

バレー大会 in 銘苅小学校

HOT通信

Vol.14
2011年
7月8日(金)

☆バレーボール大会☆

六月二十四日金曜日に、銘苅小学校体育館で、バレーボール大会が開催されました。十名の方が集まっていたいただき、二チームの対抗戦で戦い、接戦で楽しくプレー出来ました。第二弾も企画したいと考えておりますので、その際はみなさまのご参加お待ちしております(〆)



ハイ、チーズ☆

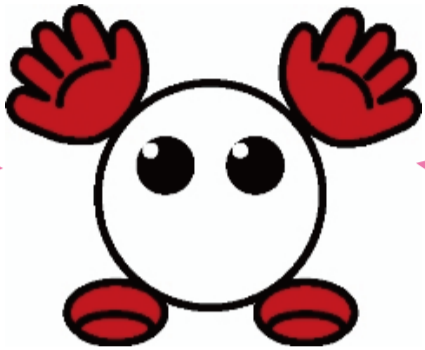


伊良皆チーム、勝利~!!



元、バレー部の名にかけて~

次も頑張ります~す ^^



参加してくださった皆さま、ありがとうございました

みなさん、素敵な笑顔>>



ナイスファイト!!

皆さま、お疲れさまでした。

☆今月のこの人☆

今月はこの方にインタビューにお答えいただきました。AVONの『松原 実香』さんです。



- Q. 入社して、何年経ちますか?
- A. 2年半になります。
- Q. 特技はなんですか?
- A. ダーツ(まだまだ、全然下手ですが、最近、ハマってます。)
- Q. 好きな食べ物は何ですか?
- A. つけ麺(ラーメン類)
- Q. 好きな俳優は誰ですか?
- A. 長瀬智也(俳優というか、ミュージシャンですね。)
- Q. 得意な料理は何ですか?
- A. オムハヤシ
- Q. 血液型は?
- A. A型です。



☆グリーン活動☆

6月にグリーン活動に参加して下さった皆さん!ありがとうございます。夏は参加できなくても夕方だと参加してくれる方がいて、スゴク嬉しいです。7月も第2・4水曜日に予定しています!みなさんの参加お待ちしております(〆)

ゴーヤで夏バテ防止

濃い緑色に、表面のイボイボ。ゴーヤは独特の苦みとコリコリとした食感が特徴の夏野菜です。どうも、あの苦みが苦手...という方もいらっしゃると思いますが、実はゴーヤは栄養豊富で、夏バテ防止に効果抜群。暑い日が続きますが、ゴーヤで夏バテを吹き飛ばそう!



◆夏バテに効くゴーヤのパワー ビタミンCは、心身のストレスや疲労回復する働きがあります。ゴーヤには、1本につきレモン約2個分、ほうれん草の約2倍に相当する豊富なビタミンCが含まれています。しかも、ビタミンCは熱に弱いものですが、ゴーヤーに含まれるビタミンCだけは加熱しても壊れ難い特徴があります。ビタミンCのような抗酸化物質を含む植物性食品は動物性食品と一緒に組み合わせると、さらに抗酸化力がアップするという性質があります。ですからゴーヤを肉と一緒に炒めるゴーヤチャンプルという料理は、まさに暑い沖縄で暮らす人の元気の源としてふさわしいのだと納得できます。さらに、ゴーヤにはβ-カロチンやビタミンB2またカリウム、リン、鉄分などミネラル類も豊富。体のむくみをとる、疲労を回復してくれるため夏バテ防止に大いに役立ちます。暑い日が続きますが、「夏野菜の王様」と呼ばれる夏バテの特効薬、旬のゴーヤーで夏バテを吹き飛ばしましょう!



性食品は動物性食品と一緒に組み合わせると、さらに抗酸化力がアップするという性質があります。ですからゴーヤを肉と一緒に炒めるゴーヤチャンプルという料理は、まさに暑い沖縄で暮らす人の元気の源としてふさわしいのだと納得できます。さらに、ゴーヤにはβ-カロチンやビタミンB2またカリウム、リン、鉄分などミネラル類も豊富。体のむくみをとる、疲労を回復してくれるため夏バテ防止に大いに役立ちます。暑い日が続きますが、「夏野菜の王様」と呼ばれる夏バテの特効薬、旬のゴーヤーで夏バテを吹き飛ばしましょう!

今月のグッツとききた桑原一言

「見るところが変われば、結果が変わる。」

ウサギとカメが競争した時です。みなさんご存知の通り、カメが勝ちましたね。あれは、ウサギが速かったと言うことありますが、ウサギとカメは見ていた所が違ってました。ウサギはカメを見て勝負し余裕ぶっつけて途中で居眠りしました。が、カメはゴールだけを見てひたすら、走りまわりました。2人?2匹は最初から見ている所が違ってました。

★目交箱★

今月の社内報では、先週までに回収した目交箱の質問にお答えしたいと思います。

- 意見①「交通費(バス賃代)だけでも出してほしいと思います。」
- 回答→貴重なご意見ありがとうございます。m(_ _)m 申し訳ありませんが、今のところ交通費の見直しは無く、現状のままになります。今後検討していきたいと思っております。
- 意見②「ヤクルト製品が飲みたいので週一くらいいいから呼べないですか?」
- 回答→沖縄ヤクルト株式会社さんに問い合わせた所、毎週火曜日、お昼12時30分頃に来て頂けることになりました(〆) みなさま、ぜひご利用くださいませ!

その他に、USENのリクエスト(レディー・ガガB24・ウェディング・サマソングC59等)があったので、一日毎に希望のチャンネルを流しております。今後ぜひ、目交箱のご利用お待ちしております(〆)

沖繩

★良い沖繩の全国一位(〆)★
大綱引き↓日本一ではなく、なんと世界一位!!!ギネスブックに認定されている真正正銘の世界一です。
★残念な沖繩の全国一位...★
県民所得↓沖繩の県民1人当たりの所得は、205.7万円が全国平均の七〇%に当たります。全国ワーストですが、物価も安いので(〆)

★昌子の懸賞生活★

- 今月も張り切って応募しました!
 - 今回は5件です!詳細は次の通りです(〆)
 - ★USENから発行される「With Music」という本からお掃除ロボットx1
 - ★三菱UFJニコスから発行される「Partner」という本から シリコンランチボックスx1
 - ★スポーツ用アンダーウェア 男性用x1
 - ★音声を伝言できるクマのぬいぐるみx1
 - ★セッチマ音波振動ハブラシx1
- 懸賞でいいサイト見つけたら、総務までご一報宜しくお願い致します。

こんげつのおもしろしゃしん

今月の面白写真を御紹介致します。
←←←こちらの写真は、国際通りの側にある公園で見つけたドキッとする写真でした(〆)犬・だよね(汗)一瞬皆さんも、面白写真を見つけたら投稿お願いします!投稿メールアドレス info@hot.com

