



## おすすめのお店 Flower Tea+cafe



「魔法のハーブソーダ」600円  
時間が経つと魔法が解けるよ!



オリジナルブレンドのフラワーティーや  
季節限定フラワーティーなどなど  
魅力的なメニューになっています!  
ハーブを身近に感じることが  
できますよ。

店内が可愛くいい香りが  
する古民家カフェ。  
ハーブティーのメニュー  
も豊富です!



経理部 T.Hさん



### 店舗情報

ハーブティー 今宿 検索

住所】福岡県福岡市西区今宿1-2-2-3 えくぼ寿司横  
TEL】080-9249-0654  
営業時間】10:00~18:00 不定休  
URL】<http://www.flower-tea.jp/company.html>



## お手軽レシピコーナー

秋の味覚満載!! さつま芋入りきのこご飯



材料(4人分)  
◎米 3合(450g) ◎さつま芋 中1本  
◎しめじ 1パック ◎えのき 1パック  
☆顆粒だし⇒小さじ1  
☆酒⇒大さじ1  
☆しょうゆ⇒大さじ1  
☆塩⇒小さじ1/3~小さじ1/2  
小ねぎ 少々 黒ごま 少々

### 作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。さつま芋は皮付きのまま一口大に切って、水にさらしておく。しめじ、えのきは適当な長さに切ってほぐす。
- 2 炊飯器に1、☆を入れてひと混ぜし、普通の水加減で炊く。
- 3 彩りにお好みで、切った小葱と黒ごまを散らす。

食物繊維たっぷり便秘解消!! 様々な食物が実りを迎えるこの季節  
秋の野菜を食べて、疲れ気味の胃や腸の調子を整えましょう!

正和食品 管理栄養士監修

## 秋の夜長におすすめの1冊

BOOK

経理部 R.Kさん



経理部 S.Kさん

私のおススメの一冊は、  
『星の王子さま』です。

幼いころから何度も読んでいますが、  
いつ読んでも、自分の星を離れて旅を  
する王子さまと一緒に宇宙旅行をして  
いる気分になれます。。。  
自分の”目に見えない大切なこと”  
を探す旅に出てみませんか?

星の王子さま  
サン=テグジュペリ/著、河野万里子/訳  
定価 518円(税込)

この『剣客商売』は、  
「弱気を助け強きをくじく」  
こてこてのヒーローものの作品です。  
悪者をこらしめていくので  
スカッとすること間違いなし!

短編完結で、  
とても読みやすいので  
おススメの一冊です!



剣客商売  
池波正太郎/著、新潮文庫  
定価 552円(税別)

## 入れ替わるならこの人!



不動産部 Y.Tさん

同じ長崎出身で、同じ出身校の大先輩!

そして、大の辛いモノ好き!

激辛ラーメンも楽々食べられます。

辛いモノが苦手な自分は  
とても真似できません…  
なので、

入れ替わるなら、  
「先輩になって美味しく辛いモノ  
食べてみたいです!



経理部 S.Mさん

## 完結する男のアイテム

Nice item  
he's very competent!!  
Ace at ~

### スケジュール帳

スケジュール帳には、年間・月間・週間のスケジュールのみではなく、  
その時気付いた事や学んだ事も書きとめています!

また、去年・一昨年のスケジュール帳を確認すると今年の  
スケジュールも立てやすくなります。  
過去の振り返りもスケジュール帳を活用!  
自分が過去に反省したことも再確認して  
ミスを減らすことができます。  
これが私のマストアイテムです!



これだ!



秘書 T.Kさん

Secret baton  
My favorite

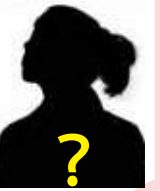
## おすすめ紹介リレー



経理部 T.Nさん

オルフ作の『カルミナ・ブラーナ』クラシック音楽がおすすめ!  
誰もが一度はテレビ等で聞いたことのある1番に始まって25番  
までの大曲ですが、聴き応えのある一曲です。  
歌詞は「世間への怒り」「恋愛」「酒場での大騒ぎ」など、当時の  
大衆の生き生きとした内容です。岡田准一主演  
『関ヶ原』のBGMに使われて、また注目されそう。  
機会があったら色々な演奏家によるカルミナ、  
聞いてみてください!

次のバトンは南折立病院のあの人! →



## いきいき健康コラム

### 夏バテとは…

#### 原因

- ☆暑さ、冷房との寒暖差
- ☆自律神経の乱れ、脱水、栄養不足

#### 症状

- ☆全身がだるく疲れが取れない
- ☆胃腸の調子が悪くなり食欲がなくなる
- ☆疲れているのに夜眠れない

#### 対策

- ★よく眠る事
- ★三食バランスの良い食事をとる事
- ★朝目覚めたら太陽の光を浴びるとセロトニン(心の安定や覚醒に作用)が分泌され起床後14~16時間後にメラトニンに変化し、脳に作用し眠りに適した体内環境を整えてくれる

#### 予防

- ★軽い運動であせをかくこと
- ★睡眠不足にならないこと
- ★食生活で良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂ること
- ★ぬるめの風呂に20分程度はいる
- ★水分補給(冷たい飲み物は胃腸の動きを低下させるのでなるべく温かい飲み物を飲む)

南折立病院 看護師監修

## あの人のおごだわり☆

### Coleman X FREAK'S STORE

キャンプは夏限定って思っていないですか?  
季節問わず楽しめますよ!

#### “アウトドアカード”

重たい荷物をたくさん運べる  
便利なアイテム!  
アメリカ星条旗をモチーフにした  
デザインシリーズ☆



定価 13,500円(税別)

この本を見れば  
キャンプ初心者の方でも  
大丈夫!  
明日からあなたも  
「おしゃキャン」  
の仲間入り☆



経理部 Y.Oさん



## Vin d'or

Un Vin de Bourgogne  
au goût d'exception.

### ヴァン・ドール ☆先月の活動☆

平尾にあるビストロ「ル・ブルジョン」にてワイン会を開催!

総勢40名ほどのお客様にお越しいただき、  
ヴァン・ドールが用意したフランス・アルザス地方のワインと  
「ル・ブルジョン」の熊本シェフに作っていただいたアルザス  
地方の伝統料理の「シュクルート」などのマリアージュを  
楽しんでいただきました。



←写真にあるソーセージのどか盛り…  
これがシュクルートです!  
付け合わせての発酵キャベツ(ザワークラウト)の  
酸味が助けとなって、このボリュームでも食べきれて  
しまうわけですね^^  
アルザス地方のサッパリとしたワインとも相性◎です!



ワイン事業部 Y.M