

広中央店

こんにちは！中央店の松本です。気温もぐっと下がり、体調を崩しやすい時期ですが、皆さんは大丈夫ですか？うがい・手洗いをしっかりして、風邪を予防しましょうね。



さて、10月のイベントといえば31日のハロウィンですね！ハロウィンとは、日本でいうお盆と同じ行事だそうです。日本のお盆は迎え火をして死者の魂に帰ってくることを教えてあげますが、ハロウィンの場合は、死者の魂だけでなく魔物もこの世にやってくるので、魔物に魂をとられないために、人間が魔物の格好をして防ぐ、ということで仮装をするそうです。アメリカではカボチャをくり抜き目鼻口を付けた提灯（ジャック・オー・ランタン）を飾り、魔女やお化けに仮装した子供達が「Trick or treat」（お菓子をくれなきゃいたずらするよ）との決まり文句を唱えて、近所の家を一軒ずつ訪ね歩きお菓子を貰うこととなっています。子供たちはそこで貰ったお菓子でハロウィンパーティを開くこともあるようです。さすがに私はもう仮装はできませんが（笑）甥っ子たち（3ヶ月・1歳・2歳・3歳。みんな可愛くてメロメロです★）を仮装させてパーティでもしたいなと思っています(^)。店内でもハロウィンの飾りつけをしているので、ぜひ見てくださいね！



三津田店

10月下旬頃から県内でも早い所で紅葉が見られるようですね。皆さんこんにちは。三津田店の玉木です。先日、実に二十数年ぶりに呉の亀山神社のお祭りに行くことができましたので今回はその事を少し。その日はもともと娘を呉ポートピアに連れていく予定だった所を、少し前に寄ってみたというわけです。日曜日の昼頃だったので、ちょうど囃子（はやし）やヤブなどが境内に上がってくる所を見る事ができました。思った以上に活気があり盛り上がっているようでした。この時期はあちこちで秋祭りが行われており、何かと参加者の減少で規模の縮小、存続などが問題となっているのも事実ですが、正直、大人になってもこういう季節の行事は楽しいと感じました。この先もこういう地域のイベントが、呉が盛りあがればよいなと思った、そんな秋を感じた1日の報告でした。



マリン通信

10月号
1210017

阿賀店

阿賀店 山下です。時が経つのは早いもので入社6ヶ月が経ちました。まだ短い期間ですが、頑張っておられたのはお客様と会社の皆様のおかげです。これからも感謝の気持ちを忘れず日々努力しますので、今後とも宜しくお願いいたします。



さて、朝・晩が寒く感じるようになりました。季節の移り変わりを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすいのでご注意ください!! ここ数年この時期になると、子供達が幼稚園行事で「いもほり」をして、<さつまいも>を持って帰ってきます。山下家ではそれが秋の知らせになっています。そこで、今回は<さつまいも>についてお話したいと思います。ご存知の方も多いと思いますが、さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC・B群が豊富な野菜で、特に食物繊維は、イモ類の中で一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。便秘が改善されると、ニキビや吹き出物が少なくなり、腸内の環境が整い栄養の吸収もグッとよくなりますし、ビタミンCを摂ることで、肌のメラニン色素が減り、肌のハリも良くなると同時に、老化や、ガンの予防効果も期待できます。さつまいもを切ると、切り口から白い液体が出てきますが、これは「ヤラピン」という栄養成分で、腸の働きを整える整腸効果があります。さつまいもは食物繊維とヤラピンの2つによって便秘改善に大きな効果があります。その他、カルシウム・カリウムなどの栄養も豊富です。

毎日、少しずつ食べれば、食物繊維・ビタミン・ミネラルなどの栄養素を手軽に補給できますし、何と言っても低カロリーですからヘルシーなのが魅力!!



さつまいもをおいしく頂くには、長時間加熱すると良いそうです。長時間熱を加えることで、おいしさがグッと増します。気になる栄養分ですが、さつまいもの栄養成分は熱に強いので、長時間加熱しても栄養を損ないません。焼石でじっくり加熱された「石焼芋」がおいしいのも納得できます。ヘルシーで栄養満点!! 今年の秋は「さつまいも」のよさを今一度、お試しください。しかし、食べ過ぎにはご用心・・・!!

清水1丁目ファミリーマート前付近にて撮影 →

