

Style up News 1月号

2017 謹賀新年

ミカンの語源
甘い柑橘 → 蜜柑 → ミッカン → ミカン

栄養の宝石箱 ☆
みかんを食べよう!

みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。その量は2個で1日分のビタミンCを摂取できる程の量です!! 疲労回復や便秘改善効果のあるクエン酸も含まれているよ!

食べすぎNG! 1日2-3個

袋ヤスジに含まれるペクチンはコレステロール値を下げ整腸作用もあるんです!
ぜひ一緒に食べましょう!

カロテンの一種、βクリプトキサンチンは、ガン予防効果があると注目されています!

ミカン9個 = ショートケーキ1個
ほぼ同じカロリーと言われていて、実は、低カロリーなんです!

おいしいみかんの選び方
皮がツツツツ表面のキキが糸田のへたが青くて小さいものがGood!!

みかんを甘くする方法
ポンポンやせく両手でキャッチボールしてから食べると甘さが増すよ。

妄想イラストレーター

「おかめ」を喜こう!

さて、さて誰が喜いたか、わかるかな??

2月号お題
「ときめき」
「矛盾」

柳構集
川柳
開運

今朝起きて顔洗うまで30分!! (長男)

今朝起きて次男は5分で朝ごはん

子供達五時のテレビ家帰る

今人気動物動画「面白い」
ふーみんさん

この時時計つかはして子へと珠にまで

動画見て小犬の動きに五音笑う
ふみおさん

お題
動物・時間

またも柳構集

クリスマスにテコキキ食べる風習は日本以外ではほとんど見受けられないもの。ペコちゃんの「不二家」が戦後に広めた日本独自の風習なんです

となくとなく? 雑学コーナー

1月休館日

1(日) ~ 3(火) 年始休館日

5(木) · 9(月) 成人の日

12(木) · 19(木)

26(木)

お間違えのないよう
ご注意下さい

毛むくむくコラ4

「なつかしいクリスマスの思い出」
子供達は毎年初元にクッキーとシルク手紙を置いて眠りにつく。私は夜中にミルクを飲み干しクッキーをポリポリ食べて手紙を読む。これがクリスマスイブの夜。朝目覚めて空のゴックと床に落ちたクッキーの食べかすにスコーンする2人。

そして、プレゼントを開いて「わぁ、何々々ありがた..」とみるみる落胆... ぞう我が家には一度も欲しい物が届いた事がないです。
「人生そんなに甘くない」という事を学んで欲しいという親心(笑)は伝わらず成長した子供達には「ケチクソババア」と言われる現在のクリスマス。メリクリスマス☆

けつえきがたうらな、♡

A 迷ったら、最初に見た方を選ぶと100!

B 年上の人から良いアドバイスがもらえそう

O マイペースをつらぬこう! あせってはダメです

AB 欲しいモノたくさん!! ムダ使い注意

12/20 ~ 1/19

スポーツピック

月曜 10:15 ~ 八咫ガリックス

週の始まりはリラックス & リフレッシュ
ゴリ固まった筋肉や関節を深い呼吸と無理のないポーズで緩めています。

ていねいに、わかりやすく指導しますよ
斎藤 美恵

もちつき2017

1月22日(日)開催

スタイル1恒例行事!

つきたておもち
あったかけんちん

ボランティア大募集!!
あなたの力が必要です
詳しくはスタッフまで!