

ナカヤマ電器

嫁の

# さまでれ通信

2020.11

第12号



皆さま こんにちは。先日初めてギックリ腰を経験した、ナカヤマ電器(社長・大ちゃん)の嫁 ゆきえです。

もう、びっくりです。噂には聞いていたけど…ギックリがこんなにツライなんて~!しかも私の場合、重い物を持ったわけでも、激しい動きをしたわけでもないんです。

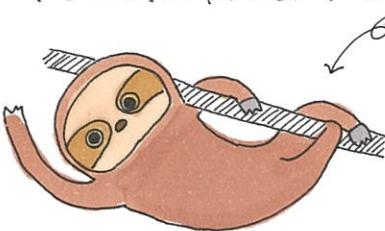
朝、仕事に行く前に食洗機のスイッチ入れなきゃ~と思いながら、足元にしまってある洗剤をとろうとかがんだ瞬間、腰にはしる激痛…。

立っても、かがんでも、右にも左にも、ちょっとでも動かすと腰にはしる痛み…うう…。動けない…。

とりあえずこのままではいられないと思い、ゆっくりやへっくり起き上がり、てみたものの動くとめちゃくちゃ痛い…。  
むしろ痛くない体勢がわからなくなってしまった。



ちょっとずつ、ちょっとずつ激痛に耐え、自分をはげましたながら動きとあえず仕事に…。  
(この時の私の動きは ナマケモノ といい勝負だと思う。笑)



常に上半身と下半身がうまくかみあっていないような違和感が腰の辺りにあり、夕方になるとつれ増す痛み。耐えられず、大ちゃん行きつけの整体に連れて行、てもらいました!

市内の小船山にある黒岩整体院というところに行ってきたのですが、先生はとても優しい感じの方で施術もすごくていねいにしてくれます。

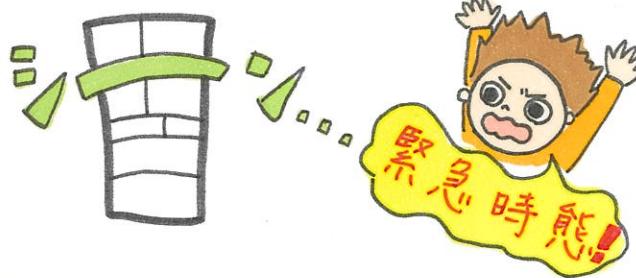
今まで私自身は肩こりなどの症状を感じたことが無かったのですが、実はガッチガッちにこっていたらしいです。普通は肩甲骨のくぼみに手が入るらしいのですが…全然入らなかった。肩こりがないと思っていたのは、こりすぎて脳が痛みに慣れてしまったんだとか…。慣れてしまい…。5回程施術してもら、て少しは肩甲骨のくぼみに指が入るようになつたのですが、ほぐされた事によって肩こりを感じるようになりました。骨盤の位置もかなりずれているようで…これからギックリ腰がクセにならないうちにすることにも、『腹筋とストレッチをしましょう』とのこと。今のところ、ちゃんとやってますよ。三日坊主にならぬに笑。これがいつまで続くか…頑張ります!!



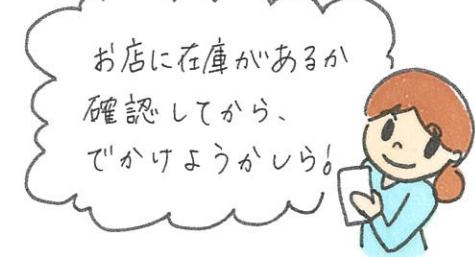
# ナカヤマ電器の LINE 公式アカウント を活用下さい！

前回のきまぐれ通信でもお伝えしましたが、ナカヤマ電器の LINE 公式アカウントができました！ どんな時に使うかというと…

**日曜・祝日の定休日**…お店は閉まっている  
『**冷蔵庫がこわれた!!**』などの緊急時に。  
こちらの LINE を使ってご連絡いただければ、対処法をお伝えしたり、見に行く必要のある場合には、ご訪問させていただきます！



**消耗品や付属品の注文・在庫確認**



レンジ教室や補聴器相談会などイベントの予約を簡単に！

**お困りごとの相談**も気軽に！  
故障かな？  
使い方どうだっけ？



営業時間を  
気にせず  
ちゃんと  
予約完了！



などなど…。いつでも気軽にご相談いただける連絡手段としてお使いいただけます。他にも、ナカヤマ電器からのお得な情報を（たま～に）お届けしています！笑



このQRコードを読みとて、友だち追加して下さいね！



緑の追加ボタンを押して友だち追加完了です♪

久しぶりのレンジでできるカンタンレシピ。  
おつまみにもおかずにもお弁当にも。



ボウル1つで  
カンタンに  
できちゃいます！



## 鶏チャーシュー

鶏もも肉	1枚
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
はちみつ	大さじ1

① 鶏もも肉は皮を外側にし、くるくると巻いてタコ糸でしばって形を作る（私はカンタンにつまようじ4~5本でやっています）皮に竹串やようじでアスアスと穴を開け縮み防止！

② 耐熱ボウルに★を入れ軽くませ、鶏肉を入れるクッキングラートを落としふたがわりにかぶせラップをふわりかける

しょうが・にんにく 小1くらいい ③ レンジで 500W 3分加熱→裏返して 500W 3分  
※竹串を中心にして透明な肉汁が出れば“できあがり”

