

新年の抱負

オリビア・スナイダー

皆さん明けましておめでとーございます！今年もどうぞよろしく願います！辰年が良い年になりますよう願っています。

新年が明けると、皆さんは「新年の抱負」を決めていますか？実はアメリカにもこの文化があります！アメリカでは「New Year's Resolution」と呼び、新年のゴールや目標、チャレンジしてみたいことを意味するものです。たとえば、多くのアメリカ人の新年の抱負は「今年は定期的にジムに通って健康になりたい」です。毎年1月に全国のジム会員登録の数が急増するデータから見ると、これは一般的な抱負だと思います。

新年の抱負を持つことは良いことだと思いますが、実際にその目標を達成することはとても難しいです。多くの抱負は3月〜4月頃につまらなくなり、春の到来と共に忘れられると思います。ジムに通う、またはダイエットをするなどの健全なゴールでも、しっかりとルーティンにしない限りすぐに飽きてしまうパターンが多いと思います。

とはいえ、しっかりと目標に向けて頑張ることが出来る人は、また次のお正月の時期にきちんと抱負を果たした満足感を味わうことができます。抱負を達成した後は、再び新年に向けてどのようなチャレンジに挑むかを考える楽しみもあります。

私は、去年は特に新年の抱負を決めていなかったため、達成したかしていないかは言えませんが、今年にはつきり決めたいと思います。まずは他人に迷惑をかけないよう時間を正確に守ることです！お出かけ前の準備が遅く、友達の中でも私は「late friend」つまり「普段遅刻して来る友達」のニクネームを得てしまいました。他にも遅刻して来る

仲間が数人いますが、私たちは時間をいつも守る友達に時々叱られます。オンタイムな生活です。今年はタイムマネジメントのスキルを上達させたいです！

もう一つの主な抱負は、今フライベイトで企画しているイベントを楽しむためにお金を節約することです。この抱負はある意味で少し悲しいですが、将来に向けての良い抱負だと信じています。かなりのお金がかかるイベントを企画しているので、貯金する必要がありますが、その分イベントの楽しみもありります。外食や旅行に行く誘惑はもちろんありますが、その誘惑に負けない意志が新年の抱負を達成する一番の要素だと思います。

その他、普段聞く新年の抱負や目標はタバコをやめる、新しい趣味を教わる、テレビやSNSに使う時間を減らして代わりに本を読む、などが人気だと思います。多くの人が選ぶポピュラーな抱負があれば、個人的でフライベイトな抱負も存在すると思います。抱負は人気か珍しいかに関わらず、一人一人頑張る目的があれば良い生き甲斐にもなれると思います。

皆さんは今年どのような新年の抱負をたてますか？



夫と一緒に高山稲荷神社で

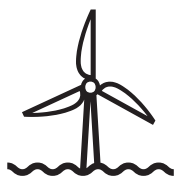
市民生活応援商品券の使用期限が迫っています 令和6年1月31日(水)まで！

令和5年7月1日時点でつがる市住民基本台帳に住民登録されている方を対象に、令和5年10月～11月頃に送付しました商品券(ピンク色のつがる市商工会共通商品券5,000円分)の使用期限は、令和6年1月31日までです。期限が過ぎた商品券は使用できませんので、お早めにご利用ください。

長期不在等でまだ受け取っていない方は、令和6年1月31日まで商工労政課で保管していますので、お早めにお問い合わせください。

【問い合わせ先】商工労政課 電話42-2111(内線418・419)

広 告



持続可能な世界のために
世界をリードする再生可能エネルギー会社

RWE

大規模な洋上風力発電の開発、建設、運営
RWE Renewablesの洋上風力設備容量は世界第2位！

RWE Renewables Japan G.K.

(本社)
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3
丸の内トラストタワー本館 5階
電話:(03) 6230 9374

(青森オフィス)
〒038-3277 青森県つがる市木造大畑朽葉213
電話:(0173) 26 5858

<https://jp.rwe.com>

広 告



屋根・外壁の塗装・リフォーム

- 一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
- リフォームローン固定3.00%国信付き 15年まで可

昭和58年度五所川原工業高校卒
前田昭仁

屋根・外壁リフォーム専門店

電話は今すぐ、こちらから

ホームページが
新しくなりました！
Google

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713

アートリフォーム株式会社

五所川原市七ツ館虫流51-29

担当 前田

日本建築塗装職人の会



トレーニンググループ で健康づくり教室 (初回指導)

トレーニンググループを活用して運動を継続し、健康づくりを実践しましょう。運動指導員・保健師・栄養士が応援します。

初回指導を終了後、トレーニンググループで運動実践できます。

▼日時：2/7(水)9時半～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：①BMI25以上で減量したい方、1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる20-39歳の方 ②1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる40歳以上の方

※通院している方は医師の同意がある方

※治療・通院中の病気の状況によって利用制限や参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。

▼定員：6人

▼申し込み：開催日の3日前までに電話で健康推進課へお申し込みください。(完全予約制)

▼持ち物：汗拭きタオル、運動着、運動靴(内履き)、健康診断の結果、お薬手帳

※詳細は市ホームページをご覧ください。なるか、健康推進課にお問い合わせください。

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



献血に ご協力ください

▼日時・場所：2/12(月)10時～12時および13時半～16時 **イオンモールつがる柏**

お知らせ

暮らしに役立つ情報などをお届けします！

市では、LINE公式アカウントを運用し、さまざまな情報をタイムリーにお届けしています。

ぜひ、QRコードを読み取り、友だち登録をよろしくお願いします。



つがる市役所 42-2111 (代表)

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



ストレッチ教室

運動初心者向けのメニューです。お気軽にご参加ください。

▼日時：1/29(月)

13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 介護予防ホール

▼定員：15人(完全予約制)

▼申し込み開始：1/22(月)から

▼申し込み：電話で健康推進課へお申し込みください。定員になり次第、締め切ります。

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・ヨガマット(ない方はバスタオル)・飲み物

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



マイナンバーカード 臨時交付窓口

マイナンバーカードの受け取りだけでなく申請もできます。無料で顔写真を撮影するほか、申請書の記入も職員がサポートします。

☎ 休日窓口：1/28(日)8時半～12時(場所は市役所1階市民課窓口)

☎ 市民課(内線262、265、266)



新体幹トレーニング 教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。

▼日時：軽め 2/13(火)、普通 2/20(火)、強め 2/6(火)、2/27(火) 各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・運動靴(外履き)・飲み物

※申し込み不要

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



森田養護学校 作品展開催

▼日時：1/20(土)～22(月)10時～16時(最終日は10時～15時)

▼展示場所：イオンモールつがる 柏 2階イオンホール他

▼内容：本校児童生徒の作品展示。本校中学部・高等部の作業学習で作った製品の販売(1/20(土)10時半～14時)

☎ 県立森田養護学校 ☎26-2610

広 告

人 と 街 の 夢 に ア ク セ ス



A-BITS

株式会社 エービットツ
<http://www.a-bits.co.jp/>

