

寒い冬も終わり、楽しい気持ちになれる春がやって来ました。
「寝心地が良く、明け方になってもなかなか目が覚めない」という少し困って
しまう時期ではありますが、どうぞ春うららを満喫して下さい。

アトラス整体院 院長 森 俊樹
一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
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/>



ダイエットあかつ ☆ おがらしーズンクッキー



ワンポウルで簡単！ おがらで食物繊維
とたんぱく質。シーズンでミネラルも補給
ダイエット中に最適なおやつです！

作りか

1. オーブンを180℃に予熱しておく
2. おがらとホットケキミックスをボールに入れ、よく混ぜる。シーズンを砂糖も入れ、さきによく混ぜ合わせる
3. 牛乳を加え、全体かき混ぜるまで混ぜる
4. 大さじ5の量を丸め、少しつぶして平たい丸にするように成形する。
5. 180℃に予熱したオーブンを30分焼く

材料 (約18枚)

- おがら ----- 150g
- ホットケキミックス --- 100g
- シーズン --- 80~100g
- 砂糖 ----- 10g
- 牛乳 ----- 大さじ3

スマホで桜をきれいに写す裏ワザ♪

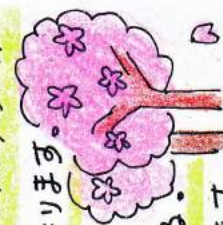
お花見のシーズンです。今回はスマホできれいに撮る裏ワザをご紹介します。

1. スマホのモード設定を変える

- 桜の花びらと背景を撮りたい時 ... マクロモード (マクロのマーク)
- マクロは接写ともいい、通常より近づいてもピントが合うようにしています。
- 桜の木全体を撮りたい時 ... 風景モード (山のマーク)
- 並んでいる桜を撮る時も桜の木全体を撮りたい場合には良いです。
- 遠くの風景まで、1枚も写し撮ることが出来ます。

2. 明るさの設定

- 「ホワイトバランス」で蛍光色モードにする ... 桜の花びらの色は淡い色が多いので白っぽくなります。明るさを変えて本来の色に近づける。
- 明るさ (EV補正) とファースに設定する ... オートだとカメラの自動調整で暗くなります。明るさをプラスすると写りになります。
- 3. 光の向き
- 近づいて撮る時 ... 少し逆光で撮ると色きれいに撮れます。
- 花びらは光があたっているのがカメラのフレームに入らないように注意しましょう。



🧐 頭の体操・IQサポ

Q 6つの言葉が書かれています。この中にひとつだけ他と違う言葉があります。さそれほどこれはどれ？

- ・ じゅく
- ・ えいご
- ・ せいまい
- ・ おりがね
- ・ きぬい
- ・ あず

次回は次回5月号通信またはホームページにて

<VOL 81の答え> 「違反」割り算と筆算の形に注意