



2月号よりご無沙汰の『ミニ・とまと』です。

ようやく、爽やかな風が吹き抜ける過ごしやすい季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

我が家は先日娘が、地域の文化祭でサークルの皆とダンスを発表いたしました。夕食時にふと、感想を聞きますと、

「うん！お店がとっても楽しかった」との事。催した模擬店の売り子に、初挑戦したことが何よりも楽しかった

ようです。前夜遅くまで、ダンスの衣装や髪型の準備にいそしんだ親心もなんのその。とほほ。。。。



あなたの血液はドロドロ？サラサラ？

～やってみよう！ 血液サラサラ判定テスト～

テスト1 食生活について

- 1 朝食を食べないことが多い
- 2 揚げ物や肉料理を毎日好んで食べる
- 3 野菜の煮物お浸しなどあまり食べない
- 4 いわしなど、青魚はめったに食べない
- 5 ケーキや和菓子など甘いものが好き
- 6 くだものが好きでよく食べる
- 7 夜食や間食を食べることが多い
- 8 お酒が好きで飲み過ぎることが多い
- 9 缶コーヒーやジュースをよく飲む
- 10 食べるのが速い

テスト2 ライフスタイルについて

- 1 平均睡眠時間は6時間以下である
- 2 就寝時刻は大抵午前0時過ぎである
- 3 休みの日は遅くまで寝ていることが多い
- 4 この3年以内健康診断を受けていない
- 5 健康診断で血糖値が高いといわれた
- 6 いつも血圧が高めである
- 7 5年前より5kg以上体重が増えている
- 8 週2回以上の運動はしたことがない
- 9 タバコを一日10本以上吸う
- 10 車の利用が多く、あまり歩かない

テスト3 ストレス度について

- 1 職場でストレスを感じる事が多い
- 2 自分はストレスを溜め込むタイプだ
- 3 帰宅後や休日も仕事の事が気になる
- 4 特にこれといった趣味を持たない
- 5 常に疲れが溜まっている感じがする
- 6 最近、イライラすることが多い
- 7 肩こりや腰痛がある
- 8 朝なかなか起きられない事が多い
- 9 疲れているのに眠れない事が多い
- 10 集中せず、何事にも意欲が出ない

いよいよ 結果判定



0-2 0-1 0-2 0-1	😊 サラサラ
3-5 2-4 3-5 2-4	😐 少しドロドロ
6-8 5-7 6-8 5-7	😞 かなりドロドロ
9-10 8-10 9-10 8-10	😡 判定不能!

テスト4 女性のためのテスト(女性だけ行ってください)

- 1 生理不順(サイクルが不安定)である
- 2 生理痛はひどいほうだと思う
- 3 生理時以外にも腰痛や下腹痛がある
- 4 更年期障害の症状がづらい
- 5 動悸や息切れがする
- 6 低血圧で早起きは苦手
- 7 サラダ果物は好きだが、煮野菜は食べない
- 8 肌荒れや、切れ毛、枝毛がある
- 9 甘いものには目がない
- 10 夏でも冷え性に悩まされている



注意ポイント！！(数の多かったもの)
 テスト① バランスの取れた食事を！
 テスト② 適度な運動を！
 テスト③ ストレスを溜めず気分転換！
 テスト④ 血液サラサラで痛み解消！

知っておきたい！ 悪質事業者の手口



悪質事業者おことわり

一部の悪質な悪徳業者の訪問販売によるトラブルが問題になっています。今回その手口や誘い方で多いケースをご紹介します。

家に訪れるきっかけは？

- ・無料でお宅を〇〇診断させていただきます！
- ・ご近所で工事をさせていただいています！
- ・たいへんですよ。お宅の外壁にひびが入っています！

狙われやすい家って？

- ・古くて傷みがありそうな一戸建ての家
- ・子供たちが出た後の老夫婦や老人一人暮らしの家

目をつけるポイント？

- ・外からチェックできる屋根や外壁、基礎や土台など
- ・家の人も気づかない床下や天井裏など
- ・集合住宅に多いのは、階下に迷惑がかかりそうな水まわりスペースなど...



契約してしまったが、解約したい！

- 特定商取引法により、契約後8日間であればクーリング・オフ(解約)は可能です。各地域の相談消費者センターへの相談なさるのも良いでしょう。無料より高いものはない！...といえます。まずはお身内等にご相談されてからお決めになると良いでしょう。

誘う手口は？

- ・今日中にご契約いただければ、工事費を半額にいたします
- ・モニターになっていただければ、サービスをさせていただきます
- ・〇〇サービスですが、〇〇企業の製品でリフォームしませんか？
- ・介護保険を使って、タダでバリアフリーの家になります
- ・無料で診断をします。

悪質業者ってどんな対応なの？

- ・やさしい言葉づかいで、お年寄りの話をよく聞いてくれる
- ・ことわっても何度もしつこく足をはこんでくる
- ・契約をするまで、何時間も居すわる
- ・契約後すぐに工事をしたが
- ・契約後に次々と別工事をすすめる



お手軽簡単！

☆クッキング☆ ~炊飯器で作るカステラ~

- ① 内釜にサラダ油を薄くぬり、強力粉をはたいておく。小麦粉を2回ふるっておく。別容器に蜂蜜と湯(牛乳)を混ぜ合わせておく。
- ② 湯煎用のボールに、40℃位の湯(お風呂の温度)を入れる。一回り大きいボールに卵を入れて軽くほぐして砂糖を加え、湯煎にあてながら、ハンドミキサーの高速で泡立てる。生地が七分通り泡立ったら、湯+蜂蜜を加えて混ぜ、湯煎から外し、更に生地が白っぽくもったりする位まで、しっかり泡立てる。(合計5分間程度)
- ③ 強力粉を加え、中速のハンドミキサーで粉っぽさがなくなるまで混ぜあわせる。
- ④ 内釜に流し入れ、重ねた布巾の上に、トントンと3回落として、泡切りし、普通に炊く。
- ⑤ スイッチが切れたら取り出して少し冷ます。荒熱が取れたらラップ(又はポリ袋)でぐるりと包んで一晩おくとしっとり仕上がります。

【材料】

- ・卵.....Lサイズ2コ
- ・グラニュー糖(砂糖)....70g
- ・強力粉.....70g
- ・はちみつ.....大さじ1
- ・湯(又は温めた牛乳).....大さじ1

★ガス機器&リフォーム総合セール★ 実施中！

=10月1日から12月末日まで=

...オススメ品...

- ・少ないごはんも、おいしく炊ける。
- ・清潔感あふれるステンレスのコンパクトボディ。
- 強火を活かして、ご飯をおいしく炊き上げます。
- お米の量に合わせて火力を調節、最適炊飯
- 傷つきにくい硬質フッ素加工をした5.5mm厚の鍋物厚釜を採用

リンナイガス炊飯器



定価 ¥18,690

¥13,080

30%OFF

炊飯機能専用 RR-055GS
 カラー：ブラック/ローズピンク

*お気軽にご相談下さい！