

なぞなぞ

- ①一年に一回泳いでいる、海にも川にも池にもいないものは何でしょう。
- ②海で大きな穴が開いているのに沈まないものは何でしょう。
- ③「たこ」は「たこ」でも空にあげるたこは何でしょう。
- ④Aさんは1束、Bさんは3束の花束を持っています。二つ合わせると何束になるでしょう。
- ⑤吹くと気持ちいいのにひくと嫌なもの、それは何でしょう。



趣味は生きがい!!

みなさんは趣味をお持ちですか？若い時には喉から手が出るほど欲しかったはずの「自由」ですが、「明日から自由にしていよいよ」と言われると、何をすればいいのかわからなくなったことはありませんか？そこで今日は、おすすめの趣味をご紹介します。

○手軽に始められる趣味3選



1. 日記を書く

文章を書くことなんて「誰にでもできる」と思っていませんか。日記は意外と頭を使います。朝から晩まで何をしたのかを覚えていないといけません。毎日の生活の中で「日記を書く出来事」を意識して探さないといけません。日記を書くために毎日何かに取り組むことで介護予防につながります。また、楽しい日記にするためにイラストを描いてみるのもいいでしょう。

2. 軽度な運動

ジョギングや散歩などを習慣にしてみましょう。軽度の運動は汗をかき自律神経を整えます。日光に当たることで生活リズムは整いやすく、幸せを感じやすくする「セロトニン」が分泌されます。毎日のように外に出れば、井戸端会議をするような友人もできるかもしれません。

3. 家庭菜園

野菜を育てることは、単純に食べること以外の喜びにもつながります。一生懸命、世話をした植物がイキイキとしている姿はまるで子育てに似ているところがあるでしょう。お庭がなくても、ベランダや玄関先、キッチンちょっとしたスペースで始められている方も多いです。まずは、初心者でも育てやすいプチトマトやオクラ、小ネギなどからチャレンジしてみたいかがですか。

なぞなぞの答えは裏面の下にあります。

令和六年四月旬座 すみれ旬会

バス旅たびの方言ほうげん賑にぎやか蓬餅よもぎもち

野上マチ子

チューリップ背比せいくらべる一年生

平嶋幸子

うららかや旅たびの話はなしも飛び出とせり

平田和子

初はつつばめ若い夫婦ふうふの地鎮祭じちんさい

原口孝子

花万はなまん朶だ墳つかの公開こうかいたえけり

花田ムツ子

アンビシヤス桂川東小学校 みんなの句

ぶらんこはそらにむかってとぶんだよ

二年 中村 おん

お花見だ山いっぱいできれいだな

三年 朝香 夏

さくらはねやさしい色ですてきだね

三年 すみさか りのあ

えんそくはみんなで行ってたのしいよ

三年 山本 みゆ

チューリップ風にゆられてかわいいな

三年 松岡 しほ

えんそくはみんなで歩いたのしいね

三年 中園 ひかり

桜もち桜の色だおいしいな

四年 石丸 りらん

ぶらんこは強くこいだら高くとぶ

四年 松尾 みこと

花だんにはたくさん咲いてチューリップ

五年 間とう ゆか

四月はね新学期だよ楽しみだ

五年 吉原 あやな

ぶらんこにゆらゆらゆられ気もちいい

六年 池部 恋々美

当番医案内 ※変更の可能性があるので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
5月19日(日)	内野内科クリニック	飯塚市長尾	52-6600
5月26日(日)	大村内科医院	桂川町土師	65-0016
6月 2日(日)	きはら内科消化器科医院	桂川町土師	20-9015
6月 9日(日)	桂川腎クリニック	桂川町瀬戸	26-8080

「なぞなぞ」の解答 ①こいのぼり ②浮き輪 ③凧あげ ④1束 ⑤風、風邪

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。