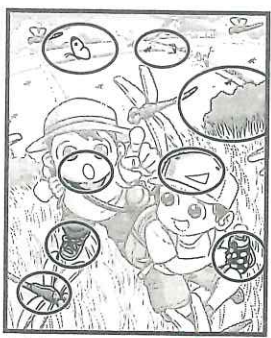




Vol.
258
解答



笑顔

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



September newsletter /
9月のニュースレター

Vol. 259

虫の音に秋の訪れを感じ、今日このごろです。

今年もY様から「ハレハグリー」をいただきました。ありがとうございます。花言葉「完璧」「完全」と風水では願いが成就する花とされているそうです。今後とも皆様にご愛される会社を目指します。



見栄えも栄養UPの「ちょい足し術」

毎日の食事に1パシリと撒き付け！不足しがちな栄養素を補えます！



なすと豚肉の味噌炒め
きなこを1パシリ (たんぱく質、ミネラル)
お味噌汁に
しょうがを1パシリ (血のめぐりを良くして) (ミネラル、ファイトケミカル)

春雨サラダに
アーモンドを1パシリ (細かくくだいて) (ミネラル、ビタミン)

わが家のあじいちゃん

いざいざのあじいちゃん料理を始めて一年以上が経ちました。当時私は更年期影響で何もする気が起きない日々でした。そこでお父さんが「よし俺がやってみようか」とキッチンに立つてくれるようになりました。それからというもの今では週に2〜3回は食事を作ってくれます。お得意料理は「にらたま、肉と野菜の中華風炒め、焼きそば、そばなど」。しかも冷蔵庫にあるものを組み合わせでアレンジが上手！最近では長男のしゅんから「にらたま大好き」と、など上から目線ですがお褒めの言葉をもらってます(笑)。鉄分補給のために鉄けりうパン、左利き父は両刃包丁を満足そうに購入しました！お父さんの優しさや家族への思いやりを感じる毎日です。



ナンプレ 初級編 目標時間 5分

- ① 数字列ヨリそれぞれに1〜9の数字が1つずつ入ります。
- ② 太線で囲まれた3×3のブロックに1〜9の数字が1つずつ入ります。

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

問題 まちがいが8ヶ所あります。



いざいざtime、わんわん。



insta 3@sakoi



井田家の猫が可愛すぎる井田家

2025. 9