



# ねこの手通信

Vol.30

3月号

(2019.3.25発行)

みなさま こんにちは!! ねこの手メイドサービスのねこBOSSです。いつも大変お世話になっております!! [1ヶ月お元気でしたか~?] ねこBOSSは1月から早起きをする習慣を身につけたいと思い「毎朝6:00起床」を日課として始めました。するとどうなったか?! というと更に寝る時間が早くなりPm10:00にはお布団へ(笑) 更に早朝に本を読んだり色々な単行本、絵本を立ち読み、セミナーで勉強したことの復習ができておりました Good!!

また年齢的にも早くおまのりが身本に合っているだと思われまふ。早く起きる習慣を身につけるといいのは「頭が早く目覚める事なんだなと実感。Am9:00には7リ稼働しています。そこでみなさまに... 最近ハマっている論理三法人会の「コトバをプレゼント! 『習慣のカベを石段の石が実践』三栗イ!! 自分を向上させるために始めた行ないも、身につけて日々の習しとなすまふ。新たな実践に進んでチャレンジしよう!! できるとは自分で自分をほめよう木心おはす。



スタンプコーナー

今月は H山さんです!



私は子どもにも本を読んであげることがありますが、子ども向けに書かれたお本は字が大きく内容もやさしく書いてあるので、まだ読んでいない古典文学を読みたいもの。カクにはなりません。最近はお石研の10歳児で読みたい名作シリーズの1冊の18分を8分を8分読んでいます。H山

→ H山さん、ギター弾き語りライブ開催決定!!

日時 2019.6.23(日) Pm15:00~  
場所 Peach Pit (ピーチピット) 品川  
チケット 2000円 (ワンダラックST)  
\* Jazz, サブソニック、ブラジル音楽が楽しめます!

## おススメ手土産

～ お菓子編 ～

表外とウマイ ありあげ → 9メルモン  
「横濱ハーバー」 (株) ありあげ  
17129kcal、10178円(税込)、賞味期限 60日!!  
★ 白あんの中にマロンのペーストが入っているツツリとした三羊まんじゅう? です。飲みものたしでいいです!  
「焼きティラミス」 (3 (クーフェーブ))  
47680円(税込)、賞味期限 250日ほど  
★ 超いなり! 箱菓子ではNo.1の美味しさ



## 新生活がスタートする方!! 食生活を見直した方!!

「行ったらおうちでいい」食生活の考え方のコーナー  
マヨネーズ  
マヨネーズの作り方は生卵の黄身と酢  
3由、おま三品で作りまふ。黄身のレッチャが厚くは割りの役割をします。市販のマヨネーズは卵黄が入っているもの、おま三品では酢はレッチャのかわりに厚くは割りが入っています。この厚くは割りはたぶん!!  
洗剤、シャンプーに入っている界面活性剤と同じ(10%) 厚くは割りはマヨネーズ、アイス、缶詰、コープフレッシュにも入っています。知った上で程々に使った方がいいです。

高血圧 重月所産

塩 塩の摂りすぎは「本によくない」と言われています。何がダメかというと塩化ナトリウム(NaCl)がダメで海のミネラルを含んだ塩はOK。スーパーで簡単に手に入るのはNaCl。岩塩はミネラルがため海塩はミネラルがためです。つまり海塩を選んで使うようにしましょう! パスタにつけ物などに使

食生活について、知ることの大切さについて、食生活がかわると思えます。若くも豆腐の片あき= 食生活の大切さ、食生活がかわると、大事だからねこの手でも「食生活」を重要視します。

## 「えらだ、ねこの手にはたのむ」

ねこの手メイドサービス

ねこBOSSは... ねこの手メイドサービス

