

こんにちは、知花です。今回は『モンテ・クリスト伯』のご紹介です。1815年

マルセイユの航海士、若きダンテスは、地中海での人命救助の功績で船長に任命されます。

又、名家のマルセデスとの結婚も決まり、輝かしい未来へと踏み出そうとしていました。

しかし、結婚式の最中、憲兵達が乗り込んで『ナポレオンを支持する反逆者』という

身に覚えのない罪で逮捕されてしまいます。無実を訴えますが、聞き入られず、ついに

脱獄不可能といわれる、孤島の城塞の送り込まれてしまいます。3人の男の謀略により、裁判さえ行われない

まま、終身刑を宣告され、独房で絶望と果てしない孤独の中4年が過ぎた頃、隣に収監されている司祭に

巡りあいます。司祭は6年もの間、脱獄のためトンネルを掘っていました。



それから10年の間に司祭から数ヶ国語を学び、歴史、数学など、あらゆる知識を伝授され  
これこそが“自由になるための武器”と教えられます。驚くことに司祭は、ある騎士団の  
最後の生き残りで、隠してある莫大な財宝のありかを教え、半分を分け与えると告げます。  
しかし、トンネルが崩壊し、司祭が亡くなりますが、奇跡的な脱出作戦が成功し、3人への  
復讐計画を実行する時がやってきます。ダイナミックで楽しめる作品でした。  
やっぱり映画っていいですね。

### Let's try 脳トレクイズ



問題1 犯人が刑事に向かって  
「近づいたらこの人質の命はないぞ！」  
といっています。何メートルまで近づいたら、犯人は人質の命を奪ってしまうのでしょうか？



問題2 サルとカニが寒空の中で我慢比べをしています。最後まで凍らなかったのは、どちらでしょうか？



次の文字は何と読むのでしょうか？

金 10



問題4 次の文字は何と読むのでしょうか？

日月



あるなしクイズです。

ある	なし
モスクワ	ロンドン
鎌倉	横浜
すき焼き	しゃぶしゃぶ
ナタデココ	タピオカ



答え

❶針

金の横に10(十)を置くから。

❷1メートル

一人の人質の命を取る  
⇒1命(いちめい)取る(とる)

❸キツツキ

上の文字は月(つき)が逆さなので“きつ”

下の文字は“つき”と読むから。

❹サル

サルは甲羅がない⇒凍らない

❺ある方に農具が隠れています。

モス“くわ”、“かま”倉、“すき”焼き、“なた”デココ



伊佐净化センター  
RS  
マスコットボーイの  
ミッキーです

外壁塗装・防水工事・内装工事  
リフォーム サイエンス(株)  
宜野湾市伊佐3-9-12  
TEL. 0120-84-4146  
携帯電話・PHSからもご利用になれます  
営業時間 朝8時～夕方6時



MONTHLY PAPER

Vol.  
178

# おとなり通信

～お客様との心の掛け橋をめざして～

2026年1月

2026

令和8年が始まりました！

今月号の映画コーナー。長い文章だと思って  
いたら、なんと約3時間ですって( ;A;)。  
映画好きには長く感じないらしいです・・・

本年も、ホッヒー息に『おとなり通信』  
読んでくださいね。  
よろしくお願ひいたします！

HOROSCOPE 2026年

星占い1月の運勢

♈ おひつじ座(3/21～4/19)

新年早々、行動力が試される月。目標  
を明確にして動き出せば、チャンスを  
つかめます。挑戦には追い風。

♉ しし座(7/23～8/22)

創造力が高まり、仕事や趣味で注目さ  
れる時期。自信を持って表現して吉。  
新しい出会いがあるかも。

♊ いて座(11/22～12/21)

エネルギーが満ち、新たな挑戦にぴ  
ったりの月。自分の信念を貫くこと  
で運が味方します。

♋ おうし座(4/20～5/20)

価値観の変化が起こりやすい時期。  
古い習慣を手放し、新しい楽しみを見  
つけて。堅実に動くと金運UP。

♌ おとめ座(8/23～9/22)

家庭や身近な環境に変化がありそう。  
整理整頓が運気アップの鍵。仕事で  
は丁寧な対応が信頼に。

♍ やぎ座(12/22～1/19)

自分らしさを取り戻すタイミング。  
過去の努力が評価される兆し。静かな  
時間の中で次の目標が見えるはず。

♎ ふたご座(5/21～6/21)

人間関係に新しい展開。協力や契約  
がキーポイント。柔軟に対応すること  
で信頼が広がります。

♏ てんびん座(9/23～10/23)

コミュニケーション運が上昇。会話か  
らチャンスが生まれる月です。旅行や  
短期計画にツキがあります。

♐ みずがめ座(1/20～2/18)

直感が冴え、未来の方向性が見える  
月。独創的な発想を恐れず表現を。  
恋愛は友情から進展の予感。

♑ かに座(6/22～7/22)

生活リズムを整え、体と心をリセット  
する月。パートナーとの関係を見直す  
には好機です。

♒ さそり座(10/24～11/21)

才能を活かすことで収入面にもよい  
影響が。感情の整理が進み、安定した  
基盤作りに最適です。

♓ うお座(2/19～3/20)

仕事運が上昇。努力が形になりやす  
い時期。協力が成果を生みます。恋愛  
も穏やかに発展するかも。

## 暮らしの知恵 家事で脳トレ

料理、掃除、洗濯などの家事は、専門的な仕事の脳の使い方とは比にならないほど脳をまんべんなく使います。

### 〈記憶〉を強化する

最近、物忘れが多くなった。そんなときは、時間の流れを意識する家事で回復力アップ!

#### タイマーをセット

時間を気にせずボーッとする時間が増えると、記憶力が下がります。そこで、タイマーをセットして、時間を意識する記憶を司る「海馬」が急に元気に働きはじめます。



#### 仕込み料理を

仕込みが必要な料理は海馬が常に働くため、記憶力を強化。

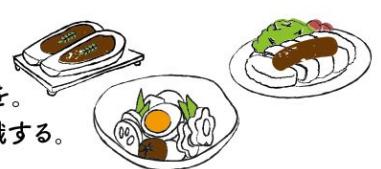


### 〈視覚〉を強化する

目の前にあるのに「ない」と探す。これは視覚系の衰えです。

#### 盛りつけを工夫

食器などに変えて盛りつけに工夫を。料理に合う盛りつけや色合いを意識する。



#### 季節ごとの模様替え

季節ごとにインテリアが変わると小さな変化でも脳がいきいきします。



### 〈感情〉を強化する

ワクワクしない、すぐカッとなる…。

これは、感情を司る扁桃体の老化が原因です。ときめきや喜びを感じられる工夫を。



#### 母の手作り料理を再現

昔お母さんが作ってくれた「懐かしい味」を再現すると、幸せな思い出や切ない気持ちがよみがえります。

## 知つて得する お金の話

新年や年度初めに新たに家計簿をつけようと  
決意したのに、つい三日坊主になる場合が多いようです。

### 家計簿をスマホでつけて挫折防止

出先で購入したものの金額をちょっとした待ち時間などにスマホから記入できるというのが最大のメリット。

レシートもお財布に溜まらず、スッキリしますし、レシートの出ない出費も忘れないうちに記録できます。

さらに収支のグラフ化や、今月の残金が一目でわかるなど、これまで電卓とらめっこして記入していた作業がとても楽になります。



#### 家計簿アプリZaim

ダウンロードして使うアプリで、この「Zaim」の特徴の1つは、銀行やクレジットカードなどの明細情報を自動的に家計簿に記録できる「OCN家計簿」と連携することです。現金での出費をスマホの「Zaim」を使って記入することで全体のお金の流れが把握できる家計簿が完成するというわけです。もちろん、「Zaim」単体での利用もできます。さらに同じような家族構成の人と比較できる機能があって、よその家庭と比べて使い過ぎの項目、また節約できている項目を参考にすることができます。



そのほか無料の家計簿アプリはたくさんありますが、ご自分のスマホ携帯がアンドロイドであれば「かけ～ば」というアプリ、アイフォンであれば「マネー手帳lite」というアプリなどを参考にしてみてはいかがでしょうか。

## ヘルスケア

### 正月太り 解消法

お正月は、一年で唯一、寝て食べて飲んで…また寝て食べて飲んで…が公然となされると。

でも、お正月が終わって体重計に乗ってびっくりということも…  
今回は、正月太り解消法をご紹介します。

#### ①ながら食べをやめる

意外にも正月定番のお雑煮・おせちり、お菓子、デザート類が体重増加の原因。テレビやスマホなどを見ながらお菓子をつまむなどの「ながら食べ」は、食べ過ぎを招きます。即、止めましょう。



#### ③体を温めて運動

冬は体温を維持するために基礎代謝が上がります。この時期のダイエットは、本来成功率が高いのです。でも冬に太ってしまうのは、食欲増進と運動不足のせい。まずは、体を冷やさないように保温することで、気持ちから快活にしましょう。そしてウォーキング、エクササイズなど積極的に行いましょう。



#### ②一日一食、補助食品にする

無理な食事制限は、栄養バランスが崩れるため、エネルギー消費が抑制され基礎代謝が悪くなります。そこで、一日一食だけを栄養価が高く満腹感のある健康補助食品に置き換えてみましょう。



#### ④疲れをリセット

年末からお正月にかけて夜通し遊ぶなどで、睡眠不足や不規則な生活でストレスを感じていませんか。ストレスこそ無駄食いの根源。すぐに疲れた体をリセットしましょう。食事も油分を控えて、あっさりと和食を心がけて内臓を休めてあげましょう。



## 趣味の時間

### おしゃれな日本酒

日本酒は、オヤジ・熱爛・赤ちょうちんといったイメージでしたが、実は女性にとって、ありがた～い飲み物だったのです!

日本酒には100種類以上の有効成分が含まれており、古くから知られる美白効果をはじめ、老化防止や血行促進、リラクゼーション効果などがあるといわれます。

#### おしゃれに楽しむ

最近では飲み方もいろいろ変化てきて、「日本酒カクテル」や「日本酒ハイボール」なども楽しめています。また、香りの広がりを味わいやすいようにワイングラスを使ったり、香りを長く楽しむためにシャンパングラスを使ったり、といった新たなスタイルも浸透してきました。



#### 発泡タイプ

バラエティ豊かな日本酒の中でも、特にオススメしたいのが、低アルコールのスパークリングタイプ。酸味と甘みが効いたフルーティーなものなら、初めての人でも飲みやすいのが特徴です。



#### スキンケアにも

寒い季節は『日本酒風呂』。浴槽の中に日本酒200mlを入れるだけ。麹の成分で肌を白く、しっとりさせる効果があります。保温効果にも優れているので、湯冷めしにくいようです。



#### 【ONE POINT!】日本酒度とは

日本酒の風味は「甘口」「辛口」の2種類で表現されます。日本酒度は、その甘口・辛口を判断する目安になる数値のことです。0を基準とし、数値がマイナスのときは「甘口」で数値がプラスのときは「辛口」となります。

