

皆さん今年、2023 年でなにか楽しみにしていることはありますか？自分は楽しみで仕方がないことがあります。それは 10 年ぶりの新作『ピクミン 4』の発売です。これがすごく楽しみなのです！自分が初めてピクミンを遊んだのは 2009 年か 2010 年頃でしょうか。中古で『ピクミン 2』を購入してプレイしました。そしたら「面白い！」。ピクミンの世界観やゲームシステムが面白くて、すぐにハマってしまいました。そこから初代のピクミンも遊びましたし、2013 年に Wii U で『ピクミン 3』が発売されたときも嬉々として遊びました。そして今回 10 年ぶりにピクミンの新作が発売…もうこれは楽しみ過ぎます！まだ全然情報が公開されていないのですが、情報が次々と公開されていく期間も楽しいですね。ずっと楽しい。去年の 9 月に 2023 年に発売されることが決まってからワクワクしています。Switch で発売されるので、皆さんもどうか遊んでみてください！



今年の目標、抱負は決めました？

これはスモールステップという手法です。初めから高い目標を設定するのではなく、目標を細分化し小さな目標の達成を積み重ねながら最終的な目標に近付いていく考え方です。

- 【1】1年後にこうなりたい
- 【2】半年後の目標
- 【3】1ヶ月後の目標
- 【4】1週間ごとの目標
- 【5】毎日の目標



小さな事でも自分を褒めること、できなかった事ばかりに目を向けない。

「めんどくさい」「時間がかかる」と思うかもしれませんがまずは小さな目標を達成して、モチベーションをキープしながら少しずつ目標を上げていくのが大切です。一年はあっという間ですよ。皆さんも目標をもって進めてくださいね。

i

12月の出席状況

・出勤した人・・・7名
 ・出席率・・・85%
 ・就職者・・・1名

🍷レンジでイチゴジャム🍷

私は果実がゴロゴロしているイチゴジャムが好きなのですが、市販のもので好みなくらい果実が残っているものはお値段がとても高くなかなか買えません😞自家製ジャムを作ってみようと思いいろいろ調べていたらレンジで10分で作れるレシピを見つけました＼(^o^)/

イチゴ :300g
グラニュー糖:150g
レモン果汁:大さじ2杯

材料はこれだけ！！まずはレンジで5分加熱(ラップなし)アクを取ってさらに5分加熱🍷たったこれだけで、おいしいイチゴジャムが出来上がりです！いちごのおいしい季節です！是非作ってみてください😊

皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。と言っても、この新聞を書いているのが1月16日ですので、もうお正月気分は完全になくなっています。すでに仕事モード一色といったところです。今年のお正月は2日から扁桃炎になり、新年早々、耳鼻科のお世話になりました。2日ということで、休日当番医に行ったのですが、なんと134人待ち、時間で言うと9時間待ちです。朝の8時半に受付に行き、診察は18時でした。患者の皆さんも正月早々きついだろうなと思っていましたが、お医者さんや看護師の方も大変だなとしみじみと思いました。またそれと同時に、こうした人々がいるおかげで随分と助かっていることも再確認できました。今年も自分なりに精一杯やろうと誓った次第です。カワバタ