

心あん心あん通信

第9号
2024年12月
パソコン教室
ふあんネット



[100回同じ事を聞かれても

笑顔でお答えいたします!]

寝だめしていませんか?!

No.5 寝だめは体に悪い?

寝だめをすると平日の生活リズムが崩れてしまい、その影響で日曜の夜に眠れなくなり、月曜の朝が非常に憂鬱なものになってしまいます。

睡眠不足は感情の調節や遂行能力をつかさどる前頭前野や大脳辺縁系の代謝活性を低下させ、ストレスのホルモンの分泌量が増加してしまいます。

休みだからと言って夜更かしは厳禁です。



「平日にたまった疲れを解消しようとして週末に寝だめすると、体重が増えて長期的には健康に悪影響を及ぼす可能性がある——。そんな研究結果がこのほど学術誌に発表された。」そうです。

疲れがたまったり、体の調子が悪いと日中もダラダラ寝てしまいます。そうすると体内時計

も狂って、夜寝れなくなったり眠りが浅くなって余計体調が悪くなる事もありますので、気を付けましょうね(^_^)

“防カビテープ” 知っていますか?!

年末と言えば“大掃除”ですが、お風呂や洗面台や台所などの水回りや、窓のパッキンの“カビ取り”が大変ですよええ(;^_^A
せっかくカビ取りしても、またすぐにカビだらけ・・・プンプン!!

そんな事になる前に、大掃除した時がチャンスです!カビの生えやすい所に「防カビテープ」を貼っちゃいましょう(^)/汚れたらテープを貼り替えるだけで、また掃除しなくても大丈夫なんです。おなじみの100均で買えちゃいます。サイズや色もいろいろ揃ってますよ👏 使い方や貼り方を知りたい方は、お気軽にお尋ねください。



シルバー川柳

「長老に 年を聞いたら 俺の下」

これは私も結構経験があります。てっきり年上だと思っていた人が、私よりずいぶん若かったり・・・

「私もこんな風に見られてるのかなあ」と思うと、なかなかショックだったりするんですよえ。(笑)



[なかまある]より引用

脳トレコーナー

「同じ部首クイズ」

四つの漢字に共通する部首は何でしょうか?

ヒント:部首は漢字の横にはつきません💡

[citrus]より引用

共通する部首は何?

能者列

今月の名言

- 一、私は最近、とつても「嬉しい」ことがありました。
- 二、それはとても「楽しい」ことでした。
- 三、嬉しくて楽しいと「しあわせ」な気持ちになります。
- 四、私が夢中になってるそれは、もう「愛してる」としか言えません。
- 五、それを観るのが「大好き」でたまりません。
- 六、「ありがとう」横浜 DeNA ベイスターズ
- 七、日本一を観れるなんて「ツイてる〜!」
あははは〜〜♥ これ、合ってますう?(笑)

ことばの七福神

七、ツイてる
六、ありがとう
五、大好き
四、愛してる
三、しあわせ
二、楽しい
一、うれしい



☆CHUCHU 作品展開催☆

12/9(月)~12/15(日)

☆年末年始のお休み☆

R6年12月9日(月)~15日(日)
年末に恒例で開催しています
“CHUCHU 作品展”!
パソコン教室ふぁんネットのイベント
スペースで今年も開催!
パソコン教室のお客様に関わらず、
なたでもご覧いただけます。

～出展者様ご紹介～

- [寺田ひかりさん]
可愛い干支の置物
- [蛭子さん]
素敵なお正月スワッグやリース
- [マーキーズさん]
サンキャッチャー(新作)
- [HoT bEaRさん]
布小物雑貨 ポーチ、バッグなど

どうぞお楽しみに〜♪♪♪

ハンドメイドショップ CHUCHU 作品展
ギャラリー2024 冬
2024年12/9(月)~12/15(日) (11日水曜日はお休み)
10:00am~5:30pm (最終日午後3時まで)

寺田ひかり (陶芸・干支)
Markey's (サンキャッチャー)
HoT bEaR (布小物雑貨 ポーチ、バッグなど)
蛭子 (ナチュラルアロマティックリース)

◆会場 小松市三日市町 41 2F パソコン教室 ふぁんネット
ふぁんネットギャラリー
◆ハンドメイドショップCHUCHU 横川 千春

プロデュース
By
千春ちゃん



[12月年末のお休み] 29日(日)~31日(火)

★15日(日)はCHUCHU
作品展開催中のため営業
いたします。
(レッスンご予約可能)

[1月年始のお休み] 元日(水)~3日(金)

★4日(土)からご予約可能

2024年12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9 CHUCHU 作品展	10 CHUCHU 作品展	11	12 CHUCHU 作品展	13 CHUCHU 作品展	14 CHUCHU 作品展
15 CHUCHU作品展 レッスン お休み	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	メモ				レッスン始め

2025年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	メモ				

※漢字クイズの答え※
部首は
「灬 (れんが・れっか)'
でした☺
「能」→「熊」
「者」→「煮」
「昭」→「照」
「列」→「烈」

パソコン教室ふぁんネット
〒923-0924
石川県小松市三日市町 41 2F
☎ 0761-48-4846
✉ funfun_4846@funnet-pc.com

インスタグラム
(Instagram)

フェイスブック
(Facebook)

ふぁんネット
ホームページ