

# 笑顔



8月のニュースレター

Vol. 198

空には入道雲。  
暑さもひとしお増してまいりました。

## 自家製スポーツドリンクで熱中症対策

熱中症予防には効果的な水分+塩分補給が重要です。自家製のスポーツドリンクを常備して熱中症に備えるのもいいですね。



作り方

- ・水 1L
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖(または(はちみつ) 大さじ3
- ・レモン汁 大さじ2

よく混ぜるだけで完成です。  
リンゴ酢などをお酒を加えるのもおすすめです。

負けられる人!

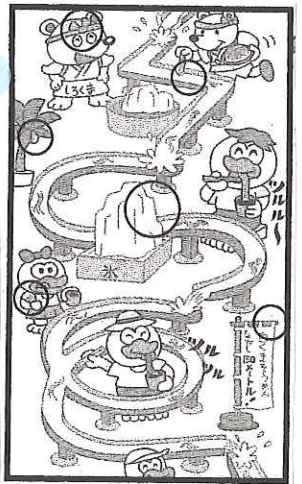
絵本作家(夫婦で創作活動中)  
「阿部 ほまじ」さん。

ご夫婦はほまじと争うことがないそうです。日常生活でご主人は奥さんの機嫌が良い時、悪い時も寄り添ってくれる能力を持っているそうです。奥さんがこれはこうした方がいい!と言ったときにご主人はそうじゃないかと思っていても、おじ伏せて勝とうとするのではなく、負けながら話してくれるので奥さんも感情的にならずに会話が出来ると言います。なるほど、それも一理あるなって思えるそうです。

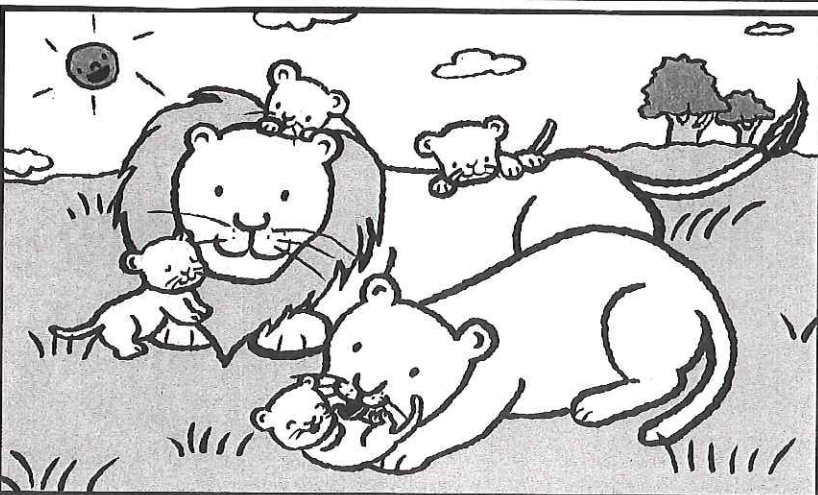
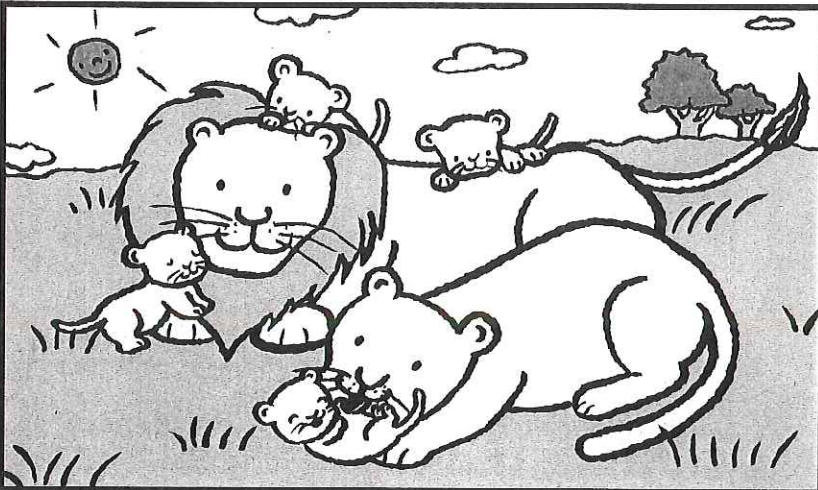
とても勉強になりました。  
たにに弱気モードの主人に  
「人に負けてもいいよ。  
自分のやるべき事が  
出来たら大丈夫よ!」と  
私なりのエールを  
かけてます。

Vol. 197  
解答

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



問題 まちがいが5ヶ所あります。



ナンプレ 中級編 目標時間 25分

- ① タテ列、ヨコ列 それぞれに1~9の数字が1つずつ入ります。
- ② 太枠に囲まれたブロックにも1~9の数字が1つずつ入ります。

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