



HORIDEN 瓦版



「東北地方太平洋沖地震」から1ヶ月

東北地方太平洋沖地震が発生してから1ヶ月が経過した。国内最大規模となるM9.0の地震は、太平洋沿岸の広域に大津波をもたらす、多数の人的・物的被害が発生した。また、福島第一原発の非常電源に被害を与え、広域停電と重なったことにより放射能漏れが発生する深刻な事態を引き起こした。壊滅的な被害を受けた地域では全く復興が進んでおらず、被災者は未だ避難生活を送っている。大地震が発生してからあらゆるところで復興に向けた活動や支援がされています。それは個人を始め世界各国に広がってきています。ですが復興までどのくらい時間がかかるかわかりません。ある程度の段階に回復するまで持ち堪えられない会社が相当出ると思われます。現状で売上が90%ダウンという会社もあり壊滅的な被害です。国がもっとリーダーシップを発揮し、二次、三次の被害を最小限

にとどめる対策が必要で、みなさんは今回の大震災をどのように感じていますか？身近な人が被災され、他人事ではない人もいるでしょうし、仕事に行けず、生活費が底を付く人も出ることが危惧されます。これから予測も付かない被害が起こるかもしれません。こういう時こそ家族、友人など身近の人との絆を深め、助け合っていきましょう。「美德」というと照れくさい気がしますが今やらないと後はありません。ボランティア、募金、物資提供、何か自分にできることは、と考えているだけではなく、まず自分の周りの人達を助け、節電し、買い占めせず、できることを実行しましょう。その輪が広がれば必ず早い時期に光が見えて来るはずで、今回の震災により亡くなられた方のご冥福をお祈りすると共に、被災に遭われた全ての方々に心よりお見舞いを申し上げます。(堀内祥弘)

女社長のひとり言

堀内文子です

二月末 南国高知・土佐清水市へ行ってきました

空港から一番遠い場所に位置する四国・東西南の、太平洋に突き出した有名な足摺岬がある高知県の土佐清水市内の病院に社員が入院している為、お見舞いに行ってきました。高知龍馬空港から病院の案内書には、約四時間と書いてあったものも。私一人不安を抱えて当日、仙台空港発十一時頃の飛行機で、高知龍馬空港に出発しました。飛行機の着陸時間は、明確に分かるので安心でしたが、高知空港から病院までの交通機関の時刻が明確でない為、少し不安でもありました。空港に着き、高知駅までバスで十分遅れた為に中村駅に行くのには一時間以上も待ち、特急列車で二時間もかかるのです。次の乗り継ぎは、病院まで行く路線バスで約一時間。遠い、々と思いつながらようやく病院に着いた時、時計の針は十九時三十分を回っていました。

驚かせようと思ひ、突然お見舞いに訪問した事が、社員に感動されました。仙台の気温とは思えない程の温かさ。椿、菜の花が満開で、春爛漫を感じさせる南国高知・仙台から、遠方へ来たのだからと思ひ、周遊バスに乗り足摺岬灯台にある、ジョン万次郎の銅像と、高知市内の桂浜にある坂本龍馬の銅像を見学しました。昨年、NHKテレビの大河ドラマで龍馬伝を放映されました高知は、龍馬ブーム。どこも、彼処も活気に溢れていました。事実、こんな遠いとは思ひもせず、高知県土佐清水市まで足を運ばせて頂き、足摺岬・高知市内と桂浜のプチ旅行は、社員が遠く土佐清水病院で入院をし、治療を専念しているからこそと感謝をしました。



※画像は MapFanWeb より

た。驚かせようと思ひ、突然お見舞いに訪問した事が、社員に感動されました。仙台の気温とは思えない程の温かさ。椿、菜の花が満開で、春爛漫を感じさせる南国高知・仙台から、遠方へ来たのだからと思ひ、周遊バスに乗り足摺岬灯台にある、ジョン万次郎の銅像と、高知市内の桂浜にある坂本龍馬の銅像を見学しました。昨年、NHKテレビの大河ドラマで龍馬伝を放映されました高知は、龍馬ブーム。どこも、彼処も活気に溢れていました。事実、こんな遠いとは思ひもせず、高知県土佐清水市まで足を運ばせて頂き、足摺岬・高知市内と桂浜のプチ旅行は、社員が遠く土佐清水病院で入院をし、治療を専念しているからこそと感謝をしました。

★ ★ ★ 節電! ★ ★ ★ 小さなことから始めよう☆

『節電』すると思うと面倒に感じがちですが、毎日コツコツすることを習慣にしていればこっちのものです! 誰でもできる節電方法をご紹介します。

①節電タップを使う

使用する度コンセントを抜き差しするのではなく、使わない時はスイッチひとつでOFFできます。待機電力は、年間を通して見ると思いのほか。

②保温を控える

電気ポットや炊飯器の保温機能は、温める為に常に電気が使われています。使う度ガスでお湯をわかしたり、ご飯を多めに炊いて電子レンジで温めたりの方が節電になります。

③冷蔵庫を見直す

扉を何回も開け閉めしないのは基本ですが、他にも温度設定を弱にしたり、物を詰め込みすぎない(冷気の通り道を作る)ということも大切です。意外と冷蔵庫で冷やしておく必要のない缶詰・乾物などをいれている方が多いです!

④夏に向けて

窓ガラスの外側に、すだれや赤外線カットフィルムを張ったり夜はカーテンをしっかりと閉めるだけで、冷房効率が上がります。エアコンは設定温度を28度に設定し、扇風機を併用すると大きく節電できます。

小さな事ですが、みんなが一つでも気をつけるだけで電気を大きく節約することができます。これを機会にエコな生活を始めてみましょう。

参考HP ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
省エネしよう! RUPISU の環境志向のページ
<http://www.cwo.zaq.ne.jp/rupisu/index.htm>

🍷 ガスを使わない簡単レシピ 🍷

レシピサイト『クックパッド』から、ガスがなくても簡単に作れるレシピをご紹介します!

『切り干し大根で激うまサラダ』 Pashaco さんのレシピ



- ・切り干し大根 …… 40g
- ・舞茸 …… 1本
- ☆マヨネーズ …… 大さじ 2~3 ☆鶏がらスープ ……
- ☆醤油、砂糖 } 小さじ 1 ☆すりごま …… 大さじ 1
- 酢、ごま油 }

- ①切り干し大根を 30 分ほどなまぬる湯につけて戻す。きつく絞り 3 cm くらいにザクザクと切る。
- ②きゅうりを千切りにして①と混ぜる。
- ③☆を混ぜたら②に混ぜて出来上がり。

ラー油をプラスしてもGOOD!!

『電子レンジで簡単☆筍と舞茸の煮物』 花嫁修業中 さんのレシピ



- ・筍水煮 …… 100g
- ・きゅうり …… 120g
- ・乾燥ワカメ …… ひとつかみ ☆しょうが …… 小さじ 1
- ☆醤油、砂糖 } 大さじ 1 ☆お湯(水) …… 150cc
- 合わせ味噌 }

- ①筍水煮を洗って食べやすい大きさに切り、断熱ボールに入れます。
- ②その上に舞茸を手でちぎって入れ、乾燥ワカメも入れたらトングなどで混ぜます。
- ③☆の調味料を合わせます。
- ④断熱ボールに合わせた調味料を入れて水も入れ、混ぜます。
- ⑤ラップをぴったりして電子レンジで 600w で 7 分。その後余熱調理で 3 分放置したら出来上がり。

『(たぶん) 世界一簡単! 5分でクッキー』 にゃんぞん さんのレシピ



- ・薄力粉 …… 大さじ(軽く山盛り)5
- ・砂糖 …… 大さじ 3
- ・ココア(なくても可) …… 大さじ 1/2
- ・サラダ油 …… 大さじ 2.5



- ①薄力粉、砂糖、ココアをビニール袋に入れ、空気を入れて口を閉じ、シャカシャカ振って混ぜる。
 - ②。サラダ油を加え、袋越しに手でもみ混ぜる。牛乳を加えても可。
 - ③手のひらでコロコロ丸め、軽くつぶす。クッキングシートにレンジ 2 分で完成。やわらかくても平気! 冷めたら固まります。
- ★サラダ油でなくバターを使うなど、アレンジしてみてくださいね!

Horiuchi 堀内電気株式会社

〒982-0011
宮城県仙台市太白区長町7丁目 18-9
TEL … 022 (248) 5053
FAX … 022 (248) 5059
H P … <http://www.horiden-e.co.jp>
MAIL … info@horiden-e.co.jp

編集後記

三月十一日の大地震が起きた時、皆さんは何をされていたでしょうか。私は家にいて、恐ろしいほどの揺れと地鳴り：一歳の娘を抱き倒れないように必死で突っ張っていました。

一か月たった今も大きな余震が続き、落ち着かない日々が続いています。皆さんどうぞお体にお気を付け下さいね。心が折れそうになる度、ストレス発散して、また前を向いて頑張ります。 (村中)

次回の発行は 8 月の予定です。