



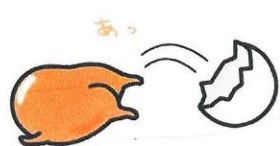
第42号(H28年5月)

毎月20日頃発行
www.ny-tokyo.com

今月のお題は... ↓
「予定が無い日
の過ごし方」です。
ひじ教えます???



予定が無い日はひたすら歩きます。



平均20キロ, 多い時は30キロも。

5~6時間かかります。鳥村



予定のない日の過ごし方は...

疲れている時は二度寝... 元気な時は大の散歩と映画三昧です

理想はね。でもほとんとか家事に謀殺されるのか現実です。
たかろ



予定がない休日は、基本的に部屋でゴロゴロします。

週一程度で部屋の掃除をして身の回りをスッキリさせます。

気が向いたときは以前はあっていた筋トレをします。今井



近所のマンガ喫茶にビリヤードがあるのを発見!

向と3時間で千円...! でも2時間もプレイすると

腰が痛くなりますけどね... ちば



ちば



何の予定もない日には、朝ごはんを食べて自転車(乗り)ドライブを
します。ドライブの時は、地図を見なく、行きたい方向にポダンをぶります。
確かに、分がながた新しい場所を知る楽しさもあり、自転車の上で感じられる
風が私に活発さと良い気持ちをつたえてくれるのか一番の喜びです。-李相潤

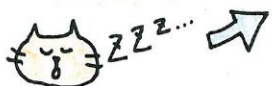
昼寝に関する豆知識

Q 効果的な昼寝の長さは?

A. 1時間

B. 20分

C. 昼寝をしない方がいい



正解 B. 20分!

休時時間に20分の仮眠を
取ることで、仕事の効率もUP!
20分以上寝てしまうと、眠りが
深くなりすぎてしまって逆効果です。

★効果的な昼寝をするための
3つのポイント

1. 姿勢は椅子に腰掛けてうつぶせで。
2. 昼寝前には缶コーヒー
3. 目覚めたら洗顔でスッキリ。

予定がない日の過ごし方。何て魅惑的な言葉なんだろ。
 子供が生まれてからは自分の時間というものがないので、常に子供たちと一緒に遊んでいます。でも先日妻と子供たちが長崎に帰省していった時は、開放感よりも寂しさを感じました。良き父親だね♡

3/11

某働きの我が家。予定休週末+集中し
 空を時間休ほとどないのが現状である。

～15周年4倍録～

お散歩がてらの初犬シガ唯一
 の時間つぶしかな～

花の



ハードボイルド!



予定のない日の過ごし方

1. そうじ

2. 駅周辺をうろつく

3. 読書



4. 喫茶店でコーヒーを飲む

5. 昼寝

～5のどれかです。竹生



価値の
 誰が決めるの?

カキ

カキ

カキ

カキ

カキ

カキ



新宿のカキ



カキ

シヤのカキ



1. 部屋の大そうじ

2. TSUTAYAでDVD
 を借りて見る



照沼



3. 戸越銀座商店街
 をぶらぶら散歩する

4. ひたすら寝る

What I do during my free time usually depends on my mood, usually stay at home with my family, either reading & watching some kind of movie/drama researching in internet, If im tired I go to sleep or eat. When I'am hungry I & my daughter go to the kitchen to watch & cook & experiment with food. When I feed bread, I chat with my friends over the facebook. sometimes take go out with my daughter to the mall.



...if i have some free time i like to read something, listen to different kinds of music and also play with my ukulele...

... But most of my free time/day, like weekends, I always spend it with my family, friends & love ones! we just love to stay at home watching movies & eating together!!!

