



～和田家のおひな様～

## —明るく暮らす(^-^)—

『希望の春』だったはずの3月。新型ウイルス一辺倒の春になってしまいました。目に見えない“敵”と立ち向かって、今や世の中、否 世界中が右往左往しているニュースには、いい加減ウンザリしたいところです。が、最大限気にかけてながら皆様もお過ごしのことと思います。こうなると、出来るだけストレスを避け、「免疫力アップ生活」を心掛けるしかありません！

目や耳には楽しく・やさしく・美しく、鼻とお肌には心地よく、そして口からは幸せを！五感を満たすことが“コロナウイルス対策”と思って、頑張っています!(^^)では、私の「免疫力アップ生活」をご紹介します！

和田京子



好きな音楽をきく(ショパン)



バルコニーで楽しむ富士山と  
Kyoko's Garden

## ある日の亀吉くん —



『ここから出してヨ〜！』



『ねえチョット〜、  
おうちに入りたんだけど』



『えーい！  
カづくでも入っちゃうゾ!!』

## 「目や耳に、楽しく・やさしく・美しく！」

## 「鼻と肌には、心地よく！」

貴重なマスクの再利用♪ 温浴美颜で癒しタイムはいかが？

▶毎日洗顔の時、マスクもやさしく洗って、乾いたタオルで水気を取ります。▶お顔全体をバラの香りのフェイシャルオイルで撫でて、バラの香りのフローラローションを数滴染み込ませたマスクを目元に5分、口元に5分…。▶40℃のお風呂で首までしっかりつかります！▶マスクはキッチンハイターのうすめ液にくぐらせたら、すすいで乾かし、また使いましょう(^-^)/



## 「口からは、幸せ一番！」

とろける美味しさ【春キャベツカレー】

材料(4人前):キャベツ1/2個・ざく切り、玉ねぎ2個・粗みじん切り、鶏肉300g・ひと口大、彩り野菜(パプリカ・ブロッコリー)適量  
作り方:①キャベツ・玉ねぎ・鶏肉をお鍋に入れて、ザ・デリシャス(大さじ2)とカレー粉(大さじ2)を全体にふりかけてザクザク混ぜ合わせます。②トマト水煮缶(カット)を入れて、そのまま弱火で1時間煮込みます。  
※ザ・デリシャスやスパイスなど、味の微調整はお好みでどうぞ！



## 【お手軽ナムル】

材料:もやし1袋、ニラ1束、人参 適量  
作り方:①各々ザ・デリシャス小さじ1/2をふりかけ、耐熱皿にのせてラップをしたらレンジ(600W)で2分加熱します。②ゴマ油で和えて、食べるラー油などをトッピングして出来上がりです！



photo by myself