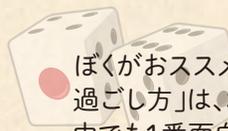


# きんがす便り

2020年  
6月号

kingas-tayori



ぼくがおススメする「おうちでのおススメ!楽しい過ごし方」は、ボードゲームをすることです。その中でも1番面白いと思うのは、「カタン」というボードゲームです。1回やるとハマってしまい、お母さんたちとよくしています。ぜひやってみてください。

13歳/中学生

動画サイトを見て筋トレ!!

なかなか外に出られず、体がなまってしまいますので、毎日しています。長時間はしんどいので10分ぐらいですが…。動画もいろいろあるので、自分に合った簡単筋トレを試してみてください!!休校中の学生さんもぜひ!!

14歳/学生

家族で「家庭科授業」です。

餃子やハンバーグ、クッキー等を実習と称して皆で作っています。晩ご飯、おやつになるので授業という名のお手伝いです♡

40歳/販売員

「野菜の冷凍ストックを作るコツ」です。あまり外に出られない昨今、産直・新鮮何より安い野菜が手に入ったら…。後々作る料理をイメージしながら、千切り、イチョウ切り、半月切り、みじん切りetcした野菜を保冷袋でストックします。忙しい時でも「あ!!」という間にランチ、夕食メニューが出来上がります。大根、人参、ネギ、きのこ類、時には傷みやすい葉物など。生のままでサクサク冷凍しちゃいましょう。後で役に立つこと受け合いですよ~!! ついでに味しみも早いです。

66歳/女性

たくさんのご応募、  
ありがとうございました!

まさか嫁入り道具の着物などが役に立つとはおもっていませんでした。

コロナでマスクが中々手に入らないので、マスク作りをしています。娘も孫もたのしく作っています。そしておやつ作り、パン作り楽しい時間が増えました。でも又笑顔で過ごせるように今は頑張っています。

67歳/主婦

まさに青天の霹靂のコロナ感染拡大 外出自粛の日に友人、知人に葉書や手紙を書いています。返事は来ても来なくても人とつながっているという確かな実感。心が温まります。体は家に閉じこもりがりますが、心はどこまでも自由自在に飛んでゆけます。

73歳/主婦



## おうちでのおススメ! 楽しい過ごし方

毎日、新聞に載ってるナンプレをコピーして、主人と解き合っています。普段は忙しくて見向きもしませんが、新聞に毎日載ってることも知らなかったです。すらすら解けた時は、やったーと達成感があります。反対に、あんまり解けない時は、ズルもしてます(笑)時間を開けてから、やったり。途中で、答えを見て、確実に合ってる所を丸して、それ以外のところから、スタート。できなくて、嫌気さして、途中で投げ出してしまうより、途中からでも、脳を使って、うーんと考えることが大事だと、思います。多少は認知症予防にもなるかな? です。

54歳/パート

今流行りのweb飲み会。家に居るまま友達に会えるし、集まって飲む時は来れなかった遠方の人や、育児などで出かけにくい人にも会えるのですごく便利です。何より、こもりっりの気分を明るく楽しい気分に変えられる!両親からもweb帰省を勧められているので、チャレンジする予定です。

28歳/パート

友達のすすめでウクレレに挑戦してます♪ YouTubeで色んな先生が無料で分かりやすく教えてくれるので楽しく続けています。適当にポロンと弾くだけでもウクレレの音色に癒されますので超オススメです!

47歳/主婦

「絵しりとり」楽しいですよ。絵心のある人、無い人。大笑いで我が家は楽しんでいます。

49歳/会社員

自宅テーブルに取り付けられる卓球セットを購入して、家族で楽しんでいます。自粛生活が続く中、運動不足解消になり、卓球も上達するのでおすすめです!

48歳/会社員

## 本音がわかる?! 心理テスト

あなたはブローチをなくしてしまいました。  
何色の石のブローチですか?

- A 黒い石のブローチ
- B 赤い石のブローチ
- C 透明の石のブローチ
- D 黄色い石のブローチ

●結果は裏面を見てね!



## いつまでも脳を若々しく 脳トレに挑戦!

4つの二字熟語を作って  
前頭前野を活性化!

上下左右にある漢字と組み合わせで二字熟語を4つ作れる漢字を考えてください。  
●答えは裏面を見てね!

【例】

	職	
産	業	種
	績	

Q1.

	給	
放		泳
	難	

Q2.

	回	
吸		穫
	集	

Q3.

	解	
採		意
	壊	

お問い合わせ

Daigas Group 大阪ガスグループは、Daigasグループへ。

### 名張近鉄ガス株式会社

〒518-0621 名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1 FAX.0595(65)9631

URL <https://www.kintetsugas.co.jp/> 名張近鉄ガス 検索

## TEL:0595(65)2311

【お問合せ時間】  
AM9:00~  
PM5:00 (年末年始除く)

料理教室の開催情報を  
メールでお届け!  
空メールを送るだけ!!



←(携帯・空メール用)

(スマートフォン用)→

