

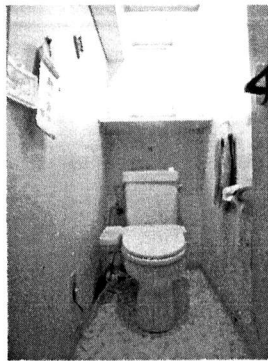
# おためしごはん



ほうれん草……1把	粉チーズ……1/2カップ
玉ねぎ……1個	塩……少々
オリーブ油……大さじ2	こしょう……少々
卵……L4個	

- 作り方
- ① ほうれん草を茹で、水にとって絞り、2センチの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする
  - ② フライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火で玉ねぎをくたくたになるまで炒める
  - ③ そこへ①のほうれん草を加え、3〜4分炒め合わせ、バットに広げて粗熱を取る
  - ④ ポウルに卵を溶きほぐし、粉チーズと炒めた玉ねぎとほうれん草を加えてよく混ぜ、塩・こしょうで調味する
  - ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④を入れ、具を広げて木べらでさっくりと混ぜ、弱火にしてじっくり焼く。⑥ 八部通り火が通ったら、更に4分焼く
- ※ほうれん草の代わりに他の青菜でも。粉チーズがなければとろけるチーズを入れてもOK

## before



## after



トイレリフォームです。タンスに夜え、収納も備えました。便座の後ろも垂直になり、掃除もしやすくなりました。トイレになりました。

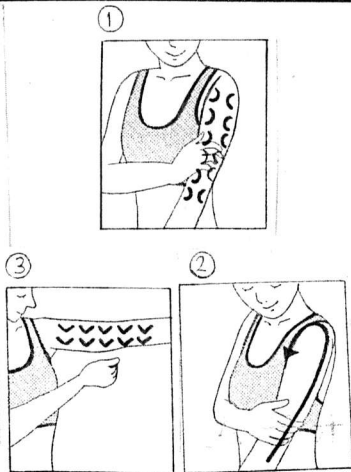
おうち変身  
ビフォー&アフター



他のおうち変身をご覧になりたい方は

伊藤燃設では、事務所の開きスペースをご希望の方に無料でお貸ししています。  
例えばサークルの活動場所や教室をお探しの方などにご利用いただけます。詳しくは担当 伊藤美香まで。TEL 0594-22-1178

★事務所スペース無料開放★

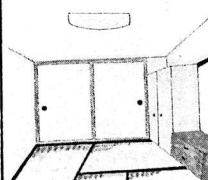


お風呂ダイエツト③  
部分マッサージで瘦せるーニの腕ー  
痩せたい部位にピンポイントでマッサージをする。1日に2カ所を目安に、足からおなかなど体の末端から心臓にむかっていくのがポイント。左右それぞれ1分くらいずつが目安。

- ① 二の腕をもみほぐす…ひじの上から肩まで、腕の外側を手のひらで握りながらもみほぐす。内側も同様にもみほぐしたら反対側も。
- ② 二の腕をさする…手のひらをひじに当てて、腕の外側と内側を矢印のようにさすります。反対側の腕も同様に。左右各30秒でOK。
- ③ 二の腕全体をたたく…手のひらをくぼませた形にして、腕の外側と内側をまんべんなく優しくたたきます。反対側も同様に。左右各30秒。

## 建築用語辞典

【用語】行灯部屋  
「よみがな」あんどんべや  
【意】味の全くない部屋のこと。無窓の部屋を居室・居間、寝室や厨房など、人が継続的に使用すると想定される建築基準法上の概念にすること。しは建築基準法では禁止されている。しかし、納屋や物置であれば、無窓の部屋も可能である。



## ふむふむ…

今年も梅の開花が早いぞうだ。梅だけじゃなくて、ツバキも梅もツクシも早く咲いた。梅の咲く時期が早いわけが、近頃の梅もほころびが、お花見の影響で花見の自粛する企業が増えて、か。気持ちよくなるが、年に一度のお花見で不景気をふきと、はしたいのもまた、人情というもの。経済の春は遠いか。

## 担当 chiee コーナー



先日、息子の幼稚園で生活発表会がありました!! 子供たちの一生懸命な姿に感動してしまいました!! 早いもので、通い始めて一年がたちました。年中さんもいがんばれ!!!

