

らくらく通信

VOL 60

朝と晩ではまだ肌寒さも感じますが、日中は薄着でも十分な陽気になりました。

明るい時間も徐々に増え始めたので、1日が長く感じますね。

お気軽整体院 院長 森 後樹
一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
受付時間／午前10:00～午後8:30
(土・祝日は午後8:00まで)
TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日
ホームページ <http://138rakuraku.com/>



卵かけHMで豆腐パンケーキ♪

材料(直徑約10cm 4枚分)

豆腐(絹) ----- 100g
牛乳 ----- 100ml
ホットケーキミックス ----- 150g
バニラエッセンス ----- 2茶匙
(無ければOK)

1. ホットケーキミックスと牛乳を混ぜます
2. 牛乳を入れ、卵かけパンケーキセンスを加え、よく混ぜます



3. ホットケーキミックスを入れて焼くinezu

ます。大きめにまども大丈夫。

4. パンケーキを中火で熱して地と表裏返してから、ホットケーキミックスが崩壊しないように焼きます。

メープル(またはオーツ、粉糖、ジャムなど)お好みのトッピングを準備して下さい。冷蔵庫でも美味しいですよ♪

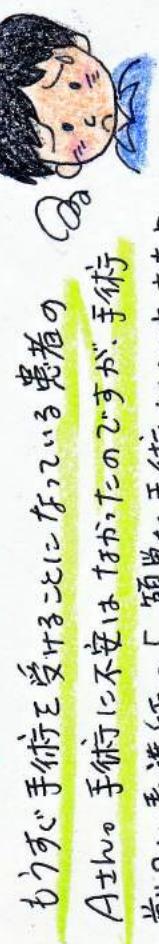
梅雨もまに乗りセカモコッソ!

蒸し暑くじめじめした梅雨(ホストレスが)たまりますが、無いと困ります。梅雨を乗り入れ、上手に乗り切るコツを紹介します。

1. 食中毒に注意しよう!! 雜菌が繁殖しやすい時期7月8月、生水を飲まない、賞味期限遵守、食べ残いは捨てる、など注意(まづ)!
2. 適度な運動で「三汗をかこう」! 現代人は冷暖房を使い生活が三汗をがいで体温調節する機能が弱まっています。三汗をかくことで、体の調節機能、自律神経、ホルモンバランス、代謝をアップします!
3. お風呂じゅうじゅう!! 皮膚の働きが低下すると、皮膚不調の原因になります。ソヤワード(おなじく、ゆっくり)と入浴することは、皮膚を清潔に保つ、リラックスさせ、寝入りもよく深い睡眠となり寝かがられます!
4. 酸味をとりましよう!! 食欲がたまることあります(あ。酸味をとらん 夏みかんなどの酸味をとりましましょ。)。これからは含まねきエン酢や、レモン、夏みかんなどの渡辺生物質の分解を促す(つか)か、血液サラサラ効果もあります!(酸を食べた場合は1日大さじ1杯が目安ひさ)

5. 気分が暗いときは手を洗おう!! 手の神経は脳(はう)と直結(さいせき)しているので、手を洗うと心も洗かれた気分になります。

頭の体操、IQマスター



もうすぐ手術を受けようことに悩む患者のAさん。手術に不安はナシですが、手術前日に看護師の「簡単な手術だがら丈夫よ。なんばんじ西でいいじ」という一言で危ない不安になってしまった。さて一体なぜでいい? < VOL 59の答え> 「矢じり漢字、穴(あな)抜け(ぬけ)」音元が次回にうなづく通信またいふね。ホーリー・ソーラー