

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(*^*)♪と言いつつながら平成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がひ確立で、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☆

じぶんレシピ

～自分はじぶんの作品～



以前から骨髓バンクに興味があり、先日日赤へ献血がてら話を聴きに行きました。前日に水泳の池江璃花子さんの白血病ニュースが流れ、登録数が一気に増えたそうです。それにより、助かる命が増えることを心から祈ります(-人-)

病は白血病に限らず、低体温の人がかかりやすいといわれます。私自身も耳つぼと出逢う前は35度4分でした。これを『体質』と受け止め諦めていましたが、15年経った今36度5分くらいになりました。年と共にいろいろ不調になり、それを追求すると「老化だから仕方ない」とお医者さまにまで言われて納得させられるのが世の常。でも、実際のところは日々自分の口から食べている物や飲み物、睡眠や運動、生活習慣によって“今のじぶん”はできているのです。それをふまえてできることから実行していこうじゃありませんか(*^*)♪

何をすればよいんだろうか…??ってことで『じぶんレシピ～自分はじぶん作～』のコラムを綴っていくことにします。皆さまのご機嫌でHAPPYな毎日のお手伝いのできれば幸いです♥ 個人差はありますが、今のお肌の色艶はだいたい1カ月前の自分の摂生・不摂生の賜物ですからね！

何をすればよいんだろうか…??ってことで『じぶんレシピ～自分はじぶん作～』のコラムを綴っていくことにします。

皆さまのご機嫌でHAPPYな毎日のお手伝いのできれば幸いです♥ 個人差はありますが、今のお肌の色艶はだいたい1カ月前の自分の摂生・不摂生の賜物ですからね！

新時代を背負うフレッシュマン大集合!!
工場直送
訳あり新品スーツ販売会

¥4,000 ¥6,000
一流ブランド有り ¥5,000 原価割れ多数
¥10,000 礼服有り ¥7,000

開催日：平成31年2/23(土)～3/17(日)
時間：朝9時～夜19時 ※期間中休みなしです
場所：あうんハピネス特設会場

全国の工場からスーツを集めました。
これもスーツ販売41年のできる業!!
全て1点物で早い者勝ちです!!

3月のスケジュール

<耳つぼ> ※ご予約が確実です。
*3/7(木) 午前中留守※おくりびと体操
*3/10(日) 14時30分で終了です
*3/25(木) 午前中留守※おくりびと体操
※単発で留守する事があるのでご予約を～

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(*^*)♪

じぶんレシピ 第1回
～自分はじぶん作～

今、巷で話題の順天堂大学医学部の小林弘幸教授考案「長生きみそ玉」

は簡単!おいしい!最強の健康食と言われていますが、本当に体がホッコリと喜び個人的にも超おすすめですよ♪
独り暮らしの方でも冷凍庫で2週間保存できるので、ぜひ挑戦してみてくださいね♪

【材料】赤みそ80g・白みそ80g・たまねぎ150g (Mサイズ約1個)りんご酢(大さじ1強)

※30gのみそ玉10個分

【作り方】①ボウルにたまねぎをすりおろす②残りの材料を全部入れ泡立て器で混ぜ合わせる③氷皿に入れて2〜3時間凍らせる⑤お湯を注ぎお好みで具をいれる※沸騰NG

【期待できる健康効果】
*自律神経のバランスがとれる
*腸内環境が整う*慢性疲労が改善*老化のスピードが緩やかに*生活習慣病が改善など ※小林先生いわく

【営業時間】 *あうんハピネス… 9時～18時 定休日:水曜日 *耳つぼ… 水金土日 8時～18時 定休日:火曜日&水曜日