

Chottoいいかも!

家に帰ったらもうクタクタ…バッグの中もお疲れかもしれません。飴の袋やゴミ箱に捨てに行けなかったティッシュ、チラシやメモが入ったままでは？

帰宅したら、バッグの中身を全て出してリセットしてみてもどうでしょう？専用のトレーを用意すると小物が行方不明にならずに便利です。全て出してみたら、必要のない物を発見しちゃうかも？バッグの中にも空気を入れてあげると、バッグも長持ちするそう。

持って行く目的や場所、服装に合わせて、取りかえることも多いバッグ。明日持っていきたい物が一目でわかるトレーで整理をすると、忘れ物防止にも役立ちそうですね！

バッグをリセット？



バッグの中と外側も軽くお掃除するといいわね!

バックインバック

バッグの中を整理するのに便利なバックインバック。この中もたまに、掃除してあげましょう。ホコリなどが意外と溜まっています。女性が仕事で使えるリュックも流行中ですね。リュック用のバックインバックもあるので、底に溜まりがちな荷物もスッキリさせられそう!



やる気UPになるトレーを探すわ!

かんたんレシピ

旧暦『重陽の節句』もあり、10月は食用菊も美味しい季節ですね。鍋の出番が増えてくる頃。食用菊を使った鍋と、レタスのしゃぶしゃぶ鍋のご紹介です。

菊たっぷり鍋とレタスしゃぶしゃぶ鍋

材料

- レタスしゃぶしゃぶ鍋 (1人分)
- 食用菊 (適宜)
- 好みの具材 (豆腐・きのこ・春菊・鶏肉など)
- レタス
- 好みの具材 (豆腐・きのこ・しゃぶしゃぶ用豚肉や牛肉など)

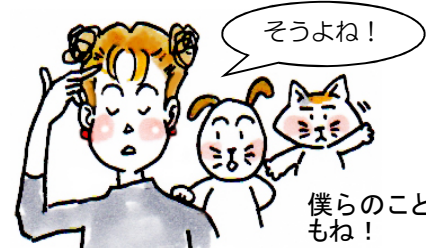


A. 食用菊はよく洗い、水気を切つてのせるだけ! 鍋も華やか!
B. レタスは軽く火の通った位がシャキシャキ感がありおいしいです。サラダの食感とはまるで違うので、ぜひシャブシャブの食感も楽しんでみてください。やみつきになるかも?! ダイエット中でも沢山食べられるのも魅力です。

※食用菊には抗酸化作用のあるクロロゲン酸・イソクロロゲン酸が含まれているので、アンチエイジングに効果あり!と言われており、コレステロールを抑える作用も認められています。ビタミン類も豊富なので美肌効果も期待できちゃう! 旬に摂りたい食材ですね。

防災

2018年 10月発行



日々の備えや点検をされている方も、再度確認をしておきませんか? 家庭内の地震対策ポイントをリストアップしてみました。

■ 室内

- 家具、大型家電の固定。
- ガラス飛散防止対策。
- 出口までの経路の安全。
- ドアを塞がないように家具を配置。
- 厚手スリッパ、スニーカー等の用意。
- 懐中電灯やヘッドランプの電池の確認。
- 消火器等の設置。

確認!



■ 非常持出しバッグ・備蓄など

- バッグの中の確認と補充。
 - バッグはすぐ持ち出せる場所にある。
 - 使いながら補充するローリングストックが機能している。(水や缶詰など)
 - ガソリンが半分になったら満タンに。
 - 車のトランクの防災用品の確認。
 - 皮手袋が安全で便利。
 - 色々なサイズのビニール袋も便利。
- キャンプやDIYの用品は、災害時に使える物が多いので、安全で取り出しやすい場所に保管。

■ ハザードマップ・連絡など

- ハザードマップで避難場所や経路、危険箇所の確認。
 - 家族の連絡方法を確認。
 - スマホ・携帯電話が使えない場合も想定して、合流場所などを確認。
- 連絡先などを書いたノート、家族の写真を非常持出しバッグに入れておくと安心。

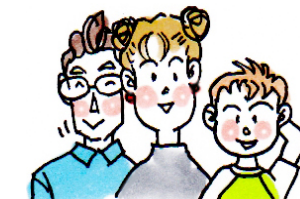


■ その他



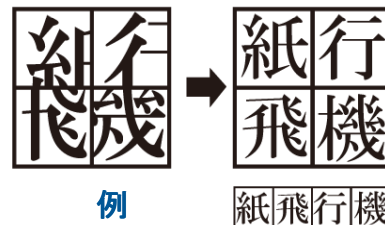
★非常持出しバッグの中味は、各家庭の状況により用意する物が変わります。今の状況に合わせて準備をしておくようにしましょう。
★備えると便利な物や情報、位置情報、非常ブザーなど便利な機能もある“防災アプリ”を、防災意識を高めるためにも使ってみるのもよいですね。
★屋外に置いてある物も固定や安全確認、避難の妨げになっていないか確認しましょう。

話し合うわ!

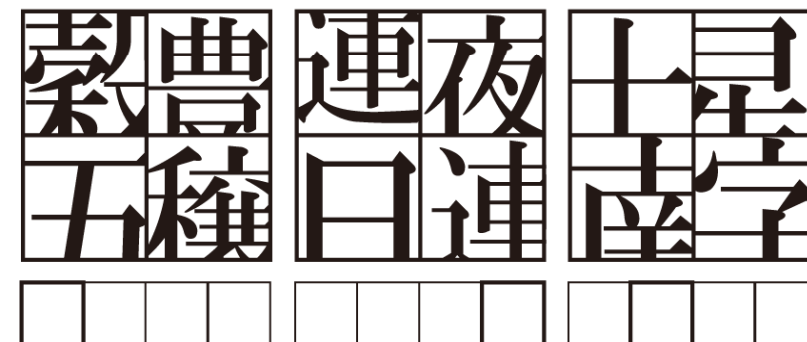


熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



例



答え

□ □ □

クイズ

$$\begin{aligned} \text{メロン} + \text{リンゴ} &= 1300 \\ \text{メロン} &= \text{リンゴ} + 1000 \\ \text{リンゴ} &= ? \end{aligned}$$

メロンとリンゴを1300円で買いました。

メロンはリンゴより1000円高かった。

それではリンゴの値段はいくらでしょうか?



答えは左下にあります。

答えは右下にあります。