

# 8-3 談話室かべ新聞

発行日 平成24年2月

発行 あんやとおんぼ

おひたし、サラダ、胡麻和え、バター炒め、等々。

種類は 葉が厚く丸みを帯びている西洋種と、葉が薄くて根元が赤い東洋種、両方を交配させた交雑種があります。



## エアコンの室外機が、うなってねあべか？ フィルターの、掃除をしてっぺか？



### 省エネにもなりゃんすヨ。

『おらは、初めてやりました。簡単でした。』  
by あんや



【国連の友医療団 桧田先生のお言葉】引用

### 三面椿(樹齢 1,400年)にはオーラがいっぱい！

木に、葉に、花に、(落ちててもok)触るだけで、元気をもらえる。

- ・心が寂しい時は、美味しい物、好きな物を、腹いっぱい食べる。甘い物も(氷砂糖でも)。
- ・お酒 1日1合で、5年長生き。
- ・お酢を料理に取り入れる(塩分を減らす事が出来る)。3杯酢、ポン酢(特に柚子入り)
- ・ちょっと高価ですが、お塩は自然塩が良い。
- ・寒い朝のトイレには首を、かこって行きましょう。寒い日の首元にも要注意！
- ・ホッカイロは、冬だけでは有りません。

夏にも活躍するんです。関節痛や肩こりに(安くなったら買って置きましょう)

- ・毎朝、毎晩、自分に感謝、家族に感謝、周辺の人にも感謝する。ありがとう、の一言でも



いつもご参加頂きありがとうございます。

3月の「平林の日」の予

火曜日 6、 13、 27

木曜日 1、 8、 15、 22、 29

特別の月曜日 19

時間は後で。

共用の談話室でお待ちしておりゃんすよ。

## お知らせ

☆ NPO 法人 難民を助ける会 様より寄贈された **除雪道具**等が8-3談話室の外に、(除雪スコップ、スノーダンプ、1輪車、スコップ) あります。遠慮なくご使用下さい。

☆ 3月から、末崎地域マネージャーが、さんに代わります。

料理のレシピあり