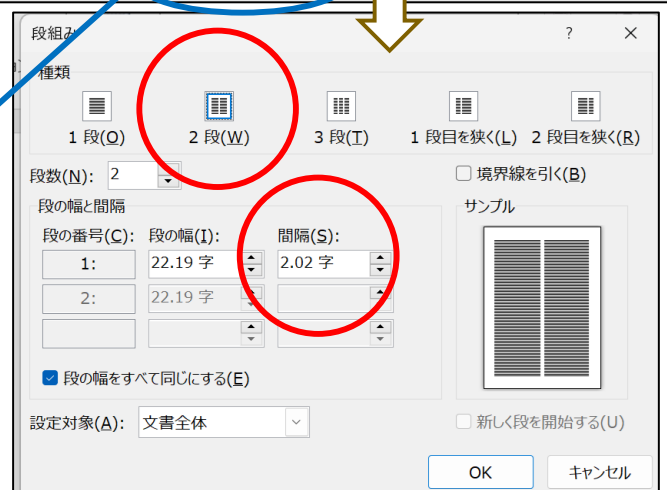
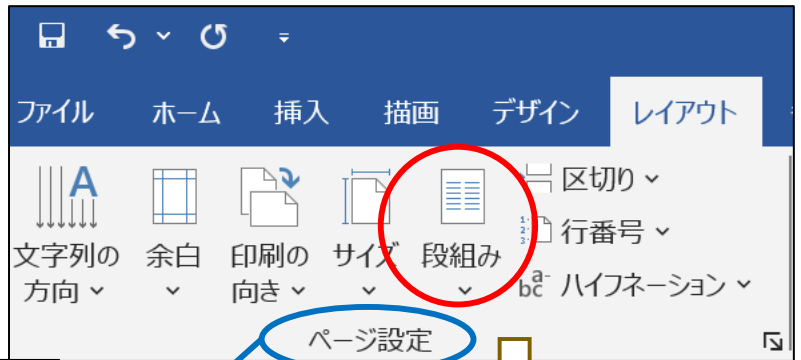


家族ニュースを作ろう！

1)ワードを立ち上げ、レイアウトで余白をやや狭い。印刷の向きは縦、文字列は横
段組は詳細設定を選び、間隔を5字をとする

2)ページ設定、行数だけを指定30に。Enter



【備考】 HP (No.506) から「製作途中状況」をダウンロードして材料を利用して下さい。

3)各種枠を挿入する

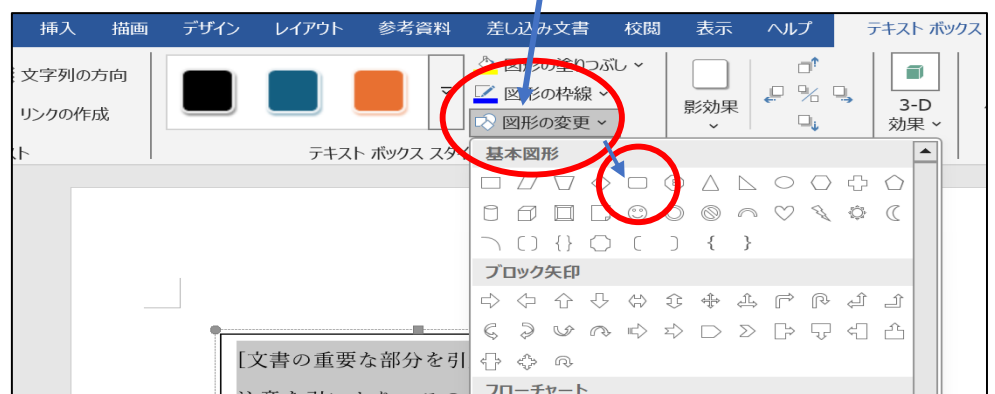


4)図形の枠線で太さ形など変更

5)選んだ枠に文字を入れる

6)挿入の画像で写真などを挿入する

完成見本は次頁



家族・ニュース

2025. 3 月号



「山手線一周半の旅」

私は子育て真っ最中です。上野駅から山手線に乗った時のこと。

目標の五反田駅はちょうど反対側、半周するぐらいになる。子供は1歳から2歳頃。

途中で座ることができ、膝の上に抱っこしたら寝てしまった。妻も横に座った。もうすぐ五反田で降りる必要があるけど、可愛い寝顔を見ると起こすのもかわいそう。そのまま乗り過ごすことにした。

渋谷・新宿・池袋そして上野。一周すればまたもとに戻る。途中で乗り換える必要は無く、ずっと座っている。

山手線一周は約1時間。

上野駅に戻ってきた、その頃には？同じ車両に乗っている人は全て代わっている。

一周半して五反田駅。子供も目が覚めていた。池上線に乗り換えた。若いころの経験、楽しい思い出である。

百年歩ける体づくりは「かかと」が99%重要です。

うまく歩けない人は「かかとが、ふにゃふにゃで、脆弱と指摘されています。

「かかとトントン体操」をはじめとして座った状態でできる脚力維持のための体操をやりましょう。

最近の家族状況です。みんな元気にしています。



茂原七福神巡り

今年の福を願って、七福神巡りを、1月・2月・3月に家族で行います。