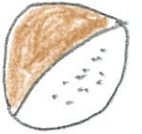


ひだまり



り



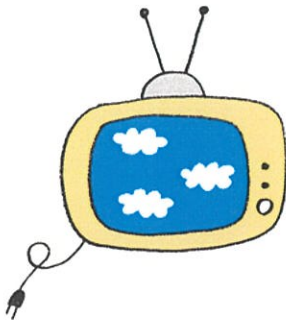
2017

125号

9月

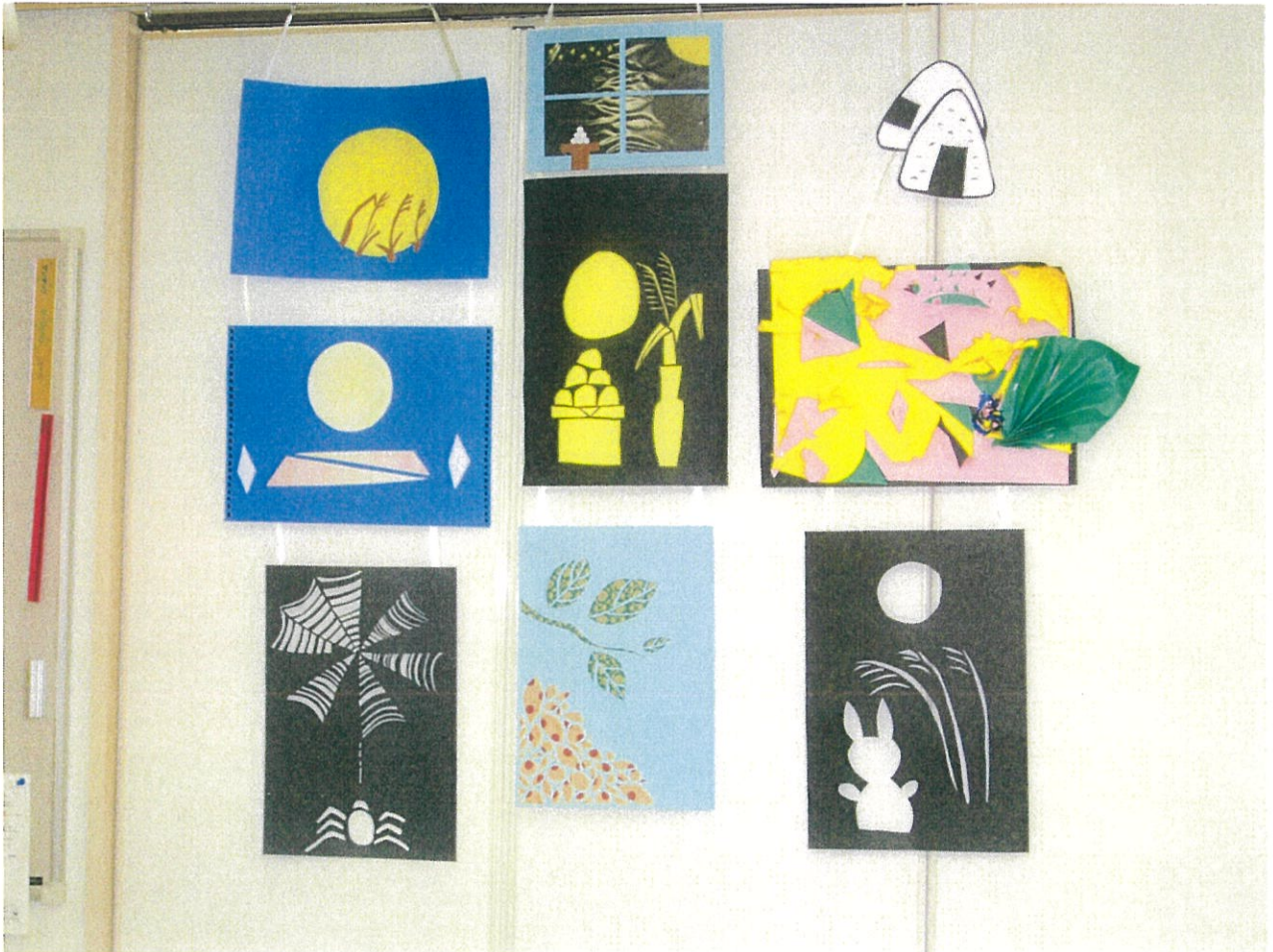
## おすすめのテレビ番組

- ・報道ステーション（超人ロック）
- ・視聴率が好調なドラマのコードブルーです。（山登り）
- ・コードブルー（N.Y）
- ・9月いっぱい終わるのですが、「錦戸亮」主演の「ウチの夫は仕事ができない」が、おすすめです。（Mチャンネル）
- ・月曜から夜ふかし（N）
- ・NHKの100分で名著（TK）
- ・「プレバト！」です。俳句の毒舌先生の添削が面白いです。（ひよこ）
- ・私のおすすめのテレビ番組は、朝に放映しているニュースバードです。世の中の事を気軽に知れていいです。（雲）
- ・サッカーワールドカップ（灰色猫）
- ・NHK杯将棋トーナメント（h.f）
- ・落語ザムービー。話し手の声と映像が合っているのが、妙におもしろい。（T.Y）
- ・歌番組（キティちゃんキャンディー）」
- ・Eテレの2355。一日の終わりにゆったりした音楽やアニメ、動物の映像を楽しめます。トビハゼのトビーがぎゃんかわです。（龍安寺）
- ・NHK News 7:00（ねこ）
- ・ガキつかです。録画して暇なときに見ています。（BUSAIKUHAMADA）
- ・ブラタモリとほんまでっかTVと踊るさんま御殿です。（脳トレ）
- ・朝、放映している大江戸捜査網。（N.O）
- ・毎年見ているドラマのドクターXの新シリーズです。（ニコニコバッジ）
- ・月曜から夜ふかし（こぼ）
- ・「ねほりんはほりん」は、毎回地下アイドルやヒモなどのゲストに、根掘り葉掘り話を聞いていく、面白い番組です。（NHK）





# 一日創作(切り絵)



- 🌙 お月見をテーマに作りました。すすきの穂を細かく切るのが難しかったです。
- 🌙 自分で切り抜いている内に、どんどん立体的になり、楽しかったです。
- 🌙 どんどんアイデアが出てきて、形に出来たのが面白かったです。
- 🌙 最初は、木を作っていました但途中から「芋ほり」になりました。

一日創作では毎回いろんなものを作っています。  
次回はクリスマスの紙工作やで！



## 秋にトライしてみたいこと

- ・ 四国八十八箇所を歩きたい。(超人ロック)
- ・ 自立に向けてまずは料理にトライしてみたいです。(山登り)
- ・ ダイエット (N.Y)
- ・ 比良山系の縦走です (TK)
- ・ ワンピース全巻読む。(N)
- ・ 私が、秋にトライしてみたいことは、読書やスポーツです。気候も落ち着いてくるので、集中力を高めてトライしたいです。(文)
- ・ この秋は、マンガでも良いので、本を一冊は読んでみたい。(Mチャンネル)
- ・ 料理に挑戦してみたいです。(ひよこ)
- ・ パソコンの簡単な操作をとりあえず覚えたい。(T.Y)
- ・ 秋を題材とした短歌を作りたい (灰色猫)
- ・ サイクリング (h.f)
- ・ 少しずつ言葉を秋に向けて清らかに温かくする (キティちゃんキャンディー)
- ・ 筋トレ、ジムに行くなどの体づくりを漠然と思い続けてだいたい経つので、このまま今年もしないと思います。(気づいたら三年)
- ・ ロングドライブ (ねこ)
- ・ 運動してダイエットしたい (-5kg)
- ・ ダイエットです。体重を減らして筋肉質になりたいです。(キン肉マン)
- ・ 車の運転の練習。(n.o)
- ・ ウォーキングを15~20分すること。(ストロベリー)
- ・ スターバックスでやたら長い名前の商品をかっこよく注文してみたい (Mサイズ希望)





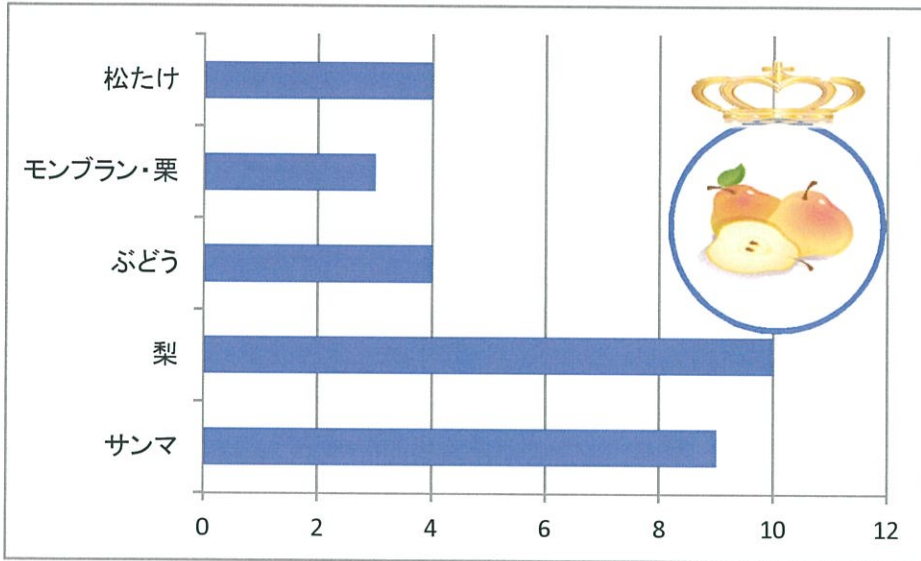
## 疲れの取り方

- ・お風呂に入る (N.Y)
- ・よく寝て、よく食べてよく運動することです。(山登り)
- ・睡眠をたっぷり取ること。(超人ロック)
- ・ハムスターで遊ぶ。(N)
- ・温泉にゆっくり浸かること (TK)
- ・疲れの取り方というか、頭の痛い時になんですが、アイス・ノンを頭に当てて寝ると、頭痛が楽になりますよ。(Mチャンネル)
- ・私の疲れの取り方は、疲れた時などは横になって目を閉じたり、夜だったら入浴したりして疲れを取ります。(羊)
- ・食べ過ぎないように気を付けています。(ひよこ)
- ・マッサージ 寝る 睡眠 食事 (h.f)
- ・お風呂に入ってよく眠る (灰色猫)
- ・散歩。外の空気を吸って、気分爽快!?(T.Y)
- ・体操、ぐっすり眠る、食生活をしっかりする (キティちゃんキャンディー)
- ・最近ファミマの100%グレープフルーツジュースに嵌ってます。特に疲れた時、ビタミンCがよく効きます。(バックカッター)
- ・ゆっくりしたり、寝る事です。(M,N)
- ・寝る事 (眠りの森姫)
- ・湯船にゆったりつかる。(ねこ)
- ・夜ぐっすりと眠る。(n.okl)
- ・ストレッチをしたり、ゆっくりお風呂に入ったりよく寝たりしています。(健康志向)
- ・温泉に行って、マッサージ器で身体をほぐします。(ひまわり)
- ・ご飯をたべたあと、すぐに横になって疲れをとることです。(sleeping)



# アンケートコーナー

## 食欲の秋に食べたい物



### (感想)

- ・果物が BEST5 に 2 つ入りました。
- ・梨とサンマが拮抗していました。
- ・さつまいもが挙がらなかったのが意外でした。

