

もくもくねっと

まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日は「立春」。暦の上では、春がもうすぐやってくる時期です。2月の始まりに行われる「節分」では、みんなで「鬼は外、福は内」と元気よく豆まきをし、悪いことを追い払い、福を呼び込む風習があります。この時期は体調を崩しやすいので、元気で健康な毎日を送るためにも、気をつけて過ごしましょう。春の足音が近づいてくる頃、皆さんが温かい気持ちで過ごせるよう心よりお祈りしています。

「脱衣所・浴室が寒い」と心臓に負担がかかる

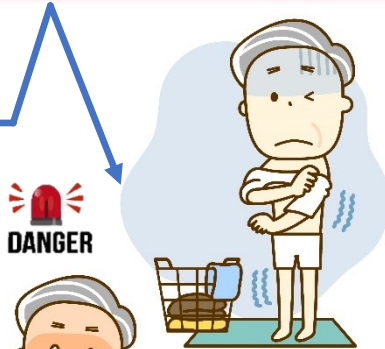
＼ヒートショック／

温かい部屋の中



血圧安定

血圧の乱高下は大変危険です



寒い脱衣所で
衣服を脱ぎ裸になる

血圧上昇

温かい湯船につかる

血圧低下

脱衣所・浴室などの寒暖差を防ぐには

内窓リフォームがおすすすめ

2025年度も内窓リフォームで補助金もらえます！！

窓リノベ2025

今年度も継続決定！！

ごんなお悩みの方

- 部屋が暖まらない
- 外気温差でカビや結露の発生
- 外の騒音や家の生活音
- 防犯対策したい



鬼まんじゅうレシピ

【作り方】

【材料】(4個分)

- さつまいも 1本 (約200g)
- ホットケーキミックス 100g
- 牛乳 50ml



さつまいもの甘さが引き立ち、ほんのり甘くて美味しいですよ！

- ① さつまいもは皮をむき、1cm程度の厚さに切ります。耐熱容器に入れてラップをし、レンジで5、6分加熱して柔らかくします。
- ② 加熱したさつまいもをフォークでつぶします。
- ③ つぶしたさつまいもにホットケーキミックスと牛乳を加え、よく混ぜます。
- ④ 蒸し器に生地を4等分して丸めて並べ、中火で10分ほど蒸します。
- ⑤ 竹串を刺して、生地がくっつかなければ完成。

切り花を長く



楽しみたいならね…
茎の先をちょっと切ってあげるといいんだよ。
そして、お水もこまめに替えてあげると、元気に長く咲いてくれるよ。
そうすれば、お部屋も明るくなって、毎日が楽しくなるんだよ。



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店



御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169