



# DEKO



## 特集 美しい姿勢とウォーキング

01-02

クローズアップ  
わたしの逸品

一週間日持ちするお惣菜 デリカ菜々なな

03-04

うちではこうして使ってます! ..... 05

一緒に考えよう! 違いを理解して学びましょう ..... 06

さつまいもレシピ ..... 07-08

理事会だより ..... 09

LPAの 井戸端会議 くらしの見直し講演会を開催します! ..... 10

教えて先生! 健康講座 B型肝炎一ワクチン定期接種開始にむけて ..... 11

くらしのエッセンス ドライフラワーを飾って秋を感じる ..... 13

今月のクイズ ..... 14  
コモわくわくバラエティーセット プレゼント!

教えてみんなの  
うちのごはん