2020年（令和2年）8月3日発行

三立の今をお届け 三立だより

Vol.04
～ 2020 夏 号 ～

株式会社 三立
本　　社　鳥取県鳥取市叶150-6　☎：(0857)51-7111 FAX：(0857)51-7110
豊岡支店　兵庫県豊岡市九日市下町93-1　☎：(0796)22-5308 FAX：(0796)24-0751
倉吉支店　鳥取県倉吉市広栄町卸団地内　☎：(0858)22-6438 FAX：(0858)22-4489

春 / 夏 / 秋 / 冬（年４回発行）
三立の新しい取り組みや気になる出来事を
発信中！耳よりな情報もお届けします。

登山だけじゃないぞ！大山！！

最近空を見上げていますか？
広い広い遮るもののほとんどない大きな空。
何もないからこそ感じるもの、見られる景色があります。
その星空こそ、鳥取の大山！

大山＋星空＋あなたで写真を撮ってみませんか？

夜空をキャンバスに あなたが主役の作品作りをこの機会に！

今回のサリげないつぶやきコラム

『ステイホームのお供に ♪』　著：三立山岳同好会　西川

皆さんは山というと“登る”イメージが強いと思いますが、私は“観る”事に興味を持っています。
なぜ、興味を持ったかというと、友人宅に行った際、本棚にあった『岳』というマンガをふと手にして読んだ事がきっかけです。
このマンガは石塚真一氏の原作で北アルプスを舞台とした、山岳救助隊の物語を描いた作品なのですが、今まで大した興味も関心も無かったのに、読み進めていくうちに人が山に登る理由と山の恐ろしさ、圧倒的な自然の雄大さを知ることになりました。
ここまで影響されたなら、普通は山に登りたいと衝動に駆られると思いますが何かと問題があり難しいので、それならば“観る”事にしようとなった訳です。特に今はYouTubeに動画が沢山あふれています。本来であれば山頂に登らないと観る事の出来ない風景や登山中の動画を家に居ながら見る事が可能となり、いかにも自分がそこで体験しているかのような気になりとても感動します。
また、登山家の方が残す言葉は前向きな言葉が多く、目標を持って取り組んでいる事も刺激になります。

今年は新型コロナウイルスの影響で在宅が多くなることから皆様も一度、ご覧いただけたら新たな発見があるかもしれませんね。

体温を下げる食べ物特集

夏野菜

トマト・きゅうり・レタス
・ナス・ゴーヤ・オクラなど

暖かい所でとれたフルーツ

バナナ・スイカ・パイナップルなど

お勧めの食べ方

★きゅうりと竹輪の麺つゆナムル
★トマトとオクラのごま酢和え
★豚バラと茄子の甘辛炒め
★冷水に浸して塩で！
★夏カレー ★酢の物
★胡瓜のコンソメスープ

体を冷やす栄養素

ミネラルの一種であるカリウムには、体を冷やし利尿作用があります。体内の塩分を外へ排出するとともに 熱も放出するためです。 栄養素とは違いますが、食べ物に含まれる水分も体を冷やします。

簡単レシピ

トマトそうめん

◀下準備▶
(トマトは一晩冷凍庫に・素麺は茹でて水切りする)
◀材　料▶
トマト・素麺・麺つゆ・好きなトッピング
◀作り方▶
①冷凍しておいたトマトをおろし金でする
(又はミキサーでスムージー状態に)
②①に麺つゆを適量加え、素麺にかけるだけ。
あとは、お好きなトッピングを乗せれば出来上がり♪

昔ながらのバナナアイス

◀材料▶
バナナ・割りばし・アルミホイル・好きなトッピング
◀作り方▶
①バナナの皮をむき、割りばしを刺す。
アルミホイルで包んで冷凍庫へ。
②一晩たったらチョコペンや生クリーム
でトッピングして出来上がり♪

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

これで夏も涼しい！身も凍る　あなたの地域の心霊スポット

鳥取プレイランド（鳥取市国府町）

バブルの勢いに乗り1986年に開園したアクセスが悪すぎる、鳥取のスーパー山奥にかつて存在した遊園地。運営会社が阪神淡路大震災の被害を受け1995年に閉園となったと言われているが…「赤いゴンドラだけ揺れている」「キーホルダーが呪われている」などの噂があったそうだ。ちなみに当社の営業マンがバイトしていたとの噂も・・・。

三立ついに…インスタデビュー！！！

皆様にお楽しみ
いただけるよう更新中☆

インスタグラム
はこちらピヨ♪