

# とらっくあずまこえ

バックナンバーをHPにて掲載しています♪

2021.11月発行 vol.18  
有限会社トラックアズマ



Wあずまくん

中古車情報、レンタカー情報を  
HPにて掲載中です！



こんにちは。本社の田嶋真理です。

少しずつ肌寒くなり、温かい物が恋しい季節となりました。

今回は私がコロナ禍で始めたことをご紹介します。

それはコーヒーを楽しむことです。

コーヒーは豆の状態で購入して、新婚当時に愛用していた  
コーヒーミルでゴリゴリと挽いていきます。

コーヒー豆を挽いている時が最大の香りを放出する瞬間。

コーヒーの香りには脳からアルファ波を出し、リラックスさせる効果が科学的にも  
立証されているそうです。

その香りに癒されながら挽いていると子どもが「する！！」と言ってコーヒーミルを  
奪っていきます。笑

楽しそうにいつもしてくれているので、これはこれで癒しにもなります。笑

そしてゆっくりとドリップをし、湯気と共に香ばしい香りを楽しみます。

後は飲むだけなのですが、ついつい甘い物とセットで楽しんでしまいます。特に今は  
コーヒーに合う秋限定のスイーツ（栗、さつまいも）が豊富で止められません。笑  
甘いもの好きの私にとっての至福の時です。

また家族でその時を共有することができるので団樂の時間が自然と出来上がってきます。



コロナ禍で外出を控えないといけない状況になり、家に籠っているとストレスを感じる  
ようになった人がほとんどだと思います。1日の疲れを癒す時間はとても大切だと思います。  
人それぞれ合ったリラックス方法を見つける参考にさせていただけたら幸いです。