

牛乳屋さんの世間話

第161号 発行元: **MilkContact** 昭和町西条2080-7 ☎055-215-2087 発行者 内藤近房 **MilkContact** なぞなぞ



ちびナイト応募券

第161号

お名前

10枚集めて応募してください
¥500の値引きになります

お住まい

様

キリトリせん

お名前のご記入を!

日頃のご愛顧厚く御礼申し上げます

12月に入りました。いよいよ、今年もあと1か月…早いですね!!
あなたは、いかがお過ごしでしょうか? 毎月、1度、この世間話を書いてますが、日が経つのが本当に早く感じます。年を重ねるにつれて、そう思うと言われますが、子供の頃の自分は、1年・1か月・1週間・1日を、どのように過ごし、感じていたんだろうと思います。きっと、今より長くは感じていたのでしょうか? その分、色々なことを吸収し、少しづつではあっても成長していたのかなあ〜と。大人になり、日々の生活に流され、ぼんやりとした自分ですが、この牛乳屋という仕事を通して、新しい挑戦もしていかなければならないのかなと… そのために、色々な情報を集めて、勉強して、このミルクコンタクトに関わる方々を幸せな気持ちにできればと考えます。来年以降、新しい何かに期待してもらえると、嬉しいです。
今年も1年、つたない文章をお読み頂き、ありがとうございました。内藤

年末年始のお知らせ

早いもので12月…。今年もこの季節がやってきました。
次回(12月12日〜)にご案内いたしますが、年末年始は通常の配達と異なります。お客様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

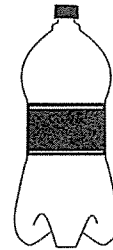
また、お手数おかけしますが、年末年始お出かけや・帰郷するなどの場合は早めに連絡を頂けると助かります。
詳細は次回の配布にてご確認をお願いいたします。

毎月なぞなぞを出します。正解者には抽選で10名様に、ちょっとしたプレゼントをお送りします!

12月号の問題です!?

- ①ある病気にかかると返事ができない…その病気は?
- ②MTSHR この配列の意味は?

11月号のこたえ ①北京 ②ひよこ でした。



ペットボトルキャップと牛乳パックの回収をしています

ペットボトルのキャップはNPO法人を通じて、世界のワクチンへ!

牛乳パックは回収した収益で、車いすの購入を!

を、目的として回収しております。温かなご協力をお願いします。



キリトリせん

あなたからの『声』 第161号

○当店へのご要望 ご意見 皆さまへの 宣伝 世間話

タイトル

なぞなぞの 答え・出題 川柳への 応募 をお寄せください

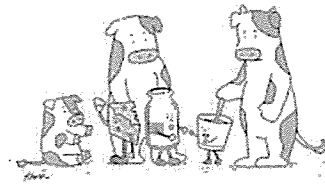
お名前(ペンネーム)

お住まい

様

みなさまからの『声』

11月中 にいただいたみなさまからの投稿をご紹介します！



■甲斐市 ピータラビット 様

先月からお世話になっています。
ハイテクの時代、便利になっていく反面、人とのつながりが希薄になっていくように感じる中、そちらの営業スタイルにとっても温かいものを感じます。
私も昔、配達を経験をしましたが、暑い日も寒い日も、雨の日も風の日も、同じ時間帯に毎回届ける作業って、大変な仕事ですよ？体調が悪くても休めない日もあると思います。是非、体には気を付けて頑張ってくださいね！

初投稿！ありがとうございます。今後も よろしく 願ひ 致します。

■甲府市 百瀬 様

日ごとに寒さが身にしみる季節となりましたが、早朝よりの配達ありがたく、いつも感謝しております。ありがとう！なぞなぞですが、年を取るほど硬く、難問を皆様の力をかりながら楽しんでおります。

季節は1ヵ月ずれいると聞き私たちが寒くなってきました。これを書いている手もうまく動かし... (笑)

■甲府市 AH 様

今年も余すところ、あとわずかとなってしまいました。1年の早さにおどろくばかりです。今年も1年間、私が元気に過ごせたのも、八ヶ岳高原牛乳のお蔭だと思います！！
これからもっと、もっと寒くなりますが配達大変だと思いますが、これからもよろしくお願い致します。風邪などにはくれぐれも気を付けてくださいね！

1年が 下しかに 早い!! 1に健康。2に健康。牛乳を飲んで 元気にお過ごし下さい。

今月の健康コラム

年末年始、アルコールは程々に...

僕も お酒は好きですが... 気を付けましょうね!

体の中でアルコールによる影響を最も受けやすいのは肝臓です。肝臓は、アルコールを分解したり、余ったエネルギーを中性脂肪として蓄えたりする働きがあります。しかし、アルコールのとりすぎによって、摂取したエネルギーが消費するエネルギーを上回ると、余ったエネルギーは肝臓に運ばれて中性脂肪になり、どんどん肝臓にたまり、脂肪肝を招きます。
お酒の飲みすぎが、肥満を招いている場合も見受けられます。お酒と一緒に高カロリーなつまみを取り、摂取カロリーがオーバーしがちだからです。長期間にわたる飲酒は血圧を上げ高血圧の原因になると考えられています。また、アルコールそのものの作用や代謝に伴い、血糖値にも影響を与えるので糖尿病のリスクも高めてしまいます。飲みすぎは生活習慣病を招くことにつながるの、気をつけましょう。
節度ある適度な飲酒とは、純アルコールを1日平均20g程度です(健康日本21より)。大体「ビールなら中ビン1本」「日本酒なら1合」「チューハイ(7%)なら350mL缶1本」「ウイスキーならダブル1杯」などに相当します。また、いつも働き続けている肝臓のためにも、週に2日は休肝日を設けて休ませることが重要です。
「酒は百薬の長」といわれる一方で依存性のある嗜好品でもあります。習慣的に飲酒を続けると、同じ量の飲酒でもあまり酔わなくなり、「酔い」を求めて徐々に酒量が増加していきます。そして、お酒に対する欲求が高まり、飲み方がコントロールできなくなります。さらには、お酒が切れると、不眠・発汗・手足のふるえ、不安・いらいら感などの「離脱症状」と呼ばれる症状が出現します。

アルコールの過剰摂取は、肝臓以外にも膵臓、脳・神経などのさまざまな臓器に悪影響を及ぼします。また、生活面でも飲酒による体調不良で遅刻や欠勤をしたり、二日酔いで頭が働かなくなるなど、仕事にも影響が及ぶ場合があります。さらには、家族間の信頼が失われ、関係がギクシャクし、その結果ストレスをためて一層お酒の量が増えてしまい、やがては社会に適応できなくなることも起こりえます。お酒の飲みすぎには注意が必要です。

ミルクコンタクト川柳



□昭和町 KM 様

身の丈に 合わせし財布 年の暮れ
一寸だけ 主婦も辞職 してみたい
断捨離と 口先ばかりで 年重ね



□甲斐市 塚原 様

クスリ屋で 百薬の長 売っている
楽しんで 自分色塗る 残る日々
わが人生 締めくるのは 五七五



□サラリーマン川柳より

スマートフォン 妻と同じで 操れず
『パパお風呂』 入れじゃなくて 掃除しろ

世のお父様方、大変でしょうが... 頭... ですね! (笑)

*過去にあったものを引用させて頂きました。

