

10月24日(水)
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!

初め2楽曲名
知りました!

の人生に

1969年~2011年
お決まりのEP盤(いっぴい)
出た時代劇のテーマ曲
お分かりですか。

初代の東野さきは14年。
次はスペニールでも演じて
いる里見えんさか。
本日の光園は食通で
ライオン・ギョウザ・チヂミ
黒豆納豆を日本初に食
したそう。死因は食中毒

人生楽ありや苦もあるぞ
涙のあとには虹もある
歩いてゆくんだしかりと
自分の道をふさめず
人生苦ありや苦もあるぞ
涙のあとには虹もある
歩いてゆくんだしかりと
自分の道をふさめず

入場無料

オ72回カラオケ
11月16日(水)発表会
9:30~
スタートであ♪
ワムホールであヨ♫



味覇(ウェイパー)の作り方

- ①じゃがもは木洗いで水がよぶ。レンジで6~7分。
②柔かく切った。皮とむき。つぶのそとに片栗粉、ウェイパー、塩こしょうを混ぜる。
③コネコネして8等分にし、平たくして。フライパンにバターで3分焼く。



110%キリスト教の

お祭りではお祭りのです。
古代ケルト人が起源と言われます。
秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す祭。
子ども達が各家庭の玄関先で上の言葉と唱えます。お子とお菓子をもらえりという行事。
おぼろをとり扱いたローソク立ても飾ります。
日本では1990年代~ジャック・オー・ランタン
ディスプレイのイベントで
周知させられました。
バレンタインの1340億円
に追いつく市場。去年
は1220億円の経済
効果だといわれています。



礼子さんの近況

黄門様に関しても、テレビでは日本各地をウロウロして30分水戸を江戸往復し、日光東照宮への参詣・鎌倉旅行の音が史実だそう。オランダ製のつた(最古のクリスマス袋)を愛用したり、衆道(男色)もたしなんだそう。ビックリ! じゃあ...今回は足首のむくみば体操を紹介しまーす!

- ①イスにのわり。右ももの上に左足を乗せ来ましょう。
- ②右手の指を根元から左足裏から足指絡めましょう。浅く入れれば大丈夫です。
- ③指をゆるり曲げ、足の甲側に押し付け、曲げます。(90度)
- ④次は反対側に足裏の方に付け指を曲げます。

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