



# ぽかぽか通信

みなさんと、ご縁がつながるよう、ニュースレターを発行しています。  
布団屋らしく、こころもからだも「ぽかぽか」するような  
お付き合いができます様発信していきたいと思ひます。

## CONTENTS

1. 「すごいぞ！柴田さん」
2. 「今月の七輪～こうじの気持ち編」
3. 「今月の七輪～はるかの気持ち編」
4. 「今月の七輪～みわの気持ち編」
5. 「嬉しいがいっぱい♪」
6. 「寝るのがたのしみ！」

### 【1.すごいぞ！柴田さん】



スポーツの秋！こうじです。

私の友達で、ご近所の同い年の柴田さん。本当にすごいのです。

ランニングを始めて1年もなるかならないのに・・・ヽ(@°▽°@)ノ



柴田さんは10月の終わり頃に、初めてのフルマラソンを走ります。そのために、  
トレーニングをしているのですが、半端ではないのです。

先月、フルマラソンの練習として、石巻山までの往復30キロを一緒に走ったのです。

なんと3週連続で一緒に頑張りました！（身も心もボロボロになりましたT^T）

私は何回もマラソン大会に出ているので、最初は先輩風を吹かし、「ケガをしても勿体無いので、ゆっくり行こうか」と声をかけていたのですが、柴田さんはペースを落とすことなく淡々と走っていくのです。

ついに私は柴田さんについていけず、柴田さんが私のペースを待つかのように気を遣って走ってくれました。(´..□..´)

「頑張ってケガをして、それでダメならしょうがない」、柴田さんはそう言いました。

私は、「守りの小林」なので、柴田さんのようなアグレッシブな考えにびっくりでした。そして、この事が自分には足りないんだなあ、と思いました。(´・▽・´)

このニュースレターが届くころは、柴田さんの初マラソンのチャレンジは終わっているところですよ。

私も負けないように練習するぞ～マジで(´\_´)ゞ



## 【2.今月の七輪~こうじの気持ち編~】



秋もだんだん身近になってきましたね。こうじです。

先日の日曜日お昼に、久々に七輪を持ち出し、食欲の秋を家族で満喫しました


\*¥(^o^)/\*

私が持っているのは、「スーパー七輪」なので、(o^-v^-o)♪

多分なんでも作れるはず!(^o^)/ ㄟ!

取り掛かりは、私と娘のふたりきり。「シチューをつくろう!じゃがいもと玉ねぎ、人参、鶏肉を買いに行くぞ!」と、助手の娘にいうと、

「買わなくても、あるかもしれんでよく見てみん!」(←エラいぞ陽香! の心の声!)

探した私は、「ない!行くぞ!」(←旦那はん、マジでっか?? の心の声!)

そうして、2人で買い出しに行ってきました。

買い出しから戻ると、私は火の係。子供は調理の係。

準備をしていると、嫁が帰ってきました。「野菜とシチューはどうしたの?」

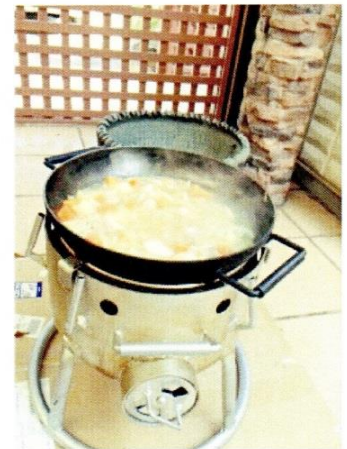
こうじ「買って来たよ!ヽ(@^ー^@)ノ」

嫁「あったのに~!ヽ(\*`Д´)ノ」

「.....(´・\_・´)」

そんなことは気にせず、素晴らしい、

シチューをみんなで作りましたあ!!(´▽`\*)



## 【3.今月の七輪~はるかの気持ち編~】



七輪調理担当!はるかです!)^o^(

七輪でシチューを作ってみました!(n´▽`)nワ-イ

わたしは、材料を切るたん当だったけど、玉ねぎを切る時にとっても目が

ショボショボといたくなってきて大変でした。(´;Д;`)でもシチューが

完成して食べたらとてもおいしくて、玉ねぎも甘くておどろきました!

(´0´)(´0´)(´0´)(´0´)!!!

また作りたいで~す!ヽ(@^ー^@)ノ!

今度は、七輪カレーライスをつくってみたいです!!(o^^o)♪

## 【4. 今月の七輪～みわの気持ち編～】



みわです！毎度、思いつき突発的に家でやる七輪ランチ♪

その日は、たまたま私が午前中に陶芸教室があったので、

「きっと帰った頃には**食べられる**かなあ～～(≥▽≤)/」と期待しつつ、家路へ急ぐと・・・。



準備はこれからでした！(´◇`;) 基本、BBQなど、アウトドアでやる料理は「男」の仕事！と思っているので・・・σ(´〒`=)

「きっと旦那と子供でやってくれているに違いない！**食べるだけ～**」なんて、考えていた私が**甘かった！**・°・(ノД)・°・

二人で作るメニューは決めたようで、買い物だけは済ませてあったけど(ほとんど家にある材料だったけどね！(;´Д`) ダブったね～)

じゃがいもだけは皮のむき方がわからなかったらしく、そのまんま。その後は、こーじ 「**油**どれくらいひく？」(。\_-。) ん？

はるか 「**な**にから炒める？」と？(°o°)と？ おや？

こーじ&はるか 「どれくらい炒めたら**水**、**牛乳**入れる？」σ(´〒`=) あ～あ！

いちいち私に確認！（カレーといっしょだよ～はるかサン！）

「あ～この人たち、ワタシがいないと、生きてゆけないんだわあ(´\_~;)」と、切に感じた七輪ランチでした！(´▽`\*)



## 【5. 嬉しいがいっぱい♪】



毎日過ごしやすいくて穏やかな日が続きますね！みわです。

先日、病気治療の為、入院していた祖父の**退院**祝いと、陽香が小学校の「**競書会**」で

「**銅賞**」に入ったお祝いを兼ねて、みんなでお外で**ランチ**しました。もともと、いつもニコニコしている祖父ですが、孫の陽香と一緒に時はいつも以上に**嬉しそう**で、食も進むようです。o(^▽^)o 陽香も去年は賞に入れなくて悔しかった様ですが、今回は、祖母の**教え**を忠実に守り??なんとか、賞に入ったことが**嬉しい**ようです。

教えた祖母もどことなく**嬉しそう**で、今日は、

「嬉しい～～のオンパレードだなあ～ヾ(≥▽≤\*)ノ」  
見ていて、こちらも**嬉しい**気持ちになりました♪

こんな、ほのぼのとした日が、いつまでも続くといいなあ(#^\_^#)



## 【6.寝るのがたのしみ！】

このコーナーでは「眠ること」や「お布団」にかかわるあれこれを綴りたいと思います。

少しずつ、朝晩と冷えてきましたね。

皆さんは、今の時期は何を掛けて寝ていますか？

私は、寒く感じて風邪をひいたら嫌なので

**冬用の羽毛布団**を掛けて寝ています。

暑く感じたら、蹴飛ばせはいいので・・・

ところが最近、**熟睡感**に欠けている事に気付きました。

それは、布団を蹴飛ばす行為に原因があるように思います。

気づかずにやっているこの事はまさしく「**睡眠中のストレス**」なのです。

これから、冬に向かい、使う布団も変わってくるかと思いますが、必要以上に厚着になることも、**心地よいねむり**を妨げますので、ご注意ください(^~)

冬でも**吸水性の良い寝具**をお選びくださいね^-☆



秋の新ドラマ  
「下町ロケット」に一票！



秋の新ドラマ  
「オトナ女子」  
に一票！



秋の新ドラマ  
「掟上今日子の備忘録」に一票！



楽天市場にてショップ「sunny days」も展開中！  
お時間のある時に覗いてね♪

サニーデイズ 布団

検索

このニュースレター「ワクワクのはじまり」を理念に掲げる  
お布団のお店【小林株式会社】が発行しております。

〒441-8008 愛知県豊橋市三ツ相町 244-1

☎：0532-31-6816 fax：0532-31-3969

携帯：090-1294-4961 （お気軽にお電話くださ〜い）

フェイスブック 「小林孝臣」あてのメッセージ、いつでも受け付けています(´◇`)

●携帯メール k-tora2soraso-yo@ezweb.ne.jp ●会社 e-mail：kobayashi-futon@w7.dion.ne.jp