

すてきなお店紹介 福良CAP編

住所 / 南あわじ市福良甲1526-2 営業時間 / 11:00~17:00 定休日 / 水
6店舗のテイクアウト専門店が並ぶチャレンジモール「福良CAP」。今月のすてきな
お店紹介は、福良CAP内にある2つのお店をご紹介します！



志知カフェ 海の倉庫



ステーキ丼やカルピ丼、
やきとり丼などの肉丼を
メインに提供する志知カ
フェ 海の倉庫。淡路牛
を気軽に楽しめるのが魅
力です。

TEL/
050-5597-7131

農Cafe 八十八屋



『つくとたべるをつなぐ』
がコンセプトの八十八屋。
農産物を中心に、こだわ
りの淡路島産素材を使った
ユニークでオシャレなカ
フェ飯を提供しています。

TEL/
080-4242-6451



▲淡路牛ステーキ丼
Sサイズ 926円
Wサイズ 1852円



▲ワサビマヨ付 やきとり丼
Sサイズ 556円
Mサイズ 741円
Lサイズ 926円



▲パニーはふえちゃん (463円)
※丼の画像はSサイズです
※価格はすべて税抜です



▲とまてりどん (926円)



▲とりからロール (463円) ※価格はすべて税抜です



▲農園BOX (556円)



▲テイクアウト専用ですが
お店の外にはテラス席が

オードブルやお弁当も相談ください！

- ◆10人前より配達可！
- ◆店舗受け取りで10%OFF！

お気軽にお電話ください

※地域によって配達をお受けできない場合がございます



お会計から
100円引き
有効期限
2020年
1月まで
このユーカリ通信をご持参ください
※1枚につき1組様まで有効



▲八十八屋オリジナルのコーヒーに
紅茶、限定フレーバーのジャム等
も要チェックです！

店内イートインスペースあり！
金土の晩のみ営業のBar
(18:00~23:00)では
淡路島産の素材を使ったおつ
まみやカクテルをお楽しみい
ただけます。



ユーカリ特典クーポン
ドリンクセットの
ドリンク半額
有効期限
2020年
1月まで
このユーカリ通信をご持参ください
※1枚につき1組様まで有効



今季節にピッタリなホットドリンク「エッグノック」の作り方を
ご紹介！その名の通り卵を使ったドリンクで、北米ではクリスマ
スの時期に特によく飲まれます。① ボウルに卵1個を溶きほぐ
し、砂糖大さじ2杯を加えてよく混ぜる。② ①に牛乳180mlを
少しずつ加え、混ぜ合わせる。③ ②を鍋に入れ弱火にかけ、ゴ
ムべらでとろみが付くまで(5分程度)混ぜる。④ ③をカップ
に注ぎ、お好みでシナモンやラム、ブランデー等を加えて完成！

IMOTO

井本産業株式会社

〒656-0143
兵庫県南あわじ市中条中筋1578-2
TEL. 0799(45)1031(代) FAX. 0799(45)1035
(ホームページアドレス)http://www.imotosangyo.jp

ハートで
おつきあい



リフォームなら リファインあわじ緑 TEL: 0799(45)1555



感謝越年

心新たに迎えた令和元年も残すところあとわ
ずかとなりました。一年を振り返り、お客様の
お一人おひとりに、深く感謝申し上げます。
これからも引き続き暮らしのパートナーとして
信頼いただけますよう努めます。

よいお年をお迎えください

〈年末年始のおしらせ〉

令和元年12月31日~令和2年1月5日

は当番での対応とさせていただきます。
※緊急の場合には応急処置をいたしますのでお電話ください！



かんたん！デコ巻きずし教室 開催のご案内

お弁当に、パーティーに。切るとかわいい絵柄が顔を出す「デコ巻きずし」を作ってみませんか？
絵柄は節分の時期にピッタリな「小梅」と「鬼」をご用意。皆様のご参加お待ちしております！

日時 令和2年1月25日(土) 10:00~12:30

場所 / リファインあわじ緑「ハッピールーム」
費用 / 2,500円(レシビ付き)
定員 / 10名
講師 / 大西久美先生
持物 / エプロン、ハンドタオル、巻きずし
締切 / 1月17日(金)



小梅(ハッピールームから組み立てます) 鬼(組み立てのみ)
当日は「小梅」と「鬼」の2種類の
デコ巻きずしを作ります！

ご家族と、ご友人と、
グループでのご参加も
大歓迎です！

お申込み・お問い合わせは
井本産業株式会社 TEL: 0799-45-1031 まで！

寺社の選び方から参拝時の手順まで 初詣に出かけよう！

お参りする寺社の選び方

まずは住んでいる地域の氏神様へ

現代では有名な寺社への参拝が一般的になっている初詣ですが、元々は「年籠り」と呼ばれ、家長が大海日の夜から元旦の朝にかけて氏神様(その土地に生まれた者を守る神)が祀られている神社で祈りを捧げる、という行事でした。行きたい神社やお寺が決まっているという人も、まずは地域の氏神社へお参りしておくとい良いでしょう。

恵方で選ぶ

「恵方詣り」という古来の正月行事があります。その名の通り、自宅から見て恵方の方角にある寺社へお参りして、その年の幸福を祈願するというもの。お出かけ気分で、行ったことのない寺社にお参りしてみるのも楽しいかも？なお、来年の恵方は「西南西」です。

干支で選ぶ

干支にはそれぞれ、その年に生まれた人の一生を守ってくれる「守り本尊」という仏様が定められています。例えば来年少子の守り本尊は千手観音菩薩。子年生まれの人、千手観音像を本尊とするお寺(島内では先山千光寺や東山寺など)に参拝してみたいかでしょう。

初詣はどこへ行く？参拝の仕方は？初詣に出かける時に知っておきたいあれこれをまとめました！

参拝時の手順

神社の場合

- 鳥居をくぐる前に一礼：鳥居をくぐった後は道の端を歩くようにしましょう。道の中央は神様の通り道と考えられています。
- 手と口を清める：境内にある「手水舎(ちようずや)」で手や口を清めましょう。
- 参拝：拝殿に着いたら、賽銭を納める→鈴(あれば)を鳴らす→二礼二拍一礼の順で参拝します。
- 境内から出る：鳥居をくぐる前に体の向きを変え、本殿に向けて会釈をします。

寺院の場合

- 山門をくぐる前に一礼：くぐった後は神社と違って、道の中央を歩いても構いません。
- 手と口を清める：神社と同様です。これに加えて、ろうそくや線香の煙で体を清める場合もあります。
- 参拝：本堂に着いたら、賽銭を納める→鯛口(あれば)を鳴らす→合唱して一礼の順で参拝します。
- 境内から出る：山門をくぐる前に体の向きを変え、本堂に向けて会釈をします。



ガスのパワーでスピード乾燥！ ガス衣類乾燥機



家事の時短に！

花粉・黄砂・PM2.5
が気になるあなたへ！

乾燥時間 約52分
電気の約1/3

気になるランニングコスト
5kg1回
あたり約60円



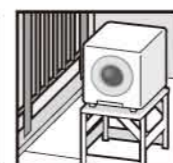
乾太くん設置例



専用台で洗濯機の上に



倉庫・ガレージのスペースに



ベランダに

はやい
乾太くん
RDT-54S-SV (5kgタイプ)
※3kg、8kgタイプもございます

買取プラン

機器定価
¥173,830

¥135,000 税込

※本体・専用台・排湿管セット含む
※工事費別途(屋内設置の場合)



リースプランもごさいます！

1ヶ月 ¥1,900 税込 × 7年(合計 159,600円)

※専用台・排湿管セット含む ※工事費別途(屋内設置の場合)

お気軽にお問い合わせください！

ふれあい企画 8月24日

ふれあい納涼祭を開催しました！

8月24日、昨年に引き続き、今年もエアロスペース・リファインあわじ緑にて「ふれあい納涼祭」を開催しました。ご来場の皆様には、めだかすくいやお菓子の詰め放題、飛行機飛ばし大会、デコカップケーキ体験会など、様々なゲーム、イベントをお楽しみいただきました！



たくさんのご来場
ありがとうございました！



急な激痛を防ぐ！

こむら返り予防策

冬場は特に起こりやすく、起きてからの対処がなかなか難しい「こむら返り」の予防策をご紹介します！

◆体を冷やさない

体の冷えによる血行不良は、こむら返りが起きる原因の1つとされています。『湯船または足湯に浸かる』『ひざ掛けやカイロ、レッグウォーマー等を利用する』などして、気温が下がる冬場は特に体の冷えに注意しましょう。



◆適度な水分・ミネラル補給

体内の水分やミネラルが失われると、筋肉を安定させている電解質のバランスが崩れ、こむら返りが起きやすくなるとされています。激しい運動で大量の汗をかいた時は要注意です。『運動中はこまめな水分・ミネラル補給を心がける』『就寝前に常温のスポーツドリンクを1杯飲む』等で予防しましょう。



◆ストレッチとマッサージ

足の筋肉に過度な負担がかかることも、こむら返りの原因の1つとされています。仕事や外出で普段よりも足に負担をかけてしまった日の就寝前などは特に意識して、『足首をゆっくり回す』『波止場のポーズ(右イラスト参照)』などのストレッチ・マッサージを行いましょう。

