



ゆうメール

かわらばん くまさん

10月の営業日
○の日はお休みです



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

各地で、地震、噴火、台風による大雨、水害など、たくさんの被害が出ています。自然の恐ろしさを痛感する今日この頃です。当店のある地区では、城北中学校で、10月4日に防災訓練が行われます。毎年消火器の使い方や、バケツを使った消火活動や、土嚢の作り方、積み方などを教えていただきます。緊急時の担架の作り方や、AEDの使い方。その時は、わかったと思っても、翌年は、忘れていきます。繰り返し参加することが必要ですね。いざという時にこの積み重ねた知識が1つでも役にたつといいなと思います。



玄関の押し入れにいらしている非常用の持ち出しバック、何年も前から入れたままでした。久しぶりに見に行くと、なんとカビカビ！中身は、大丈夫だったんですが、バックの外側が点々とカビの模様付き。ちょっとベトベト。慌てて中身を出して、洗いました。だめですねー。たまには、点検しなくては！中身ももう一度チェック！保存食も賞味期限が切れてないか、必要な物があるのか！備えよ常に！皆さんも、もう一度見直してみませんか？



2015年7月29日にマイクロソフト社より公開されたWindows 10について、アップグレード後に、パソコンが操作できなくなり、修理が必要になるケースが増えています。Windows 10 アップグレード対象機種以外のパソコンをアップグレードすると、

パソコンの機能がご利用いただけなくなったり、動作が不安定になったりする場合があります。そのままアップグレードせずにご利用ください。これは、パソコンメーカーのホームページに記載されている文章です。

Windows 10 アップグレードから1か月間は、もとのOSに戻せますが、必ずしも、同じ状態に戻るとは、限りません。大切なデータが、無くなってしまうこともありますので、くれぐれも気を付けてください。お客様がアップグレードされることは、自己責任です。修理、修正は、有料となります。



ためしてねっと、いつもご利用ありがとうございます。名前のとおり、お試しいただいて、お気に召さなければ、1週間以内なら、返品OKのためしてねっとです。カタログに載らない商品もいろいろあります。今、私のお勧めは、肩こりの方におすすめの肩楽さん。私自身が、すごい肩こりさんなんです。マッサージしたり、湿布貼ったり、ひどくなると頭痛がして、つらいのです。そんな時、見つけたのが、

『肩楽さん』つけた瞬間軽くなる！という、キャッチコピーに思わず注文。下着の上に重ね着。薄地の伸縮素材なので、アウターにもひびきません。猫背を矯正して、肩甲骨奥の僧帽筋の緊張がほぐれることで肩が楽になります。私は、つけていると楽なので、早速、洗い替えをもう1枚注文しました。色は、黒とベージュです。男性も使えます。お値段は、1枚 3,380円（税別）サイズは、【M~L】アンダーバスト70~80cm 女性の場合 バストサイズ 79~94cm 【L~LL】アンダーバスト75~85cm 女性の場合 バストサイズ 86~101cm 【LL~3L】アンダーバスト80~90cm 女性の場合 バストサイズ 93~108cm 日本製です。



いつも大好評のヨーグルトメーカー、【ヨーグルティア】まだまだ、テレビの影響から、注文が殺到して、メーカーさんは、長期の欠品状態が続いていますが、少しだけ入荷しました。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整え、便秘解消や美肌につながると人気ですが、さらに最近、内臓脂肪の蓄積を抑制したり、インフルエンザを予防する乳酸菌のパワーが次々と発見されています。美容と健康のため、ヨーグルトを食べることをおすすめします！我が家でも毎日、食べてます。最近、ばらの香りのはちみつをかけて食べるのにハマってます。もちろん、お気に入りのナッツもたっぷり！



栗のおいしい季節になりました。ゆで栗、焼き栗、栗ごはん、おいしいですね。でも、栗を剥くのは、ちょっと面倒！手が痛くなってしまいます。

まず、お鍋にお湯をわかします。沸騰したら生の栗をいれて、1分だけゆがきます。

すぐお水にとってから剥いてみてください。

ほら、柔らかくなって、剥きやすくなっていますよ！おいしい料理は、手間がかかりますね(*^*)でも食べたいから頑張ります！



秋になりました。散歩していると道の脇に、きれいな紫式部の実がたくさんなっています。紫色の実の清楚な美しさ、平安美女の紫式部にたとえられているのも素敵ですよ。それにしてもきれいな色ですね(*^*)~♡



