

心 体

お家時間を豊かに



目を閉じてゆっくりたりした時間を少し過ごすだけでも、頭の中や、気持ちを整理できるそうです。基本的には、朝と夜寝る前、1〜5分ほどでOK。座って目を閉じると、その日の予定、昨日の何気ない会話、家事など、いろんなことが頭に浮かぶことがありますが、慌てず、それらの雑念に向き合うことで、考えが整理されるそうです。

ストレッチで身体をほぐす

簡単なストレッチでリフレッシュ！どれも自然な呼吸を心掛け、5〜10回を目安にやってみましょう。

その1: 足を肩幅に開き、両腕を前に出して手を組み、そのまます上に上げます。手を組んだまま、左右にゆっくり倒します。

めい想をしてみる



豊かな地域社会
づくりのために

はしまや瓦版

令和2年 7月号

お楽しみ抽選会

申込期限 7/31(金)



BOXティッシュ1箱

応募者全員

食器用洗剤

10名様



応募方法

- ・応募には、氏名・住所・電話番号が必要で下記に必要事項をご記入上、FAX いただくか、電話にてご連絡ください。※FAX・電話 裏面に記載
- ・当選結果は商品の引き渡しをもって変えさせていただきます。



こちらから
もご応募
いただけます

氏名

電話

住所

その2: まず、両腕を後ろに組み、肩甲骨を意識しながら、両手を後ろに引っ張る感じで「ぐー」と伸ばし、胸を軽く反ります。次に、手を前に組んで腕を伸ばし、お腹を覗き込むように背中を丸めます。

その3: 椅子などにつかまり、かかとを上げる、下ろすを繰り返します。



「気持ちいいなあ」と感じる程度で十分。痛みを感じるなど、無理は禁物です。

その4: 仰向けに寝て片足を曲げて胸に抱きかかえるようにし、胸に引き寄せます。もう片方も同じように。

その5: 次に手を頭の上に伸ばして組み、手とかかとで壁を押すように「ぐー」と全身を伸ばしたら、一気に脱力します。

お家飲みを盛り上げる

パッと作れる美味なおつまみ!

住まいの快適レポート

オンライン飲み会もブームの昨今。お家飲みをより楽しく盛り上げる美味なおつまみレシピを伝授します!

ジャガイモとしらすのガレット

材料

ジャガイモ…1個 しらす…適量
青のり…適量 醤油…大さじ1
片栗粉…大さじ1 オリーブオイル…適量



- ①ジャガイモは皮をむき千切りにする。
- ②ボウルに①とオリーブオイル以外の材料を加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを適量入れ、②を薄く丸く流し入れ、両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。

カアレーゼ・ピンチョス

材料

プチトマト…2個
モッツアレラチーズ…適量
アボカド…適量 オリーブオイル…適量

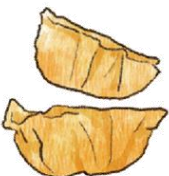


- ①モッツアレラチーズとアボカドは、プチトマトの大きさに合わせて丸くくりぬく。
- ②ピックに、すべての食材を刺し、グラスに入れ、オリーブオイルをかける。

コンビーフチーズの揚げ餃子

材料

餃子の皮…10枚 コンビーフ…適量
ピザ用チーズ…適量 オリーブオイル…適量

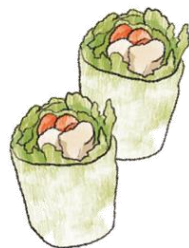


- ①餃子の皮にコンビーフとピザ用チーズを乗せ、餃子の要領で包む。
- ②フライパンにオリーブオイルを1cm程度入れ、①を並べて揚げ焼する。

鶏ささみとパクチーの生春巻

材料

鶏ささみ…2本 パクチー…適量
もやし…適量 パプリカ…1/2個
ライスペーパー…2枚
生姜(すりおろし)…小さじ1
ナンプラー…大さじ1/2
スイートチリソース…適量



- ①もやしは熱湯でさっと茹でる。パプリカは縦に細切り、パクチーはざく切りにする。鶏ささみは茹でて、水気を取り、食べやすく割く。
- ②ボウルに①のもやしと鶏ささみを入れて、生姜とナンプラーを加えて軽くあえる。
- ③バットにぬるま湯をはり、ライスペーパーを10秒ほど浸し、取り出す。具材を乗せて巻く。
- ④③をカットして、スイートチリソースをつけていただく。

アンチョビキャベツ

材料

キャベツ…1/8玉
アンチョビフィレ…2枚
ニンニク…1片
オリーブオイル…大さじ2
黒胡椒…適量



- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニク、粗く刻んだアンチョビフィレを入れ、弱火で炒める。
- ②①にキャベツを入れ、カット面を焦げ目がつくまで焼く。
- ③②に蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにし、仕上げに黒胡椒をふる。

前月の問題 答え



頭の体操! 間違いさがしゲーム

左右のイラストで間違いが5箇所あります。 さあ! チャレンジ!



答えは来月号で発表!



はしまや

豊かな地域社会づくりのために



0854-28-6600

営業時間: 8:30~17:30 定休日: 土・日・祝



0854-28-6789

<http://hashimaya.jp>

はしまや 安来



WEBサイト