

今年は酉年!

トマトとチーズのグリルチキン♪



* 材料 *

- 鶏胸肉 1枚
- トマト 1/2個
- さけるチーズ 1/2本
- にんにく 1欠片
- ペビーリーフミックス 1袋
- 白ワイン 60cc
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩・コショウ
- ローズマリー

* 作り方 *

- 鶏むね肉の両面にしっかり塩コショウをし、オリーブオイルとスライスにんにくを敷いたフライパンに、皮の部分を下にして焦げ目が付くまで焼く。(肉の上にローズマリーを乗せる)
- 鶏肉をローズマリーごと返したあと、フライパンの隙間に角切りトマトと白ワインを注ぎ、肉の上にちぎったチーズを乗せ、火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。
- チーズが溶け、肉に火が通ったらペビーリーフと一緒に盛り付けて完成です。

THE 雑学 お正月♪



おみくじの雑学 おみくじには、**大大吉**がある

大大吉は、全国でも限られた神社でしか引けないそうです。大大吉のおみくじで有名なのは京都の伏見稲荷大社ですが、関東でも靖国神社でひけるとか…?

- 大大吉 > 大吉 > 中吉 > 小吉 > 吉 > 半吉 > 末吉 > 末小吉 > 凶 > 小凶 > 半凶 > 末凶 > 大凶

お正月の雑学 お正月は、本来 **1月31日まで**

正月=1月ということを示しているの、本来であれば1月31日までがお正月とされていました。しかし現在では1~3日までを三が日、7日までを松の内といい、この期間をお正月と言うようになっています。

あけましておめでとーございませう
旧年中は格別のお引き立てを賜り誠にありがとうございます。心より御礼申し上げます。

私も赤尾商事は、今年も地域社会に安全安心にエネルギーをお届けすることはもちろん、エネルギーに関わる様々な商品、技術、サービスを提供し、お客様の豊かな暮らしを実現するパートナーとなることを目指してまいります。引き続きご愛顧賜りますようよろしくお願い申し上げます。

今年が酉年です。酉年は「とりこむ」という言葉に繋がり、商売にとって縁起の良い年といわれています。地域が益々活気にあふれる一年になりますことと皆様の多幸を、心より祈念いたします。

赤尾商事株式会社
代表取締役 赤尾佳子

world cafe C-PORT

オススメお店紹介

今回は、「アーサナ」をご紹介します。人間の5運動器官、5知覚器官の10感覚器官は、私達の心に様々な情報を伝えてきます。心はすぐに外部からの情報にとびついていきます。あなたの心は、外からの情報の奴隷になってませんか? 「アーサナ」ヨガでは体にテンションをかけて、そこから生じてくる変化を感じ取ることで(意識化)、心を内側へ向けていきます。そうすることで、昨日あった嫌な事や、明日・未来の不安から、いったん心を離す事ができます。現在・過去・未来。あなたの心は今どこに在りますか? 大事な事は「今、現在ここ」。今の自分の体の状態が分かる事で、自分を取り戻せる。そうすると前に進めます。

今回の紹介したいのは、「world cafe C-PORT」。2015年にオープンしたこちらは、店主である手島千春さんの高校からの夢を実現させた、まさに夢のカフェ。

パン類を中心としたメニューは、手島さんの趣味でもある海外旅行とパン屋さんで働いた経験を活かし、本場の味と有機野菜を用いた材料にこだわって、丁寧に作られています。オススメは、「サンドウィッチ」。お好みのパンに具材、ペーストを選べちゃいます。中でも一番人気は「生ハムレタス+ホワイトチーズ」。本場のこだわりの生地は、食べごたえも抜群です!

現在はベーグルを始めとしたパン類が中心ですが、「パンに限らず世界の料理にも幅を広げたい」と手島さん。「店舗も含め、まだまだ理想があるんです」と、はにかみながらお話しして下さいました。手島さんの夢が詰まった今後の展開も楽しみです。

住所 群馬県高崎市下之城町539-3
電話 090-6342-9126
営業日 水、木、金、土
営業時間 午前8時~(商品がなくなり次第終了)
F・B <https://www.facebook.com/worldcafe.cport>
※店舗は2017年春、区画整理の関係により、すぐ近くに移転予定。畳の部屋にお洒落家具とレコードが魅力のイトインスペースも残念ながら見納めです。詳細は、FBにてお知らせ予定との事なので、要チェックです!

人気 MENU
・生ハムホワイトチーズ
・ドライフルーツのフイ煮 & クリームチーズ
・ピーナツバター&ジャム
・フムス (ひよこ豆のペースト)

健康エクササイズ

晴恵先生のエクササイズ

「深い呼吸と共に自分を見つめる時間を持ちましょう!」

現代社会に生きる人々は、誰もストレスと向き合い生きていかなければなりません。ストレスからの不安や心配は、体に影響を及ぼし、それが原因となり心因性の症状を発症させます。ヨガは、ゆっくりとした深い呼吸と共に、自分と向きあふ心を内側に向け客観的な視点を持つ事でストレスを受けている自分に「気づく」事ができます。「気づけば、自分で自分を治していくことができます」

Lesson 3-1 アーサナ ①

(アーサナは次号に続きます)

今回は、「アーサナ」をご紹介します。人間の5運動器官、5知覚器官の10感覚器官は、私達の心に様々な情報を伝えてきます。心はすぐに外部からの情報にとびついていきます。あなたの心は、外からの情報の奴隷になってませんか? 「アーサナ」ヨガでは体にテンションをかけて、そこから生じてくる変化を感じ取ることで(意識化)、心を内側へ向けていきます。そうすることで、昨日あった嫌な事や、明日・未来の不安から、いったん心を離す事ができます。現在・過去・未来。あなたの心は今どこに在りますか? 大事な事は「今、現在ここ」。今の自分の体の状態が分かる事で、自分を取り戻せる。そうすると前に進めます。

ポーズ1

- うつ伏せになり、足は腰幅に開いておきます。
- 両手で両足の甲を持ちます。息を吸いながら頭を上へ、太ももを上へあげて、4呼吸キープします。

ポーズ2

- 正座になります。息を吸いながら両膝立ちになり、左足を真横に出し、両腕は肩の高さに上げます。
- 息を吐きながら、右腕を左へ倒し、つかえた所で止めて、4呼吸します。

これらのヨガ療法技法は自宅実習も可能です。ただし、ご自身の心身症状に適した高度なヨガ療法技法実習は、ヨガ療法指導の専門教育を受けている一般社団法人日本ヨガ療法学会認定のヨガ療法士の下で指導を受けて下さい。

皆さんも実際に体を動かして体験してみましょう!

ヨガスタジオ ZEN (ぜん)

群馬県高崎市中居町294-1-101 TEL:090-6928-5431
HP: <http://members3.jcom.home.ne.jp/yoga.studio.zen-new/>
※レッスンスケジュールは、HPをご覧ください。レッスンは全て予約制となります。

■入会金: 2,000円 ■お月謝(月4回): 5,000円
■ONEレッスン(90分): 1,500円
■体験レッスン(90分): 1,500円

社)日本ヨガ療法学会会員
学会認定ヨガ療法士
インド政府認定ヨガ教師
書上 晴恵
ヨガスタジオゼン 検索