

is 通信



ソニー生命保険株式会社 山形支社 (VOL.74)
 ライフプランナー 伊豆田弘樹
 〒990-0039 山形県山形市香澄町2-2-31 カーニープレイス山形6F
 tel 023-615-0761 fax 023-615-0762 携帯 080-1834-7528
 E-mail:hiroki6mcp_izuta@sonylife.co.jp
 URL:https://cs.sonylife.co.jp/L8FUS0

2017年10月号
 SL17-4230-0085

10 月の記念日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	国際コーヒーの日	豆腐の日	登山の日	十五夜	ジャンボの日	国際協力の日	日・寒露 ミステリー記念日	コンピニATMの日	体育の日	目の愛護デー	ワインクの日	豆乳の日	サツマイモの日	鉄道の日	きのこの日	世界食糧デー	貯蓄の日	統計の日	海外旅行の日	リサイクルの日	国際反戦デー	パブリシティの日	霜降 電信電話記念日	国連デー	民間航空記念日	柿の日	読書の日	速記記念日	日 ホームビデオ記念日	卵かけごはんの日	ハロウィン

近況報告

秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・・・どれも心ひかれますが、“飲み物”で秋を感じてみるというのはいかがでしょう？ココアや温かいスープ、栗を使ったマロンラテや桃の紅茶、はたまた近年ますます盛り上がるハロウィンの影響からかぼちゃ(パンプキン)を使ったものなど、自宅でも外出先でも秋を満喫できそうです。ちなみに10月1日は『国際コーヒーの日』、11月1日は『紅茶の日』なので、イベントなども多くありそうですね。

写真は9/16・17に開催された中学校バレーボール新人戦地区大会後の一コマ。一年生5名が中心のチームで、あっさり優勝してしまいました。さすが小学校時代は県ベスト4のメンバー達です。小学校時代はダントツに背が高かった我が家のキョウカさん(6番)、だんだんみんなに追いつかれてきました♡



健康まめ知識

菊を食す

晩秋の季語の一つ「菊枕」は、菊の花びらを乾燥させて中に詰めた枕です。香りが安眠を誘い、恋する人と夢で逢えると信じられ、その昔は女性から男性に贈られたとか。頭痛や目の疲れに悩まされた平安貴族が用いたという話も残っています。

初めは薬草として奈良時代に中国から伝わったとされる菊は、鑑賞用・食用・薬用と幅広く親しまれてきました。漢方では解熱作用があるといわれ、邪気を払って長寿を得られるとも言われていたそうです。目を楽しませるだけでなく、解毒作用や抗酸化成分など、近年の研究でも解明されて話題になっていますね。

食用としては、菊花茶などが市販されています。また、食用菊とリンゴにレモン汁と水を加えてジュサーにかけるという、菊のジュースの作り方もネットなどで目にします。最も身近なところでは、お刺身のつまやおひたしが思い浮かびますよね。添えられた菊の花びらをむしってお刺身に散らしたり、おしょうゆに入れていただいたり。さっそく今夜あたりいかがでしょうか？

季節の歳時

きのこ狩り



できるだけ低い目線で探すのがキノコ狩りのコツだと言われます。そのため、キノコを見つけるのは子どものほうが上手なのだそう。ただ、子どもは食べられるキノコと毒キノコを見分ける方法やコツは持っていません。初心者単独でのキノコ狩りは危険なので、キノコに詳しい人に同行してもらうことが肝要です。

ちなみに、妻の母はキノコ狩りのプロフェッショナルです。今度教えていただこうかな...

ご当地ネタ

「甲州市勝沼ぶどうの丘」山梨県

「甲州市勝沼ぶどうの丘」の一面に広がるぶどう畑は一見の価値があり、特に約200種類のワインを揃えるワインカーヴ(JR東日本中央線の旧深沢トンネルを利用したワインセラー)の光景は壮大です。試飲容器を購入すると、なんと全種類を試飲することができます。絶景が見渡せるレストランで、勝沼産のワインと料理に舌鼓を打ちに一度お出かけになってみませんか。



甲州市勝沼ぶどうの丘・山梨県

ワインが飲めない私は、ぶどうジュースで乾杯。

豊かに生きるために

「どんぐり」で里山を守る

細長いものや丸いものなど、さまざまな形の「どんぐり」を子どものころに夢中になって拾い集めた経験はありませんか？ちなみに、どんぐりとはブナ科のカシ、ナラなどの果実の総称です。

どんぐりで地域の里山を守るという兵庫県の小学校の活動が話題になりました。毎年10月ごろに3年生が一人1個ずつ、どんぐりをポリポットに植え、4年生になった翌年4月末ごろに発芽。6月には1年生に苗の引き継ぎ式を行います。その1年生は校庭で苗を育て、3年生になった時に里山に植樹します。校庭では苗の成長具合が観察できるほか、絶滅危惧種のチョウやオオクワガタも見られ、里山の仕組みを身をもって学べるとか。高齢者らによる森林ボランティアの支援を受けることをきっかけに、卒業後にはそのボランティア活動に参加する生徒もいるなど、人のつながりも生まれているようです。

かつて、生活に結びついた山や森林や里山は、自然に生態系のつり合いが取られていましたが、現代では能動的に手を入れないと荒れていけばかりなのだそう。

☆お客さま WEBサービスのご案内☆

お客さまWEBサービスとは？

ご契約内容の確認・各種お手続き

健康・医療やマネーの情報提供

健康相談デスク（無料電話相談）

ご利用には会員登録が必要です。
 ソニー生命の公式ホームページからご登録ください。

★★★ 新規登録キャンペーン実施中 ★★★

期間：2017年10月1日～2018年3月31日
 対象：ソニー生命のご契約者のうち ※法人契約・集団扱のご契約者を除く

登録無料

- 〈お客さまWEBサービス〉に新規登録された方
- 〈ご家族情報登録制度〉にご家族を登録された方

◆選べるプレゼントキャンペーン◆

新規登録いただいた方の中から抽選で毎月30名さまにプレゼント！

所定の電化製品の中からご希望の商品をお選びいただけます。下記の商品以外もご用意しておりますので、キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください。



※当選者へは当社からご連絡いたします。ご希望の商品をひとつお選びください。※登録いただくと自動的に抽選の対象となります(登録の翌月が抽選の対象)。※抽選の対象となるのはお一人様1回限りとさせていただきます。※キャンペーンの内容・商品は予告なく変更する場合がございますので、ご了承ください。