

2018

11~12月

# カレンダー

ご予約・お問い合わせ  
0250-62-2293

## 感謝祭 11/3と4日

(朝飯前もみぢみ!!)  
息の夜宿で大人気の占い(新橋城保先生)や  
お茶(茶道)を学ばれている方がボランティアで  
抹茶を飲んで下さるたり...♡

もう年末!  
早!!

### 便利かる ちくちく 倶楽部

Pm 1:00~4:00  
参加費1,000円  
30分前受付

### ラジウム 体験会

12/21~23日

クリスマス前:  
体のメンテナンス!!

美味しい豆腐のは  
豆の中で足も上げ  
てるつもりでも

実際は上げてなくて  
7まわいてしまう。

というかなんか  
そうです。

20歳の体にはならぬにしても、  
ラジウムは足田先生の指導!! というか  
なので是非体験して下さい。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

11/21日  
Pm 12:00~3:30

### ヨーガ

西田も参加したいので  
定休日にしていきます。  
2日目になります。  
先生は東京からいらして下さいます。  
体の固いでも大丈夫です♡

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
12/1~15	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	
25	26	27	28	29		

12/31~1/3  
冬休み

12/30...相賀で  
お休み。

念のため九州へ  
行く予定をキャンセル  
させていただきます!!

### 自分茶屋です。

11/16日  
Pm 1:30~



あなたの足を測ります。  
自分茶屋(新潟)で  
初めてのココロミ。  
何たる  
私たちはこの小さな  
足で全身を支えている  
のですから...

### 2018年最後の メガネ展

12/8~10

8日のみ自分茶屋  
9日3時shop  
10日10時shop

Xレントランスすると  
また新商品のように  
フィットします。

山本先生の魔法の手  
お待ちしております♡

### 2019年も すぐそこ!!

美しく元気で  
前向きな年!!

つぎはぎ通信は 緋shop 西田が発行しています。

# つぎはぎ

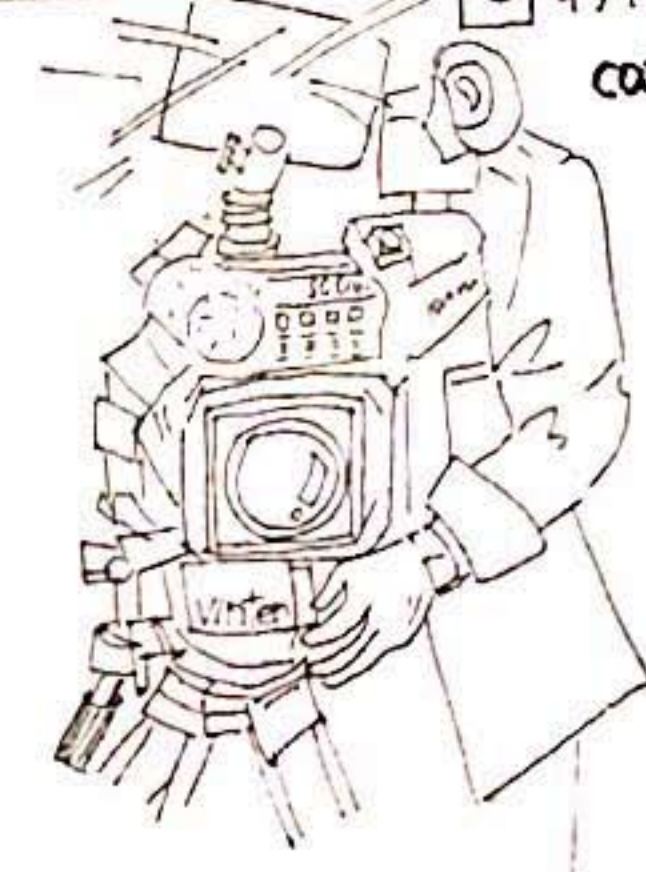
第113号

2018年11~12月



〒959-2021 阿賀野市中央町2-10-10

cafe 自分茶屋 ...025-246-9395



「今、自分茶屋のテレビ  
見ましたよ〜!!」

「れい子さん  
よく映ってたわよ!」

「わ〜令子さんだ!!って  
思ってみてたわよ〜」

9月23日(日)にテレビの新潟一番の  
「カネ特集」に出演し、それを偶然見られた  
お客様からのメールです。

酵素玄米がアンテナに引っかかったらしく 何度もオフィスの電話があったのですが「夫れ自分茶屋」  
テレビに出なければならなかったコトが引っかかってお返事したわけ。酵素玄米を伝えるには  
いい機会と思いき受けました。

今までも雑誌やメディアへの掲載の  
機会もありましたが、

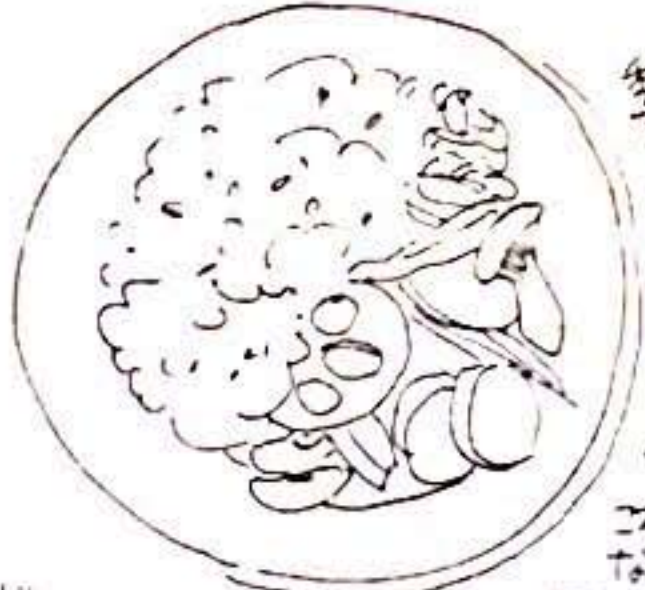
この間、一瞬、温かいお返しを  
いただいたのは初めてかも  
と、嬉しくなりました。

一つ一つのメニューは、おうちに  
したら可愛い子供と一緒。

風景はその愛を伝える家に出る感じ。  
ご飯の盛りだも、ご飯から出る「おのののゆい」

ヤス〜の鳥の見せ方や、重いのモテモテの表現  
など、見るにつけ心あたりました。

夫れ自身、酵素玄米にはからは特に病院要らずで 元気の元です♡



季節の野菜は  
近郊で採れたもの

金魚を添えて蒸し焼き。

私たちのこだわりは  
何れも調味料  
これは目に見えないモノ  
なので。

使っているのは家で使っているの  
と同じお店でも販売しています♡



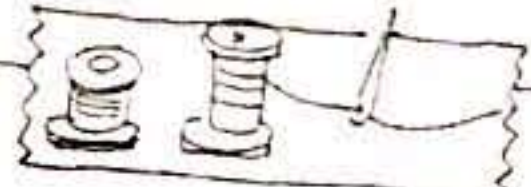
# けんやです。



元ビートルズのポール・マッカートニーがまた今年もジャパン・ツアーで来日し、公演が行われます。今回もラッキーな事に10%の東京ドームのチケットを手に入れる事ができて今からワクワクドキドキしています。ところでポールは今年76歳になったそうです。世界中をツアーで回っていて本当に元気です。日本では75歳になると後期高齢者と保険制度上はそう呼ばれますよね!!

先日日経MJという新聞で定年後は「自分が主役の光輝く人生」を目指す。とあり、その合言葉が **GTIでPPK** でした。  
**G** 元気で **T** 楽しく **I** 生きがもて **PPK** ビンヤキ  
 ポールのように世界の多くの人もよるこぼせて光輝く人生はとてできませんが、自分だけの目標を何かもってその達成を目指して活動が続けていけたらいいと思いますが、さて皆様それぞれの目標はお持ちですか?

# NEXT IN 6 MONTHS



本屋さんで希林さんが本棚に着物姿で載っていたので中を覗いたら買った「日日是好日」。お茶の本でした。私はまったくお茶の事は知らないんですけど...と思ったけれど、なぜかよく読んでしまったり、お茶の読み進め方とかお茶だけでなく、色んな事までわかる本です。この中で「茶花の言葉」があって、私は西田に来たから色々な花を手紙で来てくれたアキエさんから「お花の文前を、お茶文でもらったお花の言葉」を思いついて読んでみました。この日史画を見たお客様から、本に出ている「音」が感じとれて、とてもよかったです。そこで「たまたまお茶をやっているお客様から「お濃茶は飲んだことある?」と聞かれました。」「と「重」1/4日は西田のお茶会をする事に決まりました。お勉強、お道具、お楽しみです。 友田



干柿市、剥き剥いて300個!!  
 子供の頃の定番のおやつ、干柿市、干柿。  
 干柿だけ買って10日経つ前から柿を剥いて10日限定で作っていました。  
 も食べられるかなと毎日1粒、2粒とおいで試食するのでも楽し...  
 ...そんな話をしていたら「干柿市作るの? 柿市、柿市来ようか?」という話には「スーパ-の買ものカゴ2つ系300個が洗濯干場にスーラ~~~~!!」  
 甘〜い香りも いい気分です♡



乾物料理  
 動機は有元葉子さんの「蓋付ボウル」がスタートです。これを使いながら、干物料理を作りたい。という。干し大根、干し椎茸、干し昆布、干し椎茸、干し椎茸。特に我が家ではお題は難度の高い食材です。これからの季節、おひんは味噌汁に匹敵するくらい食卓に登場します。お題もたくさん入れます。同じ食材を使うという事は、かき揚げ、この言葉で1/3と毎日同じ物で食卓にのびのびと、同じ食材で作ることで料理、腕のアップです。  
 ... プレゼン、創作、楽しんでいこう 若穂回