先着順! 大掃除ご予約受付中です!!

ねこの手通信

Vol.2
11月号
(11.25発行)

みなさま こんにちは いつもお世話になっております。今年の秋は暑かったり寒かったりで体調管理が大変ですね。うっかり風邪を引かないように、私が最近始めた3つの予防策をお伝えします!

① 野菜スムージーを朝晩飲む ② 首にマフラーを巻いて寝る ③ ローソンの糖質カットパンを食べる → ほうれん草+ブロッコリースプラウト+牛乳(低脂肪)がオススメ!!

③は予防に直接関係ないかも…ですが、糖質摂り過ぎによる体の「糖化」は劣化・老化へとつながります!! バランスの良い食事と気合いで、寒い冬を乗り切りましょう!!

【スタッフコーナー】なんでもできるY元さんの登場!

事ムもできるのヨ

スタッフの山元です。ねこの手通信には初登場です。どうぞよろしくお願いいたします!

さて、先日閉店間ぎわのスーパーで北海道産の生筋子がなんと!! 「半額」になっていました。半額にひかれて「いくらのしょう油漬け」を初めて作ってみました。うすい膜や筋を取りのぞくのは手間がかかりましたが、とてもおいしく仕上りました。あの手間がいくらの値段に反映しているのでしょうね。手作りしてみると勉強になりますね!

思わず買ったシゼルる商品 森永の…
休めないあなたに
たべるマスク
シールド乳酸菌入りタブレット。
「休めないあなたに」というコピーにシゼルて買っちゃいました! 固めのヨーグルトラムネみたいな感じ。何となくオススメ。

♡♡トレンド♡♡
♡Fashion♡
今年はピコ太郎ちゃんの影響か? ヒョウ柄がPPAP流行っていますね。私も何枚か持っています(笑)
関東ヒョウ柄オバチャンの会 作ろうかな~ みんな集まれ~!

60代女会所属のS田さん!!

10月20日、2日間のお休みを頂いて、土、日を利用して3泊4日の札幌旅行を楽しむ事が出来ました。羽田発7日は、25度もありましたが、札幌に着いて、びっくりポンです。雪まじりの強風、でも思い切って、おたるまで足を延ばし、運河周辺を散策、どこからともなく良い香りに誘われて、なるとのザンギ半身をペロリ、次にぜんざい、海鮮丼、夕食は、活魚店で蟹でたての、タラバガニ(18,000-)を想い残す事なく、せっ入満足な、食べ歩き旅が出来ました。(日本大学生顔まけの食欲) 笑

《お客様からのシゼる一言》お待ちしています!

学習コーナー

※来月は家事男子Y山さんとねこBOSSの登場です!

「1万時間の法則」というコトバを聞いたことありますか? 人はその道のプロになるまでに平均で1万時間はかかるそうです。1万時間って…? いったいどれくらいの日数なのでしょうか。1日8時間やって3年5ヶ月かかるのです。極めた感がない場合は、その事にかけた時間が足りないという事になります。

「継続は力なり」というコトバと同じですが、どんな事も続けてこそ力となり、その道のプロや成功者となっていくのだな、と思いました。

グルメ情報

赤レンガの横にできた「マリン&ウォーク」の1Fにある『パイホリック』のランチに行ってきました~!! 予約の場合は2か月待ち。パイのおかわりかおりのお店です♪

※バックナンバーご希望の方はお申し付け下さい♡

「困ったな家事の悩みはねこの手へ!」

ねこの手メイドサービス