

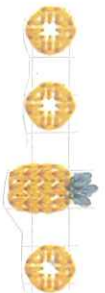


笑顔

Hello!!

May newsletter

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



花粉症の悪化要因として。。。 5月のニュースレター

Vol. 255

小麦粉に含まれるグルテンが花粉症の症状を悪化させる可能性がある成分として考えられているそうです。特にイネ科の花粉症の方は小麦を含む食品を控えることで軽減できる可能性があるようです。最近、周りからよく聞く言葉があります。「パンをやめました」



爽やかな五月晴れに夏の気配を感じるころになりました。



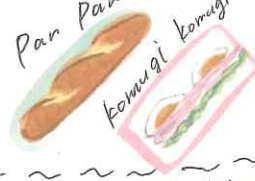
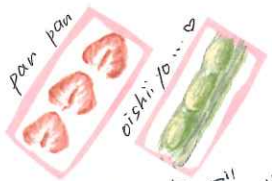
(株)迫広碎石
大竹碎石(株)
(株)宝来笑事

長女は朝のパン生活からスープ、ヨーグルト、フルーツに変えて疲れにくくなり体調良好になりました。長男は朝のパン生活からご飯に変えたら朝の腹痛が治りました。女性ドライバーさん(私と背丈が同じ)がとてもスマートなので「スポンジでして?」と聞くと「手軽に食べれるパンをやめたんです。そして痩せたんです!」と話してくれました。

ナンプレ上級編 目標時間35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 太枠で囲まれた3x3のブロックにも1~9の数字が1つずつ入ります。

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



オーディブル(本を音声で聴くアプリ) ~~~~~
スマホにオーディブルのアプリをダウンロードすることで通勤中、家事をしながらどこでもラジオのように本を聴くことができます。
最近、ハマって、「音が大きい!」と家族から注意される事が増えました。耳が遠くなったかなー。長生きしよう(笑)
問題 まちがいが8ヶ所あります。 → 100%正解



みんなさあ、おはね!!