

ビジネスコンビニ ICCBOX

コピーセンター通信

毎月月末発行!!

月刊 Vol.160

2021.10 October



〒970-8026
 いわき市平字作町3丁目4-5
 電話 (0246) 24-2371
 FAX (0246) 22-2638
 E-mail: icc@iwakicopy.co.jp
 http://www.iwakicopy.co.jp
 編集/株いわきコピーセンター



10月 スタッフ広場



さわやかな秋風によって、キンモクセイの甘い香りが感じられる気持ちのよい季節になってきました。コロナ禍が続く、おうち時間が増える中、何か始めてみよう和我が家は家庭菜園を初めて作り、夏野菜のミニトマトやきゅうり、ピーマン、なすを作ってみました。実る喜び、食べられるうれしさを実感できました。もう一つ始めたのは、ぬか漬け。あらかじめ発酵させてあるタイプのもので気軽に始めることができました。ぬか漬けが好きな私には合ったようで、実ったきゅうりを漬けて食べるのがこの夏の定番でした。秋に入り、10月は冬野菜の植え付け時期になります。私のような家庭菜園初心者でも栽培しやすい種類は、サニーレタスやほうれん草、小松菜、水菜、かぶなどです。

- その中からほうれん草の栽培方法についてご紹介します。
- ・日当たりが多少悪くても生育するのでベランダでも可能です。
- ・プランターでも畑でも種を直播し、隣同士は1cm以上間隔をあけましょう。
- ・種をまいたら土をかぶせて、手のひらで軽くおさえてあげてください。
- ・植え付け後はたっぷり水やりしましょう。
- ・乾燥に弱いので、晴れた日は必ず水やりをしてあげてください。
- ・だいたい1か月半ほどで収穫をむかえます。



私は、ほうれん草とかぶを栽培して、かぶをぬか漬けにしたいなと思っているところです。野菜高騰の中でもあるので、気軽に家庭菜園を始めてはいかがでしょうか？

by. S・H

10月の営業日						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※赤字は定休日です。

LIFESTYLE 特集

自分らしいハッピーな暮らしを 理想のライフスタイル Vol.1

長引く外出自粛などの影響でストレスが溜まったり、運動不足になってはいませんか？

「何をして家で過ごせばいいんだろう？」と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

せっかくならこの期間にしかできないこと、好きなことや興味のあることに時間を費やしてみるのもいいものです。

これを機に、室内で楽しめる趣味を見つけたり、新しいことに挑戦したりするのはどうでしょうか？

前向きで健康的な生活を送るために、知っておきたい秘訣や、不安の解消方法をご紹介します。

ぜひ参考にしてみてくださいね！

心と身体の健康を維持するためのあかきたな

日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会では、室内でもできる心身の健康を保つための工夫を「あかきたなはまやらわ」の頭文字でまとめています。また、特設ページでは「室内でできるストレッチ」動画や、ストレスとつきあうためのセルフヘルプガイドなども掲載されていますので、参考にしてみましょう。

あ、さ、な、ま、ら、わ、は、た、か

check 今月オススメの一品

ZEBRA Open your imagination. WETNIE ウェットニー

濡れた紙にも書ける加圧式ボールペン

文房具大賞2021 3位

主な特長 《油性ボールペン》

- 水に濡れた紙や、ペン先を上向きにした筆記ができます
- ボールペン内部の空気を加圧することでインクを押し出す機構を採用することにより、従来のボールペンでは書きにくかった水に濡れた紙への筆記や、壁に設置したボードの紙面にそのまま上向き筆記ができるボールペンです。
- 頑丈で壊れにくいメタルボディ
- ボディはステンレス製で、ミルスペックに準拠した頑丈な仕様のため、ハードな使用環境に耐えます。
- 屋外でも持ち運びやすい仕様
- ペン上部には紐やカラビナが取り付け可能な通し穴があり、持ち運びにも便利な仕様です。



- 商品仕様
- ボール径 0.7mm
 - 替芯 K-0.7芯
 - 重量 16.8g
 - インク色 黒のみ
 - サイズ 最大径14.7×全長138.5mm

定価 ¥660- (税込)
 ¥600- (税別)
 *定価よりお値引き致します