

どーも、和田です。 /

この時期の夜にでかけると、何処もライトアップされています。3周年の記念の食事会で六本木に出かけた時はムーディーで大人なライトアップ、ラゾーナ川崎では毎年ポインセチアが印象的で、華やかなライトアップ。年越しに向けて、お祝いムードが漂っています(^_-)

12月になると忘年会シーズンとあって、なぜかお酒を飲みに行きたくなります。最近の若い人たちはあまり飲みのお付き合いが好きじゃない傾向があるみたいですが、僕が20代のころはいろんな先輩におごってもらってラッキーって思っていました！！

それが今じゃあ…、立場逆転で顔は笑っていますが、心では冷や冷やしています(>_<)

みなさんの年末はどんなものになりましたか？

脳科学者の茂木さんは思いたす習慣は脳を活性化すると言っていたので、これを読んでくれた方は少し思いだして脳トレして下さいね！！

また、この新聞を読まれている人は年始になっているかもしれませんね。

僕の年末年始は坂井の実家の新潟で過ごします。とても山奥にあるのでこの時期雪に囲まれています！！

帰るころには白鳥もいると思います。川の中にいる白鳥と雪の白のハーモニーはいつも感動させられます(*^_^*)

猿なんかも出るみたいですが、僕が振り向くといつもいなくなっているのでもまだ見ていません。

こんな感じでのどかなお正月を過ごしてきますが、みなさんもよいお年をお迎えくださいね<(_)_>

あと、先月号にも載せましたが、乾燥する季節ですのでもう一度ご紹介させていただきます。

頭皮の化粧水 (AXI ミストD 2100円 税込み) の取り扱いを始めました！！

頭皮は髪と違い、顔などの肌とお手入れは一緒です。頭皮の水分量が少なくなると、頭皮の機能が衰えていきます。頭皮の機能が衰えると、頭皮の荒れやかゆみ、毛髪が細くなったりします。

また、**頭皮に着目したシャンプー** (AXI 薬用シャンプーM 2310円税込) も取り扱いを始めました！！

低刺激のアミノ酸系シャンプーで、薬用効果で発毛促進と抜け毛防止を行います。

- ・育毛効果を実感したい方。
- ・頭皮のフケ・かゆみが気になる方。
- ・頭皮の健康状態が気になる方。

などにおススメです！！

では、今月はこんなところで…<m(_)_m>

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/>

ブログ <http://homey-roomy.exblog.jp/>

ネット予約サイト

<http://hpsm.jp/homeyroomy/>

QRコード



こんにちは、坂井です。この新聞を書いている今は、もう今年も残りあと11日となっています。年末年始のいろんな予定を聞きますが、今回私は久しぶりに実家に帰省する予定です。私の実家は新潟なんですが、いつも新幹線を使って帰ります。という事で、今回は東京と新潟を結ぶ上越新幹線を紹介したいと思います。

今、日本の大都市を結ぶ超高速鉄道「新幹線」は全部で8路線あり、その距離の合計は2674.4km。一番北の新青森から一番南の鹿児島中央まで、新幹線を乗りついで旅行もできます。今はさらに北海道新幹線と北陸新幹線の開業もまぢかです。

将来美容師を引退したら乗り鉄(乗る鉄道おたく)になりたいくらいです(笑) あっでもそんなに詳しくはありません。電車に乗って出かけるのが女子きな感じですよ(笑)

さて、新潟へ行く上越新幹線ですが、E4系・E1系・200系と呼ばれる新幹線があります。

E4系 ... Maxとき・Maxたにがわ 8両編成

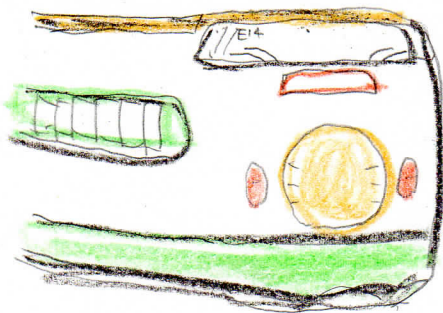
新幹線といえば、
「駅弁」。新潟は
雪だるま弁当です!

1997年12月に運転を始めた、オール2階建ての車両です。「Max」とはMulti Amenity expressからとった愛称で、「多機能で快適な空間を備えた新幹線」という意味がこめられています。編成の両端に自動連結装置を備え、季節や時間帯によって車両を増やしたり、減らしたりでき、とても便利です。

E1系 ... Maxとき・Maxたにがわ 6両編成

時速200km以上で走る超高速列車としては世界初めてオール2階建を実現した車両です。E1系は通勤通学などにも、なるべく大勢の人を一度に運べるように造られました。2003~2005年の間に車両の色をかえ、リフレッシュしました。

200系 ... とき・たにがわ 10両編成



200系は、北国を初めて走った新幹線の車両です。1982年6月に開業した東北新幹線と、同じ年の11月に開業した上越新幹線共通の車両で、雪や寒さに強く、強力なモーターを積んでいることが特長でした。1999年から車両のリニューアル工事が行われ、外観も車内も新しくなっています。

東日本・西日本を走る新幹線それぞれにいろんな特徴があるので、みなさんも乗る機会があれば、いろんな特徴を探してみてくださいね!!

こんにちは！イヌマ(ハヤシ)です。今回も泡盛
です。第2弾！蒸留酒である泡盛は低カ
で血液をサラサラにする効果も期待でき
そうです！

低カロリー

ビールや日本酒、ワインといった醸造酒にはブドウ糖をはじめとする糖質が含まれています。泡盛は蒸留酒なので糖質やタンパク質を含まないです。アルコールが含まれているので0カロリーではないですが、醸造酒と泡盛を同じ度数で比べると泡盛が低カロリーといえるそうです！

血栓を溶かす泡盛

他のお酒を飲んだときよりも泡盛や本格焼酎を飲む方が凝固した血液を溶かす酵素であるプラスミンの量が増えるという研究報告がなされているそうです。また、泡盛の製造には欠かせない黒麹菌にも特徴があり、この菌を用いて造られたお酒にはアルコールの一種であるカフェー酸が含まれるという報告があり、カフェー酸には活性酸素を除去する抗酸化作用があるそうです。

それ以外にも古酒に含まれている香り成分には抗酸化作用があるとの研究もなされているそうです。泡盛ファンとしては健康面での良さがたくさんある証拠は「嬉しいです」♪適度に飲めば「お酒は百薬の長！飲みすぎにはご注意ください。おすすめを少し紹介します。ではまた〜」

瑞泉 おもろ(古酒.43度)

深いツツと香り、口の中は広がるとも言えるような味わい。
5年、15年、17年、21年物もあります。



萬座 (30度)

スッキリとした飲み口と甘口な味わい。初心者の方にもおすすめです。古酒もあります。

