



Photo : T.Murakami

・8月の写真 「緑陰の風鈴棚」 撮影場所… 宮城県 登米市 柳津虚空蔵尊
夏になると、風鈴棚が登場します。
最近神社やお寺で風鈴棚を設けるところが増えましたね。

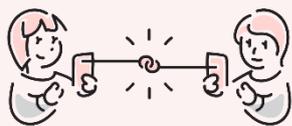
・コラム

つるつるサンダル

「ジリジリジリジリジリジリジリ……！」
休日の9時頃、マンションの廊下で火災報知器が作動したようです。
とりあえず、私は寝起きのままサンダルを履いて、外へ出る準備をしました。
念のためエレベーターではなく非常階段へ。軽い小走り降りていたところ…
「うあっ！」足元が浮いた感覚の直後、後頭部に鈍い痛みが。
昨日降った雨×使い古して靴底がつるつるになったサンダル×緊急時の小走り
最悪のコラボによって、私は足を滑らせ非常階段に頭を打ち付けました。
強打と眠気によって頭がぼーっとしていましたが、何とか外へ出て、
駆け付けた消防隊の方に、応急処置をしてもらうことが出来ました。
幸い火災報知器の作動は、濃霧による誤報だったようで、安心しましたが、
私は頭に大きな傷が出来てしまい、病院で5針縫う結果に…
緊急時には、なるべく「靴を履いて」「落ち着いて」避難する。
改めて、気を付けようと感じました。皆様もくれぐれもお気を付けください。

メルマガ担当 A

ひっじ雲アンケート調査！
教えて！みんなの「SNS事情」！
～世界とつながるSNS どんな風に使ってる？～



▶ 普段、SNSを利用していますか？

普段何気なく利用しているSNS。目的は知人とのコミュニケーションや情報収集など様々。
欠かさずチェックする方、反対に全く利用しないという方もいらっしゃると思います。
…という事で、今回は、皆様のSNS事情について教えてください！

SNSに関連する「利用頻度」や、「発見・気づき」等…

お気軽にご回答いただけますと幸いです。2分程度でどなたにもご参加いただけます。

下の二次元コード、または[こちら](#)からご回答ください。

アンケートの回答はこちらから！

右の二次元コードを読み取るか、下記のURLへアクセスしてください。

● アンケート回答締め切り：2024 / 8 / 22 (木) 18:00まで

<https://forms.office.com/r/WFScNhcvss>

イコボ (IKOBO)

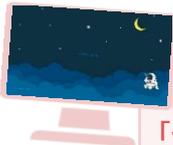


▶ アンケートにご回答いただいた方には、感謝を込めて…！

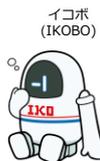
① もれなくプレゼント！

① イコボのオリジナル壁紙

アンケート送信後のメッセージに表示されるURL
からダウンロードが可能です！



▼ 今回の壁紙
「イコボ 夜空ver.」



② 抽選でプレゼント！

② イコボグッズ

特賞：イコボぬいぐるみ(キーチェーン) 3名さま

副賞：イコボボールペン 10名さま

- ※1 抽選にご参加の場合は、発送先住所と氏名をご記入いただく必要があります。
- ※2 抽選対象は、期間内に本アンケートにご参加いただいたお客様となります。
- ※3 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ※4 副賞のイコボボールペンのインクは全て黒です。
外観の色はランダムでの送付となります。



約9cmの
ミニサイズ!

特賞



副賞

◆適当でOK! 簡単! おいしい! 夏のひんやりレシピ

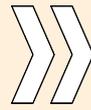


- ・今月のメニュー
- 01. 冷製ミネストローネ
- 02. パナナスムージー

手軽に作れるひんやりレシピを… 次ページで紹介しています！

◆ 適当でOK! 簡単! おいしい!

夏のひんやりれしび



Easy & tasty recipes within a short time **



「冷製ミネストローネ」

たくさん作って冷凍保存も◎

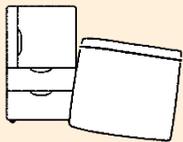
暑い日が続いていますね…そんな時には、さっぱり、ひんやりしたものが食べたくところ。今回は火照った体を冷やしてくれる、気軽に作れるひんやりレシピをご紹介します!是非お試しください!

材料

| | | | |
|--------|----|-----------|-------|
| ・なす | 1本 | ・ホールトマト缶 | 400g |
| ・ズッキーニ | 1本 | ・水 | 600cc |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・コンソメ(固形) | 3個 |
| ・にんじん | 1本 | ・塩こしょう | 少々 |
| ・セロリ | 1本 | ・オリーブオイル | 適量 |

作り方

1. 各野菜は1cm角に切っておく。
2. 鍋にホールトマト缶を開け、水を入れる。
3. 2.に1.を加えて20分ほど弱火で煮込む。
4. 野菜に火が通ったら、塩こしょうで味を整えて、火を止める。
5. 常温になるまで冷ました後、冷蔵庫に入れて半日以上冷やす。
6. お召上がり前にオリーブオイルを少量かけて完成。



● 冷凍保存するときは…

よく冷ました後に、冷凍用の保存袋に入れ平らにならして冷凍庫に入れておきます。
※1週間程度を目安にお早めにお召し上がりください。

材料

| | |
|---------|--------|
| ・熟れたバナナ | 2本 |
| ・牛乳 | 200cc |
| ・氷 | 100g程度 |

作り方

1. バナナの皮をむいておく。
2. ミキサーに1.と牛乳、氷を入れる。
3. なめらかになるまで攪拌する。
(お米の粒大の氷が残る程度でも食感が楽しめます。)
4. グラスに注いで完成。

※ミキサーをご使用の際は、説明書等をよく読んでから氷対応のものをご使用ください。

食欲のない朝にも! 材料はたった3つ!
バナナスムージー



日本トムソン株式会社



■ ホームページ
<https://www.ikont.co.jp/>



■ お問い合わせ先
<https://www.ikont.co.jp/ikohp/inquiry/index.html>

メルマガ購読は
こちら!

