



ふあんふあん通信



第 15 号
2026 年 1 月
パソコン教室
ふあんネット



明けましておめでとうございます

昨年中は大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。m(_)_m

さて、毎年新年恒例の、私の一年の目標ですが、今回は何にしようかとっても悩みました。

昨年私は年女でしたので、節目の年は健康に気を遣う年にもなりました。もちろん健康を考え「ジムに通う」目標を立てましたし、それは目標達成して継続できています。が、しかし！節目の年を迎えたとたん、身体のいろんな不具合が発生し、以前からの不具合悪化してきています(;^_^;) そこで、今年の健康を考えて目標を立てることにしました。

- まずは今の身体の不具合の改善策として、①週一回はお風呂に入る（湯ぶねにつかる）

- もう一つは、②休肝日を作る

と、この 2 点を確実に行う目標にいたしました(^^♪

「え～、お風呂に入ってなかつたん～？」とか「そんな毎日お酒飲んどるんか？」とか聞こえてきそうです（笑）

そうなんです。私は 365 日 “シャワー” しか浴びませんでしたし、健康診断前日以外は、ほぼ毎日晚酌をしています。それじゃ身体に悪いですねえ



と言う事で、健康オタクらしくちゃんと健康管理しなくちゃね ♪
今年も目標達成と行きましょ ❤

①週に一度は必ず湯舟につかる

年末から始めています

②月単位で定期的に休肝日を作る

置き換えよう
ノンアルコールビールを
大量購入済み



「100回同じ事を聞かれても笑顔でお答えいたします！」

バラバラ漢字クイズ



ハ 刀 刀
牛 角

答えは裏面を
どうぞ!!

文字を合体させて（組み立てて）、二字熟語を作ります
※ヒント：機械の故障の原因を〇〇して調べる

シルバー川柳

「耳遠く あの世のお呼び 聞こえない」

私の母親は、恐ろしく耳が遠いです。なのであの世からの
お呼びは聴こえてないようです。お陰様でもうすぐ「91歳」になります（笑）



[なかまる]より引用

医療系豆知識No.6

「No.8 座りっぱなしで死亡リスク
が上がる」

5 分間座ることで、血流の速度は急速に下がり、30 分で血流速度は 70% も低下します。

もし、1 日に 11 時間以上座っていたら、健康的な人に比べて死亡リスクは 40% も上がるそうです。



よろよろ

[天使大学 葦の会健康チェック係]より引用



☆新年会開催☆

1月 28 日 (水)

2025 年は 1 月 26 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。
2026 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

日 時：1 月 28 日 (水) 12 時より
場 所：加賀旬彩 梅八
会 費：男性 6,000 円 女性 5,000 円 (お料理 4,000 円 + ドリンク) の予定です
駐 車 場：梅八さんの駐車場は広いですので、安心して止めていただけます。
集合場所：現地集合でお願いいたします。



以上

♥ 楽しいひと時をすごしましょ ♥



※はらばら漢字クイズ
の答え
【分解】でした◎

☆“ハルメク”定期購読開始☆

“ハルメク”と言う雑誌はご存知ですか？

「ハルメク」とは、50 代以上の女性を対象とした、健康・美容・おしゃれ・料理・お金などの情報を届ける月刊の定期購読誌で、書店では買えず自宅に直接届くのが特徴です。雑誌を取り扱い、通販（物販）やオンライン・リアルイベント、店舗運営など、シニア女性の心豊かな暮らしを応援する「ハルメク経済圏」を構築している総合メディア事業を展開しています。



と、言う雑誌です。(Google AI さん、説明ありがとう！笑)
この雑誌、よくテレビなどでも紹介されていてとても気になっていたので、今年(1月)より定期購読することにいたしましたあ(^_^)
どなたでも貸出いたしますので、ぜひご覧になってみて下さい。貸出期間は一週間程度といたします。

☆イベント告知☆

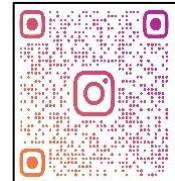
【健康フェア体験会】3月 27 日(金)・28 日(土)

一昨年 2 月にも開催いたしました「健康フェア」前回もとても人気でしたので、今年も開催することになりました。[花粉症対策] [アレルギー改善] [感染症などの対策] [脱臭] などの効果絶大な [空間清浄機] です。お楽しみに♪



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
認知心者・シニア向け
笑顔あふれるパソコン教室
ふあんネット

