



## 今月の一言

季節の変わり目で体調を崩しがちです！免疫力を高めるためにキノコ等の旬な食べ物を取り入れて、元気モリモリで過ごしましょう🍄

## 体を動かして、心も体もリフレッシュ！



すっかり秋めいてきた今日この頃。  
2020年ももう残り3ヶ月となりましたね！ステイホームだった今年は、体を動かす機会が少なかった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？  
今回は、お家でできるちょっと面白い、簡単ストレッチをご紹介しますよ～～！  
みなさんもぜひ、チャレンジしてみてくださいね！

### 01 くねくね体操

1日  
5～10分

① 立って足は肩幅まで広げる

② 頭は動かさず腰を「くの字」に左右にくねくね



灯油配送スタッフ  
斎藤くん

ココがpoint!

運動不足が続くと、「神経」が衰え、やがては転倒や寝たきりなどのリスクにも繋がります。そんな、運動神経のはたらきを改善させる効果があるんです。

全国各地の学校で体育の授業にも取り入れられているこの体操。大人にもおすすめです！

### 02 がにがに体操

① 足を肩幅まで広げて、両手はバンザイ

② 小刻みにジャンプしながら片足ずつ交互にあげてひじとひざをつける



ストレッチは継続が命！  
短時間でも毎日行おう！

1日5～10分、1週間体操を続けたところ、ふらつきが減り、  
大腿で歩ける距離が伸びたとの検証結果も。(NHK番組「ガッテン！」より)

## スタッフのつぶやき

### 食べ物がいっぱい秋が来た！

松茸編

最近「体重が増えちゃったんだよ」という話をよく耳にする。私もコロナの影響で家にもって運動不足、おまけに欲求不満の解消に「いつい何でもかんでも口に入れてしまおう。そしてどこにも遊びに行けない娘との家呑みが増えた。恥ずかしながら2月頃よりもキノコも増えてしまった。そして秋...

収穫の秋、食欲の秋、スーパーには美味しい秋の食材が目を見張る。その中でもきのこの好きの我が家が豊作だったようだが秋の本松茸の出来はどうなのか？気になるところだ。

何年か前に山を持っていく知人(茸採り名人)の松茸採りに同行できる機会があった。全く採れなくて途方にくれていると「足元にあるよ」と私の足の先30cmのところにもっさり膨らんだ落ち葉の下から見事な松茸を掘り出し、驚いたと同時にこれは素人には無理だと感じたことを思い出す。松茸はシロと呼ばれる毎年出来る決まった場所があるそうで、来年のために名前はそのシロを荒らさないように(菌が死なないように)上手に採る。名人はシロの場所は誰にも教えないのが常らしい。たとえ息子にも教えない。

松茸山を相続された息子は何処に松茸ができるのかさっぱりわからず、自力で何かがある。最近松茸泥棒も多く、時には徹夜で警備をするという話も耳にする。いずれにしても大変貴重な松茸に、はたして今年はありつけることができるのか...

さあ、味覚の秋を存分に楽しみなながら、今夜も呑むぞ！ (文 カネカ 須藤)

# カナカのお休み

○辰野店のみ ■箕輪・辰野店  
(変更の場合あり)

10月						
月	火	水	木	金	土	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	

11月						
月	火	水	木	金	土	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						

12月						
月	火	水	木	金	土	日
					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			

年末は30日まで営業します



## 今日のごはん

### 茶碗蒸し

蒸し器必要なし!

#### 材料(2人分)

- しいたけ・・・1個
- かまぼこ・・・2切れ
- 三つ葉・・・2本
- 鶏もも肉・・・30g
- 卵・・・1個
- 塩・・・適量
- 醤油・・・小さじ1
- だし汁・・・200ml

#### 作り方

- しいたけは軸を切り落とし薄切り、三つ葉は2cmざく切り、かまぼこは半分に切る。
- 鶏もも肉は包丁で余分な脂を取り除き、2cm角に切る。
- ボウルに卵を割り入れ、塩小さじ1/4を加えて卵黄・卵白を切るようにほぐす。
- 塩をひとつまみと醤油を卵液に加え、よく混ぜる。だし汁を少しずつ加えながらさらに良く混ぜる。
- 器にしいたけ、鶏肉、かまぼこ、三つ葉を入れ、4の卵液を注ぐ。
- 器にアルミはくをかけ、鍋に入れてふたをする。
- 中火にかけ、沸騰したら弱火で10分ほど蒸す。アルミはくをはずして竹串を刺し、澄んだ汁が出てきたら出来上がり。  
(ザ・ココットの場合、オートメニューで調理が可能!)



#### リンナイ デリシアの

ザ・ココットで簡単に作れます!

#### その1 お手入れが楽!

お手入れの面倒な油のベタ付き、焦げ付きを防ぎます!

#### その2 おしゃれな器でそのままテーブルに出しても素敵!!

そのまま食卓に置いて、器として楽しくおいしいを演出。

#### その3 自動調理で火加減おまかせ!!

火加減の難しい茶碗蒸しもザココットなら簡単!

ショールームに実機があります!



## 関連会社

# レントボックス??

- イベント用品(屋台・音響・照明他)・家電・ベビー・DIY・仮設用品etc...色々貸します!
- 貸出しだけでなく、配達～回収～現場設営～撤去までトータルサポート!

地区のお祭りや、企業のイベントで好評のふわふわ!設営は社員総出のときも!



綿あめ、ポップコーン、焼き鳥、たい焼き器...種類も豊富で、大活躍間違いなし!

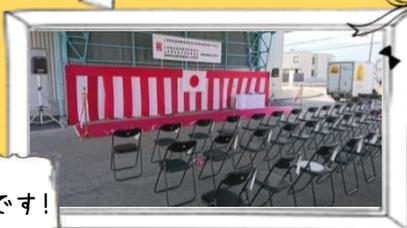
式典

## 実際の現場設営の様子を紹介!

お祭り



音響設営もやるんです!



ここではパラソル付テーブル椅子セットが大活躍!

公式SNS  
始めました!

読み取ってね



@785kdjky



株式会社 **カナカ** TEL: 0265-79-2626

上伊那郡箕輪町中箕輪9707-1 辰野店 TEL: 0266-41-2800

株式会社 **レントボックス** TEL: 0265-79-9646

