



～～冬来りなば 春遠からじ～～

寒く厳しい冬が来たということは、暖かい春が目の前まで来ているということから。つらい時期を耐え抜けば、幸せな時期は必ず来るといったとえ。イギリスの詩人シェリーの「西風に寄せる歌」の一節

デブやない、たくましいんや。

ダイエット報告！

気付けばもう11月、今年も残すところ2ヶ月。社会人になると月日が流れるのが早いんですね～。さて私といえばダイエットの話。春先にダイエットの記事を載せましたが皆様もその後が気になって？いるかと思しますのでご報告したいと思います。昨年ダイエットの為に購入した自転車。



今年は結局一度も乗る事はなく、嫁と娘にマジ邪魔！乗らないならさっさと売って！と言われ、ついに次のオーナーへ嫁がれていきました...数回しか乗っていないのに6万円が3万円に...しかしここで終われません！前回の反省を生かし次に手に入れたのはランニングマシン！これさえあれば外が雨だろうと雪だろうと関係ありません！走りた放題、痩せたい放題です！入念に下調べをし、『本格的に走るなら時速10km以上のモデルを』と購入したのは最高時速12km、重量60kgのジムにありそうな本格的なモデル(中古なので安いですよ)。汗だくになりながら部屋へ運び、ついでにヨガマットやバランスボールも買って、なんかジムみたいじゃない？なんて言うてみる。最初の数週間は好調でした。調子に乗って時速を上げふくらはぎを痛め、1週間休んだのを機に徐々に乗る機会が減り、今となっては一番使用しているのは4歳の娘。そして実際使ったのは最高時速の1/3の時速4kmでの早歩きという有様。そして肝心な体重は8?をなんとかキープしていますが、モリチュウでもすっかりデブキャラになってしまいました...誰か私に良いダイエット方法をご教授下さい。宜しくお願致しますm()m (l)

パパの分も走らなくっちゃ！



おいしいパンが食べたいなあ～

雪の便りがきかれる寒い季節になりましたね。暖かな季節は活動的にあちこちにお出掛けすることが多い人も、こう寒くなるとだんだん外出するのがおっくうになってしまう...という方も多いのでは？アウトドアでも！暖かな家でも！季節にとらわれずいつでも食べたくなるのが美味しいパン！ここ数年パン屋さんが増えて、お洒落なお店をあちらこちらで見かけるようになりました。昔に比べるとアレルギーの人が多くなったり健康意識も高くなっていることもあって、商品の材料を表示したり素材にこだわっているお店が少しずつ増えているようです。今回はお気に入りのパン屋さんを紹介しま～す。札幌市中央区市電ロープウェイ入口近くに



あるお店『アンジュ』。閑静な住宅街にあるイエローのシンプルで可愛い外観。店内に入ると、美味しそうなパンの香り！カフェのような落ち着いたおしゃれな雰囲気、パンが一つ一つ綺麗にそして丁寧に並べられていて、作り手の思いが伝わってくる素敵なお店です。



素材にもこだわっているのが嬉しい！！安心して食べられますね。心をこめて丁寧に大切に作られたものはやはり味も違ってきます。自家製天然酵母やルヴァン(干しブドウを発酵させ作る)、北海道の小麦、フランス産の塩(ゲラルドの塩)、ベルギー産のチョコレートを使用してい

身体に優しい心遣いがとても嬉しい♪バターのイイ香りがするサクサクのクロワッサン、スコーン、胚芽食パン、セーグル、バケット、メロンパン...どれも美味しそうで出来ることなら全部食べたいくらい！迷ってしまいます。ブルーベリーとくるみのリュスティックは名前のとおりスティック型で長～いパン。外側は程よくパリッとしていて美味しいです。HPをのぞくと焼き上がり時間が書いてあるので、お目当てのパンをチェックして行くのもイイですね。(E)



モリチュウ
新聞

11月号
(第117号)
平成29年11月1日(水)
発行元:株式会社 モリチュウ
札幌市白石区
北郷3-2-1-3
TEL011-876-1133
FAX011-876-1144
<http://www.morichu.jp/>

		5	3				
8							2
	7			1		5	
4					5	3	
	1			7			6
		3	2				8
	6		5				9
		4					3
				9	7		

ちょっと一息
みなさん数独(ナンプレ)は好きですか？地味なようで奥が深い...調べてみると解き方も色々あるようです。
←右の問題は数学のエキスパートが3ヶ月かけて作成した超難問です。一見数字も多そうで難問には見えませんが、普段数独をしない人が解こうとすると、30分かけても1マスも埋められないらしいのです。どのくらい難しいのか、挑戦してみては？

解答は次号にて...