

# NOW-L

ナウエル  
ニュース

素敵いっぱいナウエルが暮らしに夢を届けます

# news

2007  
Summer

vol.34

清水ミチコ  
トーク&ライブショー

喜多方～裏磐梯を  
満喫する旅

スタッフがご紹介  
イチオシアイテム

料理長のおいしいメモ

「しあわせランチフェア」

知っててオトク豆知識

葬祭セミナー

Now-L Information

お役立ちワンポイント

## 写真美術館 ほっとぎゃらりーこらんしょ



松原湖の西湖岸、松原地区にある廃校となった校舎を改装した心安らく写真ギャラリー。展示されているのは裏磐梯の美しい風景写真。ペンションくらんぼ～んのオーナー黒原氏の作品がやさしく迎えてくれる。2階喫茶コーナーでは「ヒロのお菓子屋さん」の花豆モンブランをぜひ味わってみて。



■ペンションくらんぼ～ん  
福島県耶麻郡北塩原村裏磐梯レイクウッドヴィラ  
TEL: 0241-32-3261 営業時間: 10:00～16:00  
定休日: 月曜日(冬期間は施設休館)

## ホテル&リストランテ イル レガーロ



イタリアンスタイルを取り入れたホテル&リストランテ。シェフが北イタリアで出あったというサルデニア産直輸入のオリーブオイルやワインが並ぶ。手打ちパスタやピッツァ。自家栽培の高原野菜を使った豊富なメニューを、磐梯山が望める絶好のロケーションで楽しむことができる。



■ホテル&リストランテ イル レガーロ  
福島県耶麻郡北塩原村裏磐梯五色沼入口1093  
TEL: 0241-37-1855 営業時間: ランチ11:30～15:00、ディナー17:30～20:00  
定休日: 火曜日(祝日の場合は営業)

## ホテル五色荘 直営売店



「五色沼バージョンはろうきてい」や「五色沼限定かえるキューピー」のキーホルダーやストラップを取り扱うお店! また売店前の句碑「水漬きつつ新樹林は揚ましろなり」をプリントしたオリジナルTシャツ(2,100円)も発売! スタンドショップでは、ももソフトや、よもぎ大福ソフトなど珍しい味も楽しめる。



■五色沼湖畔の宿 ホテル五色荘 直営売店  
福島県耶麻郡北塩原村大字松原字剣ヶ峰1093-341  
TEL: 0241-32-2346 営業時間: 8:00～17:00  
定休日: 無休(12月1日～3月31日は冬期休業)

## 喜多方ラーメン館

本館では40種類以上のラーメンや、おもしろラーメングッズなどのお土産も販売されている。ここでしか手に入らない唐辛子・ごま・ほうれん草などのオリジナルラーメンや、喜多方の地酒も人気がある。隣接する2号館で、麺の切り出しを体験したり、レトロな屋台でラーメンの試食をしてみよう!



■喜多方ラーメン館  
喜多方市字梅竹7254-1  
TEL: 0241-21-1414 営業時間: 10:00～18:00(冬期は17:00)  
定休日: 12/31～1/1のみ

## 駄菓子と和雑貨横丁 若喜昭和館

醤油工場のムロが入った建屋が、懐かしい駄菓子と和雑貨のお店に変身! 天井が高くレトロな雰囲気や再現した、不思議な空間になっている。電信柱、手押しポンプ、大金庫、タバコ屋のショーケースなど、展示品は昭和の時代に実際に使われていたもの。敷地内のレンガ蔵は国の登録有形文化財。



■若喜商店  
喜多方市字三丁目4786  
TEL: 0241-22-0010 営業時間: 10:00頃～16:00頃まで  
定休日: 不定休(12月～3月は閉館)

## お休み処 蔵見世

明治時代の蔵座敷を改装した食事処。備長炭の囲炉裏で焼いた田楽や猪苗代のそば粉100%のそばが味わえる。田楽は1本180円で名物しんころうや地元産こんにやくなど8種類の素材と、山椒やゆずなど4種類の味噌の組み合わせで味わえる。時代を感じる座敷や昔の看板がレトロ感いっぱい。



■お休み処 蔵見世  
喜多方市字三丁目4830  
TEL: 0241-22-2886 営業時間: 10:00～17:00  
定休日: 木曜日

## プレゼントクイズ Present Quiz

●応募方法… 官製ハガキに、クイズとアンケートのお答え、お名前、ご住所、電話番号、年齢をご記入の上、下記宛にお送り下さい。

20  
名様

Q1. ナウエルニュースvol.34で面白かった、または役に立った記事は?(複数回答可)

1. 喜多方～裏磐梯を満喫する旅
2. ナウエルスタッフ グランドホクヨウ編
3. 料理長のおいしいメモ
4. しあわせランチフェアへ行こう!
5. 知っててオトク まめ知識
6. 葬祭セミナー
7. 催事・各種プランのご案内
8. お役立ちワンポイント

Q2. ナウエルニュースで気付いた点を教えてください。

1. デザインが見にくい
2. 情報が分かりづらい
3. 情報が多すぎる
4. 情報が少なすぎる
5. 面白い記事がない
6. その他(ご自由にお書き下さい)

Q3. ナウエルニュースに対するご意見、ご要望、

または今後取り上げてほしい内容を自由にお書き下さい。

Q4. ナウエルのサービスの中で、良かった事、感動した事がありましたらお書き下さい。

Q5. 1. ナウエルの資料を希望されますか? 要 不要

2. 希望される方はご希望の資料をお書き下さい

結婚式・結婚衣裳・葬儀・法要・墓石・仏壇・互助会・その他

3. ナウエルグループのサービス内容についてご質問がありましたらお書き下さい。

正解者でアンケートにお答えいただいた方の中からプレゼント!

喜多方～裏磐梯を〇〇する旅

1 極上珍味 本からすみ

提供: 磯平岡商店

10  
名様



2 鷹山の湯入浴回数券

(10枚綴り)

提供: 鷹山の湯

10  
名様



●応募先… 〒992-0053 米沢市松が岬2-1-19

株式会社ナウエル「ナウエルニュースプレゼントクイズ」係

\*お問合せ先/0238-21-3306

●応募締切… 平成19年8月10日消印有効

●当選者発表… 商品の発送をもってかえさせていただきます。



# 喜多方～裏磐梯を満喫する旅

**KITAKATA & URABANDAI** | 置賜からもほど近い福島県会津エリア。蔵のまち喜多方でレトロな気分も満喫したら、裏磐梯の湖や高原で自然に包まれリフレッシュしてみよう！



## レトロな喜多方の街並を散策しよう

昔から酒や味噌の醸造が盛んだった喜多方には、市内だけでも2600もの蔵が点在。風情ある街を満喫するならふれあい通りとおたづき蔵通りがおすすめ。酒造見学やレトロなカフェ、美術館などモダンで面白いスポットが目白押し！蔵の違いを見比べるなら蔵のテーマパーク「蔵の里」へ。観光蔵馬車やペロタクシーに乗って街なかを巡るのも楽しいですよ！

喜多方グルメなら、老舗からユニークな店まで120軒もあるラーメン店の中から好みの味を探すのもいいし、時間に余裕があるなら山都まで足を伸ばして蕎麦を堪能してみませんか？さすが水の美味しい土地

だと感心すること請け合いです。次は、そんな懐かしさあふれる街から459号を通り裏磐梯を目指しましょう。

## 高原のリゾートで爽やか体験

喜多方からの途中立ち寄りしたいのが、459号の松原湖畔にある道の駅裏磐梯の「森のアイス工房」。地元素材のジェラートが人気で、湖を眺めながらのんびり喉を潤せます。そこから南周りで松原湖岸をドライブすれば気分はもうリゾート族かも。

福島随一のリゾートエリア裏磐梯は、標高800mの爽涼の地。明治の磐梯山噴火でできた湖沼群が約300も点在し、中でも最大の松原湖は島巡りクルー

ジングやモーターボート、足こぎボートなど、子供も大人も楽しめるスポット。夏のイチオシです。

また、初心者でも安心のカヌー体験なら、裏磐梯高原ホテルの昼食付プランがおすすめ！庭で優雅なティータイムも過ごせるので立ち寄ってみては？

ウォーキング派なら、多彩な湿原や湖沼をめぐるコースが数多く整備されているので、いろいろ選んで歩いてみよう！特に人気が高い五色沼探勝路は、木々の豊かな緑と神秘的な湖面を見ながら歩ける約3キロのコース。ほかに、諸橋近代美術館やお洒落なレストランなど、ここならではの場所です。時間を過ごせば、思いっきりリフレッシュできそうです。

▼五色沼の中でも一大きい昆沙門沼



▼道の駅裏磐梯の美味しいジェラートが人気



▼磐梯山を背景にカヌー体験



▼喜多方市内のあちこちで見られる湧き水



# 夏野菜のみそ焼きと 翡翠ナスの煮びたし

ひすい

## 材料

- ナス・きゅうり・わけぎ  
ししとう・みょうが・大葉 **適宜**
- サラダ油・味噌・砂糖 **適宜**
- みりん・もろ味噌 **適宜**
- 杉板・笹かまぼこの板など  
干貝柱・だし汁 **適宜**
- 盛りつけに  
……きゅうり・赤ピーマンなど

焼きあがった味噌は、ご飯や生野菜につけて。また、焼かずにそのまま冷やして食べるのもオススメ。

## POINT



グランドホクヨウ  
日本料理 料理長  
**伊藤 由美**

創意工夫を凝らした料理に、お客さまの笑顔がこぼれると嬉しいですね。旬にも「はしり」「旬」「なごり」があり、同じ食材でも時期によって味が違ってくので、季節の変わり目を感じていただけるよう工夫しています。また山形の食材だけでなく、京都など他所の素材も取り入れたメニューでお楽しみいただいております。普段から自然に触れたり、美術館に行くなど、美しいと感じる心を忘れないようにしたいですね。

- ナスを半分に切り、1~2mmの薄切りにする。
- ナスはアクがでるので、別のボウルに入れ、冷水にさらす。
- ししとうは縦半分に切って種を取り、薄切りにする。
- きゅうりは真ん中の種を取り除き、2~3mmのさいのめ切りにする。
- みょうが、大葉も薄切りにし、ししとうときゅうりと一緒に冷水にさらす。
- サラダ油を火にかけ、水を切ったナスを炒める。
- ナスに火が通ったら、他の野菜も鍋に入れ、一緒に炒める。
- 味噌2：砂糖1+みりん小さじ1の割合で合わせ味噌を作り、鍋に入れ炒める。
- あれば、もろ味噌（今回は京都の金山寺味噌）を入れて炒める。
- 杉板に炒めた野菜を盛り付ける。
- グリル（オープンスターなどでも可）で、表面に焦げ目がつくまで焼く。
- 焼き上がったら、夏野菜のみそ焼きの出来上がり！

**POINT** 煮びたし用のナスを上手に作るコツは、ヘタの周りに切れ目をいれること。

**番外** 竹串をさし掛けて、冷水にさらし皮をむき、干貝柱を入れだし汁に浸して冷やす。

グランドホクヨウの味を  
いただきます~す！

# 『しあわせランチフェア』に行こう！

会場：グランドホクヨウ米沢3F エクレシア

デザートまでペロ!

本日のメニュー

満腹・満足！  
今度はガーデンで食べようよ♥

こんなにたべれる??  
ぜんぜんOK!  
いただきますーあ

おなかすいたね。  
グランドホクヨウの  
ランチはどう?

テニスを楽しんだ涼子さんと美里さん。  
お久しぶりです!

会場はカフェレストラン風の「エクレシア」。  
ちよとゴージャスな気分。

北村公園でテニスを楽しんだ涼子さん : 高い天井とシャンデリアがゴージャス  
と美里さん。ふと向かい側のグランド : 感いっぱい。メニューは4種類からチョ  
ホクヨウに目がとまります。「そうい : イスでき、ホクヨウ自慢の本物の味が楽  
えば、予約なしでもランチが食べられるっ : しめます。デザート・ドリンク付きで、ち  
て聞いたよ。今から行ってみたい?」 : よと贅沢なお昼ごはん!  
玄関前にはフェアの案内。本日は中 : ラフな格好で立ち寄っても、気軽にラ  
国料理の日。早速、バーカウンターのあ : ンチが味わえて、とっても幸せな2人で  
る落ち着いた雰囲気「エクレシア」へ。 : した!

## —しあわせランチフェア—

日にち 7月は... 7/5 木 10/18 水 27 金

時間 11:00~14:30 金額 1500円(お一人様)

※メニューは4種類よりお選びいただけます。  
※ドリンク付

# GRAND HOKUYO Staff

# NOW-L

スタッフ グランドホクヨウ編

スタッフがご紹介  
私の僕の  
イチオシ♡アイテム



## オススメの オリジナルフォト

### 一生の記念に残る2人らしい写真を…

東京で写真の勉強をしてから入社。1年半になります。結婚式の前撮りの撮影と、その後の写真処理を担当しています。お客様にとって撮影の時間も楽しい思い出になるよう、雰囲気作りに力を入れています。



阿部 圭一郎  
■グランドホクヨウ米沢  
写真室

新郎新婦それぞれ、思い入れがある品物や職場の制服などをお持ちいただいて、決まりきったポーズだけでなく、お2人らしい写真を残していただくよう、オススメしています。お人柄が表れるような、楽しくて温かい写真になれば、一生の思い出になると思います。



## オススメの 四季折々のお料理

### お客様に喜んでいただけるパーティを…



各種パーティの企画や営業を担当して1年半。この仕事を通じて、たくさんのお会いがあり大変勉強になります。最近は自分なりのご提案ができるようになってきました。お客様のニーズにできる限りお応え出来るよう心がけています。

阿部 達也  
■グランドホクヨウ米沢  
パーティアドバイザー

一年を通して、グランドホクヨウのお料理を味わっていただけるよう、グルメイベントを企画しています。「春の紗紅蘭会席」「夏のビアパーク」「冬のクリスマスディナー」「冬味百彩」など、季節感たっぷりのお料理です。ぜひお気軽にお越しください。



## オススメの オリジナルドレス

### 個性を生かした素敵なヘアメイクを…



衣裳合わせや当日の着付けとメイクを担当しています。お客様とコミュニケーションを取り、細かい点までご希望通りに仕上がるよう心がけています。顔を覚えていただき、挙式後にお礼のお手紙をいただいた時は感激しました!

梅津 りえ  
■グランドホクヨウ米沢  
雅装苑メイクアップアーティスト

ホクヨウがプロデュースしたドレス「リュール」をオススメします。当チャペルに合わせた裾の長さなど、完全オリジナルデザインですので、一生に一度の輝かしい結婚式を演出できると思います。衣裳合わせの際は、ぜひ試着してみてくださいね。



## オススメの 会場コーディネート

### お客様ならではのオリジナルプランを…

結婚式の申込受付と打合せが主な仕事で、5年目になります。お客様によって価値観や考え方、ゲストやご家族に対する想いが違いますので、よくお話を聞くようにしています。色々な方と出会える仕事ですので勉強になりますね。



大木 博司  
■グランドホクヨウ米沢  
ウェディングプランナー

照明を落とした空間がオススメです。ほの暗いと開放的になり、さらにキャンドルの揺れはリラックス効果があるようです。ぜひ参考してみてください。また、映画のエンドロールのように、披露宴の写真を会場で映す演出も、ご好評をいただいています。



## オススメの オリジナルカクテル

### お客様の立場に立ったサービスを…

披露宴やパーティでお料理とドリンクのサービス、新郎新婦様のご誘導、会場責任者としての仕事をしています。披露宴で、ある新郎新婦様と仲良くなり、その後も時々お子様を連れて来てくださるのがとても嬉しいですね。



新井 武志  
■グランドホクヨウ米沢  
料飲サービス

パーティ会場のバーカウンターでは、シーズン毎に変わるオリジナルカクテルをご用意していますので、ぜひ味わってみてください。どんなリキュールが使われているのかも説明しておりますので、安心して美味しいカクテルをお楽しみいただけます。



# 知ってておトクシリーズ5 豆知識

## 葬儀後の会食は、なぜ行なうの？

葬儀・告別式の終了後に設ける会食を、置賜地方では「壇払い」「お斎」「忌中(会食)」などと呼んでいます。元は魚や肉などを食べずに精進した四十九日の中陰明けに、日常生活に戻ることから精進落としと言われ、魚や肉などのなまぐさものが出されましたが、これが今では葬儀・告別式後に繰り上げて行なわれています。この会食には大きく二つの意味があります。

- 1 故人を偲んで食事し、話し、交わる席(かつて葬儀式直後に、葬列を始める前に故人との最後の飲食を通じたお別れをしていたことから)
- 2 宗教者、町内の方などお手伝い頂いた方への感謝の席

これらの意味合いが合体したものが、現在の形と考えられます。地域によっては、意味合いに応じて2回に分けて行なうところもあります。会食に参加していただきたい方へは、あらかじめ御案内(お使い)をなさると良いでしょう。葬儀は短期間で行なわれることが多く、人数に変動が出ることが予想されます。そのため法要と違い、席札なども設けず、御膳より大皿料理が多く利用されます。



## 葬儀と告別式は何が違いますか？

葬儀と告別式は本来、違った意味合いの儀礼が合体したものです。

### 葬儀式: 宗教的な儀礼

故人をこの世からあの世に引き渡す、死を機縁として仏の教えを学ぶ場、などあげられますが、それぞれの宗旨・宗派によって意味を持っています。

### 告別式: 社会的な儀礼

親交ある会葬者が、焼香や献花して故人と別れを告げたり、遺族に慰めの言葉を寄せる場などの意味を持っています。

たとえば、結婚の際の結婚式と披露宴のような関係にあたる葬儀と告別式ですが、現代では参列者が忙しいなどの理由から葬儀式と告別式をあわせて行なうことが一般的となっています。



お陰様で皆さんにたいへんご好評をいただいております。これからもお役にたてるお話を掲載させていただきます ナウエル典礼/須田



ナウエル会員の皆様と共に

## 葬祭セミナー

置賜各地区で開催しています



7月のセミナー開催予定

### 葬祭セミナー～米沢～

7月12日(木)

- 限定100名様(要予約)
- 参加料無料
- 昼食付き
- 記念品プレゼント

会場: ナウエルホール米沢

詳しくはお問合せください

昨年に引き続き、今年もすでに小国町、白鷹町(2回目)と川西町(2回目)で葬祭セミナーを開催し、とても為になると大好評。

今後も続けてまいりますので、どうぞお気軽にご参加ください！

\* ナウエル互助会会員以外の方も参加可能です



### ご葬儀について

ナウエルの葬儀～その取り組みと事例～と題し、ご葬儀のしきたりや豆知識、料金についてなど万一時慌てないため、ご説明いたします。なかなか見聞きすることの少ないご葬儀のアレコレを知っていただけます。

### 互助会について

互助会業界について、ナウエル互助会の現状について、契約内容についてをご説明いたします。ご契約内容の再確認にも。



### 展示・施設見学相談会

少人数のグループごとに社員がご説明しながら館内をご案内いたします。(契約コース別の祭壇や葬儀会場・通夜会場・各控え室・会食会場など)見学後のご相談会では、和やかな雰囲気の中どんなことでもご質問、ご相談いただけます。(お茶・お菓子・ご昼食付)



<お問合せ先> ナウエル互助会事業部 / TEL.0238-21-3306

# Now-L Information

〈〈催事・各種プランのご案内〉〉

## Bridal Event & Fair

### ブライダルイベント&フェア

ご結婚をお考えのカップルだけでなく  
まだ先かな…って思っているお二人にも

#### ブライダルフェア

お料理やお花、引物はもちろん、結婚式に必要なすべて  
をご覧いただけます

【グランドホクヨウ南陽】

8/11(土)………AM10:00～PM6:00



【グランドホクヨウ米沢】

8/18(土)………AM10:00～PM8:00

8/19(日)………AM 9:00～PM6:00

【グランドホクヨウ長井】

8/26(日)………AM10:00～PM4:00

#### ブライダルイベント

【グランドホクヨウ米沢】

8/19(日)………PM5:00受付

\*参加無料\*要予約\*お食事付  
模擬人前挙式や模擬披露宴をご覧いただけます

#### ブライダル相談会

【グランドホクヨウ長井】

8/26(日)………PM4:00～PM6:00

\*参加無料\*要予約  
どんなことでもお気軽にご相談ください。会場も  
見学いただけます

\*随時、ブライダル相談や会場見学を承ります。

## Summer Beer Event

### 夏のビアイベント



おいしく楽しく飲めばHAPPY!  
今年の夏も、とっておきのひとときを

【グランドホクヨウ南陽】

Beer Hallビアホール 7/20(金)・21(土)

受付/PM5:00～

料金/お一人様 5,000円(お料理・お飲物込)

飲み放題/食べ放題/チケット前売制

【グランドホクヨウ長井】

Beer Festaビアフェスタ 7/27(金)

受付/PM6:30～

料金/お一人様 5,000円(お料理・お飲物込)

飲み放題/食べ放題/チケット前売制

【グランドホクヨウ米沢】

Beer Parkビアパーク 8/8(水)

受付/PM5:30～

料金/お一人様 5,000円(お料理・お飲物込)

BEER飲み放題/チケット前売制

\*チケットのお求めはグランドホクヨウまで

## Summer Beer Party

### ご宴会/パーティ

夏のご宴会やパーティは、  
グランドホクヨウにお任せください

【グランドホクヨウ米沢】

サマー・ビアプラン 8月31日まで  
3,000円コース・3,500円コース・4,000円コース  
(お一人様お料理/税・サービス料・会場使用料 込)  
+2,000円で飲み放題



写真は4,000円  
コースです  
グランド  
ホクヨウ米沢

【グランドホクヨウ長井】

サマー・ビアパーティ

お飲物+お料理で

4,000円コース・5,000円コース・6,000円コース

(お一人様/税・サービス料・会場使用料 込)

\*コース内お飲物/生ビール・日本酒・焼酎・ウイ  
スキー・ソフトドリンク・summerカクテル

【グランドホクヨウ南陽】

サマー・ビアプラン

3,000円コース・3,500円コース・4,000円コース  
4,500円コース

(お一人様お料理/税・サービス料・会場使用料 込)

+1,500円で飲み放題

\*いずれのコースもカラオケ無料

〈〈ナウエル会員謝恩企画〉〉

## Michiko Shimizu Talk&Live

テレビ東京「所さんの  
学校では教えてくれないそこんトコロ!」  
出演中



# 清水ミチコ トーク&ライブショー

先着1,000名様  
ナウエル会員限定

07.7.31(火) 開場/午後6:00  
開演/午後7:00

会場/グランドホクヨウ米沢

料金/会員特別価格 2,000円(税込) \*一般価格 5,000円(税込) \*

チケット好評発売中

チケットのお求め・お問合せは TEL.0238(21)3306

ナウエル互助会事業部またはお知り合いの社員に直接お申し付け頂いても結構です

## 素敵なプレゼントが当たる大抽選会開催

\*ステージを心ゆくまでお楽しみ頂く為、恐れ入りますが満13才以下のお子様のご入場はご遠慮願います



勝手ながら本年は、料理とドリンクの提供はございません。また、食べ物、飲み物等の持ち込みもご遠慮願います

# お役立ちワンポイント!

ONE POINT  
一皆様の暮らしに役立つ情報満載でお届けします



## 夏もスッキリ! 鷹山の湯 エステアロマージュ

女性限定

### 鷹山の湯

■営業時間/午前10:00~深夜0時  
■定休日/毎月1回(第2水曜)  
■米沢市中田町若宮491-1  
■TEL 0238(37)7526  
http://www.omn.ne.jp/~youzan/



夏の強い紫外線で知らず知らず  
受けるダメージ。肌も、髪も、心も鷹  
山の湯で美しく回復させてみませんか?  
パリのリゾートをイメージした、  
アロマージュでゆったりリフレッシュ。

### 【クリームバス】

マッサージをしながらヘアケアもで  
きるクリームバスは、インドネシア伝統  
の頭皮マッサージ。60分コースは、ツ  
ポのラインに沿ってヘッド、首、肩まで  
ほぐしていくことで、目の疲れや首、肩  
のこり、顔のたるみまで解消。フルーツ  
やハーブをブレンドしたクリームは毛質  
によって3種類から選べます。

## 米沢に初上陸!!

### 天女のデザート

台湾スイーツ

## 雪花氷

シェファーピン

天然素材を凍らせた氷を薄く削っ  
て折り重ねたふわふわの口どけ!



TVでも話題

## 夏の大事な栄養素

## フレッシュランチ39 栄養士



### 株式会社フーディー

■フレッシュランチ39  
■米沢市中田町1209-9  
■TEL 0238(36)0039  
http://www.omn.ne.jp/~foodie/



左: 栄養士 大河原 淳美  
右: 栄養士 黒田 暁子

### 【夏の疲労回復に】

夏バテにはビタミンBやミネラルを  
豊富に摂取して疲労を緩和する必要  
があります。疲労回復には、ビタミン  
AやBがよく、玉葱やニラ、にん  
にくなどはビタミンの吸収を助けます。  
おすすめは豚肉とたまねぎの組  
み合わせです。たまねぎに含まれる  
含硫化合物は、豚肉に含まれるピタ  
ミンB1の吸収を高めます。加熱する  
場合はスライスして15分以上おいた  
のち調理した方が効果的です。

○効果のあるもの

トマト・枝豆・ナス・さやいんげ  
ん・かぼちゃ・豚肉・うなぎ・にん  
にく・たらこ・にら・たまねぎ  
オクラ、納豆、山芋などのネバネバ  
系も夏バテ疲労には効果があります。

### 【夏の冷え性予防に】

暑い夏には喉が渇いて、つつい冷  
たい飲み物をごくぐくと飲んでしま  
います。もちろん、水分補給は大事  
なことです。冷たい飲み物は体の

内側から体を冷やしてしまいます。  
冷え性の人には危険性大です。さま  
ざまな不調を招きます。特に冷房で  
体が冷えている場合はなおさら水分  
の摂り方に注意!! 冷たい飲み物よ  
り温かい飲み物がいいですが、冷た  
くても体を温める「あっため食材」  
を加えれば、体を温める効果があ  
ります。

### 【ぶどうにピリッとしたしょうがの 風味が驚くほどぴったり グレープジンジャージュース】

材料(1人分)と作り方

ぶどう(紫色のもの)150gは実を房か  
らはずし、砂糖大さじ1をふってか  
るくもむ。

しょうが1/2かけは皮をむいてすり  
おろし、ぶどうとともにミキサーま  
たはフードプロセッサーにかける。

なめらかになった  
らグラスに注ぐ。



## 8月は夏祭り開催

イベント・サービス  
盛りだくさん!!

## 会員の皆様の「声」「投稿」募集!

- 冠婚葬祭にまつわる心に残るエピソード
- ナウエルグループをご利用してのご感想
- 取り上げて欲しい新企画 ほか

### ■応募先

■郵便で/〒992-0053  
米沢市松が岬2-1-19  
株式会社ナウエル「投稿募集」係  
■FAXで/0238-24-3660

採用させていただいた方には素敵なプレゼントを差し上げます。

## 編集 後記



### 当之无愧に感謝を

この季節は、色とりどりの花が咲き、畑  
に植えた作物も少しづつ収穫が近づき、  
田んぼの苗も日に日に背丈を伸ばして見  
事な緑の絨毯を一面に描いていきます。  
洗い立てのシーツ・干された布団・そして  
太陽の匂いに、ほんのりとした癒しとさ  
さやかな幸せを感じます。

雪国に暮らす者にとって、厳しい冬を乗り  
越えたからこそ暖かなこの季節の有難  
味が増すのだと思います。都会では味わ  
えない当之无愧の自然の恵みと、支えて  
くれる家族に感謝して、沢山のひとふれ  
合い、言葉を交わし、そしてこれからも地  
域の皆様にも少しでもお役に立ちたいと思  
っております。(編集長)

### 株式会社ナウエル

本社 TEL 0238 (22) 1234(代)

### ●総合結婚式場

グランドホクヨウ米沢 TEL 0238 (22) 1238  
グランドホクヨウ長井 TEL 0238 (88) 9977  
グランドホクヨウ南陽 TEL 0238 (45) 2345

### ●写真/衣裳/美粧

雅 裳 苑 TEL 0238 (21) 5636

### ●スパー銭湯

鷹 山 の 湯 TEL 0238 (37) 7526

### ●葬祭会館

ナウエルホール米沢 TEL 0238 (24) 4444  
ナウエルホール中田 TEL 0238 (36) 1044  
ナウエルホール長井 TEL 0238 (84) 4444  
ナウエルホール南陽 TEL 0238 (47) 4444  
ナウエルホール高島 TEL 0238 (51) 1444  
ナウエルホール川西 TEL 0238 (54) 1444  
ナウエルホール白鷹 TEL 0238 (86) 1444  
ナウエルホール小国 TEL 0238 (61) 1444

### ●フラワーショップ

花工房 ル・ヴェール TEL 0238 (21) 6680

### ●互助会事業部

ナウエル米沢営業所 TEL 0238 (21) 3306  
ナウエル長井営業所 TEL 0238 (88) 9060  
ナウエル南陽営業所 TEL 0238 (45) 3725  
ナウエル高島営業所 TEL 0238 (51) 2751  
ナウエル川西営業所 TEL 0238 (54) 1277  
ナウエル白鷹営業所 TEL 0238 (85) 6688  
ナウエル小国営業所 TEL 0238 (62) 4005

ホームページも  
ご覧下さい http://www.omn.ne.jp/~nowl/



毎日のランチに  
おいしい弁当をお届けします。

## 株式会社 フーディー

米沢市中田町1209-9  
tel (0238) 36-0039 fax (0238) 37-6233  
http://www.omn.ne.jp/~foodie/

墓石・佛壇・佛具のご用命は、信頼できる当店へご安心してお任せください

## 株式会社 紫雲堂

墓石・佛壇・佛具・生花

米沢金池店/米沢市金池2-1-17 tel (0238) 22-2467  
米沢窪田店/米沢市窪田町窪田1426-1 tel (0238) 22-2467  
http://www.shiundo.com  
南陽池黒店/南陽市池黒1154-9 tel (0238) 47-2323