

1月  
January

## お正月の定番の過ごし方

- 初日の出を見る: 新年の幕開けを祝い、初日の出を拝みます。
- 初籠に行く: 神社やお寺を訪れ、新年の健康や幸福を祈願します。
- おせち料理を食べる: 新年に食べる特別な料理で縁起の良い意味が込められています。
- お雑煮を食べる: 地域によって具材や味付けが異なる、お正月ならではの汁物です。
- 福袋を買う: 新年の運試しとして、様々な店舗で販売される福袋を購入します。
- 帰省する: 家族や親戚と集まり、一緒に過ごします。
- 旅行に行く: 国内外へ旅行に出かけ、非日常を楽しめます。
- 家で過ごす: 映画やテレビを見たり、ボードゲームをしたりして、のんびり過ごします。
- 買い物をする: 年末年始のセールなどを利用して買い物を楽しめます。
- 年末年始の雑学を学ぶ: お正月に関する豆知識や由来を学ぶのも良いでしょう。

参考文献※セイノのくらし大研究!

### あかいけさんちの伊達巻き

- | ●材料      | ●作り方                 |
|----------|----------------------|
| 卵…5ヶ     | ①フードプロセッサーで混ぜる       |
| 白はんぺん…1枚 | ②大フライパンで12分(弱火、蓋をする) |
| 砂糖…大3    | ③竹串として何も付かなければOK     |
| 酒…大1     | ④鬼すだれに巻くゴムで縛り立て冷やす   |
| みりん…大1   |                      |
| 醤油…小1    |                      |
| 塩…少々     |                      |

学業成就  
子孫繁栄  
華やかさ

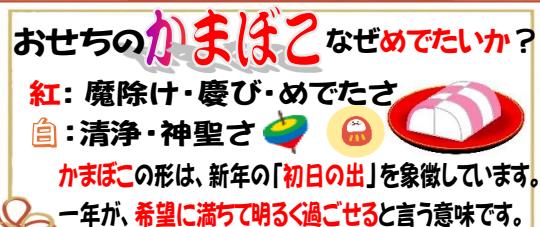


寒い冬

の日 こたつで読みたくなる

本

- 雪国
  - ムーミン谷の冬
  - 雪ダルマの雪子ちゃん
  - ネバーランド
  - 雪のひとつひら
  - 白銀ジャック
- とにかく美しい『雪国』の世界  
ムーミンパパの子供の頃の思い出を  
パパ自らが執筆した自叙伝です。  
優しいメルヘンのようですが、この世の危険を注意しよう  
という大切なメッセージも込められています。  
男子4人の冬休み生活は幕を開ける。告白ゲーム  
から始まった気楽なゲーム感覚のはすだったが、、、  
問い合わせから始まる、雪のひとつひらの一生の物語。  
深い安らぎの世界とつながっているような本  
新月高原スキー場に、爆弾を仕掛けたと脅迫文が届く  
真相の鍵を握るのは、1年間に起きた事件でした。



### お正月 食べ過ぎた体を 腹筋割るトレーニング 鍛えよう

40秒 ON  
10秒 OFF



ダブルレッグリフト

バイシクル

ニータッチクランチ

フラターキック

スパインツイスト