



そば 今年もタネからはじめました！

毎年恒例となってきたそば、今年もはじまりました！会長が耕運機でウネを整備するところからはじまり、種まきを行いました。二週間後にはこんなに大きくなっていました！そばの成長の速さに、今更ながらビックリです。



いつか会長は蕎麦屋をはじめるのかな！！



2週間後！

不定期！
野菜収穫イベント

現在野菜がたくさん実ってきています！不定期ですが、収穫イベントが発生するかも♪体験したい方はぜひ畑友に登録してみてください

畑友会員制度とは

猪狩農園は、猪狩工務店が運営しています。一緒に野菜を作る参加型！どなたでも参加できます。公式LINEを友達追加して頂くと不定期に開催される収穫イベントのご案内が受け取れます！お気軽に登録してくださいね！

▼登録はこちら



▼LINE 友達追加



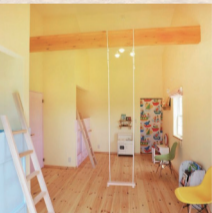
▼インスタグラム



年会費無料！

現在コロナで大々的な農園イベントはできない状況ですが、お好きなタイミングで畑仕事をしたい畑友会員さんは、農園公式LINEにてご連絡ください。日程調整いたします(*^^*)

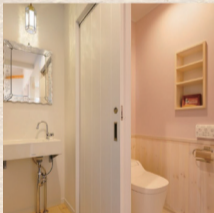
Instagram ランキング @igarikoumuten



第1位：秘密基地みたいな子ども部屋



第2位：木目を生かしたキッチン



第3位：かわいいトイレ♪

猪狩メンバーのマイブーム GOGO!



VOL58 猪狩大輔

今回のマイブームは、パロサントです！南米などでは魔除けなどに使う香木です。このパロサントの木片に火をつけて焚くとなんとも不思議なおいがします。空気の浄化、リラックス効果、リフレッシュ効果など、いろいろな効能があるそうです。バシバシ使おうっと！！



Palo Santo

グリーン住宅ポイント今月末まで！

グリーン住宅ポイントの対象期間が、今月末までになります。対象の方、またはリフォームなどお考えの方は、お急ぎください。

対象期間：2020年12月15日～2021年10月31日

※新型コロナウイルス感染症の影響により落ち込んだ経済の回復を図るため、一定の性能を有する住宅の新築やリフォームに対して、商品や追加工事と交換できるポイントを付与する制度



肩こりにきくマッサージ♪

テレワークなどの増加や、外出自粛の影響などで運動不足や肩こりがつらいかた、いらっしやいますよね。

今回は頭痛持ちでデスクワークの筆者が日常行っているマッサージをご紹介します！肩こりだけでなく、背中のお肉撃退にも効果があるかも！？

しっかり動かすストレッチ

①フェイスタオルをしっかりとぎって上にあげます

②タオルをたるませないように下におろします
20回くりかえします



肩甲骨を引き寄せることを意識しよう

ゆったりストレッチ

①後ろで手を組み、上に持ち上げます
無理のないところまであげて20秒キープ！



さらにあごを上げるとスマホ首にも効果が！

胸を張って姿勢に気を付けよう

どちらも、呼吸を止めず、リラックスして行いましょう。20秒くらい休憩して続けて3セットやると、より高い効果が得られます♪一か月続けてみたら、頭痛が改善して背中のお肉がすっきりしました！

※あくまで個人の感想であり、個人差があります
※健康に不安のある方は、主治医にご相談の上行ってください

レンジで作る！ ハロウィンかぼちゃクッキー

材料

- かぼちゃ（皮なし）60g
- バター 30g
- 砂糖 35g
- 薄力粉（ふるったもの）100g
- あればペン型チョコ



POINT!

トースターでやるともっとサクサク♪

- かぼちゃを5cm角に切ってラップをかけて500w4分加熱
- スプーンでペースト状にし、バターと砂糖を加えて混ぜる
- 薄力粉を加えて一つにまとめ、好きな形に型抜きする（厚さ8mmくらい）
- クッキングシートの上に並べ、レンジで500w2分～3分加熱（焦げないように）チョコペンで絵を描いたり皮で飾りになるとよりハロウィンぽくなります♪



まちがいにさがし

8つのまちがいをさがしてね！ 答えは来月号♪

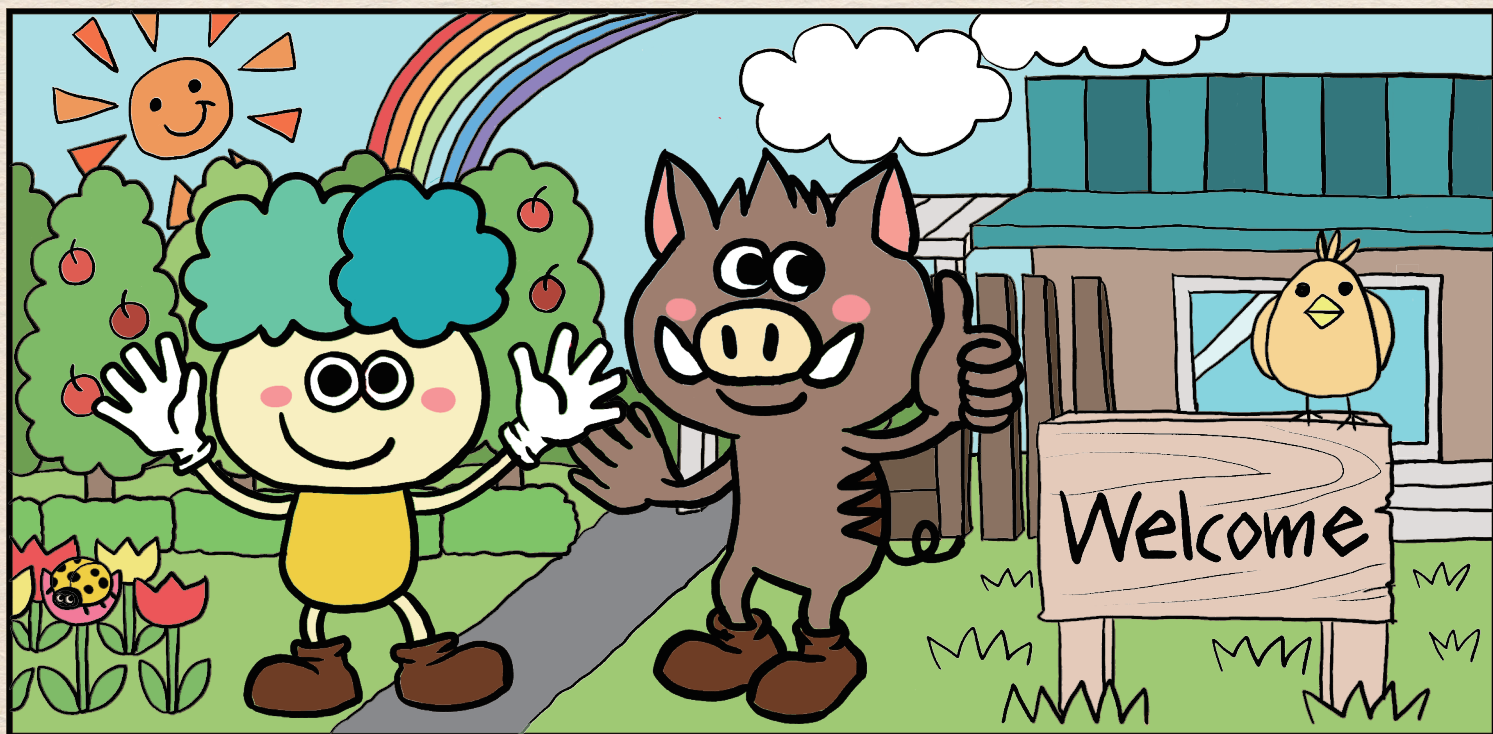
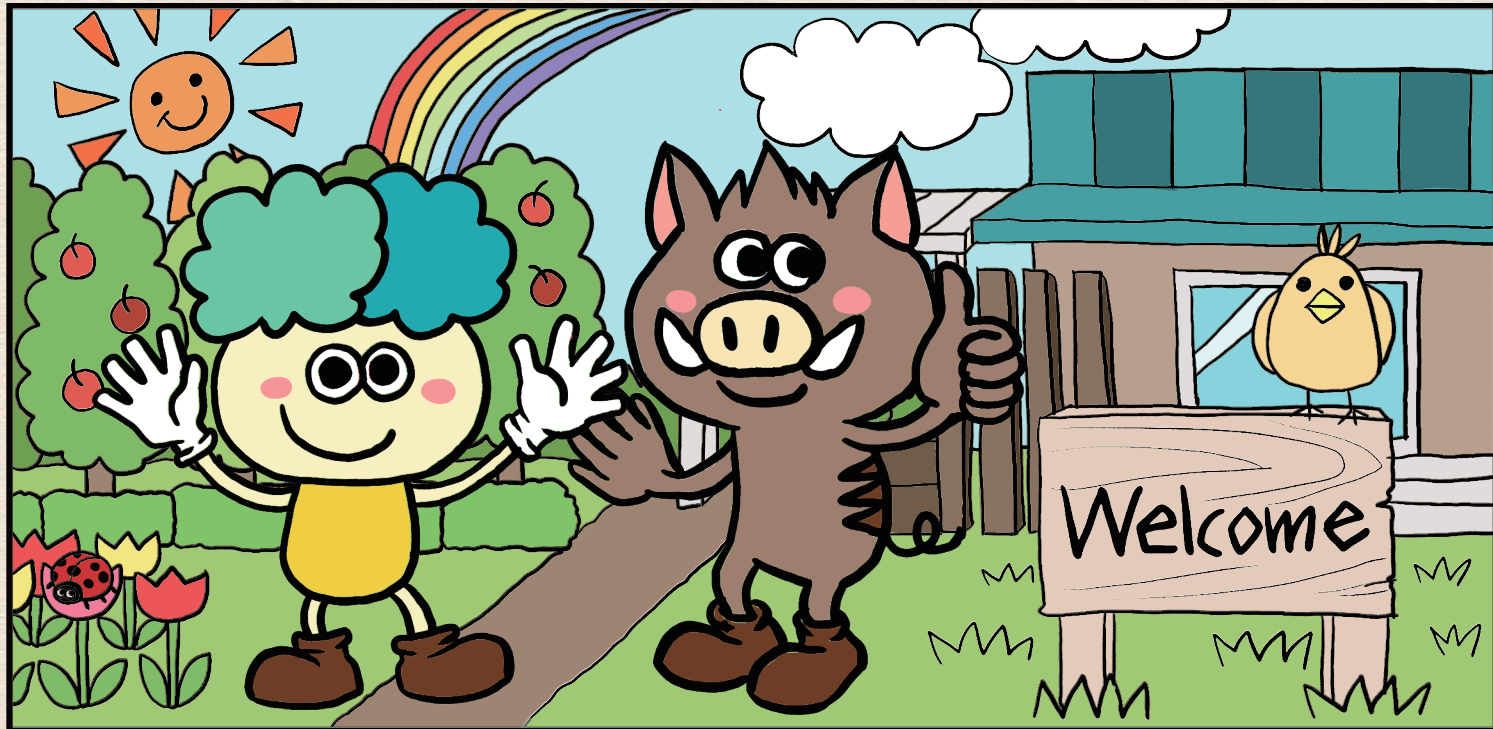
エコピ

猪狩工務店のキャラクター

この子の名前
募集中！

抽選で5名様に
駄菓子屋smileで
使える商品券プレゼント！

応募は
こちらから→
11/14まで！



笑って育とう

猪狩工務店



伊奈町小室 2268-145

0120-56-1207