

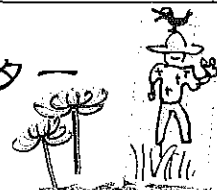
笑顔

9月のニューズレター

Vo. 115



暑さ寒さも彼岸まで。
過ぎしやうい季節です。



(株)迫広砕石

わか家のあたま家

夕方、うさぎ家のあたまはあたまに「ごぼん」できたから、皆「ごぼん」でーと頼みました。
父「ごぼんですよー!」「ごぼんですよー!」と皆を呼びに行きました。誰も返身しません。
父「ごぼんですよー!」「桃屋ですよー!」あたまは「は?」
ウレウ(中2)「は?」あたまは「おぼあたまが部屋から出てきて「桃屋ですよー、ごぼんはよ。ウレウ、ウレウ「ごぼんじや?」あたまは「桃屋ですよー」があもしろかったようで、何度も言

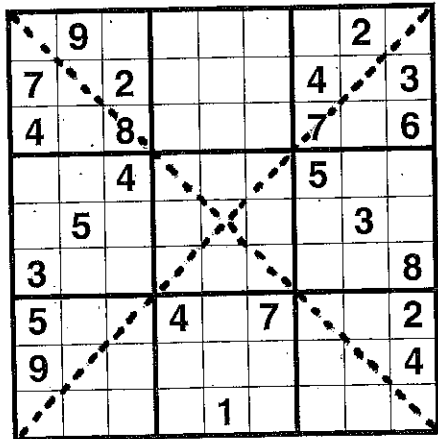
脱臭にいちばん効果的なアイテムは?

汗で靴の中は蒸れやすく、ケツ箱の中はニオイ。そこで活用したいのが身近な脱臭アイテム。

脱臭アイテム	除去率
新聞紙	31%
茶がら	81%
コーヒーがら	56%
炭	88%
重曹	75%
ミカンの皮	18%

結果

ミカンの皮や新聞紙はあまりにおいが取れず、炭と茶がらはにおいが薄くなり、脱臭に効果的ということがわかる。



交差ナンプレ

ました。白い親子です。

- ・9x9列、ヨコ9列それぞれに1~9の数字が1つずつ入る。
- ・太枠で囲まれた3x3のブロックにも1~9の数字が1つずつ入る。
- ・2本の対角線上にも1~9の数字が1つずつ入る。

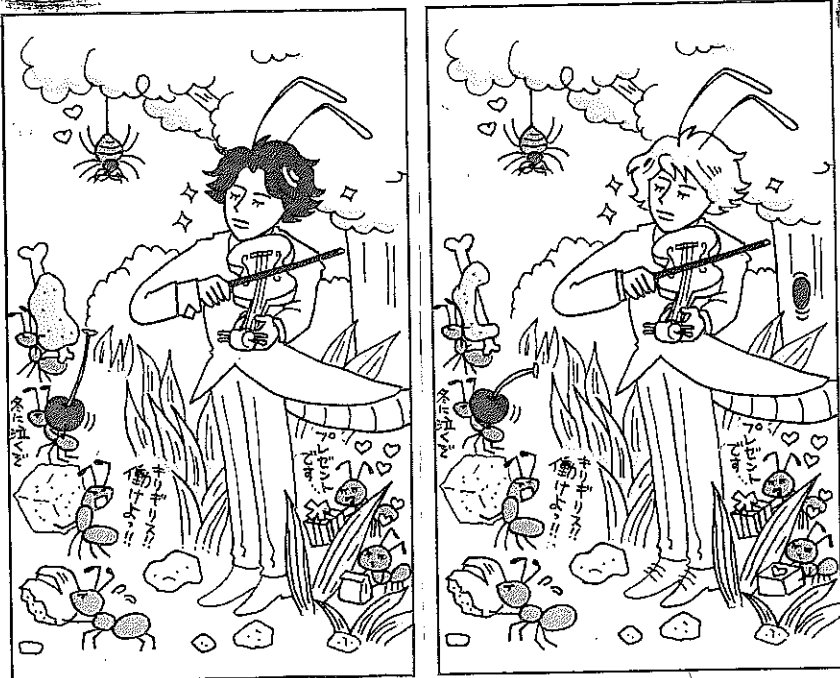
グリーンスムージー

野菜や果物を使ったとろみのあるドリンク。ビタミンミネラル、食物繊維を手軽にとれると評判。

うつのポイント

- ・使う材料は基本的に生のグリーン(葉野菜)とフルーツと水だけ。
- ・飲む量はコップ1杯から。
- ・1日1杯飲むと効果を実感しやすい。
- ・食事という位置づけで単体で飲む。常温で飲むのがおすすめ。

問題 まちがいがある8ヶあります。



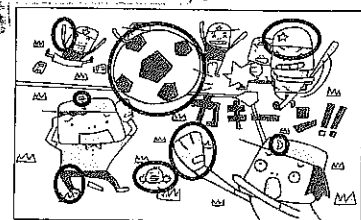
基本のグリーンスムージー

- 材料(500ml分)
- 不クレンソウ 2枚
 - オレンジ 1個
 - バナナ 1本
 - 水 1カップ

それぞれの材料をミキサーでかくはんし、適切な大きさに切る。ミキサーに汁気の多いもの、やわらかいの、葉野菜の順に入れ、水をかき混ぜる。ミキサーのスチンナー。たぐらわいたらさらす。

胃腸の疲れを感じたら

- 材料(500ml分)
- チンゲンサイ 1株
 - キウイ 1個
 - ハイチドリ 1/4個
 - 水 1カップ



Vo. 114 解答

2	5	9	6	3	7	4	0	1						
7	4	6	9	1	0	5	3	2						
3	1	0	5	4	2	7	9	0						
1	2	7	4	9	3	0	6	5						
0	3	5	2	7	0	9	1	4						
6	9	4	1	0	5	3	2	7						
4	7	3	0	2	1	6	5	9	7	4	3	1	2	0
9	0	1	3	5	4	2	7	6	9	1	4	5	3	
5	0	2	7	6	9	1	4	3	5	6	2	9	7	6
4	9	1	8	7	6	5	3	2						
3	6	7	9	2	5	0	4	1						
5	0	2	3	1	4	7	6	9						
8	3	4	2	5	9	6	1	7						
9	2	5	1	6	7	3	8	4						
7	1	6	4	3	0	2	9	5						

迫広砕石 検索

2013. 9