

# 最近の出来事

良かったこと...「引越し」

この度、5年半ほど住んでいた市営のアパートから実家の方に引越しをしました。実家に帰るということは、家事・育児その他諸々親に頼れることも多く(!?)、すっかり何にもしなくなり、**悠々自適**な生活を送っております。ただ、子供が7ヶ月の時から住んでいたアパートにも愛着があり.....。寝室にムカデが出て子供の耳に刺したり、「**こんなクモ世の中にいるの!?**」と思うくらい巨大なクモに遭遇したりすることもありました。ポロアパートでしたが、コンクリートのせいで日当たりも良く、3階だからなのか夏は涼しくて冬は暖かいのでとっても過ごしやすい本当にいいところでした。

「**今までありがとう**」と言いたいです。



とうとう**インフルエンザ**にかかってしまいました。

最近真面目に予防接種をしていたこと、運が良かったおかげで何とか切り抜けてきていたのですが.....どこでもらってきたのか未だに分かりません。

大人がかかると本当につらいとは聞いていましたが、予想以上に辛かったです。始めは咳とのどの痛みだったので風邪だと思っていたら、2日後には仕事に行こうと支度はしていたのですが、**寒気**と**だるさ**と**節々の痛み**に耐え切れず、仕事を休んで寝ていたら、どんどん熱が上がってきました。

その後は病院に行くのもやっとで、3日間寝こみました。歳のせいか体力の回復も遅く、めまいと闘い本当に辛いと思いました....。

**健康一番**です!!



悲しかったこと...「インフルエンザ」

## 最近食べた旨いもの

最近発見したパン屋さんで、「**プーランジェリーラ・フィーユ**」というお店が各務原にあって、フランスパンがとってもおいしいです。薄く切ってトースターでカリカリに焼いて、バターやガーリックマーガリンをつけて食べています。甘い豆が入っている五色豆フランスや、明太フランスもありますよ。

時間によっては試食のパンもあり、うちの子供は食べまくっています....。

## ★メッセージ★

歯間ブラシって使ったことありますか? けっこう歯ぐきには良い道具なんですよ。歯と歯の間の歯肉を見てもうと、三角になっています。その三角が少し丸みをおびていたり、赤く腫れたりしている方におすすめです。

歯間ブラシにはサイズがあるため、自分の歯ぐきにあった大きさのものを選ばないと意味がないんです。入れたときに、少し抵抗感があるくらいが良いです。出血があっても、痛みがなければ使って頂いて大丈夫です。痛みがあるときは、変に歯ぐきに刺さっている場合があるので、入れる方向を少し変えてみるといいですよ。

使い始めると、使わずにはいられなくぐらい病みつきになる方も。

歯ぐきが腫れている方は、2週間も使って頂くと腫れが引いてきますよ。

## My Ranking

### 1位 粉寒天

始めてからまだ半年位ですが、朝と昼に飲み物に混ぜていっしょに飲んでます。少し粉っぽいですが慣れれば大丈夫です。お腹の中で膨らむので満腹感があり、食事は減るのですが、便通も良くなるんですよ! ただ問題は、ちっとも痩せないんです.....。

### 2位 スポーツクラブ

もうやめてしまったのですが、2年ほど前まで通っていました。水泳・筋トレ・エアロバイク etc...とかなり頑張っていました。その後いっぱい食べてしまうので、ダイエットというよりは、体重維持のためでした。ですが、体は強くなるし、ストレス発散にもなるので、この時が一番元気だったように思います。

### 3位 マイクロダイエット

皆さんよくご存知あのドリンクです。10年ほど前に試したことがあるのですが、確かに痩せました!! 最高に太っていた時から7キロくらいは減りました。成功してから3年ほどはカロリーを考えた食事を続け、何とか維持していたのですが徐々に戻ってしまい、今ではすっかり戻ってしまいました。