

あいちょうだより

今よりイト-ヨカ-ミ下取扱っていた
阿寒湖畔のパン・テ・パンさんのパンを毎週
金曜日に販売します。特に食パンと入納言!

<p>相長 星が浦店 営業時間 AM9:00~PM3:00 釧路市星が浦大通2-7-1 ☎52-1772</p>	<p>相長 芦野店 営業時間 AM3:00~PM3:00 釧路市芦野1-1-7 ☎36-8881</p>	<p>相長 美原店 営業時間 AM10:00~PM6:00 釧路市美原4丁目1-8 ☎39-4141</p>
--	--	--

みなさんこんにちは。星が浦店では鮮魚を担当しております、遠藤です。
宮城県女川町出身の私は、寒さに弱くこの時期になると良く足が霜焼けになってしまっているので温かいお風呂でゆっくりするのが好きです。そして風呂上がりにも飲むのが水です。水と言っても水道水なのですが、宮城県出身の私にとっては釧路の水がとても美味しく冷蔵庫でキンキンに冷やしてからストローを使って飲むのも、美味しく感じます！これは4年前に消防団の訓練中に気絶してしまい顔面から転倒して前歯を折って冷たい水がしみる痛みのストローでしか飲めなくなった時に発見しました。今では、4才と2才の子供も好きで一緒に飲んでいます。
最近、星が浦店の鮮魚では、お魚屋さんの寿司として本マグロや真鯛、ハマチ等の美味しいネタを使った生寿司を販売しております。とても美味しく仕上がっておりますので、是非一度ご賞味くださいませ。



いつも相長美原店をご利用頂きまして、ありがとうございます。レジ担当の宮下です。
毎日、寒い日々が続いていますね...
テレビでは、風邪やインフルが猛威を振るっていると聞いておりましたが、寒いと自然と身体にも力が入り、私は何度も転びそうにありません。冬道は本当に疲れますね...
あつたかい お風呂にゆっくりつかると、やっぱり一番ですよ。体も心も ホカホカ!!
風邪をひいている時も、高い熱でない限り、お風呂に入って清潔にしている方が、よいですよ!!
私もとち寒がりなので、特に冬は、湯船の中や、上がってからも足の裏のマッサージをしています！血行が良くなって、疲れがとけると私は思っています。
お風呂上がりは、汗をよくふき取って、水分補給をし、
「ホカホカ」状態が落ち着いてから、布団に入るのが、
これで、寒い冬にも負けない身体を作りましょう!



愛国プー横丁 ちえ店長の 今月の 可愛い本

「ケーキやけました」
彦坂有紀 まりといずみ 講談社
チーズケーキ バウムクーヘン アップルパイ カステラ
いちごとアイスのホットケーキ。次々に登場するお菓子のおいしそうなおこと!! 口当たりはモチロンの香りもさうな。この美しい絵が版画ということに驚かされました。「浮世絵」の手法で摺られたものさうです。ただ、ただ、すごいな~!! の一言に尽きる気がします。

追記...平成24年1月より、絵本のご紹介を86冊も書いて頂いたプー横丁の鈴木千恵さん。諸般の事情により、3月をもって閉店される事になりました。本当に今まで、子供達の為にありがとうございました。3月からは、別の形で最適な本を紹介していきたいと思っていますので、宜しくお願いします。

いつも当店をご利用頂きありがとうございます。星が浦店米岡です。
お正月もあっという間に終わり2月に入りましたが皆様いかがお過ごしですか?
冬にはやっぱりお鍋等温かい食べ物で身体を芯から温めたいですが、私はお餅が大好きで、実はお雑煮を年中食べています...夏でも。
地方やご家庭によって入れる具材や味付け等全然違いますが自分の作るお雑煮が一番好きです。(笑) うちでは豚肉と大根ゴボーや干し椎茸等具もたっぷりのお正油味で、さっぱりではなくこってりです。子供達が小さい頃は野菜も取れて栄養もたっぷりなのでよく食べさせていました。うちの息子が必要以上に大きく育ちすぎたのは、そのせいでしょうか...
最近はお餅離れの傾向にあります。餡餅はまだ冷凍庫に残ってるという方は、またお雑煮を作って食べて下さい。
心も身体も温まりますよ~♪



会長通信 No.102 いい湯だね!
立春も過ぎ、少しづつ温かさと日の長さを感じる今日この頃ですが、まだまだ油断できませんね。
2月6日はお風呂の日と定めていますが、私は入浴剤が好きで、今の時期は柑橘系や温泉名湯が一番です。香りを楽しむなら海外の物。身体を温めるなら塩や生薑ツルツルになる重曹も気分によって使い分けています。
ただ一番風呂は余り好きではなく、効果が薄れたら入浴剤にゆとり浸かり、時にはそのお湯で洗い、湯水が冷たくなってからあわて洗いに入ります。(苦笑) その為には風呂掃除は後割。
お風呂に行くと、湯上がりに瓶牛乳は必須ですが、自分で2Lのバルクアイスを抱えて食べるのが夢なのに、許されないので麦茶で我慢。それでもやっぱりお風呂は気持ちいい。特に温泉なら最高に合わせ！子供達は一日の疲れが取れる湯船を使わず、朝シャワーというのが、どうも理解できない親父の独り言でした。合掌

