



日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2 節分 今年の恵方は 西南西	3 立春	4  浜岡カルタ				7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15	
		11  コサーージュ作り					
16	17	18  元気講座				21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25  スカットボール				28	

**新しい年を迎えて**  
おみくじで運試し  
絵馬に新年の抱負

私は大吉  
だったけど  
あなたは  
どうだい?

福笑いで大笑い!

## ◆ 2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

**主食**  
ご飯、パン、麺類など

**主菜**  
肉料理、魚料理、卵料理など

**副菜**  
おひたし、味噌汁、サラダなど

**適度な運動**  
掃除や洗濯、散歩、ガーデニングなど

1日3食、バランス良く

「目はどこ？鼻は？口は？」

この口が可愛い!

今年も楽しく、笑顔満開!

**心と体に休養を**  
ストレスの少ない生活を

**アルコールはほどほどに**  
節度ある適度な飲酒を

**禁煙を！**  
禁煙すれば  
・健康的になる  
・出費が減る  
・周りに迷惑かけない

◆ナンプレ 縦横に同じ数字が入らないように。 **頭の体操**

① (1~4の数字) ② (1~6の数字) ③ (1~6の数字)

1			2	5	1	4	2		3		5		6		
	4	1						5	1	1					4
		2	3	6	2		5		4			3		6	
3			4					1	2		2		5		
							3	2	6	4	3			1	
				2		6			5						5

あせらず ゆっくり

季節の短歌  
紀友則

きみならで  
誰にか見せん  
梅の花  
色をも香をも  
知る人ぞ知る

あなただけ  
に見せようか  
この梅の花の  
色を理の解  
や香りのあ  
だけるのは  
だけのから



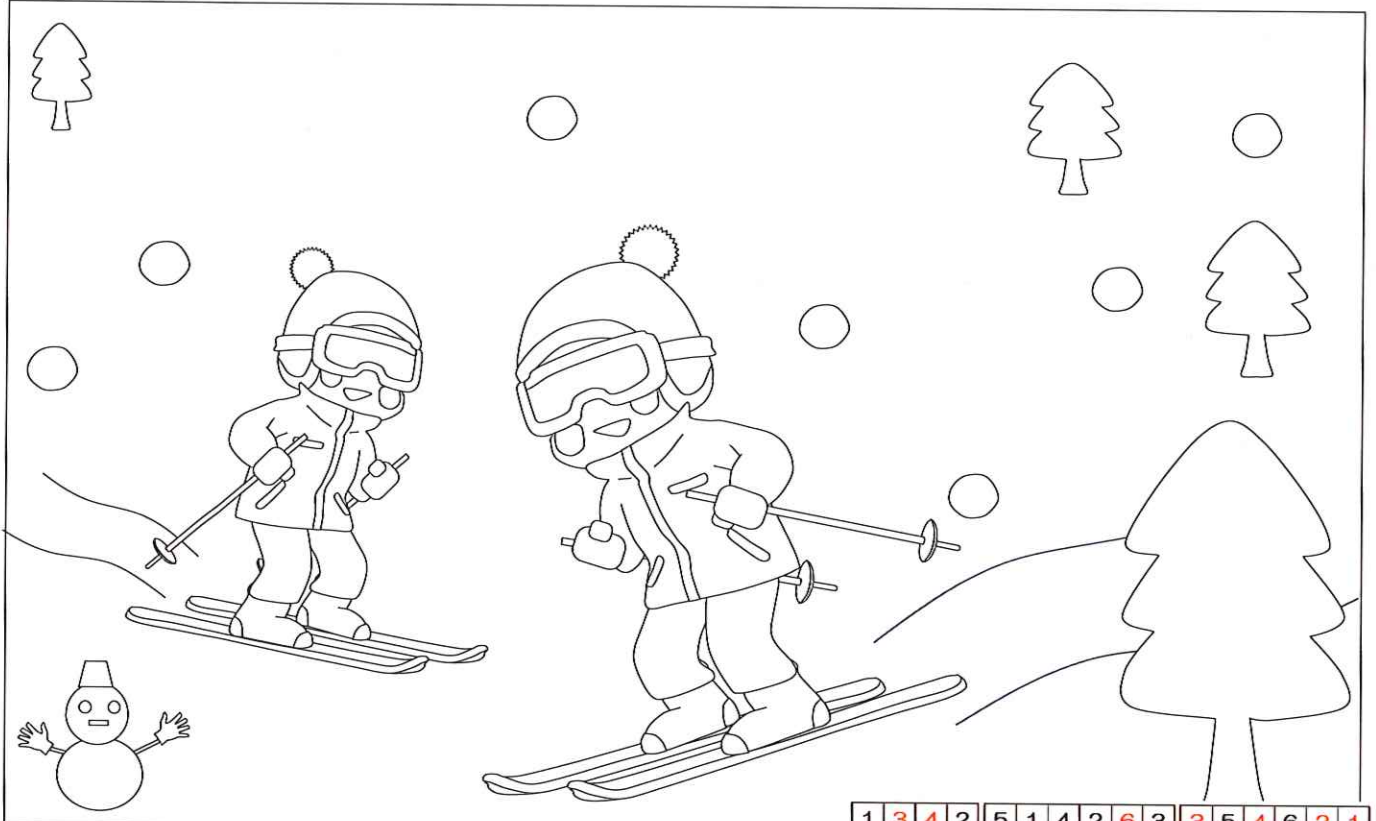
# スキー

山は白銀（しろがね）朝日を浴びて  
 すべるスキーの風切る速さ  
 飛ぶは粉雪（こゆき）か舞い立つ霧か  
 おおこの身もかけるよかける

真一文字に身をおどらせて  
 さっと飛び越す飛鳥（ひちょう）の翼  
 ぐんとせまるはふもとか谷か  
 おおお楽しや手練の飛躍

風邪をつんざき左へ右へ  
 飛ばばおどれば流れる斜面  
 空はみどりよ大地は白よ  
 おおおあの丘われらを招く

色をぬりましょう。



1	3	4	2	5	1	4	2	6	3	3	5	4	6	2	1
2	4	1	3	3	6	2	4	5	1	1	6	2	3	5	4
4	2	3	1	6	2	1	5	3	4	5	4	3	1	6	2
3	1	2	4	4	5	3	6	1	2	6	2	1	5	4	3
1	4	5	3	2	6	4	3	5	2	1	6	4	3	5	2
2	3	6	1	4	5	2	1	6	4	3	5	2	1	6	4

【頭の体操の答え】