

アガリの本

第16号
2017年
8月発行

9月の花*コスモス (特集)

- ・花の色... (白・ピンク・赤・オレンジ) (黄・赤茶・むらさき)
- ・品種はなんと21種類もあるんです!
- ・花言葉は「乙女の純真・真心」

ジメジメ、ムシムシした時期が過ぎ、毎日猛暑日が続いていますが、皆様、体の具合など大丈夫でしょうか? 今号もアガリアの本を楽しくご覧頂けたら幸いです!!

9月の暮らし

体調を崩しやすい時期。夏場の冷房、体の負担になっていませんか?!

対策として...

- ・カーディガンなど薄く羽織るものがあると、肌には直接冷気が当たりません。
- ・普段から体の中より調子を整える!!

という事で...

夏バテはいっぺん! (5)

今回は「長芋ときのこのバターポテ酢」

- 材料 (2人分)
- ・長芋 150g
 - ・エリンギ 1本
 - ・しめじ 1/2パック
 - ・オクラ 6本
- 調味料
- ・バター 大1
 - ・ポテ酢 大3

作り方

- ① 長芋はよく洗い、皮つきのまま4cmくらいの長さの4~6つ割りにする。
- ② フライパンにバターを熱して、長芋を色がつくまで焼きます。
- ③ 残りの材料を入れ、ポテ酢をまろしゆ水分をとばす様炒めて完成です。

9月1日は防災の日です。

災害はいつ起こるか分かりません。その後の準備など、対策はされていますか?

小布いのは掛け"選めること。

- ・普段からご近所さんとの関わりを大切にしましょう!
- ・高齢者や、いさなあるさんのいるご家庭では、早めの準備が必要になります。
- ・周りの方の手が必要な人が必ず居ます。皆で助け合いましょう。
- ・避難する際には、お隣さんにも声かけをする様にしましょう!



大丈夫ですか?

消化酵素のアミラーゼも含ま糖質の消化も手助け!!

必要最低限の荷物の準備

- ・水分 (1人 1日 1.5リットル)
- ・非常食 (缶詰・お粥・ビスケット)
- ・身分を証明できるもの・薬類など。
- ・タオル、軍手、ティッシュ、大きい黒いゴミ袋。
- ・雨具、防寒具、懐中電灯。

万が一の準備を、備えあれば憂いなし。

今年のお盆は、びっくりする程過ごしやすく感じました。なんと言ってもエアコンをつけなくても良かったと言うのがおどろきです。

皆の帰省に、準備などご苦労様です! 長谷川家では、部屋の入れ替えなどで、ずっと掃除していましたが、不要なものの処分ができたのでスッキリしてお盆をおかれました。長谷川

ミニとガスのパワ7-7展へご来展頂きまして、ありがとうございました!

暑い中でありましたが、沢山の方に来て頂けて良かったです。さて、今回のギャラリースペース利用者様を募集しております。ご希望の方がおられましたら、ご連絡頂けると有難いです!

編集後記



木こころ設計室 住宅建築部 不動産部

奥さんが3倍元気 検索

株式会社 神野材木店

【秋葉事務所】

新潟県新潟市秋葉区山谷町3丁目35番24号

TEL: 0250-47-3313