

# たかつき トレンド

※12/25~1/15の読者アンケート回答から抜粋

ズバリ、**地元の美味しいお食事屋さんに行く**ことを楽しみにしています！月1でも行く予定を立てると、普段のお仕事も苦にならないです (20代)

なんといっても**自然**が豊かなところです。空気、おいしい野菜、果物、これほど健康に勝るものはないと考えています。走るのは無理ですが、**元気に歩きたい**ですね (70代)

**音楽ライブ**への参加です。ストレスがスーッと抜けていきまし、立っている時間が長いので足腰も鍛えられます (30代)

**畑仕事**です。家族みんなで、小さい畑ですが、土を耕し、肥やしをあげ、草取り、水やりをした後、収穫できた野菜をいただくことで、**元気が出ます** (50代)

**美味しいものを**食べたり、**家族と旅行**に行ったりすることです。最近は体力アップと体型戻しを兼ねて、自宅で**トレーニング**を始めました (40代)

**孫や子ども**に会うと元氣もらえます。あの元氣で大きい声を聞くだけで、自分もお腹から声を出そうと思います (40代)

とにかく**ストレスをためない**ことです。そして適当なお酒と映画やスポーツ鑑賞に年に数回の旅でしょうか (50代)

何より、**子どもの笑顔**です。疲れた原因が子どもでも、その笑顔で回復するのは本当に不思議ですね (20代)

毎朝、家で**ラジオ体操**をしています。起床時刻や朝食の支度、朝の流れが心地よく、元氣の源かなと思って続けています (60代)

## 今月のテーマ



## 元氣のひけつ

精神面や身体面での元氣のひけつを聞きました。

スイーツが食べなくなったら、**手作り**。多少はカロリーオフ。作って満足、家族も喜びます (50代)

家族で可愛がっている**愛犬・愛鳥と触れ合う**時間をもつことで日々の疲れが癒やされます (40代)

今城塚古墳公園で**散歩**するのが癒やし時間です。淒く季節を感じられるので好きです (40代)

**軽い運動**で駅前まで20分歩き、**野菜**を沢山とるようになっています (70代)

育児と仕事で日々自分の時間がなかなか取れない中、休日にたまーに夫に許可を得て**ひとりで観に行く映画**がすごく心のリフレッシュになっていて元氣に繋がっていると感ずます (20代)

**大好きな曲を聞く**こと。今日は、しんどいなあと思っても、大好きな曲を聞くと、心がワクワクして、温かくなって、明日も頑張ろう！って思います (30代)

アンテナを張って、**新しい発見**を求めていくこと (60代)

**睡眠**をたっぷり取って、毎日8,000歩、**歩く**ことです (60代)

摂津峡**ラン**。森林浴を感じ心身にリフレッシュ (30代)



## PRESENT 今月の読者プレゼント (たかつき土産)

ID 006046

高槻銘菓「槻っ子」(3ヶ入り) ●●● 抽選10名



「はにたん」の型押しをしたおまんじゅうです。桃山生地につぶあん・焼栗あんを包みました

SHOP DATA

銘菓の里 井づつ  
紺屋町8-2  
Tel.685-0735

※当選者には引換券を発送(商品は発送しません)。引換券をお店に持参し、プレゼントと交換してください

### 応募方法

3/15(水)までにHPでアンケートに回答

問合 広報室/Tel.674-7306

※当選者の発表は引換券の発送をもってかえ

ます  
※アンケートのご意見などは広報誌、市ホームページなどで、個人情報を除き公表する場合があります

詰将棋(28ページ)の答え 「解答」▲3三角成 △同玉 ▲2三飛成 △同玉 ▲3金まで5手詰 「解説」初手▲2三飛成が好手にみえますが、△4四玉と逃げられてしまいます。▲2三飛成の前に▲3三角成として上部脱出を防ぐのが正解です。要にみえる角を捨てるのがポイントでした

※▲は自分の駒、△は相手の駒。解説は市ホームページ ID 086270 に掲載しています