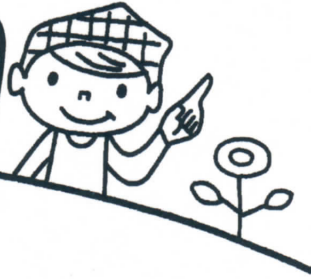


11月7日・8日  
2016年

# れいにさん新聞



かしこい暮らしのグッズをお届け!

あなたの **節電** **快適** **健康** 生活を応援します!

## ごめんね

好きだったのだけれど、  
貴方を傷つけた  
ごめんねの言葉涙で  
云えはけど少しニミに  
涙ふだけ他の人  
身とせせに夜に  
一晩中涙を流した  
貴方のために目に涙が  
消える、誤りの言葉誤る前  
貴方にもつとんかせはあ  
連れて行って別離(あいの  
今、更年期からのうつと、  
ご主人のサポートの中  
ある中、七月はニギキ  
ある中、七月はニギキ

ビートの女王 高橋直樹の  
ベストに入る楽曲20。7月に  
コンサートに行き感動しました。  
ご主人は、バンドマン。

## 味覇(ウェイパー)

**しょうが焼き**

豚肉(しょうが焼き用)8枚  
(脂身と赤身の間に筋切り)  
酒 大  
みりん・しょう油 各大1  
砂糖 小1  
しょうがすりおろし 1かけ  
ウェイパー 小1

①豚肉にウェイパーを薄く塗り、小麦粉を薄くまぶす。  
②フライパンに油を入れ、中火で熱し、肉を片面1分ずつ焼く。  
③混ぜ合わせて調味料を加えて煮からめる。

刺激を与えて骨を丈夫に!

●その場で足す汁  
ほろろ、ひじき  
上に出る時、は  
足す汁。目安は  
30秒×2  
70秒×2もいい。

●その場でジャンプ  
軽めにその場で  
どる。10回×2  
連続してはい、人は  
少なめから。

転倒を防いで骨を守り!

●片足バラン  
両手を腰に当て  
片足を5~10cm  
上げ静止。左右  
1分間×(1~3)

●力かき上げ  
足をやや開いて  
立ち、ゆっくりかかと  
を上げ下げする  
10~20回×(1~3)

カラオケ

11月16日(木)

9:30 ~

スタート!

7ムホール

いれいよ

第1回  
会場

先月に珍しくお目見  
初から、キチンとお付き合いの補聴器セルス  
が成約しました。お目見が聴こえにくく、人づき合  
が、おっくうになられ、寂しい...とお話しされ  
様に、自分の2~30年絡が干渉し、音がよく  
聴こえて、「うんうん、わかるわ。」担当のお姉さんの  
カバンの中の携帯音もちゃんと聴こえて、嬉し  
くなりました。どうぞ、困った事あったら、自店まで  
お電話下さいね。先月末~は、お客様がハッホ  
ーUを着エスタートです。電化製品の修理もOK

新聞みたよ~  
ってお電話ください

おじいちゃんとおばあちゃんに  
優しい店です

**たけしたでんか**  
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