



ぜひ おすすめしたいこと もの



○散歩をする

風のさやぎ、川のせせらぎ、鳥のさえずり、樹々の葉擦れ、そして自分の足音、普段はあまり意識しない音を聞きながら散歩。気持ちが軽くなります。

○ピアノを弾く

様々な制約の中、強いられるおうち時間。3年ほど前から習い始めたピアノが心の拠り所となっています。無謀にも、ショパンのノクターンに挑戦中！

清水（中予）

○リモート会議

他県に移動ができないから画面でお会いできる手軽さがいいですね。ただ、自分の顔が画面に出るのは勘弁して欲しいと感じています！？

渡辺（東予）

○ニベア青缶

海外の高級化粧品と成分が似ていると話題のニベア青缶です。湯舟に浸かりながら、たっぷりお肌にのせ、蒸気で温マスクします。軽く洗い流して、お風呂上がりには、しっとりもちもち肌になりました(*^0^*)
使い方は、YouTube でもしています。敏感肌の方は、様子をみながらご使用下さい。

永井（中予）



○ミネラル天然水「飲むシリカ」

水分摂取は大事！定期購入して飲んでます。霧島連山（昔から火山活動が活発なところ また国内有数の多雨地帯）の地層でろ過された天然水。貴重です。シリカ（ケイ素）は美容と健康に効果あり。

○自分の部屋にカフェスペースをつくる

カフェが大好きなので自分の部屋の日当たりの良い一角にコーヒーを飲みながら空を眺められるカフェスペースをつくりました。ベランダにはミモザを植えた大きい鉢を置き、おしゃれなカフェのイメージ。スタバでコーヒー豆買ってきました（笑）

渡部（中予）



○ベジブロス

紅ショウガ、らっきょ漬け、梅干し、初めて手作りしました。思っていたよりも簡単で美味しくできました。野菜の切れ端で出汁をとる「ベジブロス」もおすすめです。

神野（南予）

○オンラインフィットネス

コロナでスポーツクラブに通うのが怖くなり、退会しようとしたところオンラインの教室を勧められ、はまってます。自宅で都合の良い時間にヨガやストレッチ リンパトレナージュなどの各種講座を選び放題！

○市販のパイ生地を使ってのお菓子作り

ナシやリンゴなどの果物でコンポートを作り、市販のパイ生地にくるんでオーブンで30分焼けばおいしいパイ菓子の出来上がり 巣ごもりにぴったり

首藤（中予）

○テレビ体操

NHKの10分程度の番組です。この間は窓を開け換気して出来る範囲で体を動かしています。筋肉や腱を意識したり深呼吸して新鮮な空気が入ってくる感覚が好きになりました。

井手（中予）



○断捨離で「昔読んだ本を再読する機会を得た」

屋根裏に溜めこんだ「いつか使うかも」の荷物の整理をしました。その時に、若い頃（20歳の頃）に読んだ本が出て来て、再読しました。色々発見がありましたが、その中でもサガンの「悲しみよ こんにちは」と「ブラムスはお好き」は、当時は理解できなかったこと（女性の心）が、今になって初めて分かりました。面白い本でした。

八木（中予）

○カイロ in ネックウォーマーで温活！！

「冬のお家時間もぬくぬく過ごしたい。」と思ってやっています。ネックウォーマーの首から背中にかけて小さなポケットが付いていて、使い捨てカイロを入れると温感のツボが温まり一日中ぬくぬく。ちょっとしたことですが、期待以上に身体全体が温まり、今年の冬はこれで乗り切れそうです！

檜田（中予）

○Netflix

今回のコロナ禍の中、直接の人との集まりや出会いは減りました。ゆっくりとした1人の時間が少しだけ増え、久しぶりの知人との個別でのSNSでのやり取りが増えました。人生観や価値観の違いの発見が面白かったです。今、Netflixにハマっています。誰とでも、何時でもネットと端末さえ有れば視聴できるのでお勧めです。

窪田（中予）



○「断捨離」

最近、車庫の片付けをしました。中でも10年来眠っていた車（フィガロ）を処分したことです。車庫に車1台分のスペースができ、広々となりました。それにつれ、自宅にあった家庭菜園の用具や自転車を車庫に移動したことで家のほうも片付きすっきりして嬉しいです。もっともっと処分したいものの処分をしたいです。次に本の片づけをしようと思っています。

曾我（東予）

○花を飾る

連日のコロナ報道に気分が沈み感染対策にピリピリした日々が続く、なにげなく花を飾ってみるとなんだか心にゆとりができた気がしました。無くて困りはしない物だけど、ふとした時に目にはいると癒されます。

鈴木（東予）



○ZOOM会議やライン電話での勉強会

調査員の皆と「zoom会議」「ライン電話での勉強会」を経験させて頂いたことです。これは、私の中で、案外良かった！のレベルではなくて、大変よかったです。家庭の中で、時の流れに身をまかせていたなら、この年齢でこのような経験はできていないだろうと容易に想像がつきますし、現に友人や娘からも、「そんなことしてるの？できるの？」と驚かれます。みなさんに感謝・感謝です。

今年も新しいことを教えて頂いて、皆さんと一緒に楽しい学びが出来たら良いなと思っております。(^^)

菊地（中予）

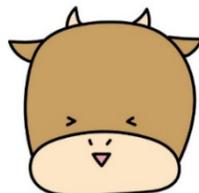
○断捨離

断捨離！！子供の成長とともに不用になったおもちゃ、服、台所の棚の中、クローゼットの中など、徹底的に処分しました。見た目も気持ちもスッキリです。

○お外ご飯

外食ではなく、自宅のベランダや庭で食べる、「お外ご飯」です。BBQから始まり、焼きそば、たこ焼き、鍋、卓上天ぷら、そうめん流し、タコス、お好み焼き…などなど子供と一緒に、楽しみました。いつものご飯も外の風を感じながら食べると、なんか美味しい♪です。

大野（中予）



○コンセント付きのハイブリッド車

昨年、コンセント付きのハイブリッド車を購入しました。コロナ禍の外食するのちょっと心配な時にドライブ中のお昼ご飯を、電磁調理器でお湯を沸かし景色の良いところでカップラーメンを食べたところ家で食べるカップラーメンの数倍美味しく感じました。それ以来、ハマっています。

事務局 佐伯

○バスクチーズケーキ

マリオ&ラファエラというデリスタイルのイタリアンのお店が、お持ち帰りもできるので、最近よく利用します。じっくりと焼いたお肉や自家製のジンジャーエールなど、どれも美味しいものばかりですが、必ず注文するのはマダムが作るバスクチーズケーキ。一番のおすすめです。

中野（中予）

○二度寝をやめましょう

目覚めた時が起床時間、たとえ3時でも4時でもサッと起きます。食事の下ごしらえや掃除、洗濯、夏は庭仕事、また前夜の録画番組を見たり、本を読んだり。一仕事、二仕事終えてからのゆっくり朝食は至福の一時です。1日を十二分に楽しめず。就寝時間は早いです。

米田（中予）

○ウォーキング

毎日、ウォーキングを行っている。ダイエットとしての効果は？だが、自然や季節を感じストレス発散、便秘解消、不眠解消といろいろ効果がある。いちばんには何かしら体の調子がよいこと。私は、近所の友人と歩き、世間話や相談、また、同じようにウォーキングしている人と必ずすれちがい、声をかけ合い楽しく歩いている。誰かと歩くと1時間あまりのウォーキングもあっという間！いいことづくめでおすすめです。

金谷（南予）

○スケジュールアプリ

今まで、手帳とカレンダーでスケジュールを管理してましたが、スケジュールアプリを入れたら、それ一つで家族や友人と共有でき、忘れることなく知らせてくれるし、学校のプリントも写真で貼り付けることが出来て、おすすめです。

○写真の整理

写真を撮るのが好きなのですが、撮りっぱなしでした。この度、まとめて現像しアルバムに入れて整理しました。その時のことが思い出されて懐かしくなります。

事務局 重藤

