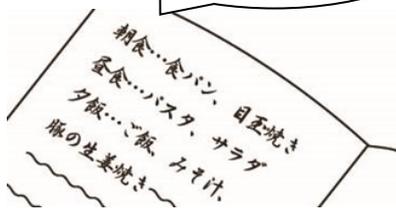


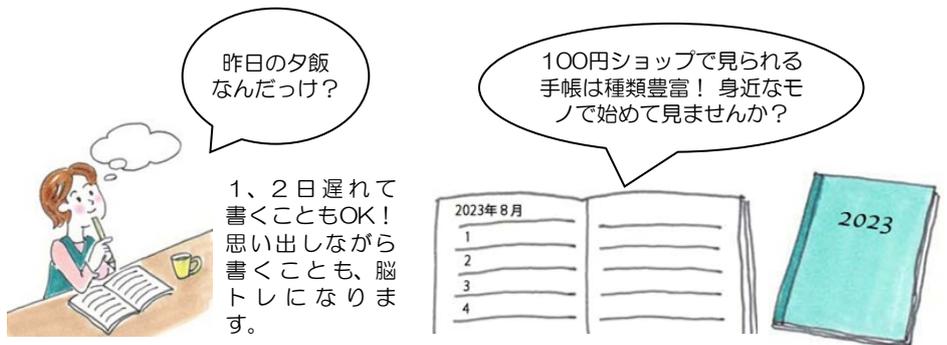
1日の食事を記すと、健康チェックにも役立ちます♪



文章にしても良いですが、苦手な人は、簡条書がおすすめ。1日の出来事を簡潔に残すことができ、思い出にも残ります。

手書きでやってみましょう

今や、スマホやパソコンが主流の世の中ですが、面倒でも手書きで記すのがおすすめ。頭の体操にもなるそうです。また、漢字を思い出しながら書くことも、脳の活性化につながるそう。ぜひ、試してみてくださいね。



1、2日遅れて書くこともOK! 思い出しながら書くことも、脳トレになります。



かんたんレシピ

茗荷と生姜のカペリーニ

夏バテ・予防



教えてくれた人 …尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

極細のパスタ・カペリーニを使った、茗荷と生姜の香りや味わいがさわやかなメニュー。暑い夏にもぴったりです♪

みょうがには、カリウムやマグネシウム、ビタミンEなど、体に必要な栄養素が含まれています。また、みょうが特有の香り成分は、夏バテ予防に効果があるとされ、発汗作用のある生姜も夏ばて対策になります。

作り方

材料

(2人分)

- ・カペリーニ…100g、茗荷…3本、すし酢…大さじ2、甘酢生姜…20g、生ハム…40g、ミント・ディル…適量
- ・A: レモン汁…1個分、オリーブオイル…大さじ2、塩・コショウ…適量

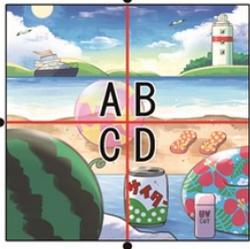
- ①茗荷は縦に2等分し、すし酢にひと晩漬け込む。
 - ②①を斜め薄切りにする。甘酢生姜はせん切りに、ミント・ディルは葉を摘み、生ハムとともにすべてを合わせる。
 - ③Aを合わせ、②に加えてざっくりと混ぜ合わせる。
 - ④たっぷりの湯に塩を加え、カペリーニを茹で、冷水でしめて水気をしっかりと取り、③に合わせる。
 - ⑤器に盛りつけ、オリーブオイル(分量外)をかけ、黒コショウをふる。
- ※カペリーニは茹で時間が短いので、具材を先に用意しましょう。
※茗荷のすし酢漬けは多めに作れば、添え物などにも活用できます。
- ※日本では「カッパリーニ」という表記もありますが正しくは「カペリーニ」です。長さが25cm前後あるロングパスタの一種で、日本のそうめんと同程度の1mm前後の太さをしています。



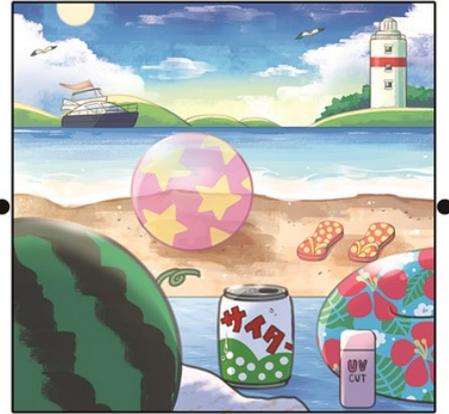
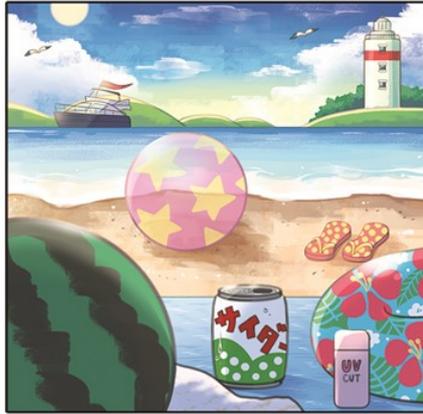


間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。

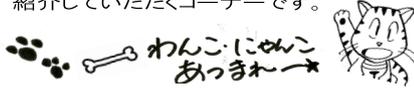


答は左下にあります。



ちいさな家族の車輪

我が家の小さなご家族を紹介していただくコーナーです。



飯出さんちの金魚さんたち <佐久穂町>

- 赤…あかこ
- オレンジ…燈子 (とうこ)
- 黒…クロちゃん
- ミックス…しろくろちゃん

金魚/出目金
1~3歳
出生地?/カインズ佐久平店

<名前の由来>…孫が付きました♪

<こんな性格>…

燈子はとっても気が強いです。

あとの金魚たちは優雅にゆったり泳いでいます。

<好きなもの>…

えさ・お水を替えてもらうとき。



<飯出様よりひとこと>…

優雅に泳いでいる姿を見ると癒されます。夏は目にも涼しく、見ていて飽きない4匹です。これからも大切にしていきたいと思います♪

インスタに金魚の泳ぐ姿を投稿します。お楽しみに〜!!

涼感~



飯出様、金魚さんたち、ありがとうございました。

地元詩人黒沢まささんの 心あたたまる詩のコーナー

人生っていいなー

第118回

~「いろはうた」より~



黒沢 まさを氏
(本名: 黒澤俊典氏)



黒沢まさを詩画ブログ

<http://ameblo.jp/kurosawamasawo/>

うれしたのし ほっとだより

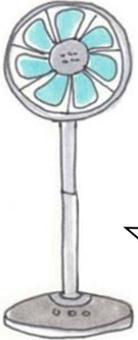


我が家で飼っているメダカの
赤ちゃんが3年目にして初めて
生まれました~^{1匹1匹}
20匹くらいはいるかな
まだとても小さいけど 元気
良く泳ぐ姿はとってもカッコイイ
私も元気もらっています!! スーッと!!
byMi

快適Life

エアコンとともに、夏の必需品といえば扇風機。単体でつかうのはもちろん、エアコンと併用して使うことで、お部屋を快適にする手助けになります。そんな扇風機の種類についてご紹介します。

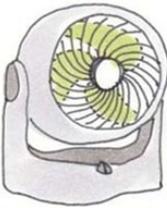
■ リビング扇(リビングファン)



昔からある、スタンダードな扇風機。モーターで羽根を回して風を発生させます。最近、増えているのが、DCモーター扇風機です。

羽根が多いほど、静かでやわらかい風になります！

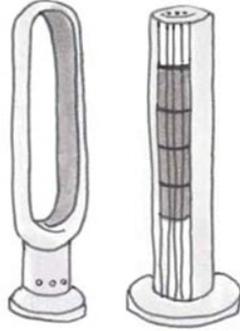
■ サーキュレーター



冷房と併用するときは、エアコンの斜め下あたりに、エアコンに背を向けて置くと、冷気を拡散できます。

風を遠くまで届け、室内の空気を攪拌・循環させるのが特徴。エアコンと併用することで、冷暖房効率が上がるほか、部屋干しの乾燥にもおすすめです。

■ タワーファン



スッキリとしたデザインが特徴。羽根がないので、小さい子どもがいたり、ペットがいる家にもおすすめです。縦に細長いフォルムのタイプなら、置くのに場所を取らないところもポイント。タワーファンでもDCモーター使用のタイプがあります。



■ 扇風機を選ぶポイント

・DCモーター式扇風機の特徴は？
値段は高めですが、細かい風量調節ができ、消費電力も少ないのが特徴。静音性に優れたタイプもあり、寝室の使用にオススメです。

・首振りの角度も大切
人の居場所や部屋干しの量など、使いたい範囲にどれだけ対応するか、十分に確認することをおすすめします。

■ 便利な機能も充実！

リモコン付きで手軽に操作できたり、タイマーオフはもちろん、オンもセットできるタイプが増えています。タイマーは、たとえば、ひと晩中つけていたくない寝室では、とても助かりますね。外出時に、帰宅予定時間より早めにエアコンとともにオン設定しておくのも良いですね！



スツキタイ



夏こそお風呂でリラクゼーション



3つの吐水を搭載した多機能シャワーで夏を涼しく快適に。そして、節水性能で家計もサポート。



シルクミスト

夏に一押し

優しく皮脂汚れを洗い流します。

パワーマッサージ

程よい強さとリズムが織りなす水流で心地よいマッサージ感が得られます。

アクアスプレー

全身を包み込むボリュームのある浴び心地とともに、節水効果も実現！

価格 ●ヘッドのみ 23,000円 ●ホース付き 28,000円～39,000円 (価格は税抜きです)



弊社にレンタル用もご用意しています。ちょっと興味ある～という方、ぜひお試しください。取付けはご自身で出来ます。お問い合わせは弊社まで。

飾りました



七夕に
願いを込めて



大切にします！



かわいい折り鶴
頂きました。

八千穂



駅前通り

大栄建設株式会社

〒384-0702

南佐久郡佐久穂町穂積1326

TEL (0267) 88-3417

FAX (0267) 88-3923

LIXILリフォームショップ 大栄

検索

