

お便り紹介コーナー

たくさんお便りくださり
ありがとうございます！

あなたの

便りが頼りです！

我が家の冬のあったか習慣

冬が到来すると鍋料理が登場です。普段はごくシンプルな材料を使いますが、長男夫婦が帰ってくると鍋の内容が一変。トマトやチーズ、ウインナーソーセージ等、なんでもどんどん入れます。心の中では「エッ!？」って感じですが、案外と美味しくて目からウロコ。最後はやはり、おじやにしてメですね！

(東金市宿／S.Mさん／72歳)

🐱 トマトやチーズの鍋で作るおじや、リゾットみたいでとても美味しそうです。

若い頃なら肌着は冬でも半袖でしたが、60歳を過ぎてからは長袖シャツとズボン下で冬は過ごしています。特にズボン下をしっかりと寒さが違います。今は肌着も薄くておしゃれなものが多く、それもいいですね。ももひきのイメージがなくなりました。

(家徳／T.Kさん／66歳)

🐱 長袖の下着とズボン下、とてもあったかそうです。

あったかい風呂に入り、冷めない内に布団に入って寝ること…。これが一番です。

(藤下／O.Nさん／69歳)

🐱 冬のお風呂、最高です。



冬はやっぱり鍋料理ですね！特におでんや鳥の水炊きが家族とも大好きです。炊けてきたのをいろいろな調味料で食べ比べしています。おでんはさすがに駄目ですけど…。でも味付けは奥さんがばっちり付けてくれるのでとても美味しい。会話もそうですけど、身も心もほっこりして楽しいひと時です。

(薄島／A.Mさん／67歳)

🐱 家で作るおでん。各家庭の味がして美味しいですね。

寒い日の夕食は鍋に決めています。冬は週2～3回は鍋料理です。卓上コンロで部屋全体が暖まります。それに材料を切るだけで料理の手間も少なくて楽です！鍋を囲んでの食事は、いつもより気のせいか会話が多いような気がします。

(東金／T.Jさん／72歳)

🐱 鍋をつついての家族団欒、いいですね。

窓にプチプチやすきまシートを付けたり、床にアルミ？のシートを敷く。あと、静電気は起こりそうだが、毛足の長いフリースのモコモコのパジャマ（1サイズ大きめ）を着る。モコモコの敷パッドを着る。モコモコの敷パッドを着ると暖かいです。

(堀上／Y.Tさん／41歳)

🐱 そこまですれば完璧ですね。

サンタさんをお願いしたいプレゼント

🐱 サンタさん！皆さんの夢をかなえてあげてください！

今は亡き母の笑顔がとても懐かしい。本人が小学生の頃、書き初めで親戚の方から「立派に書いているね」と褒められた。その時に頂いた1円銀貨が忘れられなかったとか。「すごく大きくてずっしりしていたんだ。本当にうれしかった」と当時を思い浮かべて喜んでいた。その時の母の表情を思い出すたびに心が和やかになる。もうすぐお正月、1円銀貨を手にとって母の思い出に近づいてみたい。

(福俵／S.Sさん／70歳)

子供たちが小さい頃、Xmasの朝は枕元にサンタさんからプレゼントが置いてあるのを子供たちと一緒に楽しみにしていた。Xmasの朝、主人に「今年もサンタさん、私の分を忘れたみたい」と言い続けたが苦笑いするだけ。いつかなんでもいいから私の枕元にそっと置いてほしいなあ。

(日吉台／A.Kさん／65歳)



令和のこの時代です。サンタが空を飛んでソリで煙突から家に入るといのは子供も信じられないと思いますが、あえてそのシチュエーションでサンタをトナカイと一緒に空へ飛ばして煙突から家に入りプレゼントを置いていく映像を作ってほしいです。夢を現実に見てみたいです。

(菱沼／I.Tさん／47歳)

サンタさんをお願いしたいプレゼントは、世界平和です。

(東金市宿／M.Kさん／84歳)



先日「上野動物園のパンダが1月に中国に返還」と公表され、日本からパンダがいなくなることになりました。未来満開のチケットプレゼントに応募して「当たりますように」とサンタさんをお願いすることも考えましたが、ニュースで開園前の午前4時から並ぶ人の長蛇の列を見て「きっと同じことを考える人はたくさんいる」と諦めました。ですので、サンタさんに「近い将来、再び日本でパンダが見られますように」とお願いします。

(西福俵／Y.Yさん／63歳)

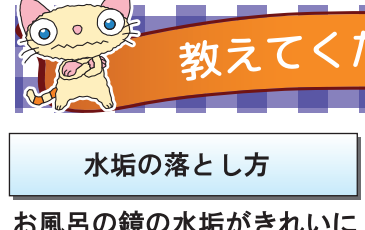


サンタさんへ。子供の頃は、毎年たくさんのプレゼントをありがとうございました。高校生になったら来なくなっちゃって、寂しかったのを覚えています。信じる人にしか来ないサンタさんだから、私が疑うようになって、来なくなっちゃたんだと思っています。そうですよね？お返事ください。

(台方／O.Wさん)

3年前、家内は砂利道を歩行中に足を石で捻って痛めました。病院や整骨院に通ったのですが良くなりません。歩くときはちょっと足を引きずるような感じになります。もし願いを聞いてくれるのであれば「普通の歩き姿」をプレゼントしてあげたいです。

(台方／I.Hさん／76歳)



教えてくださいコーナー

水垢の落とし方

お風呂の鏡の水垢がきれいに落とせません。いろいろ試してはいるのですが…。頑固な水垢の落とし方を教えてください。

(片貝／N.Sさん／55歳)

静電気対策

この時期になると静電気に悩まされています。なにか簡単にできる対策はないでしょうか？教えてください。

(田間／R.Mさん／41歳)

お答えします！コーナー

骨を強くする食品 (真亀／I.Sさんからの質問)

骨折されたとのことで、通院されていることかと思いますが、年齢的には骨粗しょう症

が始まっている頃かと思います。骨を強くする栄養素は、カルシウム（骨の材料）・ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）・ビタミンK（骨の形成を促すたんぱく質の働き

を助ける）で、食べ物から補給するのと適度な運動と日光浴が大事です。カルシウムの多い食品は、乳製品・小魚・大豆食品・緑黄色野菜など。ビタミンDは、しゃけ・しらす・きくらげ・椎茸など。ビタミンKは、納豆・わかめ・ほうれん草など。骨を丈夫にするには、骨に刺激を与える運動が有効です。ウォーキングやつま先運動などが良いです。

(田中／H.Tさん／60歳)



愛犬が2匹いました。1匹目は、タロー。交通事故で亡くなりました。2匹目は、モモ。14才9か月で天寿を全うしました。2匹と再び一緒に散歩している夢をサンタさんにプレゼントしてもらいたい。雑種でしたが、かわいい愛犬たちでした。もう一度会いたいです。

(堀上／S.Kさん／71歳)

を助ける）で、食べ物から補給するのと適度な運動と日光浴が大事です。カルシウムの多い食品は、乳製品・小魚・大豆食品・緑黄色野菜など。ビタミンDは、しゃけ・しらす・きくらげ・椎茸など。ビタミンKは、納豆・わかめ・ほうれん草など。骨を丈夫にするには、骨に刺激を与える運動が有効です。ウォーキングやつま先運動などが良いです。

(台方／T.Fさん／74歳)

私たちには九十九里の海の恵みがあります。調理の仕方によっては骨まで食べることができる「いわし」がおいしいと思います。なにより地産地消になります。

(匿名希望さん)

私の妻も骨折してしまい、医者からは毎日続けることが大事なので、骨を強くするために今まで飲まなかった「牛乳」

(台方／I.Sさん／76歳)

を少し温めて毎日飲むようにしています。毎日のことなので、牛乳が一番いいのではないのでしょうか。

(西野／K.Yさん／88歳)

シールをきれいにはがす方法
(東金市宿／S.Mさんからの質問)

リサイクルに出す場合は、ラベルはピンを溶かす際に完全に燃えてしまうため、外さずにそのまま資源ごみに出しても問題ありませんよ。

(山口／I.Tさん／65歳)

①水に十分に浸し数時間後にはがす。②気温の高い日にドライヤーで加熱する。③石油シンナーをはけで塗り様子を見る。最近の接着剤は強力なので苦労しますが、根気よくやる場合が多いです。特に表面がビニールなどでコーティングされているものはてこずります。

(台方／I.Sさん／76歳)

お便り紹介

年寄扱いされるのは好きではない。これは先日の夫婦の会話です。妻「ねえねえ、おじいさんじゃないわい」妻「あらそう。じゃあ、おばあさん？」夫「…いえ…おじいさんです」

(台方／I.Hさん／73歳)

🐱 今年もこんな楽しい話題をたくさんお待ちしています。



探しています&お使い下さい
不用品リサイクル！無料でお譲りします(応募多数の場合、抽選になります)

🔍 アルコール手指消毒液が1本あります。手荒れ防止のグリセリンが入っています。有効期限は2026年6月末です。(宣田／J.Iさん／86歳)

🔍 小型犬の洋服の簡単型紙を探しています。(洋服の着脱が嫌いです。出来たら背中にマジックテープがあるといいかな?) (島田台／K.Sさん／62歳)

🔍…お使い下さい 🔍…探しています ※お使い下さいと探していますのコーナーの掲載期間は3回まで(生き物はご遠慮下さい)

皆様のご応募お待ちしております！どしどしお寄せください。

こちらのコーナーで採用された方には、全員に粗品をプレゼントしております。応募方法は第4面に掲載しております。皆様からの素敵な投稿を、おハガキにてどしどしご応募ください。

※お便りの内容に関しては、読者の方からの投稿ですので、責任は負いかねます。予めご了承ください。※お申し込みされた方にお近くの読売センターから、各種サービス、イベントのお知らせ等をお送りする場合がございます。

★お便りの内容・情報に関しましては、読者の皆さまからの投稿ですので、責任は負いかねます。予めご了承ください★

※お申し込みされた方にお近くの読売センターから、各種サービス、イベントのお知らせ等をお送りする場合がございます。

〒283-0063
東金市堀上56-4
Y.C.東金中央・東金東部
「未来満開」係