

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロフラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 36 号 9 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

こんにちは すまいるの黒川です

朝夕涼しくなりました。お盆のころのあの暑さがまるで嘘のような感じです。
秋の果物もそろそろ出回り始めました、食慾の秋がやって来ます。
スポーツの秋、読書の秋、行楽の秋とワクワクするような季節が来ますね。



9月1日は関東大震災(1923年)でした。9月は防災の月でもあります。
日頃から災害に対し備えをすることが望ましいのですが、私もまだ準備が出来ていません。
あなたは大丈夫ですか？ 一緒に最低な準備をしませんか？
阪神淡路大震災や最近の東日本大震災をもう忘れたように、無防備な自分がいることに愕然としています。
心の中に風化現象が起きていました。ここで改めて考えてみました。



3日間生きるための準備が必要な訳とは？

電気水道・食べ物のライフラインが2～3日間途絶える地域があったことを参考に二つの大震災の経験から生まれました。
3日以降は消防機関の応急・復及活動が本格化し、被災地外の方も支援に来てくれるなど。だから飲料水・食糧・生活用品は必ず確保するように。
3日間頑張れば何とか乗り越えられそうです。



必要なグッズ

- ・ライトつきラジオ・発電機能が有れば良い
 - ・笛など・音の出るもの
 - ・非常食・ご飯5年、おかず3年位保存可能もある
 - ・飲料水・1人3ℓ×人数分(5年保存水有)
 - ・トイレ・あると便利な簡易トイレ
 - ・スリッパ・割れたガラスなどに重宝です
- その他

備えあれば憂いなしと言われてはいますが、一度考えてみませんか？

皆様に爽やかな風が吹きますように

これは使える! 知ってお得な生活の知恵

おばあちゃんの知恵袋

ちょっとした工夫やアイデアで毎日の生活がワクワクしたり楽になったり。昔から伝えられてきた「おばあちゃんの知恵袋」には今も使えるワザが満載! エコや節約にもつながる様々な知恵を知っておけば、得することも多いはず。元気でハッピーな暮らしのために、取り入れてみませんか?



夏の日差しで疲れた目をいたわる料理

夏の紫外線はお肌を疲れさせるとお思いの方、目も日焼けして疲れています。目がしょぼしょぼすると感じるあなた! それこそ日焼けです。人参を使って簡単レシピのご紹介です。



材料 (2人分)

ニンジン 1本
ツナ缶 1缶
オリーブオイル大さじ1
塩コショウ 少々
醤油 小さじ1
昆布だし 小さじ1
たまご 2個

作り方

- ① ニンジンは千切りにする(スライサーを使うと簡単)
- ② フライパンにオリーブオイルを入れニンジン炒める
- ③ ニンジンに火が通ったら油きりしたツナ缶を入れて、塩コショウ・醤油・昆布だしで調味する。
- ④ 溶きたまごを入れて炒め合わせて出来上がり

ニンジンが苦手なお子様もパクパク食べられますよ♪
ニンジンや緑黄色野菜にはルテインがたくさん入っています♪

ほうれん草は特におススメです ♪



野菜を毎日食べよう



千切りにしたニンジン



卵も入って完成

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン