

Herb

～ハーブ～



春にちなんで、今回はハーブの効用についてご紹介いたします。ハーブとは、西洋では薬草を意味するのですヨ。種類も沢山あるのですが、この号ではティー（お茶）に向くハーブを取上げました。庭先でハーブティー風味と香りで、リフレッシュしてはいかがですか。

- 【カモマイル】鎮静作用・カゼの時保温・発汗
- 【タイム】安眠効果・消化促進
- 【ラベンダー】安眠効果・疲労回復・頭痛の緩和
- 【オレガノ】胃腸の働きを整える
- 【セージ】頭痛・喉の痛みの緩和・消化促進
- 【ヒソップ】咳止めなどのカゼの緩和・脂肪分解
- 【フェンネル】腹痛・利尿作用・カゼの緩和
- 【ポリジ】熱冷まし・呼吸器系のトラブル
- 【ベルガモット】疲労回復・リラククス効果
- 【スイートマジヨラム】消化促進・安眠効果

(ハーブティーの) おいしい入れ方



両備カスタマーサービスの紹介

カスタマーサービスの仕事
・・・3つのセクションがあります



Mail Box
メールボックス

両備グレースタワーズでのイベント企画・運営をお手伝いしています。両備分譲地顧客のお宅メンテナンス・増改築を行っています。

★サービスマンが、両備グループの情報を持って定期的に伺います。メンバーは30歳〜40歳までのとても明るくて、元気な主婦ばかりです。気軽に声を掛けて下さい。



Key Box
キーボックス

両備分譲地・建物セットプランの企画、販売をおこなっています。

注文住宅はもちろん、増改築や営繕工事もご相談に応じます。



Tool Box
ツールボックス

両備のマンションのアフターメンテナンス・改装に回っています。

ミスタービルド事業部と重なる業務もありますが、お互い協力し合って皆様のお役に立ちたいと考えています。よろしくお願ひします。

アラビア料理のお店ご紹介

(ミスタービルドOBさん)

ナジ屋

県道沿いに緑のテントと黄色い壁のお店。

大柄なスーダン人(ナジさん)が、岡山ではめずらしいアラビア料理を作っています。あまり油こく無く、本当においしいですよ！ *お勧め* *でも、このナジさん言葉も堪能で(アラビア語・英語・中国語・日本語・その他etc)一度お出かけくださいネ。



【どころ】岡山市円山59の4
【電話】086・274・0064
【営業時間】11時〜20時
(県道岡山西大寺線沿い・スーパーまるだいの向)

学習塾

(ミスタービルドOBさん)

「スタデイサポート」

ご紹介



ここで学習指導に当られるのは、経験豊富な木村浩輔先生、学校は、生徒が授業に合わせて行かないといけないのですが、この塾は、先生が一人一人の学力に合わせ理解できるまでとことんサポートしてもらえます。

*「高卒資格取得」サポート

色々な事情で高校を卒業出来なかつた方。基礎学力から大学進学までサポートします。一度、ドアをノックしてみてもいいかがですか？

【どころ】岡山市野田屋町2丁目10の19 (岡山駅から徒歩7分)
【電話】086・221・3350
担当：木村

●カスタマーサービスニュース●



両備グレースタワーズでは居住者の方を中心に2ヶ月に1度、スカイラウンジでイベントをおこなっています。季節感あふれる食事です。

リビング新聞でおなじみの国府島優子さんが、身近な食材を一工夫してワンランク上の家庭料理を披露してくださっています。

参加者の皆さんに好評で、メインディッシュからデザートはもちろん、毎回変わるフラワールンジンなどのおみやげも人気のひとつとなっています。



●趣味・サークル会員募集●

皆様は、色々の「趣味」「サークル」でご活躍されている方も多いと思います。もしこの紙面で何かお役に立てることがあれば、編集部までご連絡ください。

●ユニークなお店募集●

皆様のご存知のお店で「おもしろい店長」「おもしろいアイテムを置いてる」等、一押しのお店があればこの紙面でご紹介したいと思ひます。

自薦・他薦

何でもOK!



・掲示板・

観葉植物

- ①幸福の木 W500×H1200=1鉢
- ②ドラセナの一種 W400×H1800=1鉢

ご希望の方は、ミスタービルド平島店
TEL: 086-297-8771に
ご連絡下さい。
(取りに来て頂ける方に限ります。)



このコーナーを皆様相互の架け橋としてご利用下さい。
例：差し上げます。譲ります。譲って下さい。
教えてください。教えます。etc. 何でもOK
Fax、手紙、eメール、TEL等でお便り下さい。お待ちしております。

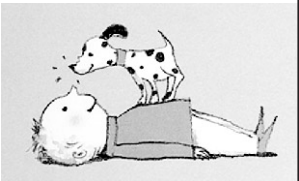
絵本の時間

子供のための絵本・・・本当は、絵本って大人のためのものではないでしょうか？

かわいい挿絵の陰に大切な事がたくさん隠れています。子供の頃に、たくさん絵本を読んだ人の心の中には、湖ができるそうです。年を重ねると心の湖に映ってそれらが鮮明に見える様になるのです。そして、気持ち、乾ききった時そこから力がわいてくるのです。

ああ Dog Blue

ポリーダンバー さくえ
もとしいずみ やく



ほく、あわいぬがほしいんだ!

でもやってきたいぬはあおくなかった。

こいつうときはどうすればいい?

人生には、思い通りにならないこともよくあります。

でも、そんな時だって、なにかいいことを見つける方法があるんです。

・・・By Dog Blue

考え方一つで、自分を幸せにできるということを教えてくれる一冊です。