



## なるほど！生活雑学 コールドゲームって？

毎年この時期が来ると、各地で高校野球の熱戦が繰り広げられてますよね。夕方のニュース等で耳にする「コールドゲーム」、なぜ試合を途中でやめる事をそう呼ぶのか？英語で書くとcalled game。既定の時間や回数を待たずに、主審が試合終了を宣言(call)するという事からコールドゲームと呼ばれているのです。基本的には5回終了時点で10点差か、7回終了時点で7点差がつくとコールドゲームとなります。その他、試合途中で悪天候になった場合も試合自体が不成立になるか、その時点でコールドゲームになりリードしているチームの勝利となります。実はサッカーにもコールドゲームはあるんです。国際公式ルールによれば、10点以上の点差があった場合には、主審の判断でコールドゲームとする事が可能だそう。現実にはサッカーの試合で10点差つく事はあり得ない気がしますが…

わんこず	0	0	0	0
にゃんこず	1	2	0	1

## エイシンメンバーの知恵袋

### ◆食パンの袋を止めるアレ「バッグ・クロージャー」◆



それ!! まだ捨てないで。

あの留め具は食パンを食べる方なら誰でもご存じのはず！でも、食べてしまったらゴミ箱にぽいっですよね～ 小さいですが、結構働いてくれるんです。ぜひお試しあれ。

- ◎コンセントごとのラベル代わりに…電気コードのプラグ部分につけて、電気機器の名前を書いておく。タコ足配線などでこのコードが分からなくなった時に便利。
- ◎ミニ糸巻きとして…服に付いてくる予備のボタンの袋に同じような色の糸をあらかじめ巻いておくと取り替えたボタンの糸だけが目立たなくてすみます。
- ◎ゴボウの皮むき…面倒なゴボウの皮むきもこれなら子供でも簡単に安全に出来ます。
- ◎箸の保管に…1対がばらばらになりやすいので、2本一緒に先を穴に差し込めば分かりやすく保管出来ます。



もちろん！お菓子の食べ残り、野菜の保存などの袋止めとしての再利用もお忘れな

## 8月の簡単レシピ

### 今月の旬野菜は 「なす」

…とにかく夏は火を使いたくない！そしてもらう機会も多いなすを簡単調理…

### なすの蒸しポン酢



#### 材 料

なす…1本、ごま油…大さじ1、ポン酢…大さじ1、かつおぶし…適量

#### ●作り方●

1. なすはヘタを取り、縦に半分に切り、さらに3等分します。皮にななめ包丁も入れます。
2. 耐熱皿に並べラップをかけて2～3分、柔らかくなるでレンジで加熱します。シリコンスチーマーでの加熱もお勧めです。
3. 熱々のなすにごま油とポン酢(ノンオイルしそドレッシングでもおいしいですよ)をかけ、かつおぶしをのせて出来上がりです。お好みで七味唐辛子をかけたり、ごま油をラー油にしても。

♪熱々もおいしいし、冷たくしてもいけますよ～♪

## 心理テスト

Q.友達が怪しい宗教に夢中。その素晴らしさを熱く語り始めました。あなたは全く興味がななのですが、どうしますか？

1. よく聞きながら反論する
2. 最後まで話を聞く
3. 適当に聞き流して話題を変える
4. 早く目を覚ますよう説得する



## 簡単体操

### 「二の腕」のたるみに…どこでも出来るストレッチ！

夏になると、たるんだ二の腕が気になる方は多いのではないのでしょうか？二の腕がたるんでいくのは、老廃物が溜まっているからです。二の腕にある上腕二頭筋は、日常生活ではあまり使う機会がない筋肉なんです。ここの筋肉を意識して使うようにしないと、二の腕の筋肉はどんどん衰えてしまいます。筋肉が衰えると水分や脂肪、老廃物がスムーズに排出されにくくなり、二の腕部分に溜まってしまうのです。つまり、たるみの正体は老廃物なのです。



いつでも、どこでもできますよ～♪

- ① 座っても立ってもいいので、背筋を伸ばします。
- ② 両手を上に挙げて頭の上で手のひらをあわせませす。
- ③ 肘を曲げて合わせた両手を頭の後ろの方へ持っていきます。
- ④ 手のひらはなるべく後ろの方へ伸ばし、上腕二頭筋がしっかりと伸びている事を意識します。
- ⑤ この状態で、ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。

ポイント♪ このストレッチは気づいた時に何回でも行うと効果的さあ！今すぐそこでまず1回やってみましょう。

## 今月の一言

ただ、今に生きる。これが人生である。

すべき事をしなかつたり、いつまでも過去にとらわれたり、先の事ばかり考えたり…。それでは今を生きられない。ただ喜んで、全力を傾ける。ひたすら励む。そうした今の連続が、人生の充実をもたらす。