

# 長行パソコンクラブ



## 作品

**秋だに!! | 週間乗り切る 困らないお弁当づくりのコツ**

- 1 火を通すのはひとっぴきりとする
- 2 あと1品はおいしいお弁当のために、作り置きをおこなう
- 3 ミニトマトやブロッコリーなど簡単に使える野菜を添える
- 4 夕食のおかずを多めに作って、お弁当にも活用

5 ツインのおかずは冷凍食品で日替わりに!!

- 肉片弁当(お弁当)
- サーモン握りのお寿司
- 肉巻弁当(お弁当)
- カレーうどん

**蚊に刺されやすい人の特徴**

- 口呼吸が多い
- 口呼吸である
- 口を頻りに動かしている
- 口呼吸や鼻呼吸の両方を行っている
- 口呼吸器や鼻呼吸器を使用している

**蚊の活動期間は?**  
4月～11月頃、気温が22℃以上30℃以下になると発生し、30℃を超えると活動が鈍ります。

**作ってみよう!! 虫よけアロマミスト**

虫が嫌がる香り成分をスプレーして、香りを楽しみましょう。

**【材料】100ml容量**  
 ・スプレー容器 (100ml)  
 ・蒸気エタノール・5ml  
 ・精油 (お好み) ・45ml  
 ・水 ・10ml

**【作り方】**  
 ① スプレー容器に蒸気エタノールを5ml入れる。  
 ② アロマオイル (精油) を10滴投入、目分量で混ぜる。  
 ③ 精油を45ml加入、よく混ぜる。

**蚊の発生を防ぐための対策は?**  
 蚊は気温が高い場所、湿度が高い場所を好みます。扇風機や除湿機、加湿器などで湿度を調整し、2週間ほどお風呂を空にして乾燥させます。

出品：三ツツミ先生

**2021**

**ドライブの影だからこそ楽しめる、先陣!**  
**名湯別府、地獄めぐりと高崎山のさる軍団!**

九州温泉地2日間  
 出発日: 2016年3月~7月中旬  
 出発地: 小倉  
 宿泊地: 別府 杉野ホテル  
 観光地: 地獄めぐり、高崎山、サウザン温泉地の花見寺

観光日程

1日目	2日目
小倉駅 10:00 → 宇宮駅 10:00 → 西じのり (別荘) → 温泉 (別荘) → パインパーク → 別荘 → 地獄めぐり (高崎山) → 別荘 → 別荘	別荘 10:00 → 別荘 → 高崎山 10:00 → 別荘 → 別荘 → 別荘 → 別荘 → 別荘

Nomky 観光 0120-99-0001

**開催日:** 毎月1・3週 月曜日  
**時間:** 13:30~15:30  
**内容:** Word&Excel の基本を習得  
 スマホの使い方、写真修整

**会員募集中!**

入会希望者は、下記まで連絡してください  
 お待ちしてま〜す!

連絡先: 宮崎 強 090-8768-0853  
 三野良子 090-4515-4194