



八木 正宣

最近硬式テニスを習い始めました。筋力や柔軟性があがってきて身体が楽に動くようになりましたが、反面打ち込みすぎて血尿が出て止まらなくなりました。

腎臓結石が動いて内臓を傷つけるのが原因みたいで、1月に手術を行って取り除くことになりました。

健康の憂いを取り除いて、仕事にスポーツに打ち込みたいと思います。



名倉 さつき

昨年の秋に、対面型から壁付け型に変更するため、キッチンのリフォーム工事をしました。

時代には逆行しているなと思ったのですが、狭かったキッチンが広く使えるようになって良かったです。少しずつ、キッチングッズを買い替えるのが楽しみです。



市村 沙織

少し前に腰を痛めてから、youtubeのストレッチ動画にはまっています。その日の状態によって気になるところをストレッチ。1回10分程度の動画なので、毎日続けやすいところも魅力です。筋肉のメンテナンス手順は、「ほぐす」→「伸ばす」→「鍛える」だそうです。座り仕事が長いせいか「ほぐす」→「のばす」の繰り返しで、鍛えることまでいかないの課題です。



田村 奈保子

長女の高校入学から現在高校3年生の次女まで足掛け6年、ほぼ毎日弁当を作ってきました。弁当作りは苦痛でしかなかったのですが、次女の弁当最終日は奮発して何にしようかなと考えていました。

ところが、その最終日は友人と学食ランチになってしまい、3学期の登校日はすべて午前中のみとのことで、いつの間にか最終日はあっけなく過ぎてしまいました...



谷田 佳子

携帯電話の機種変更をしたら、無料で6か月間サブスクの映画やドラマなどの動画が見られるチケットがもらえました。最近、話題になっていたドラマが見られたので早速見てみたらはまってしまい、一気に見えました。

3年ぐらいドラマも映画もほとんど見ていなかったの、オススメのドラマや映画があったら教えてください！



村田 美香

中学生の息子の、保育園からの同級生の女の子に数年ぶりに会いました。見違えるほど大人っぽくなった彼女は「久しぶり！元気？」とハイタッチで挨拶してくれました。「なんというコミュカ！ここはアメリカか！？」とあっけにとられながら「大きくなったね～」と気の利かない返事しかできなかった自分にへこみました。



的場 敦也

ハムスターやシマリスは冬ごもりに木の実をため込むそうですが、私は冬になるといつも「マシュマロチョコ」(チョコをコーティングしたマシュマロ)を買い込んでいます。

そのまま食べるのはもちろん、紅茶に投げ込んだりもできる面白いお菓子です。とんでもなく高カロリーなので、うっかり一袋たいらげてしまわないように気をつけています。



久保 美知華

私は昔からロングスリーパーなのですが、休日だと平気で12時間は寝ますし、床の上でも木の上でもどこでも寝ることができます。

今の冬の季節は、お布団が離してくれないのでロングスリーパーがはかどります。また最近カワウソの抱き枕も購入したため睡眠環境がとても良いです。

けれど本当はショートスリーパーでバリバリ活動できる方に憧れています。



岩間 香織

2023年は九州から奈良への引越しに始まり、息子の小学校入学、SBL入社とたくさんの新たな出会いがありました。

引越し前はワクワクするよりも不安ばかり感じていた私ですが、素敵なママ友や良い職場に出会うことができ今は充実の毎日です。



脇 有希子

我が家の電子レンジは、10年以上の代物。ただ、この3年はついたりつかなかったり。夫と「いよいよ買い換え時やな」と話をする、慌てて元気に稼働し出します。

どうしても我が家にいたいようで、なかなかお別れできません。今年もこの気まぐれ電子レンジと仲良くしていきます。



岡田 逸太

妻がやってるブラスバンドのお手伝いで、12年ぶりに人前でフルートを吹きました。

持ち替えてスレイベル(ジングルベル的なやつ)もやったんですが、私が鳴らすとなぜか「お神楽」になるので困りました。機会があれば神社でバイトしてみようと思います。



山下 公代

久しぶりに障子の張替えをしましたが、ピシッと張るのはやっぱり難しいですね。

障子にどんな効果があるのか調べてみたところ、直射日光遮断、断熱効果、光を拡散する特性などがあるそうです。日本の昔ながらの知恵ですね。



岡田 英子

3人の子育ても落ち着き、13年ぶりの社会復帰です。

体調管理や免疫強化のため、朝と夜に自家製生姜シロップをソーダやお茶に混ぜて飲んだり、黒ニンニクやマヌカハニーを飲んで頑張っています。