

# なかまたち

次号発行は2017年2月予定です。お楽しみに！



## 晩ご飯のおかずにもう一品！ サクッと作れるかんたん「くるみ味噌」

今日の夕ご飯どうしよう…色々作る時間もないし、でももう一品ほしいような…。そんな時はそのままご飯に乗っけても、アレンジしてもおいしい「くるみ味噌」がおすすめ。しかも、くるみにはオメガ3脂肪酸が含まれており、血液をサラサラにする効果があるんです。この機会にぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



【材料】

むきぐるみ	100g
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2 1/2
みりん	大さじ2

### 【作り方】

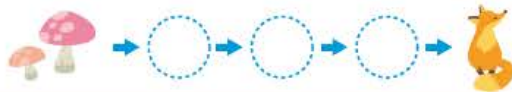
1. むきぐるみをいり、粗く刻みます。
2. 鍋に味噌、砂糖、みりんを入れ、火にかけて、良く練ります。
3. きざんだくるみを入れて混ぜれば出来上がり。



(参考：東信州 農の匠の玉子箱 <http://www.nou-takumi.com/>)

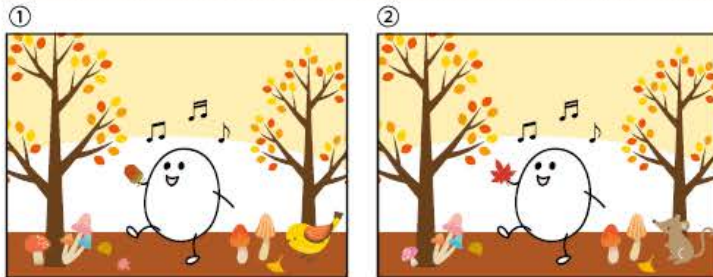
## しりとり

空欄の中に何がはいるか、考えてみよう

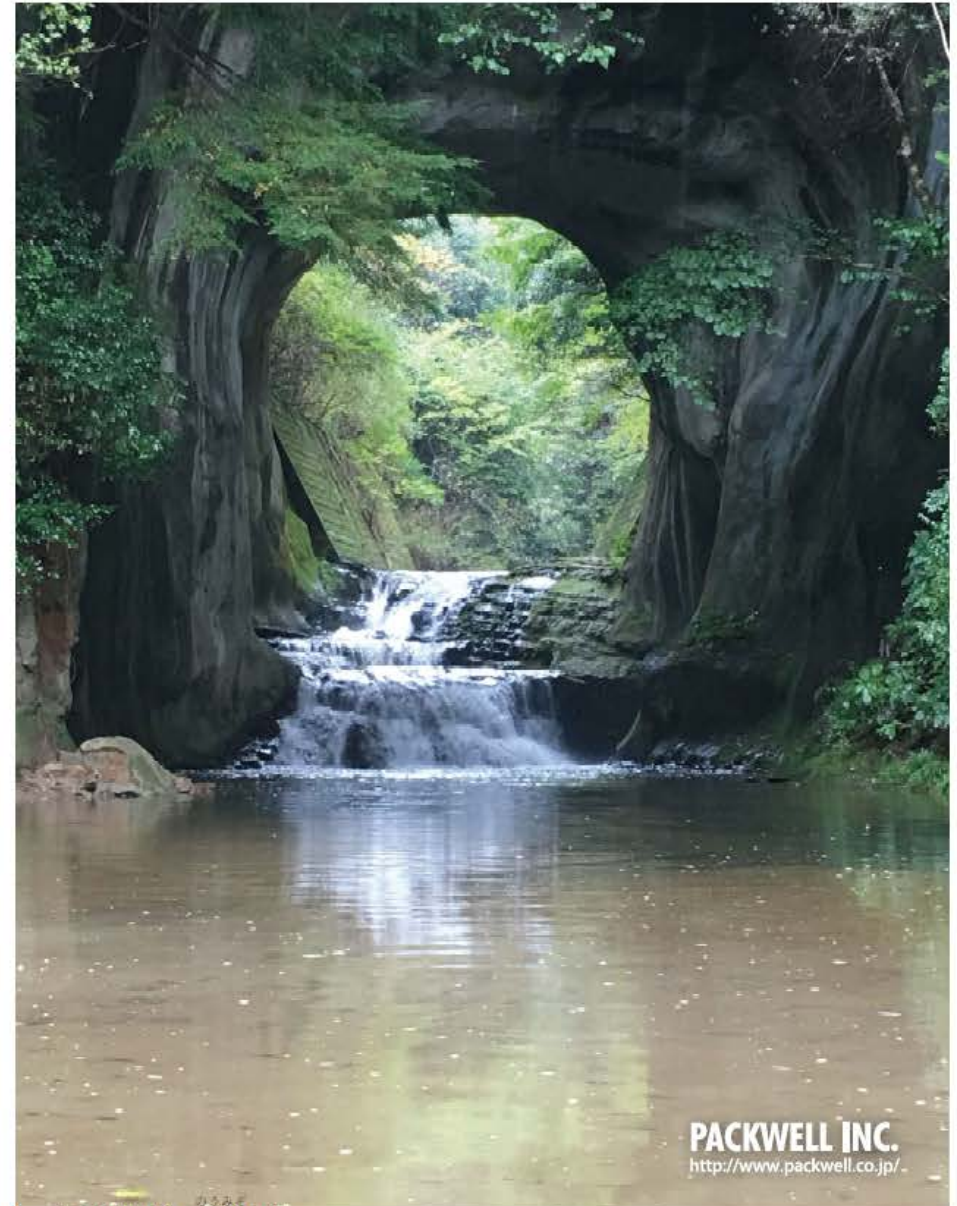


## まちがいがし

右のイラストを見比べて違っているところに丸をつけましょう。相違点は全部で5か所です。すべての間違いに丸をつけ、お名前をご記入の上応募袋へご提出ください。正解者には星野社長のポケットより抽選で500円を差し上げます。



お名前：



by：写真部撮影 濃溝の滝



# 6月よりサークル活動が正式に始動しました!

## 芸術鑑賞部

芸術鑑賞を通じてストレスを軽減することを目的とする部です。9月には海のハンター展(国立科学博物館 上野公園)にて活動展開しました。



## TARZAN部

TARZAN部 雑誌「Tarzan」に特集されるような、様々なスポーツや健康増進への取り組みを主な活動とする部です。9月にはボルダリングにチャレンジしています。



## 季節のイベント部

季節の変化を感じさせ、生活の豊かさを向上する部です。9月にはお花茶屋の一角町会 香取神社のお祭り賛助し、キンキンに冷やした飲み物を配る活動をし、その後 BBQ 大会を開催しました。



## 俳句・川柳

今回は、冬莉さんと雲水さんの俳句・川柳を集めてみました。

解説文：裸足にジョギング始めようかなと言ったところ、即座に「三日坊主」と言われましたが、身に覚えがありません。	ジョギングを始める前から 三日坊主と言われている 雲水さん
解説文：靴で踏む銀杏を踏む 銀座かな	靴で 銀杏を踏む 銀座かな 雲水さん
解説文：一番遊ばれるのはやっぱりスイーツ?	癒される 動物 魚 画(え)に 甘味 冬莉さん
解説文：自慢した夫先にGutenなんてこー?	筋肉を つけるつもりで 脂肪つく 冬莉さん
解説文：ただグツグツだけでなく、歴史を知ると更に楽しくなる!	「昔はなあ」鼻をへし折る Gの文字 冬莉さん
解説文：観光地 歴史垣間見 時の旅	観光地 歴史垣間見 時の旅 冬莉さん

## ボーリング部

第2回ボーリング大会の様様

多国籍従業員間のコミュニケーションや運動不足の解消を目的とする部です。すでに2回活動をしています。参加者は多国籍でにぎやか、華やかな特長があります。



## 映画鑑賞部

映画鑑賞を通じて、映画鑑賞部佐川まで生活を豊かにする部 ご連絡下さい



## 写真部

10月30日より活動開始

写真撮影を通じて美しいものを発見し、創造力を豊かにする部



## ご挨拶

秋が来ました 空が高くなり ほうき雲などの秋の雲が空を飾る時期になりました

八潮工場の桜の木も葉を落とし来るべき冬に備えています。そして 秋は食欲の秋です 美味しいモノが沢山食卓に上る時期でもあるし 人間のお腹も大きくなります。これも来たるべく冬に対する自然の摂理なんです。でも 過剰防御はいけません。ちょっと油断すると肥満となってしまいますのでご注意ください。

さて 仕事も冬の繁忙期を迎える時期ですが今年は仕事の注文も多く皆さんの頑張りに支えられ堅調な年になっています。冬には風邪も蔓延しますので予防接種を受けてください。

そして元気に 安全に 楽しく仕事をしましょう

あっという間にクリスマスが来て お正月がやってきます。なかまたちは 今年の最終号です。一年間愛読頂きまして有難うございました。また 来年紙面でお会いしましょう



編集長 星野雅人