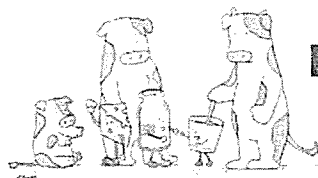




# みなさまからの『声』

10月中 にいただいたみなさまからの投稿をご紹介します！



## ■甲府市 MJT 様

介護職をしている、70才です。人手不足で夜勤も4回あり、若い方たちと一緒に仕事をしています。入社しても長続きせず、辞める方が多いのが不思議です。人間関係に悩むこともありながらも、仕事ができることに感謝しているこの頃です。

お仕事、おかげ様です。無理のない内に、程々に頑張ってお返し！

## ■甲府市 A・K 様

いつも、ご苦勞様です。大型台風がきて、千葉の人たちを思うと、心が痛みます。山梨は今のところ何もなく安心しておりますが、どうなる事かと思っております。台風の中、配達は大変でしょうね。感謝して牛乳を飲みます。配達には気を付けてください。

山梨の場所によっては橋が壊れたところも…

おかげ様で、配達はできました。改めて仕事ができる事に“感謝”です。

## ■甲斐市 石丸 様

いつも、ありがとうございます。季節の変わり目ですので、気を付けてください。75才の主人ですが、平成12年から今年まで20年目の闘病生活に入りました。最近、体調が今までより悪くなってきました。愛犬(15才)と、頑張ってお返し！また遊べる日を…と祈願しています。身も心も折れそうな時もありますが、私が頑張ってお返し！笑顔で、明るく日々を大切に思っています。朝・夕と小寒くなってきましたので、気を付けてくださいね。

長い、長い 闘病生活… 頑張ってお返し！

無理することなく、ありのままに過ごしてくださいね。お大事にして下さい！

## 今月の健康コラム

### 健康づくりの基礎～食欲の季節！太らない秘訣

食べ物がいよいよ美味しい秋になりました。「この時期は、何でもおいしくて食べすぎちゃう」なんて人も多いのではないのでしょうか？ 芋・栗・南京・きのこや根菜類、想像するだけでも幸せな気分です。しかし、食欲に任せて、体重が1kg、2kg…と増えていませんか？

食べることは人生の楽しみの一つです。「これはダメ」などとばかり考えずに、食べ方のコツをつかんで、おいしくいただきましょう。

・よく噛んで味わう

「30回噛まねばならない」と考えるより、「美味しいものをじっくり味わおう」と考える方がよいでしょう。よく噛むことは、食べ過ぎ防止や脳の活性化にもつながります。

・食べ物そのものの味を味わう

旬のものは、香りや食感、味がよいですね。旬の味を活かして薄味に調理しましょう。濃い味付けにすると、ごはんが進み、つい食べ過ぎたり、高血圧の一因である塩分の取り過ぎにつながります。

・調味料にも注意

せっかく野菜やきのこでヘルシーにしても、揚げたり、マヨネーズやドレッシングをたくさんかけてしまつては、エネルギーも倍増してしまいます。ほどほどにしましょう。

## ■山梨市 中山 様

早朝より、配達ご苦勞様です。春から貴店より、牛乳配達をお願いしてお世話になっております。受け箱を開けるたびに、細かい心遣いを感じ、働く方々の優しい心を戴いております。これからもよろしくお願い致します。

こちらこそ、よろしくお願い致します。不備等ありましたら、いつでも申し付けを！

## ■昭和町 どばちゃん 様

いつも、配達ご苦勞様です。カルアクティブを飲み始めて1年と9か月が経ちました。先日、骨密度を測りました。年齢も増しているのですが、ちょっと不安はありましたが、ビックリ！腰髄、股関節と全体で3%、前年アップ！ヤッター！！です。早速、骨密度が低いという友人にカルアクティブを紹介しました。

ヤッター！ ヤッター！！ ですね！！

カルアクティブが お役に立てて嬉しいです。



気になるあなた!!  
試用品を  
お使いです。

## ■甲府市 マカロンマカロン 様

牛乳屋さんの世間話、楽しく拝見させて頂いております。『秋の楽しみ』と言えば、『食欲の秋』『運動の秋』です。美味しいものをたくさん食べ、かつしっかりと運動をします。通勤も自転車で通える気持ちの良い季節になりました。休日は、自転車で昇仙峡へ行ったりします。紅葉の季節にもなり紅葉の季節にもなりましたので、お出かけしながら秋を楽しみたいです。

食・運動をバランスをとりながら、しかも楽しみながら行っている様子が伺えます。短い秋ですが、楽しんで下さいね。

