

## ☆四方竹 加工品も出たよ!!



只今道の駅内 JA 高知県直売所『風の市』に入荷中の四方竹、お土産の『ショップ風良里』にも今年の南国市産新物四方竹を加工した商品が早速入荷。パック入で日持ちもし、お土産品に好適。

## ♪ 風良里の秋は、四方竹尽くし!!

猫のしっぽ 減量。はや今年も 11 月、残り 2 か月のカウントダウンです。最近体重が高止まり気味で、対策が必要。その一環として少し酒を減らそうと先週から取り組んでいます。具体的には週のうち曜日を決めてその日だけ飲むようにしようと。してみれば出来るもので、今のところ飲まなくても特に支障はありません。アル中じゃなくて、ああ良かった。まだそう体重も落ちてないものの、これから経過観察しながら食事の量等も考えてゆきましょう。大体食べ放題食べて何かの薬やサプリで痩せようというのは虫が良すぎるゾ!!とも思います。酒も、飲まないと思いがクリアになるというか、酔ってないと良い事もありますネ。やりすぎてリバウンドが来ませんように。風猫子