



邦画ファンの方！お待たせいたしました♪
洋画ファンの皆さん グメンナサイ。今日は、知花に代わって
新里が『STEP OUT にーにーのニライカナイ』を
紹介します。



シングルマザーで仕事を掛け持ちし、2人の子供（兄妹）を
育てる母親役に仲間由紀恵さん。

兄は、内気な妹の面倒を見たり、家事をしたりと、毎日母を助けています。
ある日、兄がダンススクールの先輩に憧れダンスを始めると、その女の子の影響で
眠っていた才能が開花していきます。彼が決めた未来は・・・

沖縄が舞台なのでシーサーの歴史等にも触れますが、その職人役が、津嘉山正種さん等
子役も、その他もウチナーンチュウが、多くキャスティングされているも注目ですね

私がか子供の頃は、同年代がダンスをしている子は、居なかったですね。
私の生まれ育ったコザの街等、物語よりも、つい背景に目が釘付けになってしまいました。
今年は沖縄が舞台の映画が多いですね【366日】もお勧めです。



邦画ファンの皆様また次回をお楽しみに！

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2025年3月

こんにちは知花です。まだ春なのか、もう夏がきたのか
分からない陽気が、続いていますね。
私は、相変わらず「桜坂劇場」で洋画ばかり観ています。
観たい映画がありすぎて、全然時間が足りません・・・

では今月号のスタートです。 よろしくお願ひします(^ ^)



Let's try 脳トレクイズ

ちょっと一息。クイズでリフレッシュ！

1 キャビア、チーズ、生ハム、大豆、この中で、
いつまでたっても古くならないものは？



2 シマウマ、マントヒヒ、ナマケモノ、アルマジロ、
この中で、なんでも答えられる賢い動物は？
※動物名から考えてみてください。



3 次の表示は、あるアニメの
タイトルです。
そのアニメのタイトルは？

あ
上

4 ※ある方を繰り返して読んでみてください。

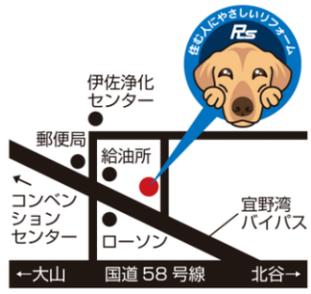
ある	なし
都市	田舎
呼ぶ	叫ぶ
欲	願ひ
死語	言葉
桑	おの

答え

- 1 チーズ いつまでたっても古くならないもの→
いつまでも新しい製品→
NEW製品→乳製品
- 2 ナマケモノ なんでも答えられる→
物知り→“モノ”が“しり”についている動物
- 3 あしたのジョー “あ”の下に“上(じょう)”
があるから。
- 4 ある方の文字を反対から2回繰り返して読むと、別の言葉になります。
(都市:シトシト 呼ぶ:ブヨブヨ 欲:くよくよ 死語:ゴシゴシ 桑:ワクワク)

HOROSCOPE 2025年 星占い3月の運勢

♈ おひつじ座(3/21~4/19)	♋ しし座(7/23~8/22)	♌ いて座(11/22~12/21)
共感が成功のカギになりそう。何事も他人事と思わず、自分に置き換えてみると◎。	復帰へのチャンスあり。長い間遠ざかっていたことに再び取り組むことになりそう。	仕切り直しのタイミング。少しずつズレてきているところを修正しておくこと好調に!
♉ おうし座(4/20~5/20)	♍ おとめ座(8/23~9/22)	♎ やぎ座(12/22~1/19)
自己改革が加速するタイミング。新しい人たちとのつながりが目的意識を高めてくれることに。	プレッシャーになるような相手の存在あり。慎重な姿勢で臨むことがトラブル回避のカギに。	集中力と効率性が勝負のポイントになりそう。小さなことに振り回されないようにしましょう。
♊ ふたご座(5/21~6/21)	♏ てんびん座(9/23~10/23)	♐ みずがめ座(1/20~2/18)
どんなときも計画性を重視することが大切に。スケジュール管理の徹底がミスを防いでくれるでしょう。	日常の仕事では真摯な姿勢が評価されることに!スキル向上を怠らないことが大切に。	独自の感覚と意外性を組み合わせること金運アップの可能性あり。副業にもツキあり。
♊ かに座(6/22~7/22)	♑ さそり座(10/24~11/21)	♒ うお座(2/19~3/20)
新しい分野への関心が高まりそう。思い切って未知への扉を開いてみると運氣アップ。	夢とロマンを求める傾向が高まりがち。現実離れたものへの出費には注意が必要に。	今の自分にできることを実践することが重要に。とりあえずやってみるとモチベーションアップ!



外壁塗装・防水工事・内装工事

マスコットボーイの ミッキーで♪

リフォームサイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12 HPはコチラ↓

☎ 0120-84-4146

携帯電話・PHSからもご利用になれます

営業時間 朝8時～夕方6時

暮らしの知恵 冷蔵庫の保存の技

冷蔵庫保存ポイント



食材別 正しい 保存方法

せっかくの食材を
無駄にしないために

【正しい保存方法】

を見直してみましょ。

- 1 冷蔵室の温度は3~5℃になるよう設定。下段は1~2℃低くなります。サラダや惣菜など調理済のものや、すぐ食べるデザートは上段に、生肉や生魚など加熱前の食材は下段に保存するようにしましょう。
- 2 冷蔵庫のドアポケットは、扉の開け閉めなどで温度が高くなりがちです。あまり温度に左右されない調味料やドリンクはここがおすすめ。
- 3 食材を詰め込み過ぎると、冷気が均等に循環しないので温度が保たれません。全体の60~70%の収納量を目安にしましょう。

トマト

真っ赤に熟しているものは、袋かラップに包んで野菜室で保存。青みが残っているものは、常温で追熟させてから野菜室へ。

きゅうり

熱にも水にも弱いので、ラップやビニール袋に入れ、10~15℃の野菜室で立てて保存。

レタス

水気をよく切り、ビニールかラップに包んで冷蔵庫で保存を。芯に濡れたキッチンペーパーを当てておくと長持ちします。

ピーマン

しっかり水気を切ってポリ袋に入れて密閉して野菜室へ。

ヘルスケア

春の体調は・・・?

自律神経の乱れる原因

冬の寒い期間は自律神経のうち、交感神経が優位に立っていますが、夏に向けて気温が緩むと副交感神経が優位になります。春はこの切り替えの時期なのです。気温や日照時間が急に変わることや、安定しない気候によって自律神経が乱れやすくなります。また生活環境や人間関係の変化が多くストレスやプレッシャーを感じやすい時期です。さらに花粉などのアレルギー等が重なると、体調が乱れてしまいます。

春は体調を壊しやすいのはなぜ? 『対策』は?

春は、倦怠感が抜けない、頭痛、不眠、イライラ、便秘などが続く人が多いようです。



実はそれには、自律神経の乱れが関係しています。

春の自律神経の乱れを最小限に抑えるには

毎日の起床時間、就寝時間、食事の時間を一定にすることで体内時計を狂わせないようにするのがポイントです。ウォーキングや軽いストレッチは、体調不良の改善につながります。



特にみぞおちマッサージは自律神経を整えます。

自律神経を整えるみぞおちマッサージ

みぞおちから肋骨の下に向かうラインを手で押さえるようにして刺激します。仰向けに寝て膝を曲げた状態でするのが一番ですが、座ったままや立ったままでもできます。指先を骨の内側にぐっと入れ込むとさらに効果的です。痛みを感じることがありますが息を吐きながら少しずつほぐしましょう。休憩時間や夜寝る前など1日に数回行ってください。



知って得する

お金の話

もう見逃せない! お得なキャンペーンデー!

値上げラッシュで、家計がたいへんな世の中です。。。

こんなとき上手に利用したいのが、
お得なキャンペーン!

お得がいっぱい「○○の日」

丸亀製麺 1日 (1月1日は除く) 釜揚げうどんが 半額に!	ポムの樹 6日 SSのオムライスが 30%OFFに!	ロッテリア 10日 20日 30日 対象のポテトが 半額に!	ミスタードーナツ ミスタードーナツカードに 3,000円以上 チャージすると 2%の ボーナスポイント!
ケンタッキーフライドチキン 28日 (にわたりの日) [とりの日パック] オリジナルチキンが 5ピース入ったお得なパック 1,550円→1,100円	ロピア 肉の日と題して お肉が安く 購入できる チャンスが!	サーティーワンアイスクリーム サーティーワンクラブに 入会すると 誕生日に 無料でアイスが もらえるクーポンが 配信されます。 <small>※入会初年度&直近1年間に購入がある方</small>	楽天市場 5日 10日 15日 20日 25日 30日 エントリーして楽天カードで 商品を購入すると ポイント還元が最大4倍 になります。獲得上限 ポイントは1000ポイント!

※情報は2024年12月のものです。ご利用になる場合は最新の情報をお確かめください。

趣味の時間

アレンジおにぎりで お花見を楽しもう

「お花見で食べるもの」を調べてみました!

「お花見で食べるもの」を調べてみたところ、「何も食べない」(36.9%)と回答した人を除くと6割強の人が何かしらお花見で食べていることがわかりました。その中で最も人気なのは…

おにぎりを食べながら
お花見をするのは『春の楽しみ』
なのかもしれません。

- 1st おにぎり(27.0%)
- 2nd 弁当(21.1%)
- 3rd スナック菓子(17.4%)
- 4th 揚げ物(17.4%)

※全国のPOB会員(n=3000人20代以上平均年齢48.4歳)2024.3.12~3.13
インターネットリサーチマルチプルID-POS (https://www.onigiri-japan.com/archives/9955)より

そこで! 簡単アレンジおにぎりの作り方ををご紹介します。

「おにぎらず」
握らずに平らなごはんを具材を
サンドイッチする作り方で、半分
にカットして切り口が見えるよう
に盛りつけます。



「てまり型」
ラップを使って丸く握ります。ハム
や薄焼き卵で包んだり、海苔で顔
をつけたりすると可愛いですね。



「スティックおにぎり」
細長く成形したごはんを、海苔を
巻きつけたり具を載せたりして、
それが見えるようにラップで包み
ます。



「パッカンおにぎり」
ピンポン玉大に成形したごはんに
切り込みを入れてと開いたところ
に具を挟みます。具は作り置き
のおかずでOK。

