



ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第16号>

2022年7月

TEL:0263-31-3950

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索



HIMAWARI

【お誕生日】

こんにちは！松本市大手1丁目にある不動産会社『ひまわり不動産』代表の増澤京子です。

『ひまわり通信 第16号』をお送りいたします。どうぞよろしく願いいたします。

先日お誕生日を迎えました。え～といくつかあったかしら・・・

結婚してから、お誕生日には旦那さんからお花をプレゼント～。今年はオレンジ色でコーディネートされたビタミンカラーのブーケでした。それと夫婦でお互いに食事に招待するのが定番になっています。

お店はお誕生日の人が決めるルールです。

今回、私のリクエストは松本駅前の『ビストロ・ブランシェ』。ご夫婦で営まれているアットホームなフレンチレストラン。開店当時から通わせてもらっている大好きなお店です。そういえば旦那さんと初めて行ったお店でもあります。このところコロナの影響で外食がほぼ無い生活。久しぶりの外食、しかも大好きなレストランで気持ちは上がりますよね～。ちょっとおしゃべりしてお出掛けしました。で、お祝いという事で奮発してシャンパンを注文！シャンパンのシュワシュワに目にも美しい前菜の数々。幸せ絶好調～！！

前菜・スープ・お魚・お肉で締めはデザートとの盛り合わせ。デザートのお皿にはチョコレートのメッセージ&ロウソク付き。いくつになっても嬉しい演出です。ブランシェさんありがとうございました！



それからお義母さんからもメッセージ付きのお誕生日ケーキが届きました～

自分のお誕生日を一番身近な家族に祝ってもらえるって本当に幸せ。

毎日仕事に打ち込めるのも家族の協力があるからこそ。

自分のお誕生日に感じる家族のありがたさに心から感謝です！

【健康ダイエット日記】

過去、尿管結石で何度も病院へ駆け込んだ経験があります。これ以上の痛みはないんじゃないかと思えるほどの激痛です。経験者なら分かるあの痛み。このところは落ち着いてるけど、腎臓にはまだ石があるからいつ痛くなるか分からない。。

腎臓には黒い食材が良いとの事。そこで毎朝の玄米ご飯に黒ゴマを振っています。このゴマはお義母さんの手作りだからものすごいパワーが秘められているはず！他には黒豆・ひじき・のり・キクラゲ etc.

心掛けて食べるようにしている食材です。黒い食材で腎機能パワーアップ！

【発行者プロフィール】

名前:ひまわり不動産(株)

代表取締役 増澤京子(旧姓:小林)

誕生日:1964年6月1日 松本市生まれ

血液型:O型

出身校:田川小学校・丸ノ内中学校・

蟻ヶ崎高校・大妻女子大学短大卒業

尊敬する人:両親

自分の性格:真面目、天然と言われる

趣味:早朝ウォーキング

旦那さんとの晩酌タイム

座右の銘:「早寝・早起き・朝ごはん」

「貯金より貯筋」

「希望に起き・努力に生き・感謝に眠る」 増澤 京子

