

先日から少しずつ整理を始め
ています。食器棚・食料庫、薪
箱、洋服と、順番に片付けてい
ます。物が多いということはい
管理も大変ということ。洗った
り、片付けたり、出したり、
この作業は年を取ると大変
になります。反対に物は増える
ばかり。ここらへんでこのサイ
クルを断ち切る決心をしました。
買うなら処分する。本当に必要
か考えてから買います。



😊整理整頓、始めました😊



6月といえば

梅雨の季節がやってきましたね。
二、緑は茂り、梅雨は来ず。咲
き、緑は茂り、梅雨は来ず。自
然と改めようのは、やはりますぐいなあ
とでも人間はじたりしています。
戦ってもいくしかないのだすね。と
りあえず、緊急事態宣言は解除さ
れましてか、油断は禁物。お互いが
気をつけながら、もとひと踏んば
りしましょう。

フキの煮物と葉のつくた煮に初挑戦

フキの煮物が出来ました
唐辛子がピリッと辛くて
シャキシャキの歯解りが
おいしいです。



友人から、フキを頂きまし
た。大きな1m程もあるフキ
を20本程も・子じもの頃、母
の手伝いでフキの筋を取った
程度でどうしたらいのかわ
からないの。調べてみました
塩ずりをして・熱湯で4、5
分ゆで、水に取って冷まして
から筋を取ります。これで下
ごしらえは終了。これから先
は煮物にします。香があまり
得意ではなかったのですが、
あまり気にならずおいしく頂
ぎました。



トリーミングに行けなかつた
リッパが2ヵ月以上ぶりにサ
ッパ風呂してもらいました
炭酸地の夢
でず



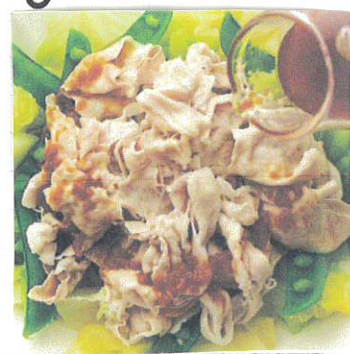
炭酸水のお風呂で夢心地

ありがとうございました

手作りマスクを頂きました

手作りマスクを頂きました

豚しゃぶの
梅ドレッシングサラダ



材料 2人分

キャベツ：200g
スナックエンドウ：50g

たたいた梅干し…1個分

麵つゆ(3倍濃縮)……大さじ2
みりん……大さじ1/2
水……大さじ2

① キャベツはざく切りにする。鍋にた

② どうと一緒に強火で約2分茹でる
①を水にとり、冷めたら水気をよく

プえんどうはさを開いて半分に割る

弱火にして(湯は煮立たせない)豚口
ースしゃぶしゃぶ用肉を数回に分け

④ ②を広げ、
③をのせ、ドレッシ
ングをかける



ご縁をいただいたあなたにお届けします。

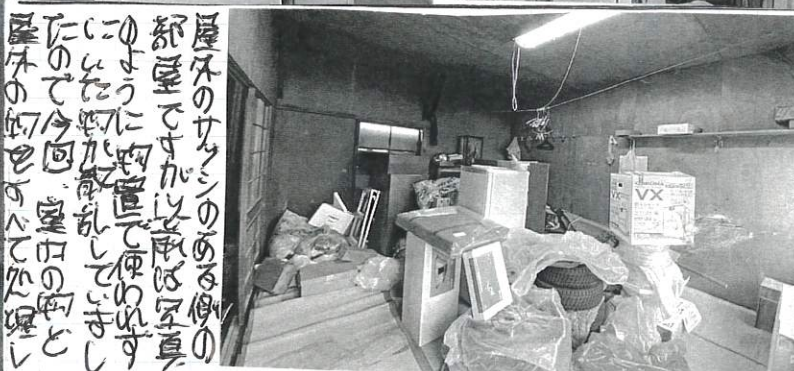
新聞会一期

「親子3代のあつれ合いをするため、真にたのびます。」

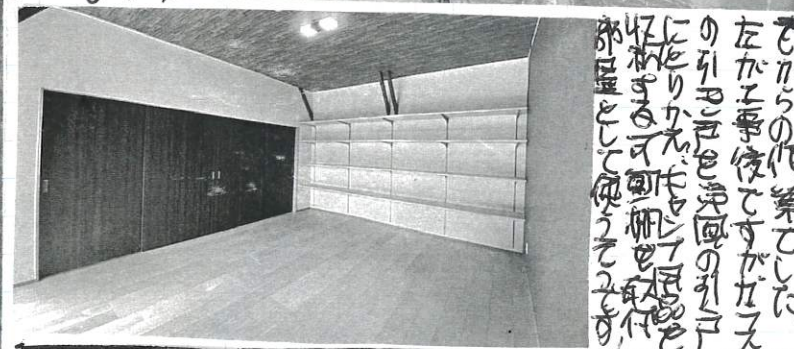
へ出合いに感謝。あなたの家族が笑顔になりますように～



解脫にふくむはかりあることも感じらるるようになりました。か皆極はいかかと思ひてすが、コロで90%の美種の方が影響を受けてゐるそうです。我々も同様の問題があり、口ナ紋身までどうにかだと思ひ結構な



先日の続きの紹介
を今頁までさせて置
きます。昭和十一年の木
製の窓が昭和十五年
までの窓と希望はカシ
ミとして屋外に之をも
隠れてくたさうといふ

[illegible]

血液型 RH○A型(母○A型)
 女子大3年生
 小学生の頃より水泳好き
 水泳部員に在りたる
 ソフトボールでは地区大会出場
 社会人野球の頃はスター
 バック三塁。オールラウンド
 では耐久に不出場した
 リフォームは、お客様への安心が
 第一で、親く事をITONENは
 目的としています。もちろん職人
 にも笑顔になる事が目的です。
 本当の目的の事を話せる所が
 残行人: リフォームITONEN
 伊藤彰英(いとうあきひで)
 〒1-0836: 東京都江戸川区508の2
 生年月日: 昭和38年11月17日生
 営業時間: 8:00~18:00
 定休日: 水曜(急ぎは下下さい)
 趣味: 美しいもの鑑賞、バイク
 (例: 鈴鹿、参集、車80)
 経歴: 日進小、陽和中、銘西
 (リフォーム工事 30年以上)
 東海工業専門学校 建築

URL: ITONEN 検索
HP: 080-4954-6819
TEL: 0120-975-731
FAX: 0594-73-1779
Mail: info@itonen.jp
（羊）一番は、志事
（陸上部でした）
（笑）（20時）