


【 自家栽培♪ 】 

豆苗（えんどう豆）を買ってきてゴマ和えを作りました。そして、切り取った下の部分（根っこのついたスポンジ）を水を入れたお皿に入れ育ててみました！



日に日にぐんぐん伸びてジャックと豆の木みたいだな♪とニンマリしながら苗の成長を楽しんでいました♪。

買って来た時よりも大きくなったので収穫して又々ゴマ和えを作ろうと思い、茹でてみるとほんの一口分しかありませんでした…（泣）。

小さな自家栽培でしたが、かなり楽しめました！ちょうどその頃、自家製ハチミツを知り合いからいただきました。「気づいたら蜂を飼っていました」と。スゴいっ！そんな自家栽培もあるんですね～（☆▽☆）。次はベランダに色々植えてみようと思います！

ペンネーム わかめ

【季節のつづき】 

毎年この時期になると思う事がある。そろそろ寒くなるな～と。。。ちょー寒がりな私は、とにかく着る、着る、着ることで厳しい寒さに立ち向かうのですが、重ね着するとズボンがちゃんと閉まるかどうか・・・

サイズアップ防止の為に体幹トレーニングを始めてみました。

どうか今年も着れますように。。。

ペンネーム よしろー

【 ひとり映画館 】 

私は月に1本のペースで映画を観ます。

観たい映画が合えば、友人や子供とも行く事がありますが、基本一人です（笑）！

映画を観たいと思った時にフラッと映画館へ行って、心おきなく映画を楽しむ・・・一人の時間満喫～♪贅沢～♪と自分では思っているのですが、友人に話すと大体「えっ！寂しくない？」と言われます。たまに「大人だね」と言われたり（笑）。

「ひとり映画館」は寂しくないですし、なかなか良いものですよ♪。

ペンネーム ぐっちー

【衣替え】 

10月というのに夏のように暑い日があり、なかなか衣替えが進まなかったのですが、急に肌寒くなったので、数日かけてやっと衣替えをしました。

長袖と半袖を入れ替え、ここ数年着ていないものは思い切って捨てることにしました。

捨てると思った服の中に、高校時代の部活のユニホームがありました。衣替えの度に捨てるかどうか悩む一着です。思い入れが強かったので二十数年捨てられずにいました。

いざ、断捨離です！

捨てる前に写真を撮りました。

往生際が悪すぎですね(^_^)。



ペンネーム

すーぱーまりお

【パートのつづき】

マスクをかけている人を多くみかけるようになりました。皆さんは風邪をひいてはいませんか？

我が家は息子・主人たちが順番に風邪をひき、既に5回も病院のお世話になりました。

寒さにそなえて、免疫力をアップさせないといけませんね。

インフルエンザ予防になるというR1乳酸菌入りのヨーグルトでも家族に食べさせようかなあと思う今日この頃です。



外壁塗装・屋根塗装 地域密着の塗装店 神奈川県知事 許可 (般-21) 第75619号

彩色建美 有限会社 かわだや

住所 : 川崎市川崎区渡田山王町7-10

☎ : 044-223-8472

e-mail : info@kawadaya.com

ホームページ: で検索

<http://www.kawadaya.com/>

塗ってキレイに 塗って長持ち