



～まだまだ寒い日が続いていますね～

目指せ！料理男子！

『平成最後』という言葉が耳にする事が多く、元号が変わり、消費税が上がり、有給の消化が義務付けられたりと変化の多い年になる2019年も既に1カ月が過ぎました。そんな2019年に挑戦したい事と言われると・・・迷いに迷った末に出た答えは、料理です。前厄を迎えたアラフォー独身男の食生活は、スーパーの値引きされた惣菜か、セブンプレミアムに頼りがちです。野菜を食べるようにしなければとキャベツやキュウリを適当に切ってサラダにして食べたり、ブロッコリーを茹でたりはしますが、お惣菜は買って来たものになってしまいます。作った方が健康の為に節約の為にいいのと思いながら、やらずに過ごしてしまいます。掃除に洗濯、風呂掃除にトイレ掃除、ついでに洗車(笑) 洗う系は苦にならないので割とするのですが、料理だけは消極的です。昼ご飯もコンビニが多いし、これでは健康診断の結果が良くなる訳ありません。簡単な物でも夜に作って、翌日それを弁当にしてマイボトルにお茶でも入れて持って仕事に行くのが理想だ！今年は少しは頑張ろう！と思いながら、今日のお昼もnanacoカードを握りしめて、ペットボトルとお弁当を持ってレジに並びます。(S)



字がきれいな人っていいですよね！

2月になり風邪やインフルエンザが流行りだす時期になってきましたね。体調管理に十分気を付けて、残りわずかの冬の時期を乗り切っていければ良いですね。今回のお題は「今年チャレンジしたい事」という内容です。毎年この時期にチャレンジしようと思っているのですが「今年こそ必ず達成しよう！！」と思っている事をこの場でコミットメントしたいと思えます。ずばり「字を綺麗に書く」です。

書は体を表すということわざがありますが、どのような状況下の中でも乱れない字を書くことを意識したいと思います。また、去年書店で購入した「美文字練習帳」を活用して綺麗な字を書くよう心掛けていきたいと思えます。

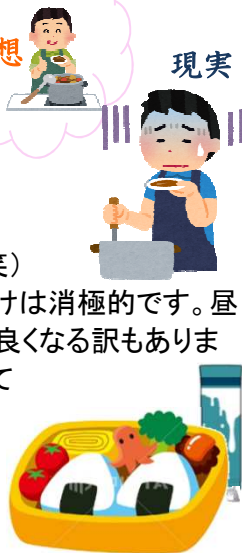


次にチャレンジしたい事は、1歳4か月の息子がいるのですがまだ旅行に1度も行ったことがないので、今年は家族3人で旅行に行きたいと考えています。小さい子供を連れて旅行ができる宿などご存知の方は、ぜひ教えていただければと思います。(T)



理想

現実



Makita 限定カラー入荷

オトナの  
アナタに・・・



限定各3台  
新しい色...  
欲しくない?

充電式  
インパクトドライバ

TD171D【18V】6.0Ah  
・バッテリー (BL1860B) x 2本  
・充電器 (DC18RF)  
・新プラスチックケース付  
ハンドルを起こすだけで  
フタを簡易的にロックし、  
誤開放を防ぐ機能付！

モ  
お  
リ  
問  
チ  
合  
ユ  
セ  
ウ  
は  
ま  
で

アクティブな生活を目指して！

今年チャレンジしたい事！それは体を動かすことです！基本インドアで家にいたい私はあまり運動が好きではありません。いわゆる運動音痴というやつなのですが、最近は体力の低下を感じ、ちょっと走っただけでもゼーゼー言う始末。これでは不健康まっくらなので、何か始めようと思っているのですが、ジム通いはお金がかかるし(通いやすい場所のジムがないし...)、お金のからないランニング、ウォーキング、家で筋トレ！などは三日坊主になるのが目に見えています。そこで気になっているのが、クロスバイク(自転車)です！初期投資にお金はかかりますが、燃料費はかからないし、大切にすれば元が取れそうなので、なんとなく続けられそうかなと思っています。ちょっと近所へ買い物に行く時はもちろん、街中へ出かける時など、交通費の節約にもなるので、家計の負担も減らせて一石二鳥！夏になったら、どこまで遠くへ行けるかチャレンジしてみるのもアリかななんて思いつつ、雪解けまでどんなクロスバイクを買おうか検討したいと思います。(M)



2月号

(第132号)

平成31年2月1日(金)  
発行元: 株式会社 モリチュウ  
札幌市白石区  
北郷3-2-1-3  
TEL:011-876-1133  
FAX:011-876-1144  
<http://www.morichu.jp/>



森  
モ  
リ  
チ  
ユ  
ウ  
新  
聞

