



[100 回同じ事を聞かれても笑顔でお答えいたします！]



小倉裕子さん追悼

ご存知の方も多いと思いますが、長く通ってくださっていた、小倉裕子さんが先日お亡くなりになりました。

とてもお世話になった小倉さんに、謹んで哀悼の意を表します。

あまりにも急な出来事で、受け入れるのに少し時間がかかりましたが、お預かりしていたパソコンと、生け花用の花器をご家族にお返ししましたら、ようやく実感がわいてきたように思います。

たった6年のお付き合いでしたが、まるで12年も18年もお付き合いだったかのように思います。ポジティブな明るい小倉さんでしたので、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。まだまだお話ししたかったです。「パソコン教室に来るのが楽しい楽しい」と言って下さっていた事を忘れません。小倉さん本当にありがとうございました。



そして、小倉さんの訃報に、私が気落ちしているんじゃないかと、皆さん私の事を心配して下さい、優しいお言葉たくさんいただきました。どうもありがとうございました。感謝の気持ちでいっぱいです。

☆お願い☆

お客様のスマホの電話番号は知っておりますが、小倉さんの事がありましてから、ご本人様以外の「緊急連絡先」を教えていただいた方がよろしいのではないかと考えています。「まさか！」の事態ってあることを改めて思い知らされましたので、皆さんのご家族の連絡先を教えてくださいたくお願い致します。あくまでも任意です。ご迷惑な方は遠慮なくお断り下さい。

ふあんふあん通信



第12号
2025年3月
パソコン教室
ふあんネット



今月の名言

～野村克也の名言集～
[習慣にしてしまうこと。それが努力し続ける一番のコツ]
“やらなければ気持ちが悪い”と思うくらいになれば、努力を努力だと感じなくなる。そうなのです。三日坊主にならないようにするには、習慣づくまではとても意識をして、取り組まないとねえ(^_^)

シルバー川柳

「いたわりも 耳が遠くて 怒鳴り声」

そうなんですよ！母親に優しく話しているつもりなのに、めっちゃ大きい声で話さないと聞こえないので、まるでケンカしてるみたいなの話になるんですよ(笑)

[なかまある]より引用



脳トレコーナー

「間違い探し」右と左のイラストには三つ違うところがあります。どこでしょうか？



☆健康イベント☆ 4/6(日)



☆膝などの痛み改善方法☆

またまた「ラーズ接骨院」の先生が来てくれます♪
 日々の健康は運動から！どんな病気も「適度な運動をしましょう」と言われますよね。
 このイベントではご自分の体に合った運動を教えてくださいます。ぜひこの体験イベントを利用して、運動の習慣をづけてみてはいかがでしょうか(^_^)☆
 予約制ですので、参加したい方はお気軽にお知らせください！

(30分 1,500円体験価格)

★健康イベント★

整体・姿勢改善体験



10:00 ~16:00 要予約
 [ラーズ接骨院さん] による、体験型の健康イベントです。
 ラーズ接骨院さんは、姿勢改善・機能改善を専門とした接骨院とコンディショニングプログラムです。
 慢性的な痛みを軽減し、スポーツや事故のケガを改善する、トレーニングをしています。マンツーマンでとても親身になって下さる先生です。

4月6日(日)
2025年

前回の様子



肩が痛い方のストレッチ

山根の体験の様子



腰が痛い方のストレッチ

硬い首のストレッチ

衰えた股筋のトレーニング

NHK「きょうの健康」より

これで改善!ひざの痛み徹底対策「痛みをとる運動」

ひざが痛いとうきたくなくて、ついつい安静にしがち。しかし、慢性のひざの痛みは、安静にしているとかえって悪化してしまうのだ。痛みの悪循環を抜け出すカギは運動。適切な運動には、痛み止めのみ薬と同程度の効果があるという報告もあり、軽度から重度まですべての変形性ひざ関節症の人に第一に勧められている。



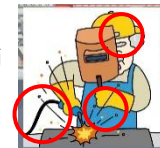
悪循環を断ち切る第一歩が
 「痛くても動く」




まずは「病気を
 知ること」です。その上で適切な運動療法を行います。どんな運動をしたらよいか、病院や接骨院の先生に相談して教えていただきましょう☆
 健康イベントの先生にもぜひご相談下さい。

※間違え探しの答え※

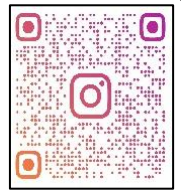
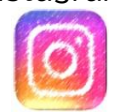
- ・まゆげ
- ・マスクの柄
- ・コード





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

インスタグラム
 (Instagram)

フェイスブック
 (Facebook)




ふあんネット
 ホームページ