



恒例の新年会！盛り上がりました！



2017年1月8日(日)、13時～。高槻の「Harmit Green Cafe」にて恒例の新年会を開催しました。40名の参加。機材を持ち込んでオープンステージを設置しました。

新年会は発表会と違って、ハーモニカ以外の楽器でもOK！サクソとかウクレレとか、よし笛。恒例のトライさんのほのぼのマジックショー。教室ごとのグループ演奏も良かったですね！

ビックリしたのは、1年前からこの新年会のためにシークレットで、高額なサクソを購入し、秘かに練習を積み重ねておられたとのこと。衣装もバッチリ！もちろん、演奏も！！！！

梅田教室グループの「宇宙戦艦ヤマト」。高槻木曜クラスの「桃花源」と「岬めぐり」。ウクレレデュオなどなど。発表会のときよりも、リラックスして笑顔で音楽を楽しまれているのが私も嬉しいです。

私はマネージャーと共に、浜田省吾さんの「もう一つの土曜日」を。打合せ不足、段取り不足でマイチの演奏でしたが、私も新年会ではマネージャーと演奏できる機会なので秘かに楽しんでます。

トリは、ボレロの大合奏！新年会の恒例行事になるといいなあ～。年末の第九のように、木谷教室は新年会でボレロを教室を超えて皆で吹く！が恒例となるとイイかも！と思います。是非とも来年チャレンジしてくださいね！



りんご

自然食材のちから

りんごの生産量は世界中で6000万トン！果物では、バナナ、ブドウ、ミカンに次いで、第4位です。

コーカサス地方から世界に広まり、日本には奈良時代に中国から伝わりました。ただし、現在のおいしいりんごは、江戸時代末期にペリーが持ってきたものが始まりです。

便秘にも下痢にも！

りんごはペクチンと呼ばれる水溶性の食物繊維がたっぷり含まれています。

便秘のときはペクチンがお通じを促してくれます。下痢のときはゼリー状になったペクチンが腸壁を守り、善玉菌が増えるよう働きます。

高血圧予防に

余分な塩分を排出するカリウムを豊富に含んでいるので、高血圧の予防にピッタリ。

硬く重みのあるもの。
赤い品種は色が濃いもの。

選び方

Let's Cooking

りんごの豚バラ肉巻き



りんごにはお肉を柔らかくする効果があるので、お買い得価格のお肉でも、高級肉の食感になります。

材料(4人分)

りんご……………1個	水……………50cc
豚バラ肉……………12枚	赤ワイン……………50cc
ケチャップ……………大さじ2	塩・こしょう……………少々

作り方

- ① りんご1個をくし形に12等分して、豚バラ肉で巻き、軽く塩・こしょうする。
- ② 熱したフライパンに入れ、豚バラ肉に軽く焦げ目が付くまで炒める。
- ③ 赤ワインと水を入れてアルコール分を飛ばすように煮て、ケチャップで味付けする。

あいんの編集後記

正月の炭水化物おせちとお雑煮と、だらだら生活で一気に3キロ太りました。新年会の写真の自分の顔を見て愕然(汗)。糖質制限ダイエットでなんとか10日で2キロ減。油断してしまいました。

1月の半ばは超寒い日が続き、家に籠って曲作り。今年からは、リズムとか、スケール練習とか基礎力アップをレッスンに取り入れたいと思います。何年も続けているけど、イマイチ思うような成果が得られなくて悶々とされている方は特に基本に戻って基礎練習頑張ってください。きっと、見える世界が変わると思います。

1月は3回目の東京教室。今回は2泊3日。金曜日は歌舞伎鑑賞。ホンマモンは鳥肌〜凄いです。沢山のエネルギーいただきました。土曜日はレッスンの前に、「代々木八幡宮」にご挨拶に伺いました。仕事運アップのご利益が有るそうです。今回は退会やら欠席やらで少人数でのレッスンになると思いましたが、直前にお問い合わせが相次ぎ、4人ご加入。3時間の充実したレッスンとなりました。



日曜日は1時間の「はとバスドライブツアー」に参加しました。皇居、東京タワー、レインボウタワー、お台場、銀座、噂の豊洲市場などなど見学。関西も面白いけど、東京は関西とはちょっと違う空気を感じます。みんな心配してくれるけど、予算は今のところトントンですので大丈夫ですよ(笑)。

おしらせ

中小路家住宅コンサートのお知らせ

4月23日(日) 2ステージ(入替り・1ステ35名) 1ドリンク付き 1,500円

向日市の西国街道沿いにある旧家でコンサートします！

マネージャーも友情？出演します。是非お越しくださいね！

healthy living
からだにやさしく
耳でわかる健康状態

耳が硬いのはムコ多糖類不足

ムコ多糖類とは、コラーゲン、グルコサミン、コンドロイチン硫酸、ヒアルロン酸、ヘパラン硫酸などの物質のことで、体の潤い成分です。耳たぶが硬い場合は、骨、関節、皮膚、血管など全身のムコ多糖類が不足しているシグナルです。

ムコ多糖類を多く含む食べ物を「夕食」に

うなぎ

かまぼこ

鶏の手羽先

豚肉

山芋

このほかに牛すね肉、すっぽん など

納豆

※これらは高カロリー、高塩分のため、摂り過ぎには注意しましょう。また、同時にビタミンCを摂れば、靱帯と筋肉との接着力が強くなります。

耳たぶに横ジワは、「動脈硬化」のサイン！

横に走るシワができていたら動脈硬化の疑いがあります。改善・予防するには以下のような食べ方を意識しましょう。

- ・食物繊維を多く含む野菜類を摂る
- ・脂肪分の多い肉は控え目に
- ・洋食より和食
- ・夜9時以降に食べない



2月のレッスン

1日・15日(水) 18時30分～スタジオ246・14時～ハモンド梅田

2・16日(木) 18時半～スタジオWooo

8日・22日(水) 13時半～&15時半～スタジオWooo (19時～フールスハーブ教室)

9日・23日(木) 13時半～16時半 西宮NHK

18日(土) 14時半～スタジオWoo

HOROSCOPE

星占い2月の運勢 占い/瑠璃光ルナ

♈ おひつじ座(3/21～4/19)

人の至らない面が気になってイライラしそう。気持ちを和ませる環境に身を置きましょう。

♉ おうし座(4/20～5/20)

実行に移す前にしっかりと計画を立てましょう。見切り発車で行動を起こすのはアウト。

♊ ふたご座(5/21～6/21)

予想以外のことが起きてても臨機応変に対応できるでしょう。変化を楽しめます。

♋ かに座(6/22～7/22)

チームワークや家族との団結が必要なとき。話し合いを重ねればベストな結果が!

♌ しし座(7/23～8/22)

なりたいたい自分になれるチャンス! 自分自身をプロデュースしてみましょう。

♍ おとめ座(8/23～9/22)

イベントや催事を大事にしましょう。大切な家族のことを考えた演出が功を奏します。

♎ てんびん座(9/23～10/23)

無理をして人に好かれるよりも、自分らしく振る舞う方があなたの良さが光ります。

♏ さそり座(10/24～11/21)

料理のレパートリーをぐっと広げましょう。料理が縁で人脈が広がっていきます。

♐ いて座(11/22～12/21)

気さくな友人との息抜きが元気の源になりそうです。他愛ないおしゃべりが必要です。

♑ やぎ座(12/22～1/19)

日々の努力が良い結果を生むでしょう。落ち着いた暮らしを心掛けてください。

♒ みずがめ座(1/20～2/18)

創作系に才能を発揮できそうです。写真や動画などを投稿をしてみると良いでしょう。

♓ うお座(2/19～3/20)

上手な買い物で生活そのものが潤います。明るく温かく感じられるものがgood。

木谷悦子クロマチックハーモニカ教室

♡ 1月ご入会・新しいお仲間♡

高槻木曜教室 鐘さん
東京教室 袖本さん親子 中村さん 長田さん

末永く宜しくお願いいたします(°o°)

クロモニ通信のバックナンバーは↓
<http://www.woodvalley.net>