

# はびねす新聞

毎月一回不定期発行予定は未定…でも…やる気は満々がんばります(\*^^\*)♪と言いつつ平成25年3月3日の創刊号から書き続けてきました。天文学的にも未知数にちかひ確立で、ご縁をいただいた大切なみなさまへ、前回より気分を変えて横書きで…何かほんの少しでもお役に立てれば幸いです。深謝☆

## 冬でも快適!! でもやせる!!



朝晩の温度差が大きく、冬支度をして寒さに備える今日この頃。この四季の移り変わりが日本の経済を発展させたという説があるくらいです。身の回りだけでなく、心の準備も今のうちに一緒にしておきましょう。

### ◇ 食べ物&飲み物&やれること ◇

① お鍋 … 鶏ももや豚肉をいれてもOK!!  
一つ要注意は“鍋のもと”です。添加物ジュースを飲んでいるのと同じです。せっかく野菜をしっかり食べているつもりでも翌朝ぱんぱんにむくんでいるのはそのせいです。時短は大事! お味噌や創味のつゆ、ポン酢を活用しています。

② おでん … あなたの好きな具はなんですか?  
大根、こんにゃく、玉子という人は大丈夫!! はんぺん、ちくわが好きな人は翌朝の体重が増えていることでしょう。練り物は添加物が多いことを頭において、下茹でを4回くらいするとよいでしょう。めちゃくちゃ大きく膨らんでしまいますが…笑。※コンビニのおでんは論外です!

③ 納豆…ゴマと温かい飲み物をプラス!!  
実は納豆は陰性の食べ物だから、どちらかというとな体を冷やします。そこに陽性のゴマをプラスすると最幸の組み合わせ!! さらに温かいお味噌汁が加わると、お味噌のパワーでポッカポカ

④ お水 … 常温・お白湯・湯を1日2リットル!  
「寒いから飲めない」そう言う人ほど風邪をひきやすかったり、頭痛・肩こり・むくみなど、体の不調を感じています。これから空気が乾燥してきますから、どんどん飲んでくださいね!! 暖房をつけはじめたら部屋の加湿も忘れずに。

【水にまつわるおもしろ話】耳つぼのお客さんから聞いたおもしろ話をシェアさせていただきます。ある日、都会の大学に行っている息子さんが彼女と一緒に帰省されました。お母さんは気を使って「お茶がいい? コーヒー? 紅茶?」尋ねると『お水で…』という返事。彼女も遠

慮しているのかと思いきや、歯に色素がつかないように色のつきそうな食べ物・飲み物はとらないようにしていると言う。もちろん彼女はモデルさんのように“真っ白でピカピカなきれいな歯”で、それをきいたお姉ちゃんは水しか飲まなくなったそうです(\*^^\*)♪ みなさんもぜひ  
⑤ 防寒 … 首タオル、脚レッグウォーマー!!  
寝具やパジャマを衣替えしても睡眠中に布団がはたけたらアウト。女性は特に“首・手首・足首”を冷やすと良いことは一つもありません。超簡単なオススメは、首にタオル、ふくらはぎと足首にはレッグウォーマーです! 私は真夏も欠かさずやっています。靴下は窮屈で、家に帰ったら真冬でもすぐに脱ぎます。ぜひお試しあれ



◇ ご報告 ◇  
2018年10月15日に佐藤ココちゃんが虹の橋を渡って天国へ逝きました。あうんハピネスの看板娘として16年もの間、みなさまに可愛がっていただき、ありがとうございます。幸せしかもらっていません。ココちゃんに会いに来てくださる方も多いのでご報告させていただきます。感謝

**\*11月のスケジュール\***  
**<耳つぼ> ※ご予約が確実です。**  
\* 10/27(土)~10/31(水) 研修の為お休み  
\* 11/4(日) 12時で終了  
\* 11/10(土) 10時~15時 留守です  
※福祉のつどい手伝いで福祉センターにいます  
\* 11/29(木) 17時で終了  
営業時間は8~18時ですが、下記の時間にご注意ください。  
★月&土…10時~11時体操 ★火…岐阜出張  
★水…定休日 ★木…10~11時/13~14時体操  
★金&日…終日OK です(\*^^\*)♪

# ☆笑顔のサボテン暦☆

★11月のイベント★

## \*福笑の書道場

11月10日(土) 19時  
11月11日(日) 10時

蟹江幸世師範  
参加費 2000円

今回は来年の年賀状に挑戦！毎年手描きで出すとびつくりされるのです♪



## 笑いヨガ&フラ

11月17日(土) 14時  
一般参加費 500円

山中法子講師  
笑い力とヨガの呼吸法



最強コラボ『笑いヨガ』フラダンスも取り入れた新企画♪初心者大歓迎！  
手相と吉方位

11月17日(土) 15時  
サンサーラ 大輪講師  
気学鑑定 3900円  
★1ポイント手相500円  
歌声サロンさとちゃん  
11月24日(土) 14時



一般参加費 3000円  
歌とギター伊藤智子さん  
好きな曲をリクエストして、生ギターで歌うも  
良し口ずさむも良し♪  
\*Mrマサ 英会話教室  
毎週月曜 16時30分  
ごきげんサークル会員さんによる初のお教室です  
↑このマークはごきげんサークルの会員さんの参加費は優遇又は無料です♪



⇒右の写真は、先日初登場の『はる風マジックハーモニーさん』の作品とハーモニカ♪一つひとつが手作りで優しいひと時に感謝です

東北津波  
千本桜プロジェクト  
桜の植樹の協力募集中

元気なうちに自らの手で、片付け・整理・処分などして、気分スッキリしませんか！

地元へ根付いて16年のリサイクルショップ  
あうんハピネスに安心してお任せください。

**買取** **片付け** **処分**

★貴金属の買取強化★  
生前整理と断捨離

生前整理と断捨離は地元へ根付いて16年のリサイクルショップあうんハピネスにご相談下さい。

※秘密厳守で安心安全！  
今年のうちに家の中がスッキリして、快適に気持ちよくなります。棚に眠るブランドンデーや昔の古いウイスキー、紹興酒など未開栓であれば、もしかしたら嬉しいお小遣いになるかも！

【ごきげんサークルとは】  
春日井市認定の会員制の住民主体のミニデイサービスです。65歳以上、春日井市在住の方が正会員の対象。  
ハピネス健康体操を主とし「笑顔・生きがい・安心のお手伝い」を目的とします。  
お一人暮らしの方も家族と同居の方も、いろいろな人といっぱい話して、いっばい笑って楽しいところです。

◇会員登録のご案内  
◎月・木・土・日曜日  
◎開催時間は別途スケジュールにてご確認ください。



《大人の遠足》第三弾 御在所へ紅葉みに行こう♪