



# ぽかぽか通信

みなさんと、ご縁がつながるよう、ニュースレターを発行しています。  
布団屋らしく、こころもからだも「ぽかぽか」するような  
お付き合いができます様発信していきたいと思ひます。

## CONTENTS

1. 「素晴らしき仲間」
2. 「自己嫌悪」
3. 「さよなら草野球」
4. 「今年目標」
5. 「わたしの宿だい」
6. 「寝るのが楽しみ！」

### 【1.素晴らしき仲間】



2014年「ぽかぽか通信」も、はじめて年を越すことができました！  
今年もどうぞよろしくお願ひします！(^o^)/

先日、1月25日に蒲郡で「新春の集い」という行事がありました。  
この行事は、中小企業の経営者たちが学び合う「中小企業家同友会」の  
催しであります。

今回、私は主催者側として、この企画に携わり、  
三河の各10地区の代表の皆さんと  
昨年8月より準備を重ねてきました。  
わたしの段取りも悪く、進行もおぼつかない  
船出でしたが、誰ひとり文句も言わずに  
協力してくれたのです。



知らない仲間がひとつの船に乗った時に  
前に進むのは「協力」というエンジンが  
あつての事と学ばせていただきました。

みんなありがとね(^o^)/

梅澤さん、伊原さん、酒井さん、岡本さん、伴さん  
大竹さん、中西さん、小笠原さん、藤浦さん、山本さん、  
小島さん、原さん

ありがとうございました！

## 【2.自己嫌悪】



1月26日に小学校PTAのビッグイベント「バザー」を行いました。  
バザーでの収益金は、子ども達により良い学校生活環境をま垂らすための**資金**となります。よって、多くの方が、普段は働くべき時間をこのイベントに捧げることで成り立っています。私はPTAの役員でありながら、他の事に気を取られ協力出来なかった気がします。他の機会で協力して頂いたありがたさを感じながら、自身が協力出来なかったことに思いっきり**自己嫌悪**です。

反省します。／(ー\_ー)＼

それに比べ、**会長**はじめ、他の役員のみなさん！

自分の時間を削り、バザーのために連日頑張られました。

また、寄付していただきました**地域の方々**、

**OBの役員**の皆様、外部関連の方々、ご協力

ありがとうございました。そして、

**みんな本当にお疲れ様**でした！(^-^)/



## 【3. さよなら草野球】



先日をもちまして、わたしの所属していた草野球チーム「ルイズ」が解散となりました。結成から約30年ほどになるチームです。

私は中学校の野球部の先輩に誘われ、18年くらい在籍していました。

人生50に近づくと、いろんなこともあり、

皆のスケジュールが合わなくなってきたのです。

試合でエラーをして、先輩に怒られる事がなくなるのは、

なんとなくつまらない気もします。(´・ω・)

残念だなぁ。°・(ノ 厶)°・

## 【4.今年の目標】



26年もはや一ヶ月が過ぎようとしていますね。皆様、本年もよろしくお願いたします。！

さて、皆さんは新年を迎えて何かあたらしい目標とか決めましたか？？

私は目標の一つに「定期的に運動する！」を掲げました！ヽ(\*´▽`\*)ノ

年を追うごとに、運動不足を痛感しながら今年こそは！と思い、何年経過してきたことか……。よって、手っ取り早く「スロージョギング」を始めました。

実は私、マラソンとか持久走が「大嫌い」で、主人がマラソンに没頭していて、「すごいなあ」と思いながらも、正直「信じられん！」くらいに思っていました。Σ(°д°|||) そんな私が一大奮起！です。

子供にも圧倒的についていけず、8歳女子に励まされながら走って？おります！

主人には「Runmeter」なる、アプリをダウンロードさせられ、

しかし、そのアプリのおかげで走った記録が残るので、

どれだけ自分が頑張ったかが一目瞭然です。O(^▽^)o

何がともあれ、まず、始めることが大事！と思い、

自分を奮い立たせている私でした。σ(`T`=)



## 【5. わたしの宿だい】

お正月にもらったお年玉で、リラックマグッズを買って

ごきげんなはるかです(#^\_^#)

わたしが今がんばっているのは「九九」です。

みんなはスラスラ言えますか？大変なのは「下り九九」です。

はちく72、はっぴ64、はちしち56……

わたしはいつも同じところでまちがえます。

σ(`T`=)

みんなも、つまずかないでいってみてね～

ヽ(\*´▽`\*)ノ



		かける数								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
かけられる数	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	4	6	8	10	12	14	16	18
	3	3	6	9	12	15	18	21	24	27
	4	4	8	12	16	20	24	28	32	36
	5	5	10	15	20	25	30	35	40	45
	6	6	12	18	24	30	36	42	48	54
	7	7	14	21	28	35	42	49	56	63
	8	8	16	24	32	40	48	56	64	72
	9	9	18	27	36	45	54	63	72	81

## 【6.寝るのがたのしみ！】

このコーナーでは「眠ること」や「お布団」にかかわるあれこれを綴りたいと思います。

枕のお話

皆さんはどんな枕がお気に入りですか？

枕は「固め」「柔らかめ」「高め」「低め」と4つに分けられます。

ただ、その枕がしっかりしていて気に入っているとしてもその時の「体調」「季節、気温」によって、快適ではなくなることもあります。

そんなこともあるので、私は枕を複数枚お持ちする事をお勧めします。高価なものをひとつより、「かたさ」「高さ」を若干変化させたものを複数もつのも良いかと思います。

枕を変えるだけでも、睡眠の気分転換になりますよ。

ところで、枕の字は「木へん」が使われているのは、むかしは木箱が主流だったのか？

痛かったらうに・・・。



今年は学校活動が多くなりそうです。



「スロージョギング」頑張ります！



早寝、早起き、みかんで頑張るぞ〜♪



楽天市場にてショップ「sunny days」も展開中！  
お時間のある時に覗いてね♪

サニーデイズ 布団

検索

このニュースレター「ワクワクのはじまり」を理念に掲げる

お布団のお店【小林株式会社】が発行しております。

〒441-8008 愛知県豊橋市三ツ相町 244-1

☎ : 0532-31-6816 fax : 0532-31-3969

携帯 : 090-1294-4961

e-mail : kobayashi-futon@w7.dion.ne.jp