

も く も く ね っ と

朝夕の気温が下がり、街の木々も紅く色づく季節になりました。秋から冬へ移り変わり、空気が冷たくなり乾燥してきます。冬のウィルス菌が大好きな環境になります。しっかり体を動かして身体を温めて、免疫力を高めていきたいですね。野菜のパワーも借りて身体を温かく保つ工夫をするのもいいですね。

喉のリンパがウィルス侵入を防ごうと頑張ってくれていますが、うがいをするればウィルスたちにもWパンチ！！手についたウィルスが口に入らないように手洗いも時間をかけてしっかり丁寧にいきましょう。

いい歯の日

いい(11) 歯(8)の語呂合わせ。
 いい歯とは、毎日の歯磨き(セルフケア)と歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない…」「ついつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。

知ってる？紅葉(もみじ)花ごよば…♪

紅葉が綺麗に色づく季節になりました。紅葉の花言葉は「美しい変化」季節の移り変わりとともに葉の色が緑→黄→橙→赤と変化するからとか…♪

インフルエンザ ワクチン Q&A

Q. 去年受けたから今年は受けなくてもいいよね？
 ✖ ワクチンの効果は約5ヶ月。また毎年流行するインフルエンザウィルスの種類は違います。

Q. 打つ時期は流行り始めてからでいい？
 ✖ ワクチンを打って、効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月頃に流行するので、1回接種なら11月がおすすりめです。

RECIPE

手作りおやつ さつま芋チーズ蒸しパン

【材料】7個分
 蒸しパンミックス…200g
 水…100g
 さつま芋…100g
 グラハム…80g
 白いりごま…お好みで
 カップ…7個

【作り方】
 ① さつま芋をさいの目に切りレンジでチンして、やわらかくしておく。
 ② ミックス粉と水を混ぜておく
 ③ 生地をカップに注ぎ入れ、その上に①の芋、チーズ、白ごまをトッピングする。
 ④ 蒸し器に入れ、強火で15分で完成です。

年末の大掃除前に障子・襖張替いかがでしょうか？

張替、建具の調整、修理、内装工事等、承ります。お気軽にご相談下さい。

御殿場市経済対策助成事業 (有)渋谷木工所 住宅改修等助成をご利用頂けます。

御殿場市民の方が市内施工業者を利用して住宅関連工事を支払った場合最高100万円が支給されます。
 ※詳細は御殿場商工会HPへ

(有)渋谷木工所では、小山町で発行されている おやま応援「プレミアム商品券」がご利用できます。この機会に是非ご利用下さい。利用できる券はお買い物券(黄)全店共通券(赤)の2種類です。