



邦画ファンの方！お待たせいたしました♪
洋画ファンの皆さんがメンナサイ。今回は、知花に
代わって、新里が『スオミの話をしよう』を
紹介します。

有名な大富豪で詩人（坂東彌十郎）の妻スオミ
（長澤まさみ）が突然失踪してしまいます。

警察に知らせたくない夫の家に失踪を聞きつけた元夫も集まります。

1番目（遠藤憲一）2番目（松坂桃李）3番目（小林隆）4番目（西島秀俊）と
スオミを愛した男たちが総勢5人！見た目も、年齢・性格もバラバラ。

5人で、スオミの事を語りますが、各々、彼女の性格が違う？と気づきます。どのスオミが
本物で、スオミは一体どこに行って、なぜ失踪したのか？？

三谷幸喜さんの脚本・監督作品とあって、映画館で笑いが起こるのも、いいですね♪

この6人以外にも、瀬戸康史さん・宮澤エマさん等、いい味だしています。

ぜひご覧になってくださいね。

※因みに知花は、今月も数本映画を観たそうです！（^^）！

邦画ファンの皆様また次回をお楽しみに！



おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2024年10月

こんにちは知花です。今月は邦画でしたね！

秋といえば？ 最近は涼しくなってきたので、毎日ストレッチを
続けています。

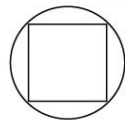
ささやかなものでお見せできるものではありませんが
皆さんは、何か始めましたか？

では、今月号のスタートです。 よろしくお願ひします（^^）

Let's try 脳トレクイズ

ハロウィンはクイズで盛り上がりよう！

Question 1 正方形の4つの角に接するように円を書くと図のようになります。
では、正方形からはみ出さないで、4つの角に接するように円を書くにはどうしたらよいのでしょうか。



Question 2 35歳になるA子さんは、「今年に入って、最初に『結婚してくれ。』といった人と結婚する」と断言していました。
ところが、今年になって30回も「結婚してくれ」といわれたのに結婚しません。A子さんは、ウソをついているわけではありません。では、どうしてでしょうか。



Question 3 隣に人がいるときは、**女性**
隣の人がいなくて、**男性**
どんな人なのでしょう？



Question 4 あるなしクイズです。

ある	なし
永久	一瞬
経営	倒産
英雄	人気者
得る	捨てる
友愛	愛情

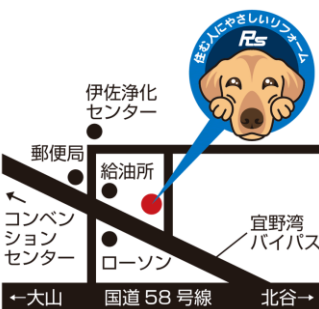
Answer 1 漢字の円を書く



2 A子さんは、プロポーズされたのではなく、両親から「結婚してくれ」と30回も頼まれたのです。

3 夫人
人がつくると夫人(女)、人がなくなると夫(男)

4 アルファベット読みができる
永久→AQ 経営→KA
英雄→AU 得る→L
友愛→UI



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

HOROSCOPE 2024年 星占い10月の運勢

占い/瑠璃光ルナ	占い/瑠璃光ルナ	占い/瑠璃光ルナ
♈ おひつじ座(3/21~4/19) やる気を引き出してくれる人が現れそう。適度な距離を保ちながら交流するとメリットあり。	♎ しし座(7/23~8/22) フレッシュな感覚を優先させましょう。初めて味わうような気持ちを持つとモチベーションアップ!	♏ いて座(11/22~12/21) グループ活動を通して成長あり。お互いの能力や個性を尊重し合える仲間とのコミュニケーションにツキ。
♉ おうし座(4/20~5/20) チェック漏れに要注意。「今日に限って!」とならないように、見直しをする際には念には念を入れておきましょう。	♍ おとめ座(8/23~9/22) 自己価値を高める行動で金運アップ!なりたい自分への行動が、副収入へと結びつくチャンスあり。	♐ やぎ座(12/22~1/19) 自己管理能力が問われそう。スケジュールの微調整をしっかりとっておくことが重要に。
♊ ふたご座(5/21~6/21) ブレない信念が成功のポイントに。心から楽しめることに力を注いでいくと自信がみなぎってきそう。	♏ てんびん座(9/23~10/23) イメージチェンジに挑戦してみよう。苦手分野の克服を目指してみても効果あり。	♋ みずがめ座(1/20~2/18) 読書が世界を広げてくれるでしょう。今の自分に必要な本をセレクトするのがツキを呼びかけに。
♊ かに座(6/22~7/22) 決断力が求められるでしょう。いろいろと試した上で、最終的には自分の意志を尊重することが大切に。	♌ さそり座(10/24~11/21) インプットすることに集中してみよう。自分の中に、引き出しを多めに作っておくことが大切に。	♍ うお座(2/19~3/20) 逆説的な発想が気持ちを楽にしてくれることに。いったん、思い込みを捨ててみるのがおすすめ。

暮らしの知恵 お米の保存

お米は保存場所の影響を受けやすい食材です。

今回は、お米を長期保存するにはどうすればいいのかを調べてみました。

お米を最も美味しく食べられる状態は「精米したて」です。精米後は劣化が進んでいきます。

お米を正しく 保存する ための環境

温度

お米は5℃～15℃で保存するとよいといわれています。20℃を超えると「コクゾウムシ」といった虫がお米につきやすくなります。

湿度

お米の最適な湿度は55%～75%ぐらいだといわれています。湿度が高いとカビが生える原因になり、低過ぎると乾燥して味が落ちてしまいます。

日当たり

直射日光が当たる場所での保存は、お米の劣化が徐々に進んでいきます。**冷暗所で保存しましょう。**

冷蔵庫保存が一番

密閉できる容器にお米を入れてから、野菜室に保管するのがベストです。お米の保存容器は米びつが一般的ですが、蓋付プラスチック容器、ビニールパック、ペットボトルもおすすめです。余談ですが、冷蔵庫で保存したお米を冷えたまま研ぐと、必要以上に研ぎ過ぎないためにダメージを受けにくい利点があります。研ぎ過ぎを防ぐことで旨味を閉じ込めて、艶やかなご飯を炊くことができます。



ヘルスケア 目をいたわる眼鏡



最近ではタブレットで電子版の本を読むという人が増えています。

たくさん本が簡単に呼び出せて、文字の大きさも変えられるところが便利ですが、目が疲れやすくなってしまいうケースもあります。液晶画面のバックライトにはLEDが使われていて、それが青色光(ブルーライト)を出しているのです。ブルーライトは紫外線と同じほど強い光ですし、散乱しやすいのでピントが合わせにくく、目にとっては大きな負担になります。かゆみや乾燥、肩こりや頭痛などといった疲れ目の症状だけではなく、特に中年以降の方の場合は「加齢黄斑変性」という症状になり視力が低下することがあります。

こうした目の辛さを軽減するために、ブルーライトをカットするタイプの眼鏡を活用してみてもいいかもしれません。

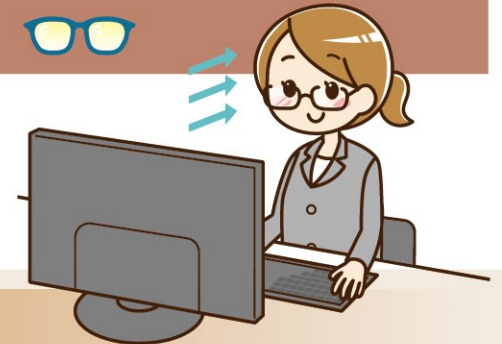
ブルーライトを反射してカットするタイプ、黄色のレンズで青の光を吸収するタイプなどがあります。カット率が多くなるほど眼鏡の色合いは濃くなります。あまり色合いが濃いと逆に見づらくなる場合もありますから、店頭でいろいろ試してみるのをおすすめです。

ブルーライトカット眼鏡をかけるほどではないと感じる場合にも、以下の点に注意してみましょう。

画面の色合いを目にやさしい色に変える

顔に近づけすぎない

数十分ごとにタブレットから目を離して休憩する



知って得する

お金の話

食べ放題から携帯電話やエステなどなど、最近ではいろいろなものに「定額プラン」が用意されています。

でもそれって本当にお得なのでしょうか？

その定額プランは本当にお得？

使い方を
チェック
してみる

食べる量や使用頻度にかかわらず同じ値段なのが定額制のうれしいところ。育ち盛りの子供がいるなら食べ放題はお得ですが、ダイエットを気にしているのなら損になります。まずは家族やご自身のニーズを計算してみるのをおすすめです。



解約時の違約金に要注意

エステやフィットネスなどの定額制には中途解約するときの違約金が設定されていることがあります。お引っ越しなど、現在とは事情が変わる可能性があるかどうかとも要チェックです。

無制限で使い放題

携帯電話で、「無制限で使い放題!」といわれると、そんなに使わないと思ってはいても定額の方が安心だと思って選んでしまいがちです。自分に必要なギガ数を知って自分の利用状況に合うプランを選びましょう。

もしも契約ギガ数を超過した場合、通信制限がかかってしまい、通常通信に戻す場合は追加料金を支払うことになります。追加料金は携帯各社によって変わります。月額料金と合わせて確認しておきましょう。

月額
料金



なんとなく安心だから、なんとなくお得そうだからという理由で定額プランを利用するのではなく、しっかり自分のニーズに合わせた利用を心がけましょう。

趣味の時間

日本には秋にまつわることわざがたくさんあります。

秋のことわざ

風景

・天高く馬肥ゆる秋

よく晴れた空の下、トンボが飛んで稲穂が揺れて…気持ちのよい季節の風景のことです。

実り

・柿が赤くなると医者が青くなる
・サンマが出るとあんまが引っ込む
柿やサンマなど秋の旬のものを食べると健康になるので、医者やあんま師の出番がなくなるという意味です。

・秋ナスは嫁に食わすな

美味しい秋ナスを嫁には食べさせたくないという説と、ナスは体を冷やす食べ物なので秋以降は食べない方がいいと嫁を思いやる意味の説があります。

人間関係

・男心と秋の空

変わりやすい男性の愛情を、秋の空に例えた言葉。「女心と秋の空」という言葉もありますから、男女どちらも人の心を読むのは難しいということでしょう。

・秋の空と男心は七度変わる

・秋の鹿は笛に寄る

秋は鹿の求愛の時期なので、雌の声に似た鹿笛を吹くと鹿を捕らえることができることから、弱みにつけ込まれて危険な目に遭うことをいいます。

・物言えば唇寒し秋の風

これは松尾芭蕉の言葉で、前に「人の短をいうことなかれ 己が長を説くことなかれ」という句がつかます。つまり、人の短所の悪口をいったり自分の長所の自慢をしたりしてはならないと諭す言葉です。

古くから伝わる故事やことわざは、物事の真理をついていることが多いのでときどき思い出してみると面白いかもしれません。

