

3月に入り寒さも緩み、本格的な春が近づいてきましたね。  
 我が家では息子が誕生日を迎え1年って早いなと感じています。  
 みなさんは子供が初めて喋った言葉を覚えていますか？  
 喋り始めた頃は意味のない言葉だったと思いますが、  
 私は「パパ、ママ」といつ呼んでくれるかとワクワクしながら、  
 子供に声を掛けていました。  
 そして、いざ!! その時がきたときに、息子は「ないないばあ」の  
 『ばあ』を喋るようになりました。  
 期待していた言葉ではなかったのですが、息子に読み聞かせていた  
 絵本からの知恵だったのでまあいいかと。(笑)「パパ、ママ」を喋るまでに  
 少し掛かりましたが、子供の成長ってすごいなと日々感じています。MIYA



子どもにも大人気の... 煮るだけ簡単ミートボール (今日のごはん、これに決まり! Mizukiのレシピート 500品より)

- 材料 (2人分)  
 ・合いびき肉 ... 300g  
 A  
 ・卵 ... 1個  
 ・パン粉 ... 大さじ2  
 ・塩、コショウ ... 各少々  
 ・薄力粉 ... 適量  
 B  
 ・水 ... 100ml  
 ・トマトケチャップ ... 大さじ5  
 ・中濃ソース ... 大さじ2  
 ・みりん ... 大さじ1  
 (あれば) パセリみじん切り ... 少々
- 作り方  
 ① ボウルにひき肉とAを入れてよく混ぜ、3cm大に丸めて薄力粉をまぶす。  
 ② 小さめのフライパンにBを入れて火にかけて、煮立ったら①を加える。スプーンでたまに転がしながら、弱めの中火で8~10分煮る。  
 ③ 器に盛り、パセリをふる。
- Point  
 ウスターソースを使用しても大丈夫です♡  
 冷蔵庫で3~4日程保存できます!!

我が家では毎回倍の量で作りますが、大人気であまり間に食べます♡!!  
 ハンバーグを作るよりも簡単ですぐにできます!! 作り置きにも最高のせむ作、みて下さい  
 Ayano

# 買って良かった新しいタイプの生理用ナプキン!! シンクロフィット



デリケートゾーンにピッタリと密着させて経血を吸収させます。  
 通常用の生理用ナプキンとWで使います!

**大きさ** タテ約11cm、ヨコ約3.5cm、厚み8mmほどでコンパクト!  
 出産してから生理中、特に入浴後の経血が止まらない!! 就寝時には夜用ナプキンを使用するも伝いもれで洋服、シーツまで汚れる... シンクロフィットを使い始めてからストレスフリーになりました!! (2人用¥400くらいとナプキンより割高にはなりませんが、快適さにはかないません!! 20EOキョ、70%で買えます)

**使い方** ←このようにすき間に中指を入れて中指のほうを膣口にあてるように押し当てたらあとは中指を抜くだけでOK!!  
 初めてでもすんなり装着できますよ!



- ポイント** 経血量が多い日(例、生理2日目)に使う方が経血を吸収することになりやすい! 装着直後は「はさんでる」感じがしますが、すぐに気にならなくなります。
- メリット** 交換時には、便座に座るだけで便器に落ちるので、手が汚れません! ナプキンだけがきれいなままならシンクロフィットだけの交換でOK!  
 ・本体、外包装全てトイレに流せます!

Thank you for reading!

メンバーからごあいさつ

今年も一年でくくが無事発行できてよかったです。みなさんに楽しんで頂いていると嬉しく思います。ありがとうございます。このMAI

皆さんの記事がわかりやすく、毎月の情報入手に欠かせないツールになってました。一年間ありがとうございました。Yuki

コロナ禍の中皆さんで集まることができませんでしたが、皆さんの記事を読ませていただくのが楽しかったです。1年間おかげさまで!! miso

記事を書くのも読むのも楽しかったです! 自分好みの記事がたくさんありました。MIYA

初めての参加で少し不安でしたが、楽しく記事作りができました。MIYA

もうメンバー入りして数年ですが、いまだ毎度読んでいる記事が楽しいです!! いろんな記事があるから読んでいいです。ありがとうございます。石田

今年度は編集日にもなかなか集まることは難しかったですが、毎月の記事を読むのが楽しかったです。1年間ありがとうございました。Ayano

皆さんの記事にふり刺激を受けつつ活動できました。ありがとうございます。ゆー

初めての参加に感謝です。いい経験ができました。ありがとうございます。173

皆さん、読んでくださり、ありがとうございます。記事を書くのが好きです。文章が読めるのがいいです。私自身は楽しんで書いています。ありがとうございます。村上市

今年も色々な情報を知る事が出来て楽しかったです! ありがとうございます。Sato

読んでいただき、皆様ありがとうございます。これから是非是非愛読して下さるの♡ Chi★

普段の生活の中で、自然と探している1年でした! 楽しかったです。ありがとうございます。Erika

MAMI  
 本報発刊初めてのメンバーでしたが、先輩方に教えていただきながら執筆させていただきました。まだまだいい記事でしたが、少しでも皆さんの疑問の解消に少しでもお役に立てれば幸いです。村上市

くくで発行するために学ばせてもらっています。ありがとうございます。Yuka