

マルセイニュース 2月号

発行日 2020/2/21
株式会社 マルセイ
浦河町東町うしお1丁目
〒057-0005 TEL0146-22-5123

厳しい寒さが終わると、春です！



2月9日(日) 8時45分頃の浦河港

今年は本当に雪の少ない冬でしたが、それでも、2月の数日間は猛烈に冷え込みました。写真は最低気温を記録した2月9日朝の浦河港の蓮氷の様子です。氷が厚さを増していたものの翌日には蓮氷自体の数は少なくなり、その後続いた暖かさで8日後にはすっかり姿を消してしまいました。さて、この冬の水道凍結の心配からもようやく解放でしょうか。あとは春の訪れを待つのみです。春よ来～い！

表紙 今年の蓮氷はホントに薄い！

P2 チームそれぞれがチャレンジ中

P3 お客様と一緒に安心・安全を

P4 お年玉灯油当選者発表！

P5 地域に根ざしたユニーク教育

P6 喜んでもらえた浦河のさかな

P7 今月のレシピ鶏肉飯(ジローファン)

P8 すごい布きん／レッツ・ラジオ体操

節分には厄払いへ！



2月3日 妙龍寺さんにて



目指す マルセイの姿は お客様から圧倒的支援をいただける会社！

「武藤拓也です。マルセイに入社しました。どうぞよろしくお願いします！」と、ここで自己紹介したのがつい1年前のこと。社長就任からもうすぐ半年を迎える新社長は、「お客様から圧倒的な支援をいただける会社にしよう！」と、お客様の住まいの不安や困りごとを真に解決することができる会社をイメージして取り組んでいます。

お客様を大切に できる会社に

マルセイでは、かつて他社からの委託による灯油配送を請け負っていたことがありました。大口でした。しかし、現会長が「自社のお客様をもっと大切にできる会社になりたい！」という思いから灯油配送の下請けから撤退しました。下請けの仕事を手離すということは、大きく売り上げが減少することでもあったので、経営的にはとても大きな決断でした。当時は目標のひとつとして、「健全な財務経営にする」と掲げていました。健全な財務の会社ではなかったのです。（笑）

大きな決断で確保できた人力や時間を、それからはマルセイのお客様に集中して注いできました。その当時は、「お客様から信頼される会社を目指そう！」、「楽しく仕事をしよう！」など、目標に取り組むためのわかりやすい標語も作りました。なつかしいですね。私たちが日々奮闘する様子は毎月マルセイニュースを通じてお伝えさせていただき、お客様からはずいぶん応援していただきました。

マルセイは新時代 を迎えています

その結果、年を追うごとに、それまで以上にお客様から「愛顧」いただける会社へと成長できたと思います。今月のお年玉灯油プレゼントのご応募に添えられたメッセージの中には、「マルセイニュースはずっと続けてください」という声のほか、「新社長、頑張ってください！」という激励エールもいただきました。本当に嬉しいです。ありがとうございます！

武藤新社長が経営に取り組むはじめたマルセイは、新しい時代を迎えています。

会長は自分が社長になった時と同じように、これからのマルセイを担う若い人たちが、「お客様をもっと大切にしたい」と思っていると感じています。だから、「余計なこととは言わない。若い人たちの成長の邪魔をしないように」と、そう自分に言い聞かせながら会社の成長を見守っています。楽しみにしています。どうぞ今後ともマルセイをよろしくお願いいたします。



良い仕事ができるように メンテナンス室の環境整備



仕事がしやすいように 整理整頓しました！

今期もみんなそれぞれが新しいことにトライしていますが、わたしはメンテナンス部門の管理担当として、今月はメンテナンス室の環境整備に取り組みました。



まずは今まであった高い棚などを取り外して、棚や引き出しを自分たちの背丈に合った高さに変えてみました。道具や備品が取り出しやすくなり、ふさがっていた窓からも光が射しこむようになったので室内も明るくなりました。これで、夏季のストーブ分解整備の準備もばっちりです！

氣田恭平



覚えることがたくさん パソコン業務も増えました



仕事の責任が増えても 頑張りますよ！

ベテランの黒澤さんに助けってもらいながらだった灯油配送関連の事務仕事も、わたしが責任担当するようになりました。今月はうっかりしたパソコンの操作ミスであわてたこともありまし



たが、お客様のご理解とご協力のおかげで何とかデータを回復できました。マルセイに入社してからはずっと、自分なりのチャレンジを続けています。覚えることがいっぱいありますが、今年も新たな仕事を楽しみながら頑張っています。

氣田圭佑



わたしたちは お客様からの信頼にお応えしたいです！



「マルセイさんをお願いします。決めてますから！」と、燃焼機器などの買い替えが必要となってしまったときに当社からの購入を決めて下さるお客様がいらっしゃいます。価格のご相談をさせていただく前からです。ホームセンターなどの量販店さんから買われたほうがお安いですよ…とお伝えしても当社を選んで下さることもあります。うれしいですね。この信頼関係を、より一層大切にして仕事に取り組んでいきます。

今年の夏季も、当社のお客様のメンテナンスが必要なストーブのご相談をお受けします。現在お使いのストーブの状態を把握しておいてくださいね。

写真の驚くほどの煤が発生していたストーブですが、これを見た恭平くんは、「この燃焼の状態だと原因はあそこかな？」とすぐに解決。毎年経験を積み重ねて技術を養い続けている当社の若者たちを、ベテランの鈴木さんが温かく見守りながら更に支えてくれています。

この冬の寒さもあと一息です。お客様の協力をいただきながら、一緒に安心・安全な冬を過ごせたことに安どしています。

お客様と一緒に 安心・安全を共有

この冬は、ストーブの故障のご相談が本当に少なかったです。何年もかけてストーブの分解整備の大切さをお伝えしてきたので、今では、当社の多くのお客様が定期的に分解整備を実施されて安全にストーブを使用されています。急な不具合でお客様のお宅に駆けつけるようなトラブルが減ったのもその結果だと思っています。

毎年実施してきたホームタンク無料点検も、未然に事故を防ぐ結果につながっていると思います。



自宅にあったら本当に便利！ 「乾燥機」を使うと家事の時短になります

コインランドリーを利用されたことはありますか？ 私は、初めて使ったガス乾燥機の便利さに驚きました。そしてコインランドリーを上手に利用している人が想像以上に多かったことにも！その理由は、乾燥機を一度使ってその便利さを知ってしまうと止められないからなのです。だって、洗濯物がなくなることはありませんから便利なのは大切です！

それ、本当にわかります！私も家にガス乾燥機の『乾太くん』を設置してからは洗濯が本当に楽になりました。

自宅に乾燥機があればコインランドリーに通う時間もいらないので、より家事の時間短縮できてゆとりが生まれます。でも、この方は借家（公宅）なので乾燥機を自宅に設置するのは難しいそうで…残念ですね。

ガスのパワフルな温風は電気式よりも短時間で洗濯物の乾燥が完了します。設置が可能なお宅には、ガス乾燥機を本当におすすめします。関心のある方は、マルセイまでお問い合わせください。

マックス

“時短効果”ばつぐん！

「ご主人と小さなお子さまが二人いる4人家族なので、洗濯は毎日の日課とのこと。一度使った便利さを知ったら、乾燥機はやめられません。」と、自宅で洗った洗濯物は、毎日コインランドリーの乾燥機で乾燥しているそうです。乾燥機を使うことで家の中に洗濯物を干すこともなく、午前中の短い時間内に洗濯仕事を終わらせるのが魅力だと教えてくれました。

「一度使った便利さはやめられないので乾燥機を毎日使っています」

町内にあるコインランドリーに足を運んでみました。店内では、いくつもの洗濯機や乾燥機が動いていました。どうやらたくさん利用されているようです。利用されていた若いお母さんから、どんなふうにご利用されているのかお話を聞かせていただきました。



おめでとうございます！

2020年 新春マルセイお年玉クロスワードパズル

「お年玉灯油プレゼント！」 灯油100ℓ当選2名様発表！



今年もお年玉クロスワードパズルを楽しんでいただけましたか？たくさんのご応募をありがとうございました。ばわふる力作の今年の問題はけっこうむずかしかったですよね～。そのせいでしょうか、今年の応募数は48名（例年は平均55名以上）と例年よりも少なめでした。ご応募と一緒にたくさんのメッセージも添えていただきました。

サ	ク	ラ		カ	ン	ト	ク
ワ	ン	チ	ー	ム		ウ	シ
ジ		ガ		イ	ツ	キ	
リ	ヨ		ク		ク	ヨ	ウ
	シ	ユ	リ	ジ	ヨ	ウ	
ト	ノ		ス		ミ		デ
コ		ム	テ	キ		レ	ア
ヤ	ミ		ル		タ	イ	イ

【解答】

当社の新社長は…

ム	ト	ウ	タ	ク	ヤ
---	---	---	---	---	---

実はずっと以前にも当たったことがあるんですよ。それから、毎年楽しみに応募を続けてきました。灯油うれしいです！



♡ 長谷川 睦子 様



♡ 荒谷 昭子 様

こんなことは初めてなんですが、本当にうれしいです！今年が良い年になりそうですね。本当にありがとうございます。

毎月必ずネットでマルセイブログ見てます。クッキングコーナーが好きで、レシピを見て夜ご飯など作ってます。仲の良いアットホームな会社が素敵ですね。また楽しみにしています。

様似町 M.O 様

多種多様な話題をさりげなくわかりやすい文章で書いてあるので勉強になることもあり、あることがありません。今度機会がありましたら、ぜひ猫の特集をお願いしたいなと思います。体調に気をつけて頑張ってください。

常盤町 J.T 様

浦河での生活1年目。いつも楽しく読ませていただいています。

緑町 K.F 様

昨年も大変お世話になりました。貴社の若い人たちの力に感謝・感激でした！

昌平町 R.M 様

いつも読ませていただいています。グリルの使い方など参考になります。発行を続けるのは大変かと思いますが、楽しみにさせてもらっています。

緑町 N.T 様

地域密着で、毎号楽しみに読ませていただいています。浦河がもっともとって活性化して楽しく住みやすい町になることを希望します。

東町 S.U 様

メッセージ、ありがとうございました！



「ガスでおいしくクッキング」を毎回楽しみにしています。簡単レシピが役立っています。

昌平町 M.S 様

マルセイニュースをいつも楽しみにしています。特に「クッキング」は大好きです。できそうなのは作ってみたり、「参考にさせて頂いています」。

向が丘 K.K 様

今年もお世話になります。御社の発展をお祈りいたします。

堺町東 I.I 様

マルセイニュース、20年…30年…100年！続けてください。体に気をつけてよい1年になりますように。

堺町西向が丘 A.T 様

「浦河地歴さいこう会」のプロジェクトに私も微力ながら応援させていただきます！

緑町 H.O 様

毎月届くのがとても「楽しみです。町内のことが知れて、たいへんうれしいです！

堺町 F.N 様

どこで会っても、いつも職員のみなさんが笑顔で挨拶して下さい。うれしいです！

堺町 N.A 様



第4回 観光まちおこし・ひとづくりワーキンググループ会議

『人づくり』～地域に根差した教育から未来をつくる～

講師：浦河小学校 畑山貴英先生 浦河高校 佐藤友洋先生

● 日時 1月23日(木) 14:00～16:00

● 場所 浦河町総合文化会館

● 主催 一般社団法人 浦河観光協会

浦河観光協会主催の今年度4回目の勉強会に参加しました。『教育』をテーマにお二人の先生から興味深いお話を、とても楽しく、うれしく聞かせていただきました。参加することを通じて見識を広めてスキルアップができるような内容の勉強会を毎回提供してくれている観光協会さん、ありがとうございます！次回の勉強会も楽しみにしていますよ～^^

小学生が地域の資源や課題を取り入れたユニークな授業を受けていることや、浦河生が取り組んでいる課題研究や自主的なプロジェクトなど、浦河の子どもたちが、とても恵まれた学習環境で学んでいる様子を知ることができました。参加者の皆さんからも、「浦河すごいじゃん！」「子どもたちと、もつと関わっていききたいね」「嬉しい内容で楽しかったよ」との感想が多かったそうです。これからも、地元の子供たちが成長する姿をみんなで見守りたいですね。

この日聞かせていただいたお話は、本当にうれしいお話でした。よその地域から赴任した先生方が、浦河の子供たちの教育に情熱的に取り組まれていることを知って感動しました！

うれしいお話でした！



参加希望の方は
浦河観光協会
TEL22-3200まで
お問合せを^^

第5回 観光まちおこし・ひとづくりワーキンググループ会議

ホームステイな旅のすすめ！

～WWOOF (ウーファー)が教えてくれたこと～

講師 NPO法人 美しい村・鶴居村観光協会事務局長 服部政人氏
(株)丘の上わくわくカンパニー代表取締役 服部佐知子氏

日時 3月2日(月) 18:30～20:00 場所 浦河町総合文化会館

● ウーファーとは…外国人などの旅行者が農作業などの仕事を手伝い、受け入れ農家(ホスト)は対価として食事と宿泊場所を提供するサービスです。

家族で大阪から鶴居村に移住した服部ご夫妻は、温泉が見渡せる丘の上に、ファームレストラン『ハートン・ツリー』を開店。その後、都会では味わえないのんびりした時間を提供するファームインをオープン。ベトナムやフランスをはじめとして様々な国からのウーファーを受け入れて、全世界に鶴居村のファンを生み出しています。



浦河神社の石段に

700体のひな人形で
「初めての景色」づくり！

日時 2月29日(土)
会場 浦河神社
時間 10:00～15:00



みなさん、浦河町中心街活性化対策協議会が主催する初めての『ひな祭りイベント』に注目です！
左の写真は、12日のリハールで並べられたおよそ700体のひな人形。本番の29日は、浦河神社の101段の石段にこの3倍以上700体ものひな人形が並べられる予定です。ぜひ見に行きたいですね。どうか晴れますように！



アカデミー賞受賞の話題作上映中！



・2/16～3/28
1日1回 16時から
・3/29～
1日3回上映

* 冬季間は
毎週水曜日休館中！

大黒座で映画を楽しもう！
今、世界中から注目されている韓国映画『パラサイト』半地下の家族が大黒座で上映されています。
昨年のカンヌ国際映画祭でパルムドールを受賞し、今月発表のアカデミー賞では、英語以外の作品で史上初の世界大賞を受賞した話題の作品です。
この機会にぜひ、大黒座に足を運んでみませんか？アットホームな映画館の大きなスクリーンで、映画を楽しんでください！



会長のちよつと長いコラム

『ホテルのラウンジで出会った若い夫婦』

先日、札幌のホテルに泊まりました。小さいですが、新築したばかりのきれいなホテルで、立地も良いのに超格安だったので利用しました。

晩ご飯を食べてホテルにもどると、ラウンジに小さな子ども連れ若い夫婦がいました。外出する前に、すでに挨拶を交わしたご夫婦です。宿泊客は指定時間内はつまみや軽食のほかに数種のフリードリンクが楽しめるこのラウンジで、わたしたちも部屋に帰る前に少し寛ぐことにしました。



まだ2ヶ月のお子さんが可愛いんです。年を取ったせいか小さな子どもを見かけると、目がまずそこに行ってしまう。妻はすぐに抱かせてもらっていました。「抱かせてもらったら？」と言われましたが、わたしはダメです。絶対ダメ。他人の子どもなんて怖くて抱けません。

とても感じの良い若い夫婦と話が弾みました。まあ、わたしの妻は見知らぬ人と仲良くなるのが大変得意なので、わたしは横に座っているだけでいいのですが。お二人とも仕事は看護師で、住まいは大阪とのこと。1週間の北海道旅行を楽しみに来道したばかりでした。

ご主人は北海道生まれなのですが、小さいころに家族が引っ越したのであまり憶えてはいないそうです。奥さんはというと、奄美群島の加計呂麻(かけろま)島の出身と聞き、おどろきました。加計呂麻島といえば何か知っていたことがあったはずなんです。そのときはどうしてか思い出せませんでした。あとでわかりました。小説家の島尾敏雄がいた島です。島尾敏雄が、特攻隊として赴任した場所でした。

新婚旅行は半年間の世界旅行

話をしているうちに旅行が好きなご夫婦だとわかりました。新婚旅行は、仕事を辞めて、ふたりで半年間の世界旅行に出たと聞いて大胆

で面白いなあ、いい二人だなあと感心しました。時間があれば若い人からの話をもっと聞きたかったところです。

「ところで、海鮮の良いお店ご存じないですか？北海道に来たからには海鮮料理が食べたいんです」と訊かれて、困りました。妻が海鮮の生ものが苦手なとのこと、わたしたち夫婦は新鮮な魚のとれる町に住んでいるから、札幌で海鮮や和食の店にはまず入らないのでお勧めできるようなお店は知らないんです。と言うことしかできませんでした。

それより、いつかうちの町に来てください。食べ物はおいしいし夏はとっても涼しいですよ、とお誘いして別れました。

浦河の魚を手配大阪からお礼の品が届いた！

後日のことです。連絡が来て浦河の魚を送るのになったのです。妻が手配して送りました。喜んでくれました。干物も鮭のカマもすごくおいしかったと。地元の魚をとててもよるこんでもらえたので、こちらまでもうれしかったです。



しばらくして思いがけない小包が届きました。差出人は、あの大阪の若夫婦ではありませんか。

加計呂麻島の特産品と、大阪の旨いものなどの詰め合わせでした。加計呂麻の鶏飯はめちやくちや美味しいです。おたふくソースと一緒に、こちらでは売られていないお好み焼きの粉も入っていましたよ。A松さん、ありがとうございました。

いつか浦河の涼しい夏を経験してください。おいしい海鮮を食べてください。なんだったら看護師のお二人がそのまま移住なんて、町で大歓迎しますよ。実際、浦河の涼しい夏を知ったら帰れないかもしれません。

会長



2018年12月11日



ガクン！と急にプレハブが傾いて



2020年2月現在も

だまだましで何とか持ちこたえています



こんな時はとりあえずガムテープで補修！でも無理ですね。ほらすぐに明かりが：

今月の料理の日も食事を始める前に床の傾きが原因で離れてしまうフローリングタイルを補修しました。頑張れーマルプレ！



食材も作り方もシンプルだけどおいしい！



ガスでおいしくクッキング



鶏肉飯（ジーロウファン）

今月は台湾料理に挑戦！台湾でも人気だという「鶏肉のつけごはん」を作ってみました。おいしくて大好評！炒めた玉ねぎの甘みと鶏肉の皮の旨味がしみ込んだ油が味の決め手の料理です。鶏むね肉と玉ねぎだけというシンプルな食材ですが、簡単でおいしく作れます！お試しください～い＾＾



●材料（2人分）

- ・鶏むね肉 … 1枚(250g)
- ・玉ねぎ … 1/4個



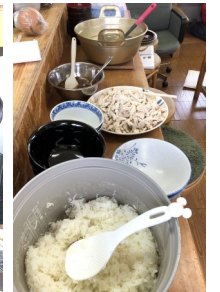
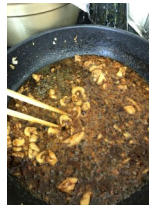
- A
- ・しょうゆ … 大さじ2
 - ・砂糖 … 大さじ1/2
 - ・塩 … 小さじ1/2



- ・ごま油 … 大さじ4
- ・ごはん … 2杯分

●作り方 レシピ参照：「はじめての台湾料理」 星野奈々子さん

- 1、鶏むね肉は皮を取り、切込みを入れて厚みを均一にする。皮は細切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2、鍋に熱湯を沸かし、鶏肉を入れてふたをし、弱めの中火で5分ほどゆでる。火を止めて冷えるまで置いて、余熱で中まで火を通し、手で細かく裂く。
- 3、フライパンを熱し、玉ねぎを入れて中火で軽く混ぜながら3～4分ほど揚げ焼きにする。きつね色になったら網じゃくしでキッチンペーパーの上に玉ねぎを取り出す。
- 4、残った油に鶏肉の皮を入れて、全体に焼き色がつくまで焼き火を止めAを加えてさっと混ぜる。（私はここで、全部混ぜて玉ねぎにも味をしみ込ませました ^^）
- 5、器にご飯を盛り、2の鶏肉のをせ、3の玉ねぎと皮、タレをかけて完成！



「う～ん、これは美味しい！」と全員一致！

ムフフ^^ 「うまい！」「うん。これ、美味しい!!」と今月は文句なしのオール★★★だったことを、まずはお伝えさせていただきます！ホントですよ～♪

先月も丼メニューだったので、ちょっとどうかな？と思ったのですがバッチリ！でした。鶏むね肉と玉ねぎ

だけで、おいしい台湾料理を作ることができました。炒めた玉ねぎの甘さにしっかりしみ込ませた鶏肉の皮の旨味。これに砂糖しょうゆの甘じょっぱい味がしみ込んで最強なんです!! お休みに食べられなかったばわふるさんは残念でしたね～。鶏ムネ肉だけど、大好きな豚バラ肉に負けないおいしさでしたよ。さて、このコーナーがお好きな皆さんは、ぜひ作ってくださいね～。

鶏肉飯、メチャ美味しい！



ソレって
オイシイモノ？



おすすめの もう一品！ 大根もち

●材料（2人分）

- ・大根 … 正味200g
- ・桜えび … 5g
- ・ごま油 … 大さじ1

〔タレ〕 ・酢、しょうゆ、ラー油 … 適量

- A
- ・白玉粉 … 100g
 - ・青ネギ(小口切り) … 大さじ2
 - ・塩 … 小さじ1/2

- 1、大根はすりおろす。桜えびを粗みじん切りにする。
- 2、大根をおろし(汁ごと)たボウルに1を入れ、Aを加える。
- 3、フライパンにごま油を入れて熱し、2をスプーンで落とし入れて丸く広げ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- 4、焼き色がついたら裏返し、再度ふたをして焼き色がつくまで焼く。
- 5、器に盛り、タレの材料を混ぜ合わせて添える。

社長のコラム



「キッチンまわりのことをもつと勉強したい！」と思いつつ、なかなかまとまった時間がとれていません。雑誌や本で気になる情報はチェックするのですが、ある日とある展示会をみつけました。キッチン商品を取り扱う業者が多数出店するというので、先月、リフレッシュも兼ねて久しぶりの東京に行ってきました。

結論から言うところ、その展示会自体は期待していたような品揃えはなく、正直がっかりしましたが、唯一「おつ」と思う商品がありました。

たくさん水を吸ってくれる 吸水力抜群の布きん

愛知県の自動車部品メーカーがその技術を活かして開発したというキッチンタオルでした。要は洗った食器を拭く布巾ですね。その場で実演もしてくれたのですが、一回拭いただけで水滴がほとんどとれる上に、たくさん使ってもびちよびちよにならないんです。



布巾って、使ってるうちに水を吸ってしまつて、しまいいは食器を拭いてるんだか、濡らしてるんだか、いったい何回しぼるんだ！ってなりませんか。

この布巾、もともとは業務用として販売されて、導入する飲食店も



かなり増えているそう。

家庭用としてラインナップされたこのキッチンタオルが気に入りました。ちよつと値が張るので迷いましたが、帰ってからひとつ試しに買って使ってみることにしました。

うん、やつぱりいいですね。食器拭きの時間とストレスがかなり軽減されます。

こんな風に、買う前は値段が高くて躊躇しちゃうんだけど、買うとやめられなくなつて、なんでもつと早くに買わなかつたんだろう！となることありませんか？

最近でもしよつちゆう止まつてはため息をついていたマックスさんのニユース編集用のパソコンを思い切つて替えるの嘘のように速くなつたり、昨年の夏は、草刈り機を思い切つて新品に買い替えたら作業時間が三倍以上になつたり、のこぎりもインパクトも一新して仕事がスムーズになつたりと枚挙に暇がありません。

家事も、消耗品から投資へ

道具や設備つて、「まあ、こんなものでしょ」と「消耗品」としてつかつていると、自分でも気づかぬうちにムダな時間やストレスがかかつてしまうものではないでしょうか。それを未来への「投資」と思つて少しのものを有益なことに使えます。イライラも減つて、生活や仕事が変わることも。

そんなわけで、今まで自分自身はあまり目を向けてこなかつた家事への「投資」に注目していきたい今日このごろです。



さのぱわふる日記



自分に甘くない私が2月から始めた事が、毎日のラジオ体操・第一&第二

ずつと腰が痛かつたので体を擁護し過ぎてすつかり体が固まつてしまひカッチコチ！割と体は柔軟な方だつたのに前屈をしてみると全然曲がらない！自分でもビックリ！さすがにこれではダメと思い、まずはラジオ体操から始める事に・・・

久しぶりにラジオ体操をしたものの、これが結構キツイ！なるべく体を伸ばそうとすると「うっくアツイタタタ」と呻き声。でも、体にはとつても良い体操だと実感！第一は、小さい時から刷り込みされていたのか自然と次々と動きが出てくるのです。第二になると所々不自然な動きになり、体操のお姉さんを見ないと分からないところがあったりとYouTubeを見ながらラジオ体操を満喫中♪

でも、前屈をするのに障害があることに薄々気が付いている私。その障害は簡単には取り除けない。自分を甘やかし過ぎたツケがこれだ！貯めて貯めて利息もたんまりついた腹回りの贅肉！

更に追い打ちをかけるように友達が「あのね、太つてくると腰も痛くなるし体も固くなつてくるんだよ。私が痩せた時は痛かつた腰も膝も全部、楽になつたからね。」と・・・リバウンドしつつある丸い顔で諭すように私に語りかける・・・

分かってはいますよ！腰痛も体が硬いのも太つたせいなんです！だから自分に甘い私は簡単に出来るラジオ体操月間です。

さく皆さんもラジオ体操しましょう♪



発行 株式会社マルセイ

灯油・プロパンガス販売・機器修理・廃棄物収集運搬・暮らしのサポート事業

冬季期間（10月～3月） 【営業時間】 8:30～18:00 祝祭日・土曜～15:00
定休日：日曜 （電話注文の受け付けは17:00まで）

編集（マックス）

【Emailアドレス】 marusei.gs@gmail.com

【マルセイブログ】 「マルセイブログ」で検索してください

〒057-0005 浦河町東町うしお1丁目9-3

TEL 0146-22-5123