

笑 顔

11月のニューズレター

秋も一般と深まり、朝夕はめっきり冷え込みが厳しくなり、こたつが恋しくなってきました。

Vo. 117

(株) 迫広砕石

大判ストールの巻き方

痩せて健康! 炭酸水の意外な効果

最近よく聞く炭酸水の、痩せて健康になる一石二鳥な飲み物です。

エネルギー消費のアップ

炭酸ガスが血管の中に入ると酸素不足になり、その酸素が不足した血管内では血流が増加する人間が死んでいるときと同じ状態であり、その結果健康やダイエット効果に繋がっていくのだ。

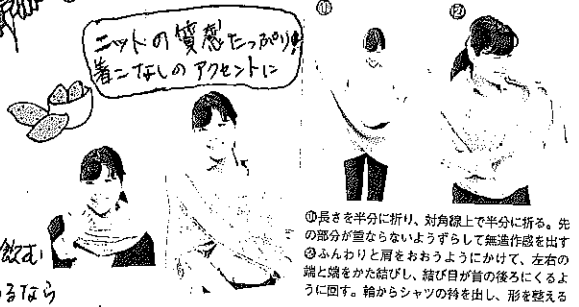
デトックス効果

炭酸ガスにより血行が促進され、体内の老廃物の排出が早まります。

効果的な飲み方

- ・運動後に飲む
- ・食前または食中をしながら飲む
- ・美肌効果を求めるなら150mlくらいをこまめに摂る

ニットの質感をより引き出すためのアクセントに



①長さを半分に折り、対角線上で半分に折る。先の部分が重ならないようずらして無造作感を出す
②ふんわりと肩をおおうようにかけて、左右の端と端をかた結びし、結び目が首の後ろにくるように回す。袖からシャツの裾を出し、形を整える

フリンジを生かして女性らしいスタイルに



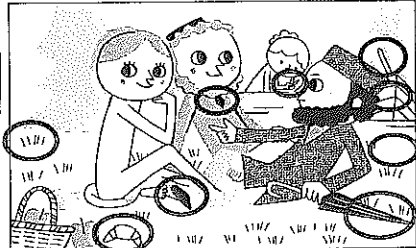
①右側はひじぐらまで下らし、左側が長くなるようストールを首にかけ、左端をぐるりと1周回し、左右の長さをそろえる
②左右の端と端をかた結びし、結び目が見えないように後ろの下に隠す。ふんわりとゆるめに巻いて

わか家のあかし家

10月22日、5人家族ではK&Wの12歳誕生日会をしました。K&Wが大好きなチョコのスポンジに色んなフルーツをのせてケーキを自分で囲みました。今年はおじいちゃんおばあちゃん、お父さん、お母さん、姉ちゃん、妹ちゃん、おーんが誕生日を覚えてくれたので、ごきげんなK&Wでした。

7人でカハロパースデーツーツーを恒例のように2回歌います。でも、今年もK&Wの希望で4回歌いました。(今日だけあかちゃんも) 姉ちゃんがケーキ切り合符です。おじいちゃんも半分食べたら、隣で食べてるおばあちゃんに「これと一緒に食べておー」と自命のお皿を渡しました。おばあちゃん、喜んでいただきます。おばあちゃん「今の何? がどう? 困った?」「おいしい何おいしいの?」「ここにあったの何?」おじいちゃん「うん」、おばあちゃん「まあー! 狸を食べさせたの?」ケーキの横にゴドワの狸が置いてあったのだ。(笑) 毎年下でも仲の良い夫婦ですわ。

Vo. 116 解答



6	>	4	>	2	>	1	<	3	<	5
4	>	1	<	6	>	3	<	5	>	2
5	<	6	<	1	<	4	>	2	<	3
2	<	5	>	3	<	6	>	1	<	4
1	<	3	<	5	>	2	<	4	<	6
3	>	2	<	4	<	5	<	6	>	1

不等式ナンプレの解き方

1	<	5	>	2	<	3	<	4
5	>	3	>	1	<	4	>	2
2	<	4	<	5	>	1	<	3
3	>	1	<	4	>	2	<	5
4	>	2	<	3	<	5	>	1

- (ルール)
- マス目にはタテ・ヨコのマス目の数だけ数字が入る(例題では1~5)。
 - タテ・ヨコで数字は重複しない。
 - また、不等号の向きが各数字間で成立するよう、マス目を埋めていく。

	>		<		>		<		>		<	
	△		▽		△		▽		△		▽	
3	<		>		<		>		<		>	
	▽		▽		△		△		△		▽	
	>		<		<		>		>		<	
	△		▽		△		▽		△		▽	
	>		<		5	>		<		>		<
	△		▽		△		▽		△		▽	
	>		<		<		>		>		<	
	△		▽		△		▽		△		▽	
	>		<			<			<			<

(ヒント) 「1」の数字が入るマス目の不等号の向きは必ず>1< 「6」(問題の中で一番大きな数字)が入るマス目の不等号の向きは必ず<6> となります。まずは、1と6の数字が入るマス目を探してください。

※上記のような不等号の向きであっても、取り囲むまわりの数字によっては「1」、「6」(問題の中で一番大きな数字)以外の数字が入る場合もあります。

問題 まちがいさがし11ヶあります。

