

邦画ファンの方！数ヶ月振りの登場です！  
 洋画ファンの皆さん グラメンナサイ。今回は、知花に代わって  
 新里が【人はなぜラブレターを書くのか】をお届けします。  
 2000年に起きた地下鉄脱線事故の実話を元に描いたドラマです。  
 当時高校生だったナズナ（当真あみ）は朝の電車で見かける

名前も知らないプロボクサーを目指す高校生に、ひそかに想いを抱いていました。  
 その彼に運命の日、3月8日が訪れます。その事故で彼の名前が富久信介（細田佳央太）と知り  
 ました。事故から20年以上経って、ふとナズナ（綾瀬はるか）は、その彼に手紙を書き始めます。  
 その手紙が彼の両親に届きました。その内容は、両親が知らなかった彼の生きた証が  
 書かれていました。

なぜ20年以上も経って、ナズナは手紙を書いたのか？と思いましたが、  
 それは映画を観てくださいね。現代はメールやLINEがあるので、手紙を  
 書く人は少なくなってきたと思います。ましてや、ラブレターなんて！でも  
 きっと映画を観たあとには『人はなぜラブレターを書くのか』の意味が  
 少し分かる気がします。



邦画ファンの皆様また次回をお楽しみに！

# おとなり通信

～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2026年5年

こんにちは知花です。今回は邦画ですね。  
 もうすぐGWなので、いっぱい映画を観る時間が増えそうで  
 楽しみです♪  
 お勧めがありましたら教えてください！

では今月号のスタートです。  
 よろしくお祈りします(^ ^)

## Let's try 脳トレクイズ

**Quiz 1** 5匹のネコが5分で5匹のネズミを捕まえました。  
 同じペースなら、100匹のネコが100匹のネズミを  
 捕まえるのに何分かかりますか？

**Quiz 2** マッチ棒でできた式です。  
 1本だけ動かして正しくしてください。

**Quiz 3** あるなしクイズ

ある	なし
蒸気	湯気
屋形	屋敷
宇宙	地球
黒	赤
客	店

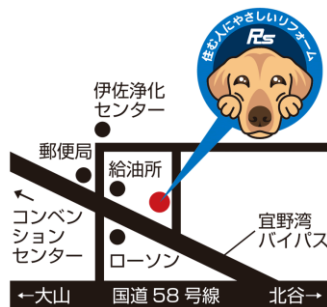
**Quiz 4** お父さん、お母さん、子ども3人  
 の5人家族です。りんごを3個  
 買いました。  
 家族みんなに同じように分け  
 たのに、りんごはまだ1個残っ  
 ています。なぜでしょう？

### Answer

- 5分  
1匹のネコが5分で  
1匹捕まえるので、数が  
増えても時間は同じです。
- 9 - 6 = 3  
5のマッチ棒を1本動かして  
6にします。
- 船  
蒸気船  
屋形船  
宇宙船  
黒船  
客船
- ジュースやすりおろしに  
して分けたから。  
※形のまま分けるとは  
いていません。

## HOROSCOPE 2026年 星占い5月の運勢

<p>♈ おひつじ座(3/21~4/19) 新しいことに挑戦するほど運気が上昇。迷うよりも行動がカギとなり、勢いがよい結果を引き寄せる月です。</p>	<p>♎ しし座(7/23~8/22) 周囲から注目を集めやすく活躍の場が広がる月。自信を持って行動することでチャンスをつかめます。</p>	<p>♏ いて座(11/22~12/21) 行動範囲を広げることで新たな可能性が開ける月。変化を楽しむ姿勢が運気上昇のポイントになります。</p>
<p>♉ おうし座(4/20~5/20) 安定した流れの中で実力を発揮できる時期。焦らず継続することで確かな成果と安心感が得られるでしょう。</p>	<p>♍ おとめ座(8/23~9/22) 環境や生活を整えることで運気が上昇。細やかな気配りが評価され、安定した成果に繋がるでしょう。</p>	<p>♎ やぎ座(12/22~1/19) 責任ある役割が増えますが、成長の好機。努力を積み重ねることで信頼と成果をしっかり得られるでしょう。</p>
<p>♊ ふたご座(5/21~6/21) 人との交流が運気を押し上げる月。情報交換や会話の中にチャンスがあり、柔軟さが成功を呼び込みます。</p>	<p>♏ てんびん座(9/23~10/23) バランス感覚が冴え、人間関係がスムーズに進展。調整役としての役割が運気アップに繋がります。</p>	<p>♋ みずがめ座(1/20~2/18) 独自の発想が評価されやすい時期。周囲に流されず自分らしさを貫くことで運気が大きく開けます。</p>
<p>♋ かに座(6/22~7/22) 心の揺れを感じやすい月ですが、無理せず過ごせば安定へ。自分をいたわることで運気が整います。</p>	<p>♍ さそり座(10/24~11/21) 集中力が高まり物事を深く追求できる月。地道な努力が成果となり、大きな達成感を得られます。</p>	<p>♌ うお座(2/19~3/20) 直感が冴え判断力が高まる月。自分の感覚を信じて動くことで、よい流れを引き寄せられるでしょう。</p>



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  
 ☎ 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  
 HPはコチラ↓



暮らしの知恵  
しまい洗い

来シーズンも笑顔で！  
「しまい洗い」のコツ！

そろそろ、厚手のニットやコートを片づける季節になってきました。最近洗濯機で洗えるものが増え、クリーニングに出さずにお家で洗濯してしまう方が多いのではないのでしょうか。もしかしたら、「一度しか着ていないから、まあいいか」とそのまま収納されている方もいらっしゃるかもしれません。

実は、衣替えで大切なのは「しまい洗い」なのです。

「しまい洗い」をしないとどうなる？  
たった一度でも身につけた衣類には、目に見えない汗や皮脂がついています。それが数ヶ月かけて酸化して、秋には頑固な黄ばみとなって現れてきます。「しまい洗い」をしておくだけで、お気に入りのニットやコートなどを新品のように着ることができ、長く使えるようになります。

POINT 1  
しまい洗いのポイントは「ぬるま湯」と「酸素系漂白剤」の活用です。40度前後のお湯に少量の洗剤と酸素系漂白剤を溶かし、優しく押し洗いするだけで、繊維の奥の汚れまでしっかり落ちます。

POINT 2  
カビを防ぐ「しまい方」

たくさんの冬物衣類を一つ一つ手洗いするのは大変だから、クリーニングに出されるという方は、クリーニングから戻ったらビニール袋を外して必ず陰干しを。ビニール袋に入れたまましまうと、カビの原因になり、せっかくの衣類を傷めてしまいます。「お気に入りの一着を、来年も新品のような気持ちで着る」。少し手間はかかりますが、愛用品を長く着られるように、ぜひ楽しみながら取り組んでみてください。



ヘルスケア  
一日が変わる  
朝の過ごし方

健やかな  
毎日は、

“朝の過ごし方”にあり！



5月は気温差や環境の変化による影響で、年齢に関係なく自律神経が乱れやすい時期です。自律神経は、加齢に伴って調整機能が低下しやすくなるため歳を重ねるうちに「朝早く目が覚める」「理由のない疲労感が続く」「血圧が不安定」「めまいがする」といった悩みを抱える方も少なくありません。これらの症状は更年期や生活習慣病と関連していることもあるため、日々のケアが重要です。特に意識したいのは“朝の過ごし方”です。

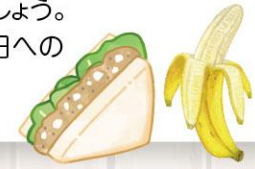
3分ストレッチで腰痛予防にも！

朝、目が覚めてすぐに体を起こしていませんか？まずは、布団やベッドの上で寝転がったまま軽く3分ほどストレッチを。これだけで脳と体がリセットされて活動モードになれるほか、寝ている間に凝り固まった体をほぐすことができ、腰痛予防にも繋がります。また、基礎代謝が上がり、血行も促進されるため、冷えやむくみの改善にも役立ちます。



体力は筋肉から！

朝ごはんにはたんぱく質とビタミンB群を。筋肉量が少なくなると、体力も落ちてきます。体力が落ちれば、ますます疲れやすくなり、悪循環です。忙しくてゆっくり食べていられない！という方も、朝はなるべくエネルギーになるものを摂るようにしましょう。筋肉量維持のためのたんぱく質に加え、神経の働きを助けるビタミンB群やマグネシウムを意識して摂ることで、疲れにくい体を作ることが可能です。バナナやチキンサンドなど、手軽に食べられるものを工夫して摂取しましょう。日々の小さな積み重ねが、健やかな毎日への近道となります。



知って得する  
お金の話

無理なく  
楽しむ！

5月5日は「こどもの日」。

子どもや孫の成長はうれしいものです。祝うことを楽しみにされてる方も少なくないのでは。遠く離れたお孫さんともなれば、なおさらでしょう。お祝いやおねだりに、つつい財布の紐が緩みすぎて、その後の生活にしわ寄せがきてしまっていないでしょうか？

賢い「孫活」のルール

物価も高いこのご時世。長くよい関係を築くためには、無理のない「孫活」のルール作りが大切です。

「日常の延長線」こそが実は希少なプレゼント！  
形に残るおもちゃだけでなく、将来のための「教育資金贈与」や、旅行などの「思い出作り」にお金を使うのも素敵なプレゼントですが、それで自分の生活がしんどくなるとは、やがて関係を重荷に感じてしまいかねません。もし、そんなことがあればとても悲しいですね。



余剰資金で楽しむことが周りへの安心感に。  
たまのことだからとご自身の老後資金の確保を後回しにいませんか？塵も積もれば山となります。



最高の贈り物  
資金をしっかり守ることは、結果として家族に心配をかけない「最高の贈り物」にもなります。「お祝いは〇円まで」と自分の中で基準を決めて余剰資金の範囲内でお孫さんとの時間を楽しむ。無理をするのではなく、今の自分ができる「精一杯の愛情」を自信を持って届けていきましょう。



そこで、  
視点を変えてみてはいかがでしょうか。一緒にお散歩をしたり、昔の遊びを教えたりなどお金を使うよりも、時間を共にする。そんなふうに過ごした時間は、お金には代えがたい価値があります。記憶に残る思い出には、意外とそういった日常に近い事柄であることが多いものです。

趣味の時間 「八十八夜」の別格な一杯。

お茶の効果と淹れ方

医療が発達するにつれて長寿になってきたとはいえ、歳を重ねるにつれて体調に不安を抱える人は多いもの。日頃から健康に気をつけるにしても、何から始めればいいのか…。ですが、お茶を飲む習慣はあるはず。「夏も近づくと八十八夜」という歌にある、八十八夜とは立春から数えて88日目にあたる5月2日頃を指します。この時期に摘み取られた新茶は、古来より「不老長寿の縁起物」として珍重されてきました。

お茶と長寿の深い関係

春に芽吹く  
茶葉が持つ力で穏やかな日々を。

厳しい冬を越えて春に芽吹く茶葉には、冬の間に蓄えられた栄養分(アミノ酸の一種であるテアニンなど)がギュッと凝縮されています。成分の一種であるテアニンには、高いリラックス効果と睡眠の質の向上作用があるとされています。季節の変わり目は、寝つきが悪くなったり体の不調も出やすくなったりしがち。そんな日々が続くと、気持ちも不安定になりやすいものです。新茶特有の爽やかで甘い香りは、心穏やかなひとときを過ごすのにぴったりです。



成分豊富！  
茶葉から淹れたお茶。

近年はペットボトルでいろいろなお茶を手軽に楽しめるようになりましたが、おすすめはやはり茶葉から淹れるお茶です。ペットボトルは製造過程で沈殿物を除去するため、お茶に含まれる成分を余すことなくいただくには不向きです。毎日忙しくて無理という方も、この時期はぜひ機会を作って淹れてみてはいかがでしょうか。初夏の柔らかな日差しの中で、淹れたての新茶をゆっくりと味わう。心も身体もリラックスすると、自律神経も整います。無理のない健康習慣を作るのにもきっと役立つでしょう。

