

ウサギ

ホケット

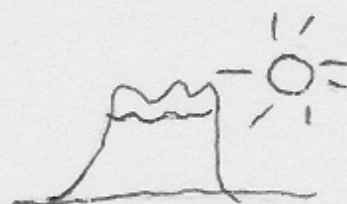
ニョ

あけまして

おめでとう

ございまして

2010



# おすすめのコート



🍀 Kさん (48才) のおすすめ

● 『天才バカボン』

「これぞいいのだ」は哲学。



● 『ジョジョの奇妙な冒険』

「ゴゴゴ」が好き。



🍀 私のおすすめ

● 『春になったら 薔を摘みに』 梨木香歩



エッセイなんだけど、この本に出てくる英国人女性のウエスト夫人がとても魅力的な女

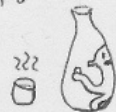
# 冬だ

あたたまる



**辛ラーメン** 韓国「辛ラーメン」。  
とろがらしが、いっは、いっ入、て  
いるので、ごく辛いです。辛くて辛くて  
食べると冬でも汗が出ます。

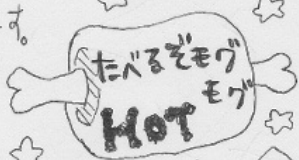
**お酒** 定番のお酒。冬らしく「あつかんて」  
のおとめちもあたたまります♡♡



**キムチなべ** キムチのなべ。でも大抵「キムチ鍋」も  
使います。お肉やお魚、白菜、いたけにんじんetc.  
もりもり入れて食べよう99 うまい。

**ホットミルク** 寝る前に牛乳を  
レンジでチンして温めてのみます。  
お腹の中がじんじゅわーって  
なります♡♡♡

**さゆ** 朝一番、寝起きのにおい  
とよい、と書いてから実践して  
います。体の中心から  
ぽかぽかしてきますよ。



**はらまき** はらとカバーのものを着る方  
にはなんでもパカボンのパカにもなれ  
るよ!! なるべくすぐ「めん」などの  
素材が1111でしょう。一年中つかえます。



**ホッカイロ** ホットなカイロです。大体はらまきと  
セットで使います。使い方は、はらまきをはらにまき  
こしの「体があたたかくなりそうなおツボ」めがけて  
貼ります。これで完了。うす着でも安心です。

**毛糸のぼうつ** これもはらまき同様うすめの物を  
選べまはう。私が愛用中なのはユニクロのもので

ちょうどよいささ!!! はらまき +  
ホッカイロとセットで使うと  
最強。



**お風呂** 冬のとまたち  
お風呂。からだのデキ水  
よりも、本を一本もって  
のんびりかかります。め  
冷え性でもほかほか  
になるよ😊 汗がたか  
出るから最後はシャワーを。

## 2次対決

その他にも、とろがらしをくつ下の中に入れる。

温たんぽちゃん、電気毛布くんなどなどのあた  
かくなる物がありますね。みんなもがんばってあたま  
らうね😊😊😊

**こたつ** 冬のとまたち + パー  
定番のこたつの登場です。みかんやお茶をお供に  
ごろごろしましよう。ただし、工度入たら  
最後出るのがとても困難になります。



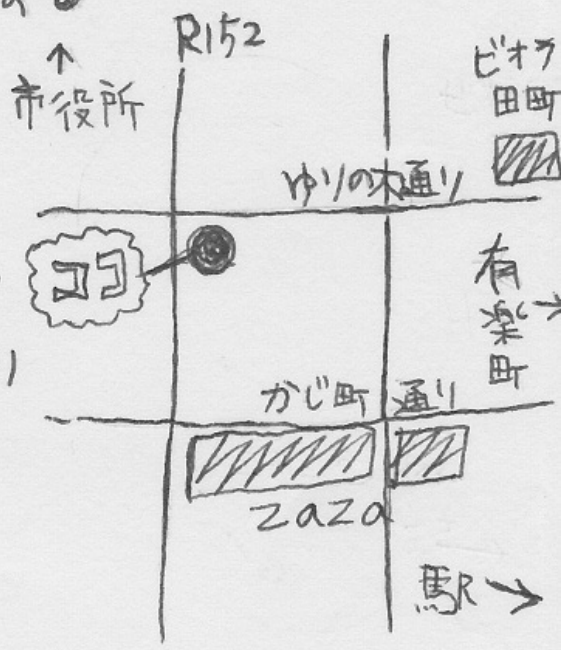
# 番外系編

## 🍒 あたかくして、散歩しよう 🍒

あまり普段運動をする習慣がないので、なるべく車で移動せず歩いて移動しています。  
 私は目的がないと外出をしづらしてしまいがちなのですが、最近気軽にあそびに行けるスポットを見つけてそこに行っています。「ここに行こう」という目的をみると、散歩がより楽しくなります🎵

お気に入りスポット  
 たけし文化センター

2010年は3月まで旧女泉堂跡地でカフェスペースをやっています。お茶もあります。冬はこたつに入りながらの読書もできます🌸



# マイブーム

❶ 冬っぽく、もこもこしたものを見るのと  
さめるのが「マイブーム」です。

もこもこしたものの例

もこもこ  
ブーツ



アヒパカ



フェルトの  
マスコット  
むしくん

2010.1

ヨコムシイ









冬だ! あったまろう



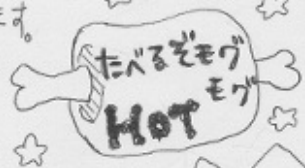
辛い×ン 韓国のラーメン「辛ラーメン」。  
とろがらしがはいっていて、  
いるのですごく辛いです。辛くて辛くて  
食べると冬でも汗が出ます。

お酒 定番?のお酒。冬らしく「あつかんて」  
のおとめちもあたまります♡♡

キムチなべ キムチのなべ。でも大抵「キムチ鍋」も  
使います。お肉やお魚、白菜、いたけにんじんetc.  
もりもり入れて食べよう! うまい。

ホットミルク 寝る前に牛乳を  
レンジでチンして温めてのみます。  
お腹の中がじんじゅわーって  
なります♡♡♡

さゆ 朝一番、寝起きのにおい  
とよい。と聞いてから実践して  
います。体の中心から  
ぽかぽかしますよ。



はらまき はらとカバーのものを着る方  
にははらまきでバカボンのパ、パにもなれ  
るよ!! なるべく早く「めん」などのが少なくなる  
素材がいいでしょう。一年中つかえます。



ホッカイロ ホットなカイロです。大体ははらまきと  
セットで使います。使い方は、はらまきをはらにまき  
こしの「体があたたかくなりそうなツボ」めがけて  
貼ります。これで完了。うす着でも安心です。

毛糸のぼうつ これもはらまき同様うすめの物を  
選べましょう。私が愛用中なのはユニクロのもので  
ちよどよいです!!! はらまき+



ホッカイロとセットで使うと  
最強。

お風呂 冬のとちまち  
お風呂。からだのデキ水  
よりも、本を一本もって  
のんびりつかりまわりの  
冷え性でもぽかぽか  
になると♡♡汗がたか  
出るから最後はシャワーを。

# 2次対決

その他にも、とろがらしをくつ下の中に入れる。  
温たんぽちゃん、電気毛布くんなどなどのあた  
かくなる物がありますね。みんなもがんばってあたま  
ろうね!!

## 番外編

あたたかくして、散歩しよう

あまり普段運動をする習慣がないので、  
なるべく車で移動せが歩いて移動しています。  
私は目的がない外出をしづらてしまいがちなですが  
が、最近気軽にあそびに行けるスポットを見つけて  
そこに行っています。「ここに行こう」という目的をみけ  
ると、散歩がより楽しくなります!

お気に入りスポット  
たけし文化センター

2010年は3月まで旧泉堂跡地で  
カフェスペースをやっています。お茶もあり  
ます。冬はこたつに入りながらの  
読書もできます!!



こたつ 冬のとちまち+カバー2

定番のこたつの登場です。みかんやお茶をお供に  
ごろごろしましょう。ただし、工度入たら  
最後出るのがとても困難になります。

## マイ7°-ム

冬っぽく、ももをしたものを見るのと  
さわるのが「マイ7°-ム」です。

ももをしたものの例!

