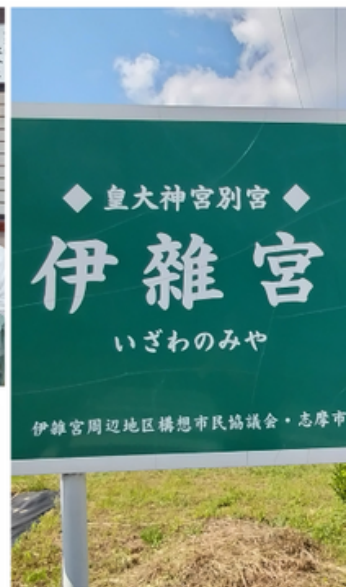


～ワクワクwellness～

# 心身魂のお掃除処



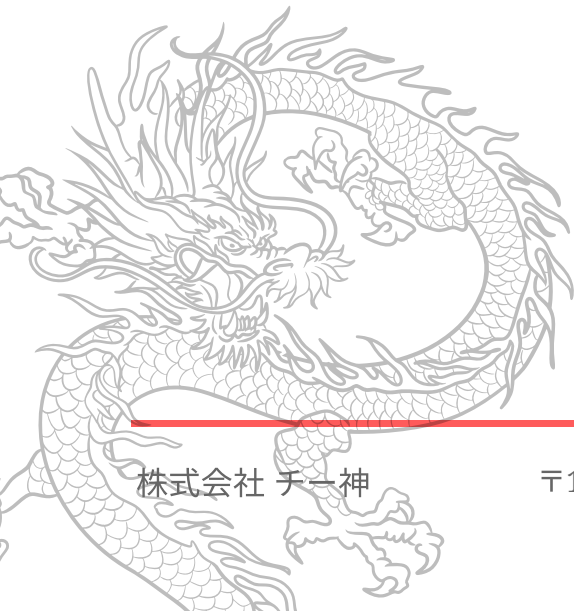
火渡り・伊勢参り  
岐阜セミナー



伊勢参り 岐阜ワーク体験会 八海山大火渡り祭

## お知らせ

- 11/03 縄文漬け 柴漬け
- 11/06 護摩祈祷 ワーク体験会
- 11/10 高槻 ワーク体験会
- 11/11 福山 ワーク体験会
- 11/12 堺 ワーク体験会
- 11/16 高尾 de 鍋パーティ
- 11/28 護摩祈祷



## 【仕方があるもの】



### 【仕方があるもの】

生きていても仕方がない...

そう思うことが  
最も意味がある時だと感じます

満腹な時は感謝もしません  
飢餓の時は感謝します

心が弱った時  
他人から思いやりの言葉一つで泣いてしまう

まさに打てば響く心の状態です

～仕方がないは 仕方があるもの～

完敗してこそ真の乾杯

同じ発音に偶然なし ..:\*☆  
今日もいい風になりますように

コトタマ幸座 公式ライン



FB:佃 敬一郎氏 投稿より



家呑みトモごはん

### 【じゃが芋とツナのグラタン】ホワイトソース不要！

- ①ジャガイモ蒸かして潰し オイルツナ缶を混ぜる
- ②①に牛乳を入れ マッシュポテトの感じ+塩+チーズ
- ③②を皿にいれ ケチャップ（混ぜずに上から）
- ④チーズを乗せ 焼く 中は火が通っているので  
チーズに焦げ目がつけばOK(∩\_∩)☆

とろとろの手が込んだグラタン風  
寒くなってきた秋の夜長に☆彡

By トシコ