

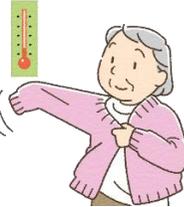
新年が明け、新しい年を迎えました。今年もよろしくお願いたします。この時期外は寒いですね。でも、部屋の中は暖かく、心も温かく過ごしていきましょう。寒い時に真夏の暑さ、思い出せますか？



## 寒い冬の過ごし方

冬は寒いです。お部屋を暖かくして過ごしましょう。次のことを気に留めて生活してみましょう。

1. 部屋の温度と湿度を確認
2. ヒートショックに注意、浴室と脱衣所を暖めてから入浴
3. こまめな水分補給（隠れ脱水に注意）
4. 適度な運動をして体力の維持
5. 暖かい服装で、買い物や散歩にでて日に当たる

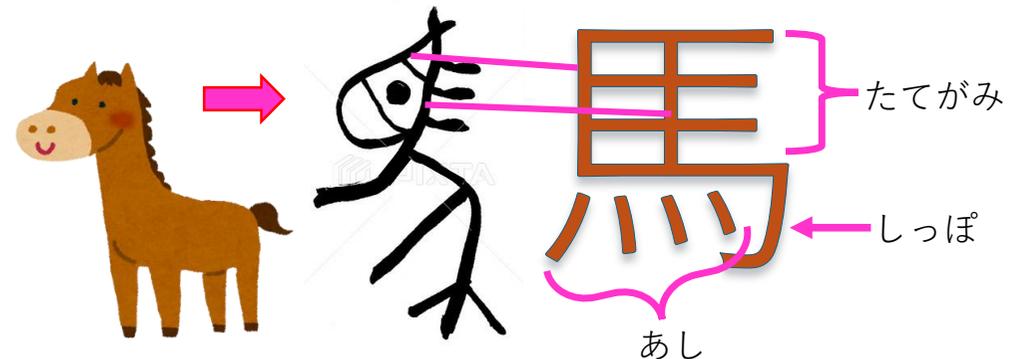


## 今年の干支は馬



12支の○番目の馬が今年の干支です。臆病ながらも賢く優しいお馬さん。

そんなお馬さんの馬という字の象形文字は、こんな感じで、たてがみが横棒で、鼻と首筋が縦棒、足が点々になり点々の横がしっぽ。馬のすべてが入っていて、昔の人は、良く考えましたね。こんな感じです。



# 令和8年はどんな年？



令和8年の干支は60年に一度巡ってくる「丙午（ひのえうま）」です。この年は、**情熱や変化を象徴し、強い意志と激しさ、変化を伴う年**とされています。（AIの回答）

## 今年はどうな年にしたいですか？

年初めです、やりたいことや会いたい人を思い浮かべてリストにしてみてください。

1年が楽しくなるかもしれませんね。

個人情報掲載のため消しています。ご了承ください。

**1月** NHK大河ドラマ「豊臣兄弟！」始まりましたね

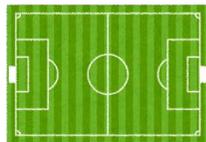
**2月** イタリアミラノ/コルティナ・ダンペッツォで  
冬季オリンピック



**3月** 第6回ワールド・ベースボール・クラシック  
(WBC) の1次ラウンド 決勝は8月



**6月** FIFAワールドカップアメリカ・カナダ・メキシコ  
大会 ~7月



**9月** 11年ぶりの5連休シルバーウィーク

19 20 21 22 23  
土 日 敬老の日 振替休日 秋分の日

**11月** ねんりんピック埼玉大会（スポーツ・文化・健康  
と福祉の総合的な祭典）

下記の<こんな年にしたい>にやりたいことリストを書いてみましょう。  
カレンダーに貼ってみてください



<今年こんな年にしたい・やってみたい>