

2020年のスタートです。

「ねずみ」年は、「寝ず身」ともとえられ、「働き者」=財を蓄える象徴とも言われています。

縁起の良い年になりそうですね。

アトラス整体院 院長 森 俊樹

一宮市本町3-5-6 本町ビル2F

受付時間 / 午前9:30～午後8:30

(土・祝日は午後8:00まで)

TEL (0586) 73-1919 定休日 日曜日

ホームページ <http://138rakuraku.com/>



10分で完成♡余ったちび「ネギチズ」もち」

材料

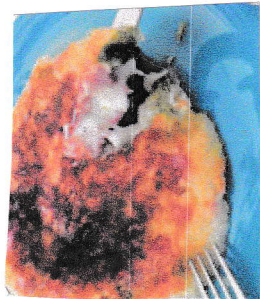
・ちびもち…3～5個

・ネギ… 1/2本

・ベーコン…50g～100g

・チズ… 50gぐらい

・油… 適量



1. フライパンに油を敷き、お菓子のネギ

とベーコンを炒めます。

2. おもちと耐熱皿に入れ、水50～100ml程度を入れ、レンジ600w2分でもちをやわらかくします。その後水を加えます。

3. ①のネギとベーコンを炒めたものの上に②のやわらかくなったもちと分量のチズを入れ、お箸で混ぜ、蓋をして焼きます。

4. 片面がカリカリに焼けたら、裏返しもう片面を焼いたら完成です♪

車の曇り止めにも有効なものの方法

冬には雨と車の窓ガラスが急に曇ってしまい、運転を妨げられる場合があります。そんな時に役に立つものの方法を紹介します。

1. **窓を開ける**…窓を開けると外の環境と車内に取入れられるので、外の気温と車の中の気温差が縮み曇りが減ります。
2. **エアコンを操作する**…エアコンをかける、温風で水滴を乾燥させるだけでなく空気を循環させることで温度のムラを解消します。
3. **デフロスターをONにする**…フロントガラスが曇ってしまえば、デフロスターをONにすると、フロントガラスの曇りを除去します。
4. **デフロスターをONにする**…リアガラスが曇ってしまえば、デフロスターをONにします。ただし熱を発生させるのに大量の電気を必要とするため、曇りが取れたらすぐにOFFにしましょう。
5. **車内の窓ガラスを磨く**…煙草のヤニや手指などで汚れていると、水の粒がくっつき曇りやすくなります。
6. **猫砂を利用する**…ネコを飼っている人も多いと思いますが、ネコが用を足す時お世話になる「猫砂」には曇り止めの効果があります。乾燥剤の一種であるシリカゲルに配合のものを選んで、車内に入れ、車内に置いておくといい裏ワザが人気です。いろいろ試してみても安全なドライヴを心がけましょう。



頭の体操・IQサツ

Q ○○○ ながめてめがなごんだ

答えは次回にう

○○○に入る文字は何？

<VOL103の答え> “ねこ”

五音図(おうえお表)と見てみると…

通信またはホームページで