

あの子に 1 つ贈り物

新米の季節がやってきた。お米大好きなあの子に贈りたい、グルテンフリーの米粉シフォン。小麦粉アレルギーの予防や対策に選ぶ人も増えている。今回ご紹介するのは就労継続支援B型事業所が提供する人気の味。近隣に大きな病院があり、来院者からグルテンフリーで安心して食べられるものという声を聞き、作り始めたという。甘さ控えめ、米粉ならではの独特のモチモチ感とふわふわの食感が特徴。生クリーム、ジャム、蜂蜜などを添えてどうぞ。

米粉シフォン

1,290円
アトリエ・ポルト
静岡市葵区薬師4-5
TEL.054-655-3090
●静岡市役所3F食堂内「わ・ハハ」でも販売



サブリな 1 action

お掃除しながらエクササイズ

お尻編

- ① タオル(または乾拭き雑巾)を準備。立って片足の爪先を載せる。目線はまっすぐ前へ。
- ② タオルをスライドさせ、沈む、伸びるを繰り返す。沈んだ時に軸足の膝が前に出ないように。両脚とも直角まで曲げるのを目安に。
- ③ 左右を替え、それぞれ10回×3セット行う。



▶ asten SNSで動画が見られます!

グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広太さん

お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック!「アステンを見た」で
1日体験通常2,700円→0円

グランツ フィットネス・スイミング
静岡市駿河区敷地1-18-28
054-260-7235(フィットネス・カルチャー)
054-237-1076(スイミング)
054-260-7206(介護予防デイ)



とっさの 1 フレーズ

グッド クエスチョン!

Good question!

「その質問に答えるのは難しいね!」



Point

直訳すると「それはよい質問ですね!」ですが、実は「簡単には答えが出せないね!」「難しい質問だね!」という逆の意味に使います。
#困った調子で。反意語を使いこなそう。



全日程英語教育のプリスクール

NB International
Kindergarten

**NBインターナショナル
キンダーガーデン**

静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555