

# 五月二十二日 サイクリングの日

日本サイクリング協会は、1964年の5月22日に財団法人として誕生。そして、45周年の記念事業として、2009年のこの日を「サイクリングの日」と制定しました。自転車は環境に優しく、また、体を健康に保つ役割を持つ乗り物。サイクリングに対する関心をより深くしようというのが目的です。

大きな公園や河川敷、観光スポットなどにはサイクリングロードが作られているところも多く、交通事故の心配もなくサイクリングを楽しめる人気です。レンタサイクルができるスポットもあることで、利用しやすいでしょう。最近よく耳にするようになった「タンDEM自転車（前後に並んで乗る2人乗り自転車）」を利用してできることも。爽やかな初夏の空の下、風を切りながら自転車を漕ぐのは楽しいものです。

さて、自転車関連の記念日はほかにもあります。1981年5月に旧自転車法が施行されたことを記念して、5月は「自転車月間」とし、祝日の5月5日を「自転車の日」に制定しています。また、6月3日の「世界自転車デー」は国際デーのひとつ。2018年に制定され

## この日、何の日？

この日、何の日？



5月22日サイクリングの日

## 2021年 ビンゴ第3回

12	18	41	47	74
1	20	32	46	63
10	24	F	50	72
6	16	45	52	61
8	27	38	48	68

3回目のビンゴ発表！  
前回でリーチになっていませんか？  
ビンゴになったらすぐに連絡をくださいね！  
先着順なので順位が変わってしまいます。

# 67・21・33・29・73・16・7・?

?の数字はこの新聞の中に！さがしてみてね！

### 恒例のGW仕事？

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言や佐久地域には、警戒レベル4になってます（5月5日時点）が、今年のGWは、ニュースや周りをみると去年ほどの警戒心が無くなっていくように人出が多いと思いました。自分は、どこかに出かける予定もなく、ここ数年恒例になりつつある家のプチリフォームをしてました。今回は建付けが悪くなりカギが閉まらなくなった事務所の窓を交換しました。

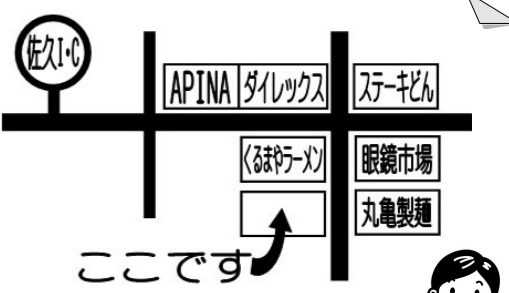


## リフォームもできる身近な水道屋さん 浅間設備工業株式会社

☎ 0267-67-4130  
FAX 0267-68-5831

E-mail info@asamasetubi.co.jp  
http://www.asamasetubi.co.jp

住所 佐久市岩村田住吉町159-3 (佐久I.C東信号横)



お気軽にお越しください

にこにこ新聞  
**日々楽々**  
浅間設備工業(株)・発行  
2021年 5・6月 第108号



## 「ブログ、はじめませんか？」

Ameba公式トップブロガーの中道あんなさんがブログをはじめたのは、50歳のとき。夫と別居し、ひとり身になって、達成感を感じられることをはじめた。思ったのがきっかけです。同年代の人のブログから何か見つけられないかという思いで読んでみるもの、ピンとくるものが見つからなかったと言った中道さん。それなら、自分が発信者になろうと思いを立ちます。

「30歳や40歳なり一日も休まず投稿しよう」「楽しく心豊かに暮らすための工夫を投稿しよう」というのが、最初に決めたルール。中道さんがブログの投稿に使うのはスマホです。ちょっと時間が空いたとき、カフェや公園でなど、いつでもどこでも書けるから続けられているのだとか。

最初は自由に書いていたそうですが、あるとき、読むのは他人だから、他人目線が必要だと気づきます。そこで、自分自身を客観的に見ながら書くこと。すると、「自分は何を望んでいるのか」「どんなことをしたいのか」がわかってきます。それを実行していくことで、自分の生き方を充実させることもつながっていったそうです。

ブログをはじめた3年後のこと。中道さんのブログが出版社の目にとまり、エッセイ本を出版することになります。その後、開いたのが「ブログ塾」。塾にはたくさんの方々が集まり、中道さんのようにブログをはじめて新しい生き方を見つけた人もいます。

さて、「ブログって難しくそう」というイメージがあるかもしれませんが、しかし実際には、ガイドに沿って項目に入力する

だけで、家族に聞いたり、ネットで調べたりすればOK。投稿する内容は身近なことを脈絡なくでもいいし、好きなことにテーマを絞るのも楽しいもの。フォロワー数が増えたり、コメントが来たりすると、それが励みになります。また、ブログを通じて多くの人とつながっていることも実感できます。

「新緑がまぶしい色になってきた」「新しいパン屋さんのパンを買ってみよう」。ブログをはじめると、題材を探そうと、身のまわりのことに敏感にもなります。毎日丁寧に通うという気持ちで取り組むのはおすすめです。

\*「50代を丁寧に生きる、あんなさん流」  
https://ameblo.jp/aroundfifty50/

## 主婦のつぶやき 待っててね スマホで写真 食べる前

日々食べたものをInstagramにアップしはじめて半年になります。手の込んだ料理を作ったときや、普段買わないような食材を使ったとき、また、外食したとき

きなど、必ず写真を撮って投稿しています。ただ、写真を撮る間、家族や友人を待たせちゃうのが申し訳ないのですが…。(絵里子さん / 48歳)