

## 美味しい葡萄

**クリムゾン** という大好きな葡萄を紹介します  
このブドウ 種なし 皮ごとポリポリ食べられます  
カリフォルニア産は 11 月頃から 12 月にかけて  
千日産は 4 月頃から 5 月にかけて出回るようです  
今年の春初めて食べてから大好きになりスーパー  
に買い物に行くと毎回買っていました(\*´艸`)  
最近はスーパーでも見かけなくなりガッカリしてま  
す、ビタミンCとポリフェノールが豊富なぶどう  
11 月頃また出回ると思います。スーパーで見かけた  
ら、どうぞ、おすすめです。A



## ★スイカのスムージー★ N

夏の定番フルーツの**スイカ**。スイカは美味し  
いだけでなく、スイカに多く含まれる**リコピ  
ン**や**システイン**は**美白**に効果があり、紫外線  
が強くなる夏に最適です。スイカの甘みによ  
って、オリゴ糖の量は調節して下さいね。オリ  
ゴ糖がなければ、はちみつなどでも大丈夫  
です。

- 【材 料】(2 人前)  
・種無しすいか中玉 1/4 個  
・レモン 4~5 滴  
・オリゴ糖大さじ 5  
・塩一つまみ



### 【作り方】

- ①スイカを 1 口大にきる。
  - ②材料を全部フードプロセッサーに入れて  
2~3 分まわす。
- ※氷を入れて一緒にまわしても美味しいです。

## 熊本県、熊本市、職員採用試験のご案内

熊本県、熊本市職員採用試験の日程が発表されています。

### 熊本県

事務職・・・12 名程度

### 熊本市

事務職・・・7 名程度

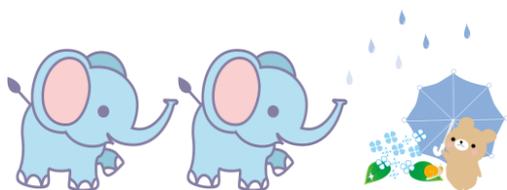
このほかにも、県庁、市役所、役  
場などの臨時採用の求人も続々  
出ています!! 興味がある方は  
スタッフにご相談ください。



6月の出席状況  
皆勤した人・・・12名  
職場見学・・・1名

## ~ちえぞうの心の声~

雨女はつらいよ。曇りの時はもちろん、私  
が外に出ると晴れていても曇ってきて雨  
が降り始めるのです。家や職場につくと何  
故か雨が止むのです。私って雨女ですよ  
ね。雨の日は嫌いです。早く梅雨が明け  
ると良いのになぁ



今回は、「暑くて眠れない時に早く寝るための入浴方法」に  
ついてご紹介します。寝る前に寝る前にじっくりとお風呂に入るこ  
とで お風呂に入ること、深部体温を下げやすくなり、スム  
ーズに眠りに つくことができるようになります。

- 38~40 度のぬるめのお湯にする
- 湯船にじっくり 15 分~30 分つかる
- お風呂は就寝前 1~2 時間前にすませる

自律神経を整える効果もあるので、入浴中はゆったりと  
リラックスしながら入ることが大切です。足をマッサージし  
たり、アロマを入れたり楽しむのも良いですね。

手軽に実践できることなので、ぜひ試してみてください。