



連日の厳しい暑さに、体も心も疲れを感じやすい時期ですね。つつい冷たいものに手を伸ばしがちですが、食欲不振・倦怠感・胃腸の不調・めまい・不眠などいわゆる「夏バテ」の症状はありませんか？室内外の温度差による自律神経の乱れが一つの原因ですが、夏バテの解消にヨガが効果ありとのこと。ヨガは強張った背骨や筋肉をほぐし、深い呼吸と共に身体をリラックスさせることで自律神経や胃腸機能を整える効果があります。そして緩やかに体を動かすことは、疲労やストレスを軽減し、熱がこもった頭や身体をクールダウンしてくれます。私もヨガのレッスンに週に1回通っていますが、程良い発汗と全身をほぐすことにより、毎回マッサージ並みの気持ちよさを味わうことができています。悩んでいた肩こり腰痛が改善されていることも実感しております。SNSでたくさん動画も紹介されているので、自宅でできる夏バテ防止、ストレス解消にぜひおすすめいたします。まだまだ続く夏、少しでもホットできる時間を見つけて、無理のない毎日をお過ごしください。

バーベキュー大会を開催しました

6/7(土) 梅雨入り直前でしたが、コロナ以降中止していたバーベキュー大会を6年ぶりに開催し44名が参加しました。前回までは優食の敷地内で行っていましたが、今回は黒石にある焼肉・しゃぶしゃぶ香洛園様の敷地内で営業されている「GRANDOG TERRACE(グランドッグテラス)」を利用させていただきました。レンタルスペースでは、テーブルや椅子、バーベキューコンロのセッティング、食器類など基本的なものはご用意していただけるので、食材や飲み物だけを準備し、ゆっくりと食事時間を楽しむことができました。参加したスタッフからは、「普段なかなか話すことができない他部署の人とも交流ができて良かった」「外でみんなで食事をするのは気分も変わりとっても楽しい！また来年も開催してほしい」と満足の声があがりました。



日本バーベキュー協会によると、各地で「バーベキューインストラクター検定」を実施しており、初級・中級・上級とあるようです。「人はなぜバーベキューが好きなのか？」という座学から始まり、「世界一美味しいたけのこバーベキュー」「チャンクスを使ったスモーク」など興味深い内容になっています。実施試験、筆記試験をクリアし見事インストラクターとなれた時には、誰よりもバーベキューで仲間を盛り上げることができそうです！

《交通安全週間・講習》

損保ジャパンの方を講師にお招きし、全員で交通安全講習を受講しました。

ここで問題です。「1番前の車両はどれでしょうか？」



正解は・・・→



A: バイク

実際には、目や脳の錯覚（錯視）によりおこる事故もあります。画像や動画で約45分間学びました。これからも、安全運転でお届けいたします。



夏の企画メニューのご案内

8/5.6.7: 冷やし鶏塩ラーメン+もみじまんじゅう

8/26.27.28: トマトカレー+スパゲッティサラダ

9/10.11.12: 中華丼+スイートポテトケーキ

をお届け予定です♪ お弁当では味わえない、季節のお楽しみメニューをぜひご賞味ください😊



《お盆休みの営業について》

優食はお盆休みも通常通り営業しております。

お客様でお弁当をお休みされたい方、またはお弁当が必要な方は、お早めにお知らせください。

電話受付時間 8:30~17:00



優しさを食卓へ・・・



優食



体に優しい 優れたバランス