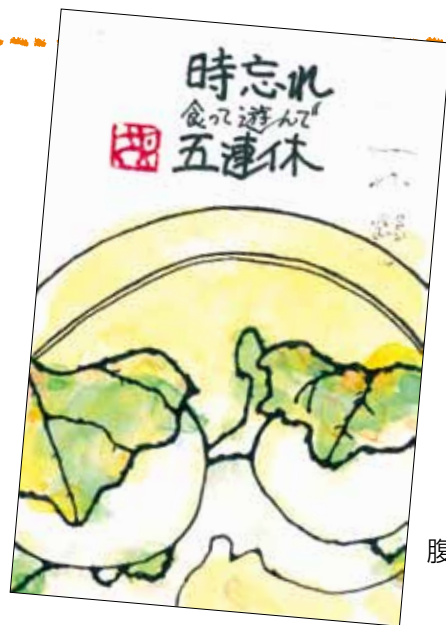


話す、つながる、みんなの時間



腹は横綱

## 今月のテーマ

### 「ゴールデンウィークの過ごし方」

#### 📖 サイクリングの季節 あんまんパン

自転車でしまなみ海道へ！と言いたいところですが、体力に自信がなくなってきたから、近場で毎日小刻みサイクリングになりそう。

#### 📖 それぞれマイペースで しじみ

わが家のゴールデンウィークの過ごし方は、それぞれが好きなことをして過ごしています。夫は釣りかバイク、娘は友達と、私は思いっきり掃除したり、ただただのんびりしたり。その代わりに、次の3連休くらいに家族旅行です。その方がお安くて、混雑も落ち着いている…かな？

#### 📖 夏にそなえて ゆき

ゴールデンウィークはゴーヤを植えます。その頃になると夏野菜の苗も揃うので、ゴーヤカーテンで暑さを凌げるかは分かりませんが、日差しは遮られるのでベランダに支柱を立ててネットを張ります。

#### 📖 充実のひとつき 岡本ゆかり

図書館で、いつもより本を多めに借りてきて家でゆっくり読みます。近くの公園に行き読むことも。小鳥のさえずりを聞きながら、ゆったりとした時間の流れを楽しみます。読書に疲れたら、その季節に多く出回っているものでジャムを作ります。たいてい国産レモンとはちみつを加え、煮込むだけ。でも自分の好みの味になってうれしいです。

## フリートーク

#### 📖 ダブルでお得 こみち リュウの小徑

仕事の関係でお店に行くのが遅くなることがあります。おかずは10～30%割引になっているものもあります。買う時ちょっとばかり躊躇していました。でも、食品ロスをなくすお手伝いと思えば得した気分！！

#### 📖 手づくりパンデビュー！ easy

働いている時、1日のスタートはしっかりと米飯を食べていました。定年退職後は、朝食はほとんどパンです。パン屋さんを覗くことが増えていくうち、「自分で好きなようにパンを作りたい」と考えるようになり、ホームベーカリー用道具を揃えました。今、パンが自動でこねられる音を聞きながらこれを書いています。初挑戦中です。いい匂いが漂ってきています。

#### 育てるって、すてき。 コーポロ 園芸部 かえプー 気長に待てば

私は柚子が大好きです。昔、田舎の叔母の家にある柚子をいただき、その種を植えました。わが家はマンションで育てられなくなり、その後、友人が庭で育てることになりました。桃栗3年柿8年、柚子の大馬鹿18年！まさにそれくらいでしょうか、今年初めて友人から、おすそ分けの柚子をいただきました。とても良い香りでした。種を蒔いて育てるのも楽しいものですよ。気長に待てる方、やってみてください(笑)