

1	2	3	4
		E	
6	7		B
	8	9	
10	A		D
	13		F

http://www.crossword-free.com/html/cw_000960.html

クロスワード
タテのキー

2 鳥のやわらかな羽毛。
3 原因も理由もわからない不思議なさま。
4 売りに出している土地のこと。
6 けんかや争いごと。いざこざ。●●●●●●
7 企業に資本を提供している者のこと。
9 一方に口があって、それを閉じることができようように作った紙・布・皮などの入れ物。

ヨコのキー

1 陶器と磁器の総称。粘土などから作られる焼き物。
5 青と黄の中間の色。
6 激しい暑さ。酷暑。●●●●●●
8 豊かでたくさんあるさま。
10 医師が診断を間違えること。
11 野山に生える落葉樹。実がいがいがのとげて包まれている。
12 地球の表面で、水におおわれていない部分。



「東向島珈琲店」「ブランシュ」「スマイルキッチン」「千輪」「オーガニックコットンショップ ノブ」「POKAPOKA」「向島ぜんや」「こりこりアロマ整骨院」「二階の食堂」「しげの珈琲工房」「スミダリバーキッチン」「たとばに」でご利用可能。

1000円
ご協カショップ商品券

有機栽培農法の小麦を使用し麦の胚乳部分をまるごと活かして製造しています。食塩不使用なので離乳食にも使いやすいうどんです。

有機うどん 二袋

11月号の答えは「トリノイチ」でした。

11月号当選者 **吉田様** おめでとうございます！

10 医師が診断を間違えること。
11 野山に生える落葉樹。実がいがいがのとげて包まれている。
13 身に備わった威厳や風格。

1月号 解答欄 ヒント：福をもたらす

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

氏名 (ペンネーム)
住所
Tel
応援メッセージをお願いします！

【解答はFAX又はご持参、ご郵送ください fax: 03-5637-1180】

正解者から抽選で1名様に商品をセットでプレゼント

正解と当選者は3月号で発表します！

編集後記

あけましておめでとうございます。奥山です。2016年、また一年のはじまりですね。今年は何んな年になるのでしょうか。私は家族が明るく元気に過ごせる一年になったらいいなと思っています(^o^)

このニューズレターも皆さまにより楽しく読んでいただけるよう作っていきたくて思っていますので、今年もまた一年、どうぞ宜しくお願いします！

毎月発行 発送をご希望の方はご連絡ください。

ニューズレター設置協力店：鐘ヶ淵薬局 狛江和泉薬局 コリコリアロマ整骨院 しげの珈琲工房 スマイルキッチン 墨田観光協会 スミダリバーキッチン たちから薬局向ヶ丘遊園店 たとばに 千輪 二階の食堂 ノブ・コーポレーション 東向島珈琲店 ブランシュ pokapoka 増田小児科医院 向島ぜんや 八広地域プラザ「吾嬬の里」

～ 家づくりをきっかけに 「体と心がよろこぶ暮らし」を考える ～

自然素材の新築・リフォーム 創業 1657年 株式会社駿河屋

〒131-0033 東京都墨田区向島1-24-16-1階
小さなことでも、まずはご相談ください
0120-124-029
http://www.surugaya-life.jp info@surugaya-life.jp

発行部数 1万部突破！ 2016年1月号

空まめの木
家づくりをきっかけに「体と心がよろこぶ暮らし」を考える

ぶら〜り 下町 放浪記 食材にとことんこだわるオーガニックカフェ ~スミダリバーキッチン~

あけましておめでとうございます。雪村です。今月は スミダリバーキッチンさんへ行ってきました。

お店に入ると とても穏やかな優しいオーラをまとったオーナーの松田さんが迎えてくれました。お店のお料理はご自身の経験から体に良いものというポリシーで使用する材料は「無農薬やオーガニック」にこだわっているそうです。

野菜はご両親と一緒につくっている千葉の16年間無農薬で栽培をつづけている畑で採れた無農薬野菜を使用。お勧めは「シンガポールチキンライス」。

タイやベトナムを旅してまわった松田さんだからこそさせる本場の味、辛さもほどよく なんと苦手だったパクチーも「あら？美味しい」 作る人のお料理の仕方であんなに美味



しくなるんだ〜と改めて感じながら美味しくペロリといただきました。

そしてシックで落ち着くお店の内装はなんとオーナーの松田さんが自ら麻炭と竹炭を入れた塗料で壁を塗るなどプロ顔負けのおしゃれで素敵なお店です！隅田川のすぐ横のお店を選んだのも水が好きで水が流れる所は良い気が通っているからとかなんとかも落ち着きます。

テーブルには 大きな水晶が飾られており私は「良い気をいっぱいもらってこ〜」とナデナデしていました。

私曰く なんだかスミダリバーキッチンさんは密かな良い気が流れる“パワースポット”のよう。デートで行くにもおススメですよ。

無料券 使えるお店

訪問者 雪村 オーナーの松田さん

住所：東京都墨田区吾妻橋1-15-4
電話：03-3622-5582
定休日：水曜日
時間：11:00 ~ 15:30 (lunch)
17:30 ~ 21:30 (Last order)

ニンニクで風邪のケア

ニンニクは疲労回復効果もあり、古代エジプトの時代にピラミッド建設に従事した労働者にも食べさせていたそうです。

日本へは中国、朝鮮半島を経て8世紀ごろには存在していたようですが、一般的に食するようになったのは戦後になってからのようです。

ニンニクに含まれるアリシンは疲労回復、風邪の原因となるウイルス等を退治します！ロウソク菌やO-157菌にも効果があります。

他にも血流を改善、食欲増進効果、血糖値の上昇を抑える効果もあります。

食べたあと臭いが気になる時は牛乳やリンゴを一切れ食べるとよいですよ。

【のどの痛み】
ハチミツとガラウシユガー 各大きじ1と酢大きじ3を温め、ニンニク1かけを加えて蒸じます。冷ましてからうがい薬として使うとのどの痛みが治まります。

【予防】
細かく刻んだニンニク2,3片にハチミツをかけて2~3時間置いてから、小さじ1杯の1日かけて食べましょう。

【番外編】
新年会などでお酒を飲む時はニンニク料理を食べると二日酔いの予防になりますよ。