

サーキュレーター使ってますかあ？

今年は早くからとても寒い冬になりました(-_-;)

「暖房をつけているのに足先が冷える・・・。」

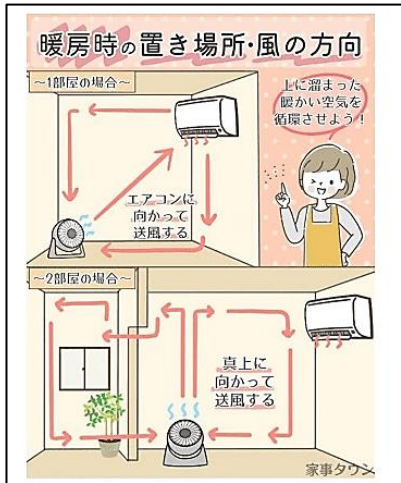
「ストーブやオイルヒーターを設置したけど暖かくない！なかなか暖まらない！」

と思いませんか？

そんな時は、暖房器具とサーキュレーターを併用して、お部屋上部に溜まった暖かい空気を効率よく循環することで、エアコン

やストーブ、オイルヒーターの暖房効果をグッと高める事ができるのです。

ぜひお試しあれ～(^^)/



「100回同じ事を聞かれても笑顔でお答えいたします！」

医療系豆知識No.6

「多くの人は年齢を重ねると体重が増加するが、20歳前後の頃と比べ中年期に体重を5kg以上増やすと、2型糖尿病や高血圧、心血管疾患などの危険性が上昇する事が明らかになった。」

「体重増加の原因は、食事のエネルギー摂取量が身体活動量を上回っていることです。したがって、エネルギー摂取量を減らし、身体活動量を増やし、より多くのエネルギーを消費すると体重は減ります。しかし、体重増加を引き起こしやすい生活スタイルは、人によってさまざまであることに留意する必要があります」

「食事にちょっとした工夫を加えたり、生活習慣を改善するだけで、体重の増減に違いが出てきます。それを積み重ねると健康的な体重を維持できるようになります」

[天使大学 葦の会健康チェック係]より引用

明日から毎日走ろう

No.6 20歳から5kg以上増加していると糖尿病のリスクが上がる

20歳から5kg以上増加していると増加していない人と比べて、糖尿病のリスクが約2.6倍まで上がります。

体重が1kg増えるだけで体内に7000kcalを蓄積したことになります。

今の体重+5kgまでいかない、または日々の生活習慣を治して少しずつ体重をコントロールしましょう！

2024年は大変お世話になりました。2025年もどうぞよろしくお願い致します。2025年は災害などない平穏な年になる事を願います☆

さて、「新年」と言うことで、教室内も少し変わったところがあります。(基本は変わっていませんよ)

まずは、階段横に設置してある手指消毒が、手動の Sprey 式ではなく、自動のデイスペンサーになりました。手をかざすと消毒液が「プシュッ!!」とね☺この季節は、コロナだけではなくインフルエンザなどの感染症がとても流行っています。ご自分のためにも仲間のためにも、今一度感染対策をきっちりしましょうね★

そしてもうひとつは、いつも皆さんがウォーミングアップとしてやっている「タイピング練習」の中の「脳トレゲーム」に、新ゲーム「ビンゴゲーム」が登場しました。どうも12月から登場したようです。ぜひ脳トレのビンゴゲームに挑戦してみてくださいいね♪

ふあんふあん通信



第10号
2025年1月
パソコン教室
ふあんネット



答えは裏面をどうぞ!!

脳トレコーナー



「日本地理クイズ」

「志摩」は何県にあるでしょうか～？

ヒント:

志摩半島も有名ですね！

日本地理クイズ、解けますか？

志摩は

現在の都道府県だとどこ？

[citrus]より引用

☆新年会のお知らせ☆

1月26日(日)



☆2025年・今年目標☆



2024年は1月4日に開催いたしました新年会から、早いもので1年が経とうとしています。
 2025年も「新年会」で皆さんとわいわい楽しめたら思っています♪
 ご都合の合う方のご参加を募っております。
 新年からの楽しい宴をご希望の方はぜひご参加下さいませ。

記

新年会



日時：1月26日(日) 12時より
 場所：日本料理 梶助
 会費：男性4,500円 女性4,000円
 駐車場：パソコン教室の駐車場10台分はお使いいただけます。
 集合場所：現地、またはパソコン教室の駐車場より一緒に向かいます。

以上

※日本地理クイズ
 の答え※
【三重県】
 でした◎

♥楽しいひと時をすごしましょ♥



2025年私は年女でございます。36歳になります(笑)区切りの良い年ですので、いろいろ新しいことに挑戦する年にしようと考えています。私はこれを宣言し目標達成いたします(^_-)-☆

◆ピアノを習います◆

○十歳の手習い！実は10年前にも△十歳の手習いで始めようとしたのですが、なかなか実現せず、10年が経ってしまいました。2・3年前からも「今年こそは！」と思いつつ、こちらも実現せず!! 今年こそはやりませ〜。電子ピアノ買いませ〜。と、言うことで、電子ピアノは教室において置くので、ご興味のある方は、どうぞご自由に弾いて下さい♪「猫ふんじゃった」でも良いですよ〜(笑)



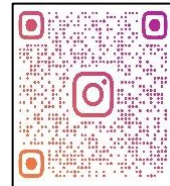
◆パーソナルトレーニング通います◆

“年女”と言うことで、今まで経験しなかった体のあちこちの痛み「さすがに何か体づくりをしないと！」と思ってはいましたが、家でのトレーニングには限界がありますので、やっぱりどこかトレーニングしに行こうと決心いたしました。以前【健康イベント】をした時に来ていただいた、「ラージ接骨院」さんへ通いま〜す(^_^♪
 2025年私はどう変化するか、乞うご期待♫



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

Instagram (Instagram)



Facebook (Facebook)



ふあんネット ホームページ

最新情報・シニア向け
 笑顔あふれるパソコン教室
ふあんネット

