



## 2025年1月号

# 書道初歩 & ピンバード

今年の書道初歩は人数が少なくてたくさんの人がいた。  
自由に書いて楽しめた。また、書きたい人がいっぱいいた。  
来いながたが多かった。



## 2025年1月の振り返り

☆ふらりとなんぶロースティングが楽しめた。

☆雨が降らない日が多くなった。

☆正月休みが9連休でスライド長めだった。  
☆おせちやつきでおもむりを食べた。  
☆野菜、米、卵などドドド/食料が高くなっている。

☆日本海側は大雪が降り続けた。  
"線状降雪帯" 線状降水帯の雪バージョン。

☆長座痛の人が多く見られ、頭痛も。  
肩こり、身体の痛みを訴える人が多かった。  
今年は已年脱皮して新たに角出でる年

## 生活講座!

- ・パペロンのセミナーへ行けた!
- ・麦わら帽子は便利だね!
- ・あやしいと感じる時に相談する!
- ・良い勉強になりました!



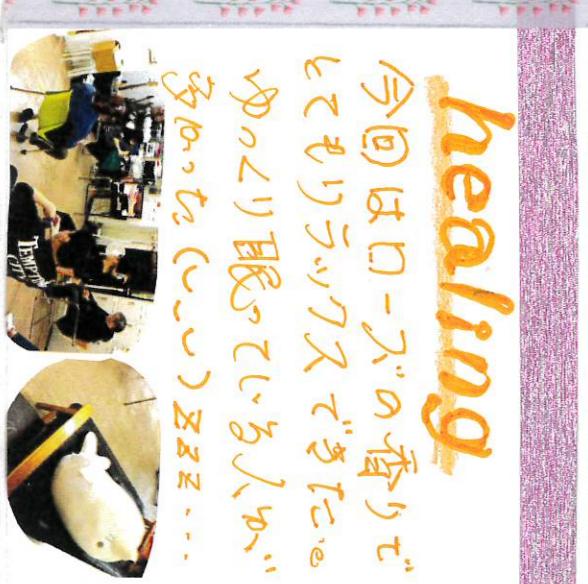
## 体操

タオル体操を行った。  
正月休みで「身体がなまっていた」と実感。  
セレマッサージが良くまたやってみたい。



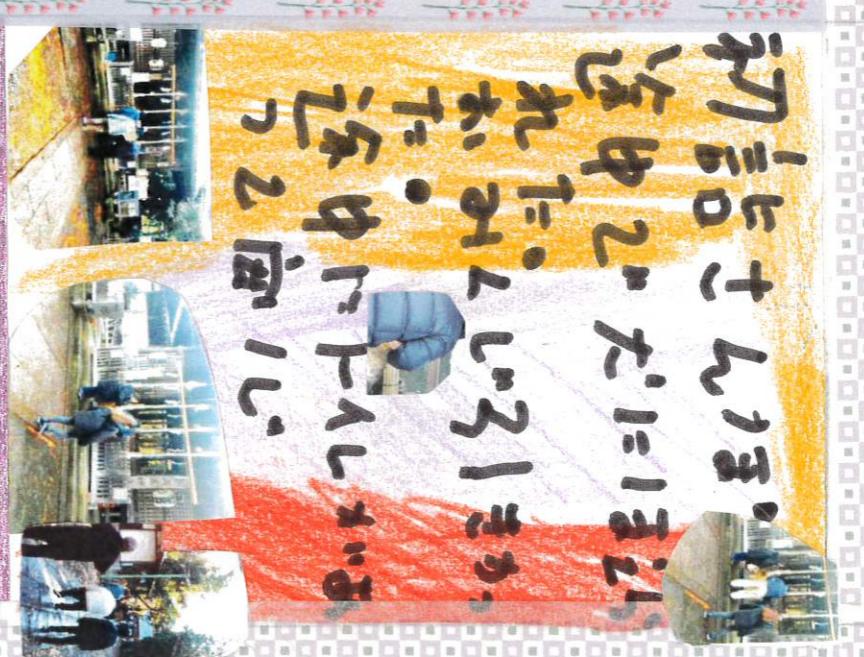
## healing

今回はローズの香りで  
してもリラックスできた。  
ゆっくり眠っていました。  
いつも同じ場所が決めて  
いる、捨てられた同じ人?



## ボランティア取組

・商工会移転へ、ひび  
グダグダぼー...  
・ゴミのポイ捨て!



## 地域貢献活動

・会いにかず多いタバコの  
吸い殻(...)を  
ビニール袋に詰めていた。  
いつも同じ場所が決めて  
いる、捨てられた同じ人?



## English Song

ひつり "over the rainbow"  
の練習を行いました。  
同じ曲をくり返して、歌  
が(ー)さて Rosea  
曲最後、みんなで歌いま  
して。(。°。)



## ⑧ 太極拳

⑧ 今回の太極拳からは“気功”  
も取り入れて新鮮でした。  
気功は太極拳同様に動きき  
かずゆっくりで、呼吸を意識して  
やった。



## 車止めタシス

スインハイ、ラララ  
シンボーリー<sup>マリケン</sup>  
マリケン

- ・平成のアニメをやりたい
- ・愛は勝つやつ
- ・やりたい曲のアシートを取った
- ・タタに歩いて帰るやつ

## 今月のトピック

~オーストアニソン~

HEART TO HEART - 彩二子

滝のいる場所 - 一米屋純  
SUPER VOYAGERとか迷った  
'Never Ending Road'

マイクロソング説の曲は良いの  
ばっかだからすぐ迷いました…  
\*ナユーシックでやりたいアニメ  
、万葉西告が天使のテーマ  
。やがれがい原題

## TV金賞賞会

・ビングーがおもろかった!  
・保育園ストリーパーを見た  
・ヒングー音がおもしろい!  
・ドクターハウスがおもしろい!  
銀河



## 今月のランチ

1月14日(火) お風呂場

☆チキンカレーライス  
☆セロリ大根のコロロ・サラダ  
☆味噌汁

1月24日(金) お風呂場

☆ごはん  
☆具材たまごの豆乳炒め  
☆味噌汁

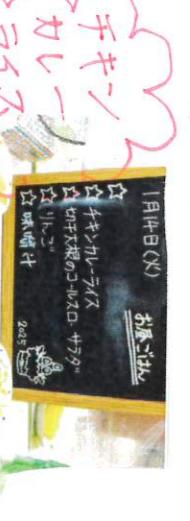
1月16日(木) お風呂場

☆ごはん  
☆おからハーバード  
☆味噌汁

## 今月のランチ

今月もち美味しいた  
でます。

ワカボントラフ



## + ニューシック