



第6章

なまご組曲

2025.2

おわりに

ここまでお付き合いいただきありがとうございます。

ノートリフィルを3冊挟んで厚みが出たTNRがとても可愛いです。思ったほど厚みは出てないので、パッケージをすぐに捨てないようにします！見返すとほんと楽しい。来月用の日付シールも作らなきゃ。

寒い日がまだ続きますがどうかあの手この手でやり過ごしてまいりましょう。

来月もお会いできれば幸いです。では、また。

KODAK PIXPRO FZ55 買いました

やっぱりというか買ってしまいましたね。実はずっと前に使っていたコンデジが行方不明で結局見つからないまま。あの時の手軽さ、気軽さをもう一度感じたくて購入に踏み切りました。



軽いので何の問題もなく携帯でき、またカメラが身近なものになってきて嬉しいです。次に欲しいカメラも定まってきますが高価なのでゆっくり目指していきます。KODAK Minishot 3 で印刷するとさらにエモいことになり大変です。

おわりに

放送大学 単位認定試験が終わりました
PFCバランスを記録してみる
KODAK PIXPRO FZ55 買いました

SET LIST

「なまご組曲定期演奏会」に
お越しいただき
ありがとうございます。
お手間も厭わず手にされ
御礼申し上げます。

放送大学 単位認定試験が終わりました

今学期はスタートが遅かった上に、なんとインフルエンザに罹患してしまつたというロスが重なり後悔の多いものとなりました。これはもう繰り返してはならない事なのでより一層の管理を務めようと思つています。

最後の教科は時間も終了間際に近いところで送信終了し、あとは結果を待つているところですが、どうか単位が取れていればと思つています。もう一度履修して理解度をより深めたいとも感じています。最終的な卒業を視野に入れたらあまりゆっくりにできない

PFCバランスを記録してみる

元気な老後過ごすためにしっかり栄養を摂って、程よく運動を心がけよう。わかっちゃいるけど、ですよね。まず栄養といってもそんなに暴飲暴食もしていなければどちらかというと少食気味。健康診断で貧血が出たりもしていたので、栄養素も気になってます。

そこで手帳の出番ですね！まずは PFC バランスを記録するのはできそう。ほとんどの加工品にはタンパク質、脂質、炭水化物が書いてあるので手帳に転記して一日の総摂取量を書いていくだけ。ググれば素材の詳しい情報は出てくるし、厳密ではないにしても把握は出来ます。



ちなみに立ち仕事なので消費カロリーや歩数はけっこうあります。なので運動はしてるってことにします(強引♡)。