

5月号

2012年4月



発行 (株)トクイ印屋



セール開催中!
ぜひお越し下さい!

100年チタンが
今買どキ!!

その他なんでもご相談下さい



～とくまめ百科事典～

【タニタの社員食堂レシピ】

こしばらくもてはやされている、ダイエット向け食事のレシピ。本なども出版されており、結構売れております。レシピを大まかに読み解きますと…

①塩分控えめ。②品数を数点。③油分も控えめ。④肉をドッサリみたいのはナシ、適宜な分量。

なんの事はなく、良い摂食の基本を踏襲してます。ホントに痩せようと思った方!なにせまず「必要な分だけ食べる」をガンコにやりましょう!

でも巷では、ビュッフェや爆盛りラーメンなどがウケてますネ…。食べるラー油もドコ行ったんだろ…?

今月のつづき、今回は、『バスツアーへの誘い(いざない)』と題しまして、ちよいとお話いたします。今年始めの稚内、昨年の有珠山方面、など何度となくバスツアーに参加してみたのです。オトナの遠足、つてなモンです。運転ナシ、は楽ですネ!そのかわり自由な休息も取れませんが…。でも、自家用で出かけるばかりではなく、たま〜に見ず知らずの方達と一緒に出掛けるのもいいなあ、と思いました。昨年からツアー会社のDMが届きます。今年も来ますので、皆様、少し想像を膨らませながら、今年の企画を以下、ご覧下さい。

「お手軽!8つの花畑めぐり」「ご夫婦限定、二人のとっておき旅館・大沼・松前」「奥尻・松前・江差、ゆとりバスで行く!春の道南3日間」「駒止湖散策とゆつたり然別温泉、大雪山もる!絶景ドライブ!」絶景のロープウェイで空中散歩も!おかげ神楽めぐりミステリーツアー(●北海道を代表するアニマル●透明度の高い湖●神秘的な渓谷…、道南方面?)「釜揚げの毛ガニ一杯付き!おしゅまんべ毛ガニまつり!」

興味の湧いた方はインターネットなどにて!(K)

春眠遠く春一番は、ほぼ災害…

スロリーな春に強風

前回、初めて訪れた札幌ドームはすでに「10周年」だったお話をしました。この度は、やっとわが家にも「スマホ(スマートフォン)」がやってきました!と、いっても私の使っている携帯ではなく、私は使っている姿を横で見ているだけなのですが…。以前「…つながりにくい…」なんていう声も聞こえていた様な気もなりましたが、今は解消されたのでしょうか?それよりも、携帯の主が参っていたのは、「半日経ってもメールが使

えなかった!」事でした。もちろんもう若くない人のやる事なのですが、ある部分仕方ないトコロもあります。なせ、初期の設定がた〜いへん! 久々に携帯を変えたもので、今まで覚えてたことが全く通用せず…。どうやら私の携帯を変えるのも、もう少し情報を集めてから…と言っている間に周りほとんどん変わり私はおいていかれるでしょう。

E-mail : tokui@co-labo.net
F A X : 011-611-7172

今日はこんな日でした…

- 1948年5月1日= 美空和枝 (11) 横浜国際劇場で前座歌手として登場。後の天才歌手、美空ひばり。
- 1956年5月17日= 日活映画『太陽の季節』で石原裕次郎デビュー。(昭和31年) 原作は兄の慎太郎 (現東京知事)
- 1966年 (昭和41年) 5月= 漫画『巨人の星』少年誌で連載開始。
- 1971年 (昭和46年) 5月= 女性雑誌『non-no』(集英社) 創刊。
- 1995年5月2日= 大リーグ、ロサンゼルス・ドジャースに入団の(平成7年) 野茂英雄デビュー。トルネード旋風おこす。

●大安日 4/5、11、17、23、29
5/5、11、17、22、28