

祝 100号

クロスワードパズル

100マス

皆様いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。おかげさまで今月 100 号を迎えることができました。そこで、今月は 100 マスのクロスワードを掲載します。答えを記入してご応募いただいた方には、**ステキ**な景品をプレゼントいたします！締め切りは 3 月 8 日（木）まで。皆様のご応募お待ちしております！

1		2	3		4		5	6	け
	く		7				8		
9					10	11			
				12		い			13
	14	え		15				16	き
17	あ				18		19	う	
		20		21					22
23	24				か	25		26	
		こ		27		28		29	
30								31	お

☆タテのカギ

1	一人ずつの二組に分かれ、相手のゴールにボールをけり入れて得点を競う競技。
2	人員・設備などを増やして機能を強めること。
3	病気やけがを治すために、飲んだりぬったりするもの。何かの効き目があるもの
4	城の内部にあるほり。
5	前もって決めることや決めたこと。
6	イタボガキ科の二枚貝。岩などに付く。食用。オイスター。
8	親にとって自分の子である女。
11	池や田んぼに浮かぶ水草。
12	重さの単位。千キログラム。
13	〇〇は金なり。
14	つばさを持ち、体が羽毛でおおわれている動物。
15	執着が残ってあきらめきれないこと。
16	〇〇投げ。助走をつけて遠くに投げる陸上競技のひとつ。
17	体を手でさすったり、もんだりして筋肉のこりをほぐす療法。
18	物の温度を高くするはたらき。
19	テレビや映画の写っている面。写真や絵の表面。
20	会社・役所などで、主に机の上で書類の作成・整理などを行う仕事。
21	機械や道具を組み立てている一つ一つの部分。
22	熱や薬品などを用いて、細菌・病原菌などを死滅させること。
24	材木を使って家を建てたり、直したりする人。
25	百の十倍。
26	寝台。ねどこ。
27	金属製の容器。
28	蒸したもち米をうすなどでつき、さまざまな形にまとめた食品。

☆ヨコのカギ

1	山中に根拠地をかまえ、旅人などを襲う盗賊。
4	声を出して、節をつけて歌う言葉。
5	仕事の合間のひま。仕事を離れて自由に使える時間。
7	味や厚さなどがうすいこと。
8	相手になるものがないほど、強いさま。
9	体が細長く、かまのような前足のある昆虫の一種。
10	水がしみこんだり流れ込んだりするのを防ぐこと。
12	取り決めること。取り決めたこと。約束。契約。
14	動物が土や穴の中でねむったようにして冬をこすこと。
16	タコ〇〇。〇〇芋。
17	黒く小さな昆虫。
18	物の値段が安くなること。
20	描写・言及の対象としての人間。人。人柄。「登場〇〇〇〇」
23	既婚の女性。夫人。奥様。喫茶店・酒場などの女主人。
25	ある基準によってより分けること。
27	目的を達成するために、難しいが、こえなくてはならないところ。
29	地球の周りを約一ヶ月で回っている衛星。
30	自分だけの考えで勝手に物事を決めること。また、その判断。
31	めん類の一種。ラーメンやそうめんよりも太い。

クロスワードのこたえ

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ

－ クロスワードパズル応募方法 －

①名前 ②住所 ③電話番号④ご意見、ご感想など⑤答えをご記入の上
はがきか FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp

めざせ！100歳！！

100歳まで元気であるために、100号記念にちなんで「100歳まで生きるための10の秘訣」をご紹介します。

① 緑茶を飲む

心臓発作のリスクが飲まない人に比べ少ないとされています。

② 活動的になる

ウォーキングをするとストレスホルモンであるコルチゾールの値を下げることから、50%も認知症の発症を下げるそうです。

③ ナッツ類を食べる

ナッツ類をよく食べる人は寿命が2年長いようです。

④ 歯間フロスをする

歯を定期的にフロスすることで、バクテリアなど炎症の原因を取り除き、寿命が6年間延びるそうです。

⑤ 喫煙しない

たばこが寿命を10年削っているそうです。50歳までにやめると失った6年は戻せると言われています。

⑥ 新しいテクノロジーを受け入れる

新しいものを使ったり、それに投資したりすることで、脳の細胞の活性化をさせるのです。

⑦ 休暇をとる

休暇を削ることによって心臓病のリスクが大きく増えるそうです。

⑧ 睡眠をとる

体の休息をしっかりするには7~8時間の睡眠を必要としますが、ほとんどの人は十分な睡眠がとれておらず、細胞が再生するプロセスの妨げとなるようです。

⑨ 少しのワインを飲む

一杯程度をたしなむことは、善玉コレステロールの値を上げます。ワインを全く飲まない人に比べて18%も死亡率が低いそうです。

⑩ 笑う

ストレスをどんな風に対処するかが寿命の鍵となるようですが、よく笑う人ほどストレスの対処が出来るようです。

生活に取り入れてまだまだ元気に過ごしてくださいね。

かんたんレシピ

✿材料✿ (3~4人分)

牛肉ブロック(モモや肩)	400g
塩	小さじ2/3
こしょう	適量
サラダ油	大さじ1
■ソース■	
しょうゆ	50cc
みりん	25cc
料理酒	25cc
おろしにんにく	大さじ1



簡単にできるローストビーフ



- ①牛肉に塩こしょうをすり込む。
大きめの鍋に、たっぷりのお湯を沸かしておきます。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて強火で全体的に焼き色をつける。フライパンは洗わずそのまま。
- ③牛肉に焼き色がいたら、ラップで二重に包みます。さらにジップロックに入れ空気を抜きます。中に水が入らないようにしっかり閉めて下さい。
- ④鍋のお湯が沸騰したら、袋に入れた牛肉を入れて、そのまま3分ほどグラグラと煮て火を止めます。
お湯につけたまま20分ほど置いておきます。
- ⑤袋から取り出して、ラップを外し薄くカットして盛り付けます。
- ⑥お肉を焼いたフライパンにソースの材料を全て入れて軽く混ぜて沸騰させます。ローストビーフにかけて完成！！

社長よりひとこと

いつもありがとうございます。かとけん通信も今号で100号となりました。始めた当初はここまで8年以上も続けられるとは思っていませんでしたが、読んでくださる皆様から楽しみにしていると役に立ったと言っていたことが、継続できた原動力です。又おかげさまで毎年ウルグセスが発行部数も増えます。これからも今まで同様、生活に密着した情報やグッズなど掲載して200号300号と継続できるように精進してまいりますので、より一層お願いいたします。春までもうウルグセスがまた寒い日が続きますのでご自愛ください。加藤 謙



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

