

こんにちは、知花です。今回は桜坂劇場で『コール・ミー・ダンサー』を観てきました。

インドのムンバイに住む18才の大学生のマニーシュは、映画で観たアクロバットな動きに魅了され、自己流のトレーニングを積んでいます。そんな頃、バレエ教室でイスラエル人教師のイエフタに出会います。驚異的な身体能力で、クラシックバレエの技術を短時間で習得した彼は、プロのダンサーとして世界で活躍したいと、熱い思いで人生をダンスに捧げたいと思います。しかし、21歳からでは正式なクラシックバレエのレッスンを受けるのは明らかに遅いスタート。裕福ではない家庭、そして、ライバルとして現れる、若い天才



ダンサー等、彼の周りには、ハードルの高い問題が取り巻いています。

しかし、それに増して彼の才能に気づき、25年間のダンサーとして

技術を託し、愛情を注ぐ、恩師のイエフタ、2人の信頼関係、ダンスへの

強い情熱、家族への優しさ、飾らない性格に、清らかな気持ちになりました。

すばらしいドキュメント映画でした。

やっぱり映画っていいですね。



おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2024年12月

1年が過ぎるのは、あっという間(°_°)

街でよくポインセチアが目につく季節になりましたね。

つい小さめの鉢を購入したのでクリスマス気分を

楽しみたいと思います！

今年最終号のスタートです。 よろしくお祈りします(^^)

Let's try 脳トレクイズ



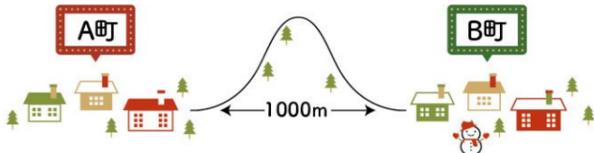
2

次の9マスの文字を組み合わせて、生き物の名前を6つ見つけてください。
※最大3つまでの文字を組み合わせ可能です。

実(み)	輪(わ)	芯(しん)
水(みず)	丘(おか)	ケガ(けが)
尾(お)	カツ(かつ)	2(に)

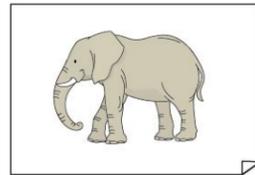
3

A町とB町の間には図のような山があります。行き来を便利にするために山にトンネルを掘ることになったのですが、残念なことに500m掘る予算しかありません。どうすればトンネルを開通して、少しでも行き来を楽にできるでしょうか。



1

下の絵に線を1本書き入れて、象の体重をできるだけ軽くしてください。



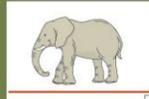
4

あるなしクイズです。
ヒント:前に1文字が順番につきます。

ある	なし
着物	ドレス
黒	白
町	村
義理	人情
樽	桶

答え

1 象の足元に地面の線を引く。(地面から浮いているように見えます)



2 実+水=ミミズ
輪+2=ワニ
カツ+尾=鯉
尾+丘+実=狼
2+芯=ニシン
ケガ+2=モガニ

3 山の上の方の500mの距離のところを掘る。

4 "いはにほへと..."を順につけると別の言葉になる。
い着物→生き物
ろ黒→ろくろ
は町→ハマチ
に義理→にぎり
ほ樽→ホテル

HOROSCOPE 2024年 星占い12月の運勢

♈ おひつじ座(3/21~4/19)
フィールド拡大のチャンスがありそう。日常とは異なる視点に意識を向けていくと道が開けることに。

♏ しし座(7/23~8/22)
意表を突いたパフォーマンスで人気者に!ここぞというときの行動力が重要になるでしょう。

♏ いて座(11/22~12/21)
決めたことをやり通すことで自信と安定感が出てくるでしょう。意志の強さが好調のカギに。

♈ おうし座(4/20~5/20)
作戦を練ることが必要になるでしょう。水面下での研究、調査は集中的に取り組むとはかどりそう。

♍ おとめ座(8/23~9/22)
完全オフの日を作りましょう。予定を立てずに過ごしてみると自動調整できそう。

♏ やぎ座(12/22~1/19)
イメージアップを図りましょう。ボランティア精神を発揮することで周囲との関係がスムーズに。

♊ ふたご座(5/21~6/21)
対応力が問われるタイミング。相手の能力を引き出すようなコミュニケーションをするとメリット大。

♏ てんびん座(9/23~10/23)
気分を一新させることが運氣アップのポイントに。ちょっとした変化を楽しむ工夫をしてみましょう。

♏ みずがめ座(1/20~2/18)
改革的な仕事ができそう。問題意識を失わないで過ごすようにすると、大抜擢があるでしょう。

♏ かに座(6/22~7/22)
生活習慣の見直しが必要になりそう。合理化や効率化を進めていくことで楽になれるでしょう。

♍ さそり座(10/24~11/21)
副収入が得られるチャンスあり。人に役立つ知識やスキルを積極的に用いていくことで金運アップ。

♏ うお座(2/19~3/20)
結果を踏まえて次の目標を立てましょう。実現可能な計画を立てることでモチベーションアップ。



外壁塗装・防水工事・内装工事

マスコットボーイの ミッキーです

リフォームサイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12

HPはコチラ↓

0120-84-4146

携帯電話・PHSからもご利用いただけます

営業時間 朝8時~夕方6時

暮らしの知恵
大掃除と一緒にする
収納見直し

年末恒例の大掃除は
片づけやすいお部屋を作る!

大晦日を前に一年の汚れやほこりを払う大掃除。きれいが長持ちするよう、収納を見直しましょう。

大掃除のときだからできる置き家具の見直し

重い家具を動かすにはやはり人手が必要。そこで大掃除の際にぜひやってみたいのが家具の見直しです。引き出しの中の不要なものは捨ててください。その上で、大きな家具は必要ないと判断できれば、思い切ってなくしたり、小さなもの買い換えたりするとよいでしょう。

年末だから、捨てるスッキリ

年末は、余分なものを整理するのもピッタリです。今年一年、結局袖を通さなかった服、使わない調理器具や食器、賞味期限切れの食材などは捨てるタイミングです。流しの下や吊り戸棚なども中身を一度全部取り出して、中を掃除し、戻す前に要るものと要らないものを分けるのがおすすめです。

新年からのスッキリをイメージして整理

本当はどんなお部屋に住みたいのか、イメージできたら、それに合わないものは処分しやすくなります。



ヘルスケア
急性アルコール
中毒

年末は飲酒の機会が増えます。

飲酒後顔が赤くなる人は要注意!

お酒を飲むと顔が赤くなるタイプの人はアルコール分解が遅いため、飲酒によるリスクが高くなります。特に若い人は自分の限界がわからず、アルコールに対して耐性が低いので要注意です。



こんな症状は
危険!!

>>自力で立てない
意識がないときは、場合によっては
死亡することも。至急救急車を呼びましょう。

>>飲んでいる途中に寒気がしてくる
アルコールによる麻痺が進んでいる証拠。
水を飲み血中のアルコール濃度を下げましょう。

急性アルコール中毒になった! 応急処置法

- ①意識があるかないか、呼吸や脈拍が正常かをチェック。
- ②衣服をゆるめ、吐いたものが喉につまらないよう横向きに寝かせる。
- ③寒気を訴えている場合は体温低下を防ぐために毛布などをかける。
- ④症状が落ち着いてきたら水やぬるま湯を飲ませる。

こんな場合は至急救急車を!

- ・大いびきをかいて痛覚刺激に反応しない。
- ・ゆすんでも呼んでも反応しない。
- ・体が冷たくなっている。
- ・倒れて口から泡を吹いている。
- ・呼吸状態が不安定。



急性アルコール中毒にならないために

空腹状態での飲酒はアルコールの吸収を早めます。食事やおつまみと一緒にゆっくり飲みましょう。一気飲みはNG! 断る意思表示をすることが大切です。



知って得する
お金の話

最近ではクレジットカードで
ふるさと納税できる自治体
が多くなってきました。

クレジットカードでふるさと納税

クレジットカードでふるさと納税をするメリット

- ①クレジットのポイントが貯まる。
クレジットカードのポイントのほか、ふるさと納税サイトのポイント、利用するクレジットによっては優待サイトを経由すれば、さらにポイントアップします。
- ②銀行振り込み手数料がかからない。
- ③24時間いつでもふるさと納税ができる。
ふるさと納税ポータルサイトでクレジットカードを使うなら、24時間好きなときに納税できます。
- ④ほとんどの場合、税金還付に必要な書類の取得までふるさと納税ポータルサイトで完結できます。

カード決済の注意点

- ①寄附者とクレジットカードの名義人が同一でなければならない。
税金の控除を受けるには寄附者が納税する本人でなければなりません。
- ②決済日には気をつけて。
12月31日までに寄附金の納付を終わらせる必要があります。
- ③1回払いで分割の対応はできません。
1部のカード会社では支払い後に分割払いやリボ払いに切り替えることができますが、基本1回払いのため、高額になる場合は注意してください。
- ④最終的に還付金を受け取る場合は、確定申告またはワンストップ特例制度のいずれかによる申請を、期限内にしなければなりません。

趣味の時間
アウトドアコーヒー

こたつで楽しむゲーム



こたつは室町時代から続く、伝統的な暖房器具です。昔は練炭や豆炭を熱源とするものが主流でしたが、戦後から電気こたつが広まり、遠赤外線で温まる仕組みに変わってきました。近年では、普通のテーブルとして活用できる家具調タイプのこたつ、脚が長いダイニングテーブル仕様のこたつも増えています。

こたつで一家団らんは、
変わらない日本の冬の風物詩

そんな団らんに欠かせないのが、家族みんなに参加できるゲームです。子どもの頃にすごろく、かるた、トランプなどで遊んだ思い出のある方は多いでしょう。これらのゲームは全員と一緒に遊べるというのがポイント。

カードゲーム、
ボードゲーム

近頃はもっぱら、テレビや携帯のゲームが流行っていますが、こたつでお互いの顔を見ながら、カードゲーム、ボードゲームを一緒にすることで、さりげない会話や笑いも生まれ、家族のコミュニケーションを深めることができます。普段はそれぞれが忙しく、会話もつい事務的になりがちですが、楽しい時間を共有すると家族との距離がぐっと近くなるはずですよ。



子どもが大きくなると次第に遠ざかる遊びですが、年末年始にみんなが集まる時などにやってみてはいかがでしょうか。最近のゲームしか知らない若い子たちには新鮮に写るでしょうし、大人同士でも意外に楽しく、リラックスできるひとときとなることでしょう。