

こんにちは、知花です。今回の『テルマ&ルイズ』は桜坂劇場で上映中ですが私は、DVDでの鑑賞です。テルマは、専業主婦、ルイズは独身で、カフェのウェイトレスです。2人は親友で、週末、ルイズの車で、友人の山荘へ2日間の旅を計画しています。テルマにとって、結婚して初めてのバカンスです。オープンカーで音楽にノリノリの2人、とても楽しそう。初日はカントリーバーで、飲んで踊って羽目を外して帰る頃、テルマが男にからまれ、暴行され危ないところ、ルイズは思わずピストルを発砲して殺してしまいます。そこから2人の逃亡劇が始まります。



正当防衛だから、警察に自首しようと言うテルマに、捕まったら刑務所行き、メキシコへ逃げると



主張するルイズ。今のところルイズがリーダーです。これまで夫の言うがままだったテルマは、逃走中、ヒッチハイカーの若い男に、ひっかかって、逃走資金を盗まれたりひどいことになりながら、大胆に自立していきます。悪い方向にですが。凶悪犯とは思えない2人が30台のパトカーに追い詰められ、絶対絶命のピンチ。グランド・キャニオンの絶壁を車ごと、ジャンプするラストシーンは圧巻でした。

やっぱり映画っていいですね。



Let's try 脳トレクイズ

1 散歩に出かけるご主人に奥さんが「これ買ってきて」とメモを渡しました。メモには『かきBくけこらりBるれろ』と書かれています。奥さんは一体何を求めてきて欲しいのでしょうか？



2 Aさんは嫌いな人から告白されたときは、ある楽器を割るそうです。アレをその楽器は何でしょうか？

アレを割らなくちゃ!



3 Aさんは、お化け屋敷でお化けを見てひと言。Bさんは傷んだ卵を割ってひと言。偶然にも二人は同じことをいったようです。何をいったのでしょうか？



4 誰もが知っている大会ですが、勝率は0.5%です。その大会の名前は何でしょうか？



5 パキスタンで筋トレをすると、食べ物が出てくるといいます。何が出てくるのでしょうか？



答え

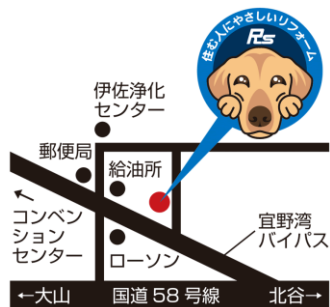
①車エビ
Bの位置がそれぞれ“く”と“る”の前にあるので、くる前B→くるまえび

②琴
嫌いな人からの告白は拒否します。拒否する→断る→琴割る

③きみがわるい
Aさんは「気味が悪い」といい、Bさんは「黄身が悪い」といったのです。

④オリンピック
勝率0.5%→5厘→五輪→オリンピック

⑤パスタ
パキスタンから、「キ」と「ン」を取れば、パスタ。



外壁塗装・防水工事・内装・はくれつ工事

マスコットボーイの ミッキーで♪

リフォームサイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12 HPはコチラ↓

☎ 0120-84-4146 携帯電話・PHSからもご利用になれます

営業時間 朝8時～夕方6時

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2024年4月

4月！入園・入学おめでとうございます♪
新しく何かを始めるには、良いタイミングの季節
弊社は、やっと今月スタートできそうなプロジェクトが進行中で
ワクワクしています♪

では、今月号のスタートです。 よろしくお祈りします(^^)



HOROSCOPE 2024年 星占い4月の運勢 ☆☆☆ 占い/瑠璃光ルナ

<p>♈ おひつじ座(3/21~4/19)</p> <p>今一番関心のあることに取り組んでみましょう。自分の知らない一面がクローズアップされることに。</p>	<p>♏ しし座(7/23~8/22)</p> <p>神秘的な洞察力を持つ相手に縁あり。心理的な面でサポートしてくれるでしょう。</p>	<p>♐ いて座(11/22~12/21)</p> <p>コツコツとやってきたことが報われるでしょう。贅沢な時間を過ごすことが増えそう。</p>
<p>♉ おうし座(4/20~5/20)</p> <p>臨時収入や報酬アップの可能性あり。これまでの努力を無駄にしないで持続させることが重要。</p>	<p>♍ おとめ座(8/23~9/22)</p> <p>想定外のことで信念を試されることになりそう。ギリギリまで内面と向き合うことが必要。</p>	<p>♏ やぎ座(12/22~1/19)</p> <p>経験からくる直観が冴えています。将来に向けての投資に励むと発展的な流れになりそう。</p>
<p>♊ ふたご座(5/21~6/21)</p> <p>創造的な活動を通して達成感が生まれるでしょう。ビジョンをはっきり描くことがポイント。</p>	<p>♏ てんびん座(9/23~10/23)</p> <p>パートナーとの信頼関係を強めていきましょう。相乗効果でモチベーションが高まることになりそう。</p>	<p>♊ みずがめ座(1/20~2/18)</p> <p>偽の情報に注意が必要。何事も自己判断しないで、一般的な基準に照らし合わせると◎。</p>
<p>♋ かに座(6/22~7/22)</p> <p>感情的な発言に注意が必要。客観的な見方を心がけて過ごすことがトラブル回避のカギ。</p>	<p>♌ さそり座(10/24~11/21)</p> <p>投資には慎重になりましょう。細かな仕分け作業をしていくことで安定することに。</p>	<p>♈ うお座(2/19~3/20)</p> <p>夢をかたちにしていこう。思い描いたイメージを身近な日常に投影していくことでパワーアップ。</p>

暮らしの知恵

手間をかける料理 かけない料理



手間をかければいいというわけではありません。
本当に美味しい料理のために、

**手間をかける、かけないの
見極めが大切です。**

美味しくするために省く手間

◎**下ごしらえは電子レンジ**
野菜は茹でると旨みが水に溶け出すので、
下ごしらえは容器に入れてレンジでチン。

◎**あく抜きはいらない!**
ナスやごぼうは切ったら水にさらす、というの
は常識ですが、最近の野菜はあくが少なくな
っているので水にさらさなくてもOK。

◎**皮のまますりおろす**
大根やしょうがは、皮をむかずに
すりおろすと、風味が増します。

ひと手間かけたい料理

◎**こんにゃくは下ごしらえがカギ**
こんにゃくは、ひと口大にちぎり、食塩で塩揉みして5分おき、塩が
ついたまま2~3分茹でると、ぬめりと臭いが取れます。

◎**安いお肉も激変!**
特売のお肉は、筋切りをして叩いたあと、酒、
ヨーグルトなどに30分漬け込み、キッチン
ペーパーで拭き取って焼けば、驚くほど柔らかい。

◎**お刺身は水洗い**
スーパーで買ったパックのお刺身は、さっと水洗いしてキッチ
ンペーパーで水気を切ります。生臭さや食中毒の菌
が洗い流されて、グンと美味しくなります。

知って得する お金の話



スマホやタブレットで、さまざまな雑誌を好きなだけ読める
サービスが広まっていて、美容院などでも紙面の雑誌の
代わりに、タブレットを置いているところが多くあります。
個人でも読み放題サービスを利用する人が増えてきてい
ますが、このサービスには各社特徴があり、
利用するときには迷ってしまいます。

雑誌読み放題サービスってお得?

雑誌読み放題サービスを選ぶときには、どんなことに気をつければよいのでしょうか?

雑誌読み放題サービスの月額料金は、ほとんど500円前後の価格です。もし、月1冊は読むという人なら、お得とい
えます。ただし、自分の読みたい雑誌が多く配信されているか、月額料金と見合っているかを必ずチェックしましょう。
利用料金が少し高くなりますが、雑誌以外のコミックや書籍、動画にも対応しているサービスもあります。

◎人気雑誌読み放題サービス比較表

楽天マガジン	dマガジン	ブック放題	U-next
雑誌(1000誌以上)	雑誌(1000誌以上)	雑誌(800誌以上) 漫画	雑誌(170誌以上) 漫画 動画
月額418円(税込) 年間支払いはさらに安い	月額440円(税込)	月額550円(税込)	月額2189円(税込) ポイントバックあり
1つのアカウントで スマホ・タブレット5台 PC2台まで	1つのアカウントで スマホ・タブレット・ 5台PC1台まで	1つのアカウントで スマホ・タブレット5台 PC1台まで	1つのアカウントで スマホ・タブレット・PC・ テレビなど4台まで

参考<https://ebookbrain.net/best-ebook-subscription-services-compared/>より

ヘルスケア

体力を簡単に チェック!

自分の体力を知ることは、自分の健康に繋がります。
ぜひチェックしてください。



①持久力:3階まで階段を休まずに上がる。

休まずに上がれて、ほとんど息が切れない	3点
休まずに上がれるが、息切れがする	2点
途中で休まないと上がれない	1点

②柔軟性:腕とタオルでできた輪の外側から左足 を入れて、頭を右手の下をくぐらせる。(左右)

左右両方ともできる	3点
どちらか片方ならできる	2点
両方ともできない	1点

③瞬発力:腕を上を伸ばして一番高いところからタオル を落として、キャッチするまで何回拍手できるか。

3回以上	3点
3回	2点
1回以下	1点

④バランス感覚:片方の脚を上げて、軸足を動かさずに 立ったまま靴下を履いたり脱いだりする。(左右)

左右両方ともできる	3点
どちらか片方ならできる	2点
両方ともできない	1点

⑤巧さ:片方の手をグーで脇に、もう片方の手をパーで 前に出し、その手を素早くチェンジする。

伸ばしている手がグー、曲げている手がパーで、交互に続けてできる	3点
伸ばしている手がパー、曲げている手がグーで、交互に続けてできる	2点
両方ともできない	1点

- 1点が目立つ人は急激な運動よりも日常的な動きに工夫を。たとえば、買い物は遠回りする。洗う物のときにつま先立ちをする。掃除機をかけながらエクササイズをするなど。
- 2~3点が多い人は、サークルやジム・フィットネス施設を利用して積極的に鍛えようといいかも。いずれにしても3か月は続けてみましょう。



趣味の時間

お花見はマナーを守って

満開の桜を見ながら食事をしたりお酒を
飲んだりするのは楽しいもの。
ちょっとした気配りやマナーを守ること
で、楽しみはさらに膨らみます。

桜の木への気配り

◎**木の近くではビニールシートを使わない**
ビニールシートを桜の根が張っている上に敷いてしまうと、木が傷むことがあります。
木の近くに席を取るなら、ゴザなど通気性のよいものを使いましょう。

◎**木の枝を折ったり、木に登ったりしない**
桜の木は傷に弱いために枝が折れると、その部分から腐って枯れてしま
うことが少なくありません。

◎**飲み物や汁物を地面に捨てない**
飲み物や汁物などの液体を地面に捨てると、糖分や塩分、
アルコールなどで桜の根が傷む原因になります。

◎**桜の近くで火を焚かない**
バーベキューなどの煙や熱で桜の枝が傷むことがあります。バーベキュー可
の施設でも木の近くで火を焚くのは避けましょう。

人への気配り

◎**場所のとり過ぎはNG**
場所取りをするときには、あまり広いスペースを独占する
のはNGです。またせっかくの景色が台無しですから、レジ
ャーシートで囲ったり屋根を作ったりするのも避けましょう。

◎**騒音や声には気をつける**
静かに花を愛でたい人もいます。訪れた人たちがみんな
楽しめるよう、大声を上げたり、カラオケなど大音量の音
楽を鳴らしたりするのは避けるのがスマートなマナーです。

