

10月17日・18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!

こぎつね

こぎつね こしん
やまのたか やまのたか
くさのみつぶして
おけしやうしたり
もみじのわんざし
ついでにし



つけの極

ツメ毛・抜け毛
しつぱさを
防ぐぞう
ツメ毛・抜け毛が
落ち着く。

キツネの犬歯を首に
かいて約5500円
装飾した様。

原曲はドイツ。
「キツネのお前は
ガキウを盗んだ
という曲。」

入場
無料

第72回カラオケ

11月16日(木)発表会

9:30~スタート♪
7ムホールです!

*地域の方々の交流の場も長年
企画運営しております。



味噌(ウエイパ)レタ

もやしとにらのナムル

・もやし1袋
・にら 1束(2cmにカット)
にんにくおろし少々
ごま油 大1
ウエイパ 小1/2
しょう油 小1/2
白すりゴマ 大1
ゴマ油 小1/2

①耐熱皿にパ・パ・パ
しをしきもやしとにら
を混ぜ。ごま油を小さ
かじ。ラップをふんわり
600Wで2分半。

②大きめのボウルに
調味料を合わせ。
粗熱を取り。しぼた
①を混ぜる。



カボチャの サラダ

・カボチャ 1/3コ
・塩 少々
・キュウリ 半本
・酢 小1/2
・砂糖 少々
・マヨネーズ 大1

①皮つきのままカボチャを
ひと口大にカットし。レンジで
柔らかくする。

②その間に、キュウリを薄い
輪切りにし。塩もみし置く。

③木ぎの皮は、サッと洗い
しぼす。酢と砂糖を混ぜ
混ぜる。

④カボチャを熱いうちにフォークでつぶす。
キュウリを加え粗熱をとり。マヨネーズで完成。

礼子さんの近況

コル...イ!とうささい(笑)よって採用ネタ。
人間本来の鼻呼吸で楽いらおに!という体験。
ご存知のかたは〜口を大きくあ〜い〜う〜ん〜

- あ ・できるだけ大きめに声を出してOK。
 - い ・4者をゆっくりとした動作で。
 - う ・1日30セット(3分間)を目標に。
 - へ ・アゴに痛みあそおは「い〜う〜ん〜」でOK。
- ▶口呼吸から鼻呼吸に変えたら様々
病気が改善されることわかってあげてます。

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
優しい電気屋さんです

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