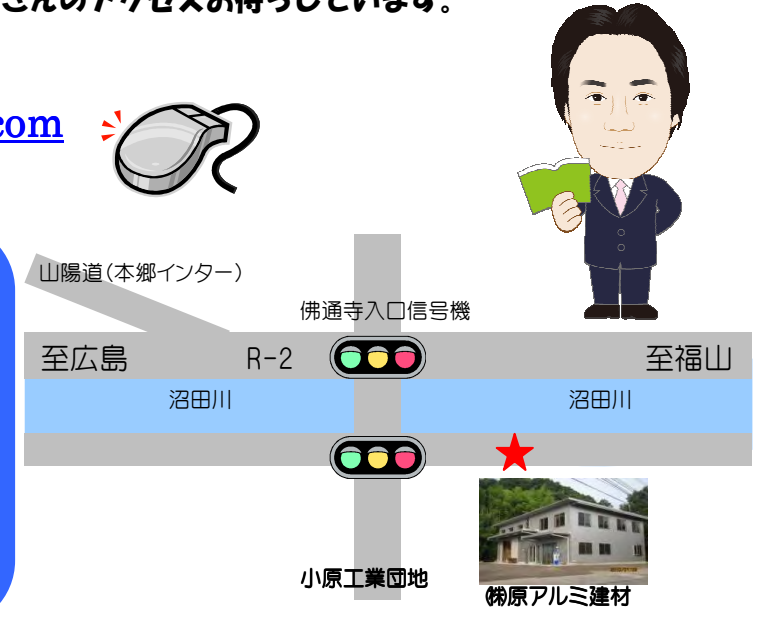
原アルミ建材のホームページが見れますV()V。たくさんのアクセスお待ちしております。
「原アルミ」でクリックしてね！

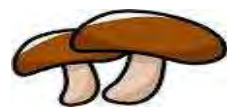
<http://www.hara-alumikenzai.com>

安心の地元業者にお任せください！

三原住宅リフォーム社
(株)原アルミ建材

〒729-0473
三原市沼田西町小原 1488-1
TEL 0848-86-5600





アルアルクッキング

きのこことごぼうの味噌煮



きのこは食物繊維とビタミン、ミネラルが豊富で、便秘の解消、血糖、血圧、コレステロールを低下させる働きがあります。水分を含んで膨らむ食物繊維の性質のおかげで、少量でもおなかいっぱいになるので、ダイエットにも最適です。



生のキノコを天日に30分干すだけで、ビタミンDが10倍にも増え、香りと味の成分も増します。

- 材料(4人分)
- しめじ・・・1パック (100g)
 - 椎茸・・・4個 舞茸・・・1/2パック(45g)
 - ごぼう・・・100g 牛薄切り肉・・・50g
- A
- 赤味噌・・・大さじ3 味醂・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1 水・・・大さじ2
 - 醤油・・・大さじ1/2
 - サラダ油・・・大さじ2



作り方

1. しめじは石づきを取って1~2本ずつにほぐす。椎茸は石づきを取り、軸はさき、笠は1cm幅に切る。舞茸は石づきを取ってほぐす。
2. ごぼうは厚めのさがきにして水にさらし、水気をよくきる。牛肉は一口大に切る。
3. 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうを中火で2~3分炒め、しんなりしたら、牛肉を加えてさっと炒める。
4. 1.のきのこを、さっと水で洗ってよく水気を切ってから3.に加え、透き通るまで炒める。
5. Aの調味料を合わせたものを4.に加え、混ぜながら、汁が煮詰まってきのこにからむまで中火で煮る。



きのこは火のとおりが早いので、先にほかの材料によく火を通しておくのがコツ

知って得する

しっとるコーナー

・・・便秘についてのお話し・・・

全国に便秘で苦しむ人は推定1200万人とも言われているのをご存知ですか？たかが便秘と思いがちですが、体にさまざまな影響を及ぼすのです。そこで、排便力をアップさせるルールを守って快適な生活を送るようにしましょう。

1. 起床後コップ1杯の水を飲む。(腸が刺激され蠕動運動が活発になります)
2. 朝の光をきちんと浴びる(朝日を浴びるとその信号が脳に送られ、体が活動モードになる)
3. 朝食をきちんととる。(バナナ1本でもいいので朝食をとる習慣をみにつける)
4. 食のリズムを守る。(食事は1日3回ちゃんととり腸に刺激を与える)
5. 夕食は就寝3時間前までにすませる。(食事で高まった交感神経を就寝時まで引きずらない)
6. 日常で軽い運動をする。(ウォーキングをしたり、階段をつかったりする)
7. 半身浴を15分する。(38~40℃のぬるめのお湯につかると副交感神経の働きが上がる)
8. 夜0時前に就寝する。(腸は夜0時以降に活発になるのでその時間には寝ているのが理想)
9. 癒されてから眠る。(癒しにこだわると睡眠中の副交感神経の働きが上がる)
10. 朝、余裕の時間を作る。(排便を体に覚えさせるのにゆっくりトイレに入る時間をつくる)

暮らしの悩みをズバリ解決



今お住まいの家、なんだか不便と感じたことはありませんか？今回はお年寄りに便利な玄関補助手摺のご紹介です！

住まいに関する悩みや不満を解消して、家族みんなが暮らしやすいワンランク上の快適な住まいを実現しませんか？

お悩み

少しの段差でも年寄りにはきついんだよ！

玄関のお悩み

もっと年寄りをいたわってあげよう！！



ハイ！解決

補助手すりでお年寄りや子供に優しい玄関。

玄関アフローチの通行をサポートする歩行者用補助手すりシリーズは幅広い玄関様式や施工条件に対応できます。

エトランポU (三協アルミ)

アーバングレー色(UC)
上部笠木納まりタイプ
埋め支柱/笠木:パイン

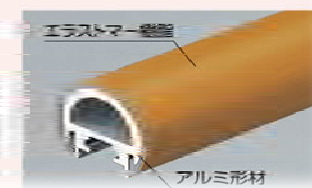


こんな商品も！

2段笠木仕様なら子供も使えます。

2段笠木使用は手すりが2段になっているので身長差のある子供から大人まで一家で使えます。

小さなお子様のいるご家庭や傾斜地には転落防止柵タイプがオススメです！



なぞなぞの答え

1:「ち」の字 2:板かった(痛かった) 3:「散髪、お願いします」と言ってしまったから 4:シーツ!(Sea)