



ウッディさんのすゝ袋

No91 3月号

ホームウェル千葉稲毛

(株)ウッディホーム

住所：千葉県千葉市稲毛区長沼原町 286-1

TEL: 043-258-0971 FAX: 043-258-0912

ホームページアドレス：http://www.woodyhome.com/

フリーダイヤル 0120-17-2506



知っていましたか？ 緊急地震速報

去年10月より、地震の発生を検知して、大きな揺れが来る寸前に速報を届ける気象庁のサービスが始まりました。http://www.jma.go.jp/

最近、「市町村の防災センターやマンション管理業者からの依頼です」などと名乗り、「緊急地震速報受信装置」の設置が義務化されているかのような説明をし、販売している業者が現れています。装置設置は義務ではありません。また市町村が販売を依頼・あつせんすることはありません。

詐欺には十分注意してください！



これ便利！ 食パンのクリップ

テレビ・ビデオ・コンポやTVゲーム…ごちゃごちゃしている電気コード、間違えて抜いてしまった経験はありませんか。

PCまわりだとプリンター・スキャナー・スピーカー等々、テーブルタップに沢山のプラグがあり、どれがどれだか分からない～なんてことも。

そこで、食パンのクリップに家電等の名前を書き、コードにはさめば一目で分ります。まめにプラグを抜いたりスイッチを切ったりできるので便利です。



3月のレシピ

炊飯器で緑茶ケーキ



材料

4～6人分

- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 卵 2個
- 煎茶の茶葉 大さじ2
- 牛乳 60cc・砂糖 60g
- バター 20g

▲ 作り方

- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいにかける。
- バターは電子レンジで30秒ほどかけて溶かす。
- 内釜に①と②、残りの材料を全て入れて混ぜ、スイッチを入れる。
- スイッチが上がったら、底が上になるようにひっくり返して、皿に移す。(スイッチが上がってもまだ固まっていなければ「保温」にして固めます。

またまた簡単、オーブンいらずのケーキ。カテキンたっぷり！甘さ控えめ！

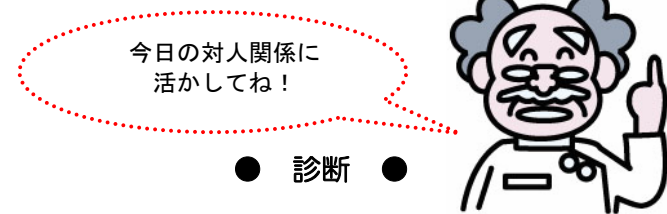


心理テスト



あなたがスフィンクスだったらどんなことを大声で叫びますか。今の感覚にぴったりするものを選んでください。

- A. 退屈～！どこかへ旅したい！
- B. 人間はなんて馬鹿なんだ！
- C. 世界の終わりは近い！
- D. もっと大切にしてくれ！



A. …旅行、特に海外旅行への憧れでいっぱいでしょう。ワクにはめられるのがイヤになってきているのかもしれない。今日は人や物にあたらないように注意しましょう。

B. …「人間」をののしる言葉は、あなたの人間関係に対する不満や「もう人を信じられない」といった気持ちの表れです。少しリラックスしましょう。

C. …未来や自分の将来に対して、ばくぜんとした不安が強いです。今日はやる気がおきないかもしれません。できるならちょっと休憩してみましょう。

D. …恋や仕事、人付き合いがうまくいかず、イライラが高まっていますか？、無視されたとか軽蔑されたとか感じすぎないように注意しましょう。

これで省エネ！



健康

プチトレで脂肪燃焼

そろそろコートを脱ぐ季節！ちょっとたるんだ体をひきしめましょう！



■ ヒップ・太もも
椅子から立ち上がる時、足腰だけの力でゆっくり立ち上がり中腰状態で2秒静止。座る時もストンと腰掛けず、同じように。



■ 腹部・わき腹
椅子に座り、顔は正面に向けたままウエストを意識し、反動をつけずゆっくり大きく上体をねじります。左右同様に。

まじ、ヤバイかも！



■ 下半身
階段を上る時、膝をやや高く持ち上げてつま先から着地。このとき、階段から足裏を半分くらいはずす。段を上がる時は足裏でステップを押しイメージで。



■ 二の腕
テーブルにひじを曲げてつき、両手をグーの形にし手首をクロス。相互の手首を10秒間押し合う。手を入れかえて同様に。