



ティーンズ通信

めがろぱ vol.18

2017 年 8 月発行

豊橋市中央図書館

TEL(0532)31-3131

<http://www.library.toyohashi.aichi.jp/>

目次

新着図書 2月～6月

Pick up POP!

ティーンズQ&A

ティーンズ担当者のつぶやき



めがろぱ実験室

第8弾!

『また!料理しました!』



め が ろ ぱ 実 験 室

ティーンズさんにだってできる「簡単・楽しい・暇つぶし」
を調査していく「めがろぱ実験室」！ティーンズ担当とティ
ーンズが1冊の本をもとに実験していきます☆
今回は…

第8弾『また！料理しました！』

・・・ええ、「また」ですが、何か？（汗）
夏休みも終盤。おやつを毎日どうしてた？そろそろお財布が
心配・・・そんなアナタは作っちゃおう☆暑い夏にはハズセ
ない、とっておきのスイーツをご紹介します！もちろん冬に
暖かい部屋で食べるのもたまらない♪保存版です！

挑戦したのはこちらの本☆

「ホームメイドアイスバー
アイスクリームメーカーなしで流しこむだけ」
萩田 尚子／著
596.6/ホ/ハマる
資料コード：127025377



この本の中から

- (ア) フルーツミルクバー
- (イ) クラシックチョコレート
- (ウ) 氷カフェ

を作ります！

詳しい分量や作り方は本を確認してね！

よく使う道具（ア・イ・ウ共通）

- ・ボウル…大きめが使いやすいかな
- ・スパチュラ（ヘラ）
- ・泡だて器
- ・スプーン
- ・ファスナーつき保存袋（ジッパーつきでも OK）
- ・アイス型いろいろ…棒付のアイス容器が便利ですが、なければシリコン型や紙コップ、お菓子の型など身近なものの代用できます。

（ア）フルーツミルクバー（二種類作っちゃう♪）

☆材料（60ml アイスバー8 本分・余れば他の型に入れば OK）☆

- ・牛乳 330ml
- ・砂糖（今回はグラニュー糖） 50g
- ・パイナップル 50g
- ・メロン 50g

果物は適量な量でも可。缶詰でも。



★作り方★

- ①メロンとパイナップルを一口大に切って、それぞれ型に貼り付ける。
（ただ型に入れるだけだと沈んでしまうので、ナイフやヘラ等使って型の内側面に貼り付けるようにすると、きれいに仕上がります）
- ②牛乳と砂糖をボウルにいれ、よく混ぜる。
（鍋で弱火にかけて混ぜるとよく溶けるといいます。沸騰はNG!）
- ③砂糖がとけたら型に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。



火は十分注意して取り扱いましょう。

余ったペースは別のシリコン型に流してみました。

<感想>

果物は小さめ（薄切り）の方が食べやすい。いろいろ試してみたくなりま
す。果物の断面が見えるとフォトジェニックでいい感じ☆

（イ）クラシックチョコレート

☆材料（適当な型に流し込んでみた）☆

- ・牛乳 300ml
- ・ココア（無糖） 15g
- ・砂糖（今回はグラニュー糖） 50g



★作り方★

①ボウルに茶こしでふるったココアと砂糖を入れて混ぜ合わせる。

②①に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。

（冷蔵庫から出したばかりの牛乳だと混ざりにくいです。室温に戻すか、牛乳を弱火にかけて混ぜ入れるのもいいかも。ダメにならないよう注意！）

③全体が混ざったら型に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。

<感想>

ココアで作ったので、濃厚だけど後味すっきり。きちんと混ざってないと分離して悲しい気持ちに…気合入れて混ぜるか、火を使うと成功率 up！



シリコン型とプリン型に
流しれました。



火は十分注意して
取り扱いましょう。



少し固まった頃にピック
や木のスプーンをさして
おくと可愛い☆
ないなら、そのままw

(ウ) 氷カフェ

☆材料 (20×17cmの保存袋 1枚分) ☆

- ・インスタントコーヒー 大さじ 4
- ・砂糖 (今回はグラニュー糖) 70g
- ・湯 300ml
- ・牛乳 適量



★作り方★

- ①インスタントコーヒーと砂糖を湯に入れ、よく混ぜてとかす。
- ②冷めたらファスナーつき保存袋に入れて口を閉じ、バットに平らにおいて、冷凍庫で冷やし固める。(今回はジッパーつき袋を使いました)
- ③袋の上からもんであらくくずし、コップに入れて牛乳を注ぐ。
(不ぞろいに割ると、おしゃれな雰囲気♪)

<感想>

味が薄くならないのが good! むしろ溶けると濃くなるから、牛乳足しなが
ら長く楽しめました。砂糖もお好みで控えめに。



やけどに注意して。



氷がのぞく程度に牛乳を入れると
おしゃれな雰囲気♪

<もっと上手に作るポイント>

細長い型を使う場合、上下で味の濃度に差が出やすいです。ベースをファスナーつき保存袋に入れて、少し凍らせて揉んでから型に移すと、味のムラが少なくなりますよ。

新着図書 2017 年 2 月～2017 年 6 月（ジャンル別）

資料コード	請求記号			書名	著者
128075298	431	ケ	(笑)	元素生活	寄藤 文平／著
128078433	49	オ	(笑)	おかんメール Final	『おかんメール』制作委員会／編
127157881	E	ジ	ドキッ	ジェーンとキツネとわたし	イザベル・アルスノー／絵
126480060	593.3	ジ	ハマる	自作超初心者のためのコスプレ衣装製作基礎 BOOK	USAKO の洋裁工房／著
127135218	593.3	カ	ハマる	簡単コスプレ&イベント服	みる／著
128071883	79.6	キ	ハマる	羽生善治の 1 手・3 手詰め将棋	羽生 善治／監修
128072352	783.4	チ	ハマる	初心者の素朴な疑問に答えたサッカー観戦 Q&A	西部 謙司／著
127160638	596.4	ジ	ハマる	必ずかわいく作れるキャラ弁の教科書	MAA／著
128079423	774	ジ	ハマる	マンガでわかる歌舞伎	漆澤 その子／監修
128078920	762	ジ	ハマる	マエストロ・パッティストーニのぼくたちのクラシック音楽	アンドレア・パッティストーニ／著
127161958	492	オ	危険	覚えておこう応急手当	加藤 啓一／監著
128072428	36.6	キ	危険	気をつけよう!ブラックバイト 2	ブラックバイトから子どもたちを守る会／編
128074473	36.6	キ	危険	気をつけよう!ブラックバイト 3	ブラックバイトから子どもたちを守る会／編
127170967	367.6	ア	危険	愛する、愛される	山口 のり子／著
127171619	91.11	ト	古典	ときめき百人一首	小池 昌代／著
128078276	913.3	ウ	古典	宇治の結び 上	紫式部／著
128078284	913.3	ウ	古典	宇治の結び 下	紫式部／著
127153732	386	ニ	国	日本の伝統行事	村上 龍／著
125959130	45.2	テ	雑学	鉄は魔法つかい	畠山 重篤／著
127158855	410	ス	雑学	スウガクって、なんの役に立ちます	杉原 厚吉／著

				か?	
127164325	49.8	ヨ	雑学	おもしろい!料理の科学	平松 サリー／著
127166155	45.8	リ	雑学	岩石と鉱物	スティーブ・パーカー／著
128077179	721	マ	雑学	マンガでわかる「日本絵画」の見か た	矢島 新／監修
128074721	210.2	シ	雑学	知られざる縄文ライフ	譽田 亜紀子／著
128079100	40.7	ビ	雑学	ピーカーくんと放課後の理科室	うえたに夫婦／絵・文
128080199	481	セ	雑学	先生、犬にサンショウウオの搜索を 頼むのですか!	小林 朋道／著
127163889	366.2	ナ	仕事	パイロットになるには	阿施 光南／著
127163848	366.2	ナ	仕事	歯科衛生士・歯科技工士になるには	宇田川 廣美／著
128071016	366.2	ナ	仕事	動物園飼育員・水族館飼育員になる には	高岡 昌江／著
127180768	36.6	キ	仕事	キャリア教育に生きる!仕事フ 3	小峰書店編集部／編著
127180776	36.6	キ	仕事	キャリア教育に生きる!仕事フ 4	小峰書店編集部／編著
127180750	36.6	キ	仕事	キャリア教育に生きる!仕事フ 2	小峰書店編集部／編著
127180743	36.6	キ	仕事	キャリア教育に生きる!仕事フ 1	小峰書店編集部／編著
127180792	36.6	キ	仕事	キャリア教育に生きる!仕事フ 6	小峰書店編集部／編著
127180784	36.6	キ	仕事	キャリア教育に生きる!仕事フ 5	小峰書店編集部／編著
127180800	36.6	キ	仕事	キャリア教育に生きる!仕事フ 7	小峰書店編集部／編著
128074812	366.2	ナ	仕事	ビルメンテナンススタッフになるには	谷岡 雅樹／著
127180073	366.2	ナ	仕事	動物看護師になるには	井上 こみち／著
127183150	36.6	ジ	仕事	10 代のための仕事図鑑	大泉書店編集部／編
128079274	366.2	ナ	仕事	保健師・養護教諭になるには	山崎 京子／監修
127164309	36.6	ジ	自立	働くってどんなこと?人はなぜ仕事を するの?	ギヨーム・ル・ブラン／文
126378017	594	ワ	女力	笑うハンドメイド	阪本 あかね／著
127184174	594.4	カ	女力	カラフルでかわいい手作りミサンガ	
128072162	377.9	リ	将来	理系大学生生活ハンドブック	原田 淳／著
127167427	335.8	ア	将来	あなたのキャリアの作り方	浦坂 純子／著

128078045	376.8	ナ	将来	看護学部・保健医療学部	松井 大助／著
127182384	377	カ	将来	海外の高校&大学へ行こう! 2018 年 度版	
126870203	913.6	ハヤ	小説	ポンチョに夜明けの風はらませて	早見 和真／著
127026052	933	ヘ	小説	神々と戦士たち 1	ミシェル・ペイヴァー／著
127049476	933	ヘ	小説	神々と戦士たち 2	ミシェル・ペイヴァー／著
127057743	913.6	イト	小説	車夫 1	いとう みく／作
127117919	913.6	ニシ	小説	撫物語	西尾 維新／著
127127165	913.6	オギ	小説	ストロベリーライフ	荻原 浩／著
127134484	933	サ	小説	アーサー王の世界 1	斉藤 洋／作
128067667	913.6	ジ	小説	14 歳	小林 深雪／著
127145407	913.6	サク	小説	GOSICK GREEN	桜庭 一樹／著
128069473	933	ア	小説	わたしたちが自由になるまえ	フーリア・アルバレス／著
127150589	933	シ	小説	骨董通りの幽霊省	アレックス・シアラー／著
127149110	913.6	イト	小説	車夫 2	いとう みく／作
127146801	933	ヘ	小説	神々と戦士たち 3	ミシェル・ペイヴァー／著
127156453	913.6	ニシ	小説	悲衛伝	西尾 維新／著
127157915	913.6	効	小説	時計坂の家	高楼 方子／著
127157923	913.6	効	小説	十一月の扉	高楼 方子／著
127157907	913.6	効	小説	ココの詩	高楼 方子／作
127154888	933	リ	小説	ミス・ペレグリンと奇妙なこどもたち 上	ランサム・リグズ／著
127162063	933	リ	小説	ミス・ペレグリンと奇妙なこどもたち 下	ランサム・リグズ／著
127157931	933	デ	小説	青空のかげら	S.E.デュラント／作
127158889	913.6	ニシ	小説	結物語	西尾 維新／著
128072873	913.6	シイ	小説	僕は上手にしゃべれない	椎野 直弥／著
128071909	933	エ	小説	アーチャー・グリーンと錬金術師の呪 い	D.D.エヴェレスト／著
127164606	933	グ	小説	アラスカを追いかけて	ジョン・グリーン／作

128076247	949	ウ	小説	100 時間の夜	アンナ・ウォルツ／作
127178440	913.6	サイ	小説	十代に共感する奴はみんな嘘つき	最果 タヒ／著
127178929	933	グ	小説	ウィル・グレイソン、ウィル・グレイソン	ジョン・グリーン／作
127180461	933	サ	小説	アーサー王の世界 2	斉藤 洋／作
128076254	953	ヘ	小説	3 つ数えて走りだせ	エリック・ベッサン／著
128076239	933	ク	小説	緑の霧	キャサリン・ヴァン・クリーヴ／作
128077377	913.6	ヤツ	小説	明日のひこうき雲	八束 澄子／著
128077401	949	セ	小説	カンヴァスの向こう側 続	フィン・セッテホルム／著
127188431	933	ヘ	小説	神々と戦士たち 4	ミシェル・ペイヴァー／著
128072600	376.8	シ	進路	小中高・不登校生の居場所探し 2017～2018 年	
127177558	376.8	ダ	進路	大学図鑑! 2018	オバタ カズユキ／監
127185270	377	ダ	進路	大学ランキング 2018 年版	
128064698	32.3	ケ	世の中	憲法と君たち	
127152080	493.9	イ	世の中	犬が来る病院	
128073335	16	チ	世の中	宗教ってなんだろう?	島藺 進／著
127166478	36.6	カ	世の中	考えよう!女性活躍社会 1	孫 奈美／編
127165173	837	テ	世の中	天声人語 2016 冬	朝日新聞論説委員室／編
127178846	28.9	レ	世の中	ナビラとマララ	宮田 律／著
127174100	21	タ	世の中	正しいコピペのすすめ	宮武 久佳／著
127180511	36.6	カ	世の中	考えよう!女性活躍社会 2	孫 奈美／編
127175321	31.4	イ	世の中	池上彰の中学生から考える選挙と 未来	池上 彰／監修
128076320	210.7	シ	世の中	知らなかった、ぼくらの戦争	アーサー・ピナード／編著
128078524	323	コ	世の中	高校生のための憲法入門	斎藤 一久／編著
128079647	314	チ	世の中	中高生からの選挙入門	谷 隆一／著
127181717	302.1	ト	世の中	東大留学生ディオンの見たニッポン	ディオン・ン・ジェ・ティン／ 著

128080082	330	ジ	世の中	15 歳から身につける経済リテラシー	岡野 進／著
128071743	757	カ	先輩	海外でデザインを仕事にする	岡田 栄造／編
128076163	28.9	ク	先輩	甘くてかわいいお菓子の仕事	KUNIKA／著
128075306	460	イ	先輩	いのちの不思議を考えよう 3	朝日新聞出版／編
128076205	78.3	ジ	先輩	栗山魂	栗山 英樹／著
127182467	28.9	ス	先輩	ひらけ蘭学のとびら	鳴海 風／著
127163632	905	カ	読書	かつくら vol.21(2017 冬)	
127165165	28	ヤ	読書	ヤングアダルト図書総目録 2017	
127177046	910	ジ	読書	13 歳からの夏目漱石	小森 陽一／著
127158079	36.9	ギ	悩み	虐待と DV のなかにいる子どもたちへ	チルドレン・ソサエティ／著
127161339	37.1	イ	悩み	いじめから脱出しよう!	玉聞 伸啓／著
127166486	36.7	ワ	悩み	わたしらしく、LGBTQ 2	ロバート・ロディ／著
127178945	36.7	ワ	悩み	わたしらしく、LGBTQ 3	ロバート・ロディ／著
127180529	36.7	ワ	悩み	わたしらしく、LGBTQ 4	ロバート・ロディ／著
127178093	367.6	ド	悩み	どうなってるんだろう?子どもの法律	山下 敏雅／編著
128041076	782	キ	部活	記録が伸びる!陸上競技投てき	小山 裕三／監修
127068385	782	キ	部活	記録が伸びる!陸上競技跳躍	森長 正樹／監修
128055027	783.1	ブ	部活	部活で差がつく!バスケットボール弱点克服マニュアル	田渡 優／監修
128076114	789.3	ブ	部活	部活で差がつく!勝つ剣道上達のコツ 60	所 正孝／監修
128079845	782	ト	部活	トラック走を極める!陸上競技中長距離	松井 一樹／監修
128078946	783.2	ブ	部活	部活で差がつく!勝つバレーボール上達のポイント 60	小川 良樹／監修
127166650	37.5	コ	勉強	学年ビリから東大へ進み、作家になった私の勉強法	竹内 薫／著
128074523	83.7	ジ	勉強	中学英語で日本を紹介する本	デイビッド・セイン／著
127171031	420	ダ	勉強	大学入試物理重要公式が面白いほ	合田 哲也／著

				ど使える本	
127169241	290	キ	勉強	基本地図帳 2017-2018	二宮書店編集部／著
127175529	37.5	チ	勉強	中学一冊目の参考書	船登 惟希／著
127177061	410	ジ	勉強	13 歳からの算数・数学が得意になる コツ	小野田 博一／著
127181816	547.4	コ	勉強	高校生からはじめるプログラミング	吉村 総一郎／著
127084804	36.1	ジ	磨く	10 代からの情報キャッチボール入 門	下村 健一／著
128071487	367.9	セ	磨く	せいのめざめ	益田 ミリ／著
127162782	15.9	ジ	磨く	101 人が選ぶ「とっておきの言葉」	河出書房新社／編
127169480	11.2	ジ	磨く	時間ってなに?流れるのは時?それと もわたし	クリストフ・ブトン／文
127178101	376	マ	磨く	マーヤの自分改造計画	マーヤ・ヴァン・ウアーグネ ン／著
127183408	159	ダ	磨く	大合格	中田 敦彦／著
127165546	933	キ	名作	鏡の国のアリス	ルイス・キャロル／著
127129823	913.6	ウメ	1	上倉家のあやかし同居人 1	梅谷 百／著
127186666	913.6	ウメ	2	上倉家のあやかし同居人 2	梅谷 百／著
126634146	913.6	アン		ココロコネクト プレシャスタイム	庵田 定夏／著
127157311	913.6	オオ		小説ほしのこえ	新海 誠／原作
127163491	913.6	アマ		よろず占い処陰陽屋狐の子守歌	天野 頌子／著
127159531	913.6	カノ		君の名は。	新海 誠／原作
127160869	913.6	シノ		赤の雫石～アレクサンドロスの夢～	篠原 美季／著
127167070	913.6	ウエ		獣の奏者 外伝	上橋 菜穂子／著
127167096	913.6	セブ		セブンティーン・ガールズ	大島 真寿美／著
127174522	913.6	シノ		万華鏡位相～Devil's Scope～	篠原 美季／著
127182020	913.6	ハツ		ひとり吹奏楽部	初野 晴／著
127182822	913.6	アオ		西川麻子は地球儀を回す。	青柳 碧人／著
127188399	913.6	コセ		あざみ野高校女子送球部	小瀬木 麻美／著
127189322	913.6	コウ		妖怪アパートの幽雅な日常 ラスベ	香月 日輪／著

				ガス外伝	
127163608	913.6	アオ	1	浜村渚の計算ノート	青柳 碧人／著
127163616	913.6	アオ	2	浜村渚の計算ノート 2さつめ	青柳 碧人／著
127163624	913.6	アオ	3	浜村渚の計算ノート 3さつめ	青柳 碧人／著
127169167	913.6	アオ	7	浜村渚の計算ノート 7さつめ	青柳 碧人／著
127174555	913.6	ハセ	1	狼と羊皮紙 1	支倉 凍砂／著
127174563	913.6	ハセ	2	狼と羊皮紙 2	支倉 凍砂／著
127190676	913.6	カガ	1	倫敦千夜一夜物語 [1]	久賀 理世／著
127188100	913.6	カガ	2	倫敦千夜一夜物語 [2]	久賀 理世／著
127159473	913.6	オオ	12	龍ヶ嬢七々々の埋蔵金 12	鳳乃 一真／著
127190114	913.6	カマ	18	新約とある魔術の禁書目録(インデックス) 18	鎌池 和馬／著
127190122	913.6	ハセ	19	狼と香辛料 19	支倉 凍砂／著
127155661	913.6	カワ	21	アクセル・ワールド 21	川原 礫／著

ティーンズ Q&A

Q. こわいものの系のシリーズはありますか？

A. 「こわいものの系」は床丸迷人さんの作品で、角川つばさ文庫から出ているシリーズですね？こちらは清水図書館の児童室に揃えてあります。ぜひ予約して取寄せてくださいね☆

角川つばさ文庫の小説は、他のものでしたら中央図書館の児童室にもあります。タイトル順に並んでいます。つばさ文庫で集めて置いていないのでご注意を！また、中央図書館になくても他の図書館や地区市民館にある本もありますので、ぜひ検索してみてください。



ティーンズ Q&A

Q. いろんな部活に関する小説や本を紹介してください

A. ティーンズルームでは「部活」というジャンルがあります。いろんな部活で、実際に役立ちそうな本を揃えていますので、ぜひご覧ください。

小説では、部活を題材にした作品は数多くあります。野球、サッカー、バスケット、剣道、陸上、吹奏楽…その中からご紹介するのはこちら。他の部活もまだまだあるから、棚を覗いて見てくださいね☆

<高校野球。三編入ってますが、どれも泣けます。>

「雲は湧き、光あふれて」

須賀しのぶ／著 127076982 913.6/スカ

<高校サッカー。万年補欠でも心優しい大地にぐっときます。>

「ホケツ！」

小野寺史宜／著 126999663 小説/913.6/オ

<本の魅力を熱く語ります！ディープな世界にようこそ。>

「翼を持つ少女 BIS ビーリアバトル部」

山本弘／著 126997436 小説/913.6/ヤマ

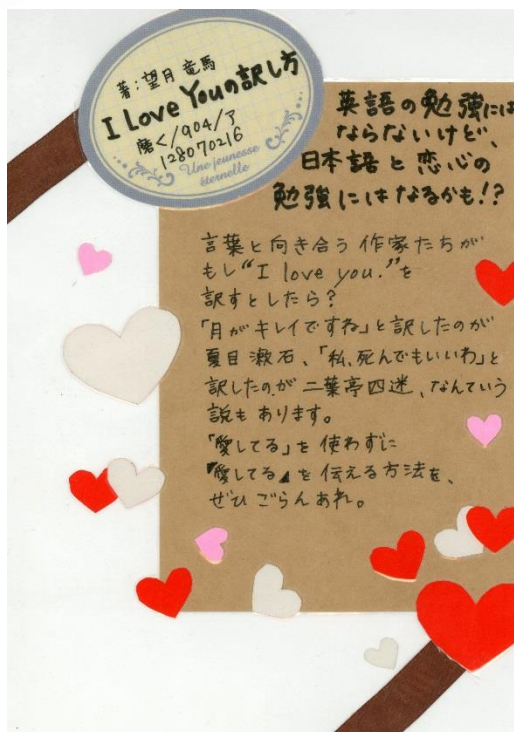
<中学バド。選手を諦めても、マネージャーとして新たな道を。>

「マイナス・ヒーロー」

落合由佳／著 127199313 小説/913.6/オ



おすすめ Pick up POP



詩人・最果タヒによる小説。

嵐のように吹き荒れる言葉たちに喰らいついて読む。
 心の中に、外に発する言葉が一体となった表現は、彼女のスタイル。

十代に共感する奴はみんな嘘つき

最果タヒ

十代の頃のゾリゾリとはりつめていた自覚識...

もがいていた自分も思っていた。...

大人になつたつもりの自分に刺さります。あがき、最高。

127178440 小説/913.6/サイ

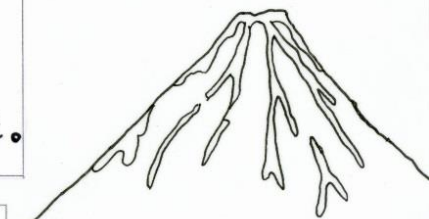
日本画って、 面白い!?

見ているだけでも楽しめるかも。

マンガでわかる「日本絵画」の見かた

～美術展がもっと愉しくなる!～

矢島 新/監修 雑学/721/マ 128077179



「推し」の絵は、一番美しく見える角度を追求します。
動物を擬人化してみたり、絵の中でセリフを言わせたり、
「猫がかわい過ぎて辛い」日々を送ったりもします。
日本画の絵師って、意外と私たちと近いのかも?

1 2

7

1

5

8

8

5

5

POINT



こんな時
役立つ
スウガク。

(例)

- ・乗り物に酔いにくい席を知りたい
- ・ジャンケンの勝率を上げたい
- ・きれいな字で わかりやすい文を書きたい
- ・自分を無駄に責めない方法を知りたい
- ・宝くじの当たる確率を知りたい
- ・迷子になったので方向を知りたい

スウガクって、なんの役に立ちますか?

～数学は最強の問題解決ツール、

へたな字も方向オンチもなおる!～

杉原 厚吉/著

雑学/410/ス

127158855 (資料コード)

スウガク?
役に立つの?
と思うあなたに。

☆ティーンズ担当のつぶやき☆

まだまだ暑い日が続いていますが、夏休みも終盤となってきました。

ティーンズさんたちも部活に宿題、思い出作り（そして恋？）と忙しくも楽しい休みとなったでしょうか。まだ済んでない！という方は、ラストスパート、頑張ってください！

そして学校が始まると、文化祭や体育祭の準備も佳境ですね。体力やアタマを使って、ちょっとお疲れ…そんなときは図書館でクスッと笑える本や気分転換できる本を借りてリラックスしてくださいね。そんなときのお供にいくつか紹介します。

☆「もしもあの動物と暮らしたら！？」

小菅 正夫／著 128029766 雑学/480/ㇿ

我が家にあこがれ動物が来るとしたら、何準備する？えさは？と妄想するだけで癒されます。

☆「せつない動物図鑑」

ブルック・バーカー／著、服部 京子／訳 128082906 雑学/480/ㇿ

タコにはともだちがいない。サイチョウのひなはひきこもり。動物たちのせつない告白、受け止めてください。みんな、大変なんだね…

☆「ミス・ペレグリンと奇妙なこどもたち 上・下」127154888 127162063

ランサム・リグズ／著、金原 瑞人／訳、大谷 真弓／訳 小説/933/ㇿ

「おとぎ話」を聞かせてくれた祖父の死。ジェイコブの奇妙な冒険の幕開けです。一気にスリルある世界に引き込まれて、現実を抜け出せる作品。

☆「中高生のための「かたづけ」の本」

杉田 明子／著、佐藤 剛史／著 126936863 自立/597/ㇿ

やらなきゃいけないことがある時に限って！無性に片付けたくなりませんか？でも中途半端になっちゃったり…まずは読んで、「かたづけ力」身につけましょう。大人になったときにも助かるしね。

さぁ、リフレッシュできたら、また日々を楽しんでいきましょう♪