



邦画ファンの方！お待たせいたしました♪
洋画ファンの皆さん ゴメンナサイ。今回は、知花に代わって
新里が久しぶりに桜坂劇場で観た【旅と日々】をお届けします。
自分には才能がないと思い、韓国から真冬の雪国に旅に出た脚本家の
李（シム・ウンギョン）は、大雪の中、やっとのことで山奥にある宿を見つ
けます。しかし、オンボロで暖房もない一軒家。

やる気のない宿主、ベン造（堤真一）は変わり者。カメラを片手にアイデアを考えますが
全く浮かばない・・・そんな時、ベン造から、大雪の夜に外出しようと誘われ
そこで事件が起こります。

沖縄で育った私には、雪景色の映像を観るだけで、寒く感じ、『洋服は何を
着て行く？』と考えてしまいました（笑） 本映画の主人公、ウンギョンさんは
映画『新聞記者』の頃から、雰囲気のある役者さんですね。

この映画は2部構成？で私には少し難しい内容でしたが
旅に出ようと思えるような映画でした。



邦画ファンの皆様また次回をお楽しみに！



MONTHLY PAPER

Vol.
179

おとなり通信

～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2026年2月



こんにちは知花です。今月は邦画ですね。
私は1月から桜坂劇場で毎月4本以上も観ています。
そろそろ『年パス』に入会しようと考え中・・・



では今月号のスタートです。
よろしくお願いします(^^)



2月3日

HOROSCOPE 2026年 星占い2月の運勢

♈ おひつじ座(3/21～4/19) 直感が冴え、未来へのヒントが得られる時期。流れに身を任せて吉。恋愛は意外な相手と縁が深まりそう。	♏ しし座(7/23～8/22) 人間関係が活発化。協力と調和を意識すると運氣アップ。仕事ではチームワークが成果を生むとき。	♐ いて座(11/22～12/21) 学びや発信活動にツキあり。短い旅や移動が刺激を与えてくれます。恋愛は言葉での交流が鍵に。
♉ おうし座(4/20～5/20) 社会的な評価が高まる運氣。仕事での努力が実を結ぶかも。恋愛は尊敬できる相手との進展あり。	♍ おとめ座(8/23～9/22) 日常に変化の兆し。新しい習慣や健康管理を始めるとき。仕事は細部への注意が信頼を高めるでしょう。	♏ やぎ座(12/22～1/19) 収入アップのチャンスあり。堅実な行動で信頼を得ます。恋愛では安心感を重視すると良好な関係に。
♊ ふたご座(5/21～6/21) 視野が広がり、新しい挑戦のとき。学びや海外との縁が幸運を呼びます。思い切った決断がよい影響を。	♏ てんびん座(9/23～10/23) 創造力と愛情表現が輝く月。趣味や恋愛に情熱を注ぐと吉。恋はドラマチックな展開があるかも。	♊ みずがめ座(1/20～2/18) エネルギーが高まり、自分改革のとき。新しい目標設定が吉。個性を発揮すると注目されます。
♋ かに座(6/22～7/22) 心の奥にある不安を整理して再出発を。金銭面では安定。パートナーとの絆が強まるかも。	♏ さそり座(10/24～11/21) 家庭や心の基盤を整える月。安心できる環境作りが運氣アップに。過去の問題が解決へ向かう暗示。	♏ うお座(2/19～3/20) インスピレーションが冴える月。静かな時間が心を整えます。過去を癒すことで未来が開ける予感。

Let's try 脳トレクイズ

恵方の力を借りて、
クイズにチャレンジ！



問題1 下の文字を組み合わせてできる2文字の言葉は何でしょうか？
心 火 二 月 ノ カ

問題2 下の文字を組み合わせてできる2文字の言葉は何でしょうか？
土 口 立 千 日 言

問題3 ある関西の人が賭けに負けて、家を手放すことになりました。その日はいつだったのでしょうか？

ヒント 賭けに負けるなどで、何かなくしてしまうことを“ずった”といいます。

問題4 板前とコック、自分の国で作られたものしか使わないのはどちらでしょうか？

問題5 メザシが回転する本は何？



答え

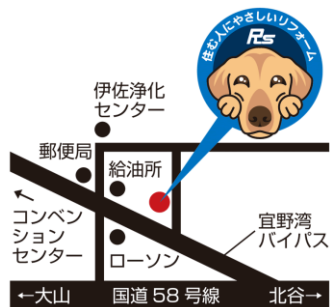
問題1 必勝

問題2 童話

問題3 イエスタデイ(昨日)ギャンブルに負けて家を手放す
→家ずった
→(関西弁で)家ずったでー

問題4 コック
自分の国で作られたもの
→国産
→こくさん
→コックさん

問題5 グルメ雑誌
回転するメザシ
→グルメザシ



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からもご利用になれます
営業時間 朝8時～夕方6時

すぐ肩がこるし、放っておいたら
首までガチガチになってしまう！
という人は必見！

首コリの原因

- あごを突き出した姿勢で長時間パソコン操作。
 - うつむき加減の姿勢でスマホ操作。
 - 猫背、目の疲れやストレスによる首周辺の血行不良など。
- 首コリをそのままにしておくと、ひどい頭痛や吐き気、自律神経の乱れにまで繋がることもあります。原因になる姿勢を改善することが根本的な対策ですが、まずはつらい症状を和らげるエクササイズを知っておきましょう。

ヘルスケア 首こり対策は「優しく」がコツ

「ネックリラクゼーション」体操

- ①背もたれのある椅子に深く座り、頭の後ろで両手を組む。
- ②そのまま両手を支えにしてゆっくりと頭を後ろにそらし、気持ちよと感じるところで止める。
- ③30秒間キープしてから、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

こまめにこの体操を行うことで首の筋肉の張りやコリをリセットできます。

首には重要な神経や血管が集中しているため、自己流ストレッチや強く揉むと危険な場合がありますので注意が必要です。首をバキバキならすなどはもってのほか。

「優しく、静かに筋肉を緩める」のがコツ。

首の血行をよくするために、蒸しタオルを首に当てて温めるのも効果的です。

さらに首のリンパマッサージもおすすめ。まず鎖骨周辺を手で優しくさすってから、首筋に沿って鎖骨に向かってなでおろすようにします。



※東京脳神経センターの松井孝嘉先生考案の体操



寒い冬、結露でびっしょりの窓を拭くのは大変です。
でも放置しておくとかビやカビの原因になる
ことがあります。

結露って…

冬の外気によって冷やされた窓や壁の表面などに、室内の暖かく湿気を含んだ空気が触れると、水滴に変わります。これを結露といいます。

本当は怖い結露…

- ①結露発生
- ②カビ発生
- ③カビを食べるダニ発生
- ④アレルギーの原因

今の家は機密性が高まっているので、換気に気をつけないと、あちこちで結露が起こってしまいます。クロスや裏側など、見えないところに結露が発生して、カビやダニの温床になっていることがあるのです。

暮らしの知恵 冬に気になる結露対策

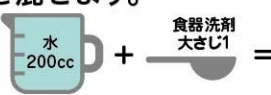


結露対策

窓ガラスは食器用洗剤で

※ウェザーニューズ
<https://weathernews.jp/s/topics/201912/200145/>参照

- ①水200ccに食器用洗剤大さじ1杯強を入れてよくかき混ぜます。
- ②①をタオルに染み込ませて絞り、窓ガラスを拭きます。



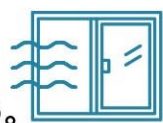
プチプチ

梱包材として使われるプチプチを両面テープなどで窓の内側に張りつけます。住まいの保温性を高め、外の気温の影響を受けにくくします。



こまめに換気する

加湿器のある部屋、室内干しの部屋、観葉植物のある部屋は特に注意しましょう。



買い物をするたび、小まめにカードや
アプリをレジで提示すると、
意外に大きなポイントが貯まるものです。



貯まったポイントは？

外食や旅行などに使うのも
楽しいところですが、その
ポイントを投資して増やす
という手もあるようです。

ポイントを投資とは？

クレジットカードや各種サ
ービス利用で貯めたポイン
トを、現金代わりに株式や
投資信託などの金融商品
に投資するサービスです。

ポイントを投資する「メリット」

- ◎ポイントを金融商品と交換して投資するので、元手に現金がなくても始められる。
- ◎元手がポイントなので精神的な負担が少ない。
- ◎少額からでOK。
- ◎ポイントで投資しても現金で受け取れる。

ポイントを投資する「デメリット」

- ▲手数料がかかる。
- ▲証券口座を開設する手間がかかる・損失のリスクがある。
- ▲ポイントを貯めようとして無駄遣いしてしまう。
- ▲投資商品の数が少ない。

知って得する お金の話

ポイントで投資

ポイント運用との違い

ポイント投資とポイント運用の比較

	ポイント投資	ポイント運用
目的	資産運用	ポイントを貯める
サービス内容	保有ポイントを使って金融商品を購入する(投資する)	選んだコースの運用に連動してポイントが増減する
金融商品の購入方法 ※1	一括・積立	一括・積立
各種手数料	購入時手数料・出金手数料などかかる場合もあり	なし
分配金・配当金	あり	なし
引き出し時の受け取り方	現金	ポイント
証券口座の開設	要	不要 ※2
税務申告	必要(課税対象)	なし
非課税優遇制度	NISA、つみたてNISA	なし

※1 金融商品の購入方法は証券会社によって異なります。
※2 サービスによっては必要な場合もあります。

趣味の時間

占い

診断結果

①を選んだ人

几帳面で、義理堅い性格。誠実で責任感がある人として信頼されますが、面白みのない人と思われがちです。友人に対しては、自分と同じような性格を要求しますが、好きになる異性は、意外にも自分と正反対のタイプです。

②を選んだ人

開放的で人あたりがよい性格。活動的なだけに慎重さに欠け失敗すること多いのですが、失敗を失敗とは思わないたくましさがあります。恋愛においても、自分の思いをためらわずに相手に伝える猪突猛進型です。

③を選んだ人

迷いがちで受け身な性格。自分がどう見られるかが気になって、ちょっとしたことですぐに悩む過敏症です。恋愛中も相手の行動が気になり、婚約中も本当によかったのか迷ってしまうタイプです。

④を選んだ人

利己主義で気分が変わりやすい性格。見栄張りで、自分より実力のある相手には強い反感を持つことが多いタイプ。恋愛は広く浅くになりがち。競争心から、友人の恋人を奪うなど危険な恋に溺れるタイプです。

あなたがよく見る夢の傾向から
性格と愛情を診断してみよう。

- ① 下降したり、落ちたりする夢をよく見る人
- ② 上昇したり、飛び立ったりする夢をよく見る人
- ③ 追いかけられたり、襲われたりする夢をよく見る人
- ④ 手に入れたり、攻撃したりする夢をよく見る人



人が眠りについたとき、理性も眠りつきませんが、
感情は活動を続けていて、心の奥底の思いが
「夢」となって表れます。