

8月18・20日

2016年

# れいこさん新聞



かしこい暮らしのゴツをお届け!

あなたの **節電** **快適** **健康** 生活を応援します!

## エアコン 使えど使え!

- まだ扇風機だけよ! → 誰と勝負しよの?
- 電気代高いから! → イヤヤ... 熱中症で入院はあたら?
- 身体がダルくなるの! → 病院がエアコンかよあか?



高齢になると、皮膚の反応力が鈍ります。汗腺や血管の数も少なくなるとどうなるの。そのための。

風が直接あたらない様に、28度を基本に保ちましょう。



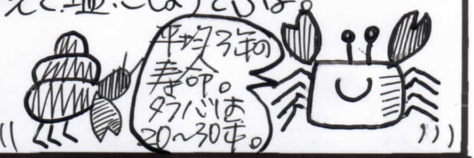
**温度感センサー**  
一人ひとりにちょうどよい冷房空間!



## 13 Eekemi 節約のチキ

- 鶏 手羽先 4本
- ケチャップ、マスタード 各大2
- サラダ油 各大1
- カレー粉 小1
- じゃがいも 2コ
- 玉ねぎ 1/2コ
- 白ワインか酒 100ml
- 塩こしょう 少々

- ①じゃがいもは縦に6~8つ割りし、木に3分さらすお気を取す。
- ②フライパンに解凍した手羽先、じゃがいも、くし形切りの玉ねぎを入れ、漬け汁もひきこす。
- ③白ワインを加え、中火にかけ煮立ったら弱火にし、ふたをし2.12~13分蒸し煮にする。
- ④汁気が少しなくなったら味を見え塩、こしょうをふる。



## 礼子さんの近況

7月10日(日) 滋賀の守山駅より、13:00~20km ウォーキングしました。中にはマラソンや石川100kmウォーキングを完了した強者さんも居られました。同級生で、生後2週間の孫を遺し、娘さんが突然死したり、去年お友達にあって、年末に忘年会もし、お友達が方がスキルス性ガンで亡くなったりと... 先月には死生観を深く考える機会となりました。そして、最近多、電車の人身事故。その命... 病気や事故で亡くなった方の、欲しく亡くたまるに「明日」と、やはり娘さんと事故で亡くした電器屋さんの言葉。元気に毎日の参加している事を感謝しました。おの誕生日にその電器屋さんより初音です。

チラシみたよ〜  
ってお電話ください

おじいちゃんとおばあちゃんに  
優しい電器屋さんです  
**だけしたでんか**  
茨木市星見町12の30  
**072-632-5820**  
9:00~20:00  
(水曜定休です) 担当: 竹下礼子