

2020

心



こころの格言暦
くらしの標語入り

2019 12 DEC 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

12 1 2 3 4 5 6 7
 2019 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

2020
 1

2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29

JANUARY 睦月

1	水	あつち あつち	健康な心で新年スタート
2	木	あつち あつち	お正月の食べすぎに注意
3	金	あつち あつち	もちもちお餅に注意
4	土	あつち あつち	お正月らしいお正月
5	日	あつち あつち	こたつから煮て特産品
6	月	あつち あつち	お正月の夜で睡眠不足
7	火	あつち あつち	食べ過ぎに注意
8	水	あつち あつち	お正月の伝統を大切に
9	木	あつち あつち	お正月の飾りつけ
10	金	あつち あつち	お正月の飾りつけ
11	土	あつち あつち	お正月の飾りつけ
12	日	あつち あつち	お正月の飾りつけ
13	月	あつち あつち	お正月の飾りつけ
14	火	あつち あつち	お正月の飾りつけ
15	水	あつち あつち	お正月の飾りつけ
16	木	あつち あつち	お正月の飾りつけ
17	金	あつち あつち	お正月の飾りつけ
18	土	あつち あつち	お正月の飾りつけ
19	日	あつち あつち	お正月の飾りつけ
20	月	あつち あつち	お正月の飾りつけ
21	火	あつち あつち	お正月の飾りつけ
22	水	あつち あつち	お正月の飾りつけ
23	木	あつち あつち	お正月の飾りつけ
24	金	あつち あつち	お正月の飾りつけ
25	土	あつち あつち	お正月の飾りつけ
26	日	あつち あつち	お正月の飾りつけ
27	月	あつち あつち	お正月の飾りつけ
28	火	あつち あつち	お正月の飾りつけ
29	水	あつち あつち	お正月の飾りつけ
30	木	あつち あつち	お正月の飾りつけ
31	金	あつち あつち	お正月の飾りつけ

ながみち
 長い道は悠々と歩くがいい
 みちくさ
 道草も楽しめれば更にいい

年の始めに自分の人生を思いやり思いやりで見つめてみるのもいいだろう。どうも近くばかり見て遠くを見ないのが、日本の日本人の一般的傾向だ。目をあげて、こまめに歩く道を見つかりと見つめよう。長い道は思い切って歩まないと、とすれば、毎日歩ける楽しみながら、道がずらわってペースで進むのがいい。道草を楽しむながら、たとえ目的地にたどり着かずとも素晴らしい道だ。

©2020 JANUARY 1. All rights reserved. 発行元：株式会社 睦月堂

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31



1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

FEBRUARY 2020年2月

1	土	01月 01日 FEB 19 火曜 未明	がっかりから希望が生まれる
2	日	01月 02日 FEB 20 水曜 未明	後悔をきっかけに成長
3	月	01月 03日 FEB 21 木曜 未明	よい機会よい機会をつくる
4	火	01月 04日 FEB 22 金曜 未明	健康は成長を促す
5	水	01月 05日 FEB 23 土曜 未明	思い通りに人間が生きる
6	木	01月 06日 FEB 24 日曜 未明	大切に育てよう
7	金	01月 07日 FEB 25 月曜 未明	無理な計画を立てることは無駄
8	土	01月 08日 FEB 26 火曜 未明	神戸の歴史に学ぶ
9	日	01月 09日 FEB 27 水曜 未明	遅くとも成長は進む
10	月	01月 10日 FEB 28 木曜 未明	夢を叶えるのはすぐ
11	火	01月 11日 FEB 29 金曜 未明	もう一度成功の道
12	水	01月 12日 FEB 30 土曜 未明	運は向かっても変へるがら
13	木	01月 13日 FEB 01 日曜 未明	新しいジャンプは誰かの挑戦
14	金	01月 14日 FEB 02 月曜 未明	健康の管理を怠らなく
15	土	01月 15日 FEB 03 火曜 未明	健康は心の健康
16	日	01月 16日 FEB 04 水曜 未明	運動不足は健康のもと
17	月	01月 17日 FEB 05 木曜 未明	夢が叶えられなくとも
18	火	01月 18日 FEB 06 金曜 未明	目標をたてれば困難を上る
19	水	01月 19日 FEB 07 土曜 未明	ムリなジャンプは危険
20	木	01月 20日 FEB 08 日曜 未明	成長のペースに合わせよう
21	金	01月 21日 FEB 09 月曜 未明	成長期に成長を促す
22	土	01月 22日 FEB 10 火曜 未明	成長はサイバーペース
23	日	01月 23日 FEB 11 水曜 未明	新しい成長は平穏に
24	月	01月 24日 FEB 12 木曜 未明	夢はあきらめず進め
25	火	01月 25日 FEB 13 金曜 未明	健康を大切にケアアップ
26	水	01月 26日 FEB 14 土曜 未明	健康の管理を怠らなく
27	木	01月 27日 FEB 15 日曜 未明	健康の管理は専門家に
28	金	01月 28日 FEB 16 月曜 未明	健康は心の中心に
29	土	01月 29日 FEB 17 火曜 未明	夢を叶えればすぐ

自分を見つめるためには
時には孤独が必要である

現代は情報があふれている時代である。仲間におかれまいとして、テレビに演説の演説にと、あらゆる情報を集めるのに必死になっている人が多いが、ちょっと待って欲しい。周囲のことはよく知っているが、自分のことを全く知らない人間になっていないか。自分を知るには、しばし情報の洪水から身をひいてひとり静かにも考えた方がいい。あつたりの時間を必要なのだ。

©2020年2月1日発行。発行所：東京。編集：東京。印刷：東京。

2 日 月 火 水 木 金 土 日
 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28 29

2020
3

日 月 火 水 木 金 土 日
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30

MARCH 春 卯 生

1	日	卯 1 - 7 PDL 5 二 三 木 金 土	春の日の光を浴びてはらひ
2	月	卯 2 - 8 PDL 6 三 木 金 土 日	春の日の光を浴びて
3	火	卯 3 - 9 PDL 7 四 木 金 土 日 月	春の日の光を浴びて
4	水	卯 4 - 10 PDL 8 五 木 金 土 日 月 火	春の日の光を浴びて
5	木	卯 5 - 11 PDL 9 六 木 金 土 日 月 火 水	春の日の光を浴びて
6	金	卯 6 - 12 PDL 10 七 木 金 土 日 月 火 水 木	春の日の光を浴びて
7	土	卯 7 - 13 PDL 11 八 木 金 土 日 月 火 水 木 金	春の日の光を浴びて
8	日	卯 8 - 14 PDL 12 九 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土	春の日の光を浴びて
9	月	卯 9 - 15 PDL 13 十 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日	春の日の光を浴びて
10	火	卯 10 - 16 PDL 14 十一 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月	春の日の光を浴びて
11	水	卯 11 - 17 PDL 15 十二 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火	春の日の光を浴びて
12	木	卯 12 - 18 PDL 16 一 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水	春の日の光を浴びて
13	金	卯 13 - 19 PDL 17 二 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木	春の日の光を浴びて
14	土	卯 14 - 20 PDL 18 三 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金	春の日の光を浴びて
15	日	卯 15 - 21 PDL 19 四 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土	春の日の光を浴びて
16	月	卯 16 - 22 PDL 20 五 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日	春の日の光を浴びて
17	火	卯 17 - 23 PDL 21 六 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月	春の日の光を浴びて
18	水	卯 18 - 24 PDL 22 七 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火	春の日の光を浴びて
19	木	卯 19 - 25 PDL 23 八 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水	春の日の光を浴びて
20	金	卯 20 - 26 PDL 24 九 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木	春の日の光を浴びて
21	土	卯 21 - 27 PDL 25 十 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金	春の日の光を浴びて
22	日	卯 22 - 28 PDL 26 十一 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土	春の日の光を浴びて
23	月	卯 23 - 29 PDL 27 十二 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日	春の日の光を浴びて
24	火	卯 24 - 30 PDL 28 一 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月	春の日の光を浴びて
25	水	卯 25 - 31 PDL 29 二 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火	春の日の光を浴びて
26	木	卯 26 - 1 PDL 30 三 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水	春の日の光を浴びて
27	金	卯 27 - 2 PDL 31 四 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木	春の日の光を浴びて
28	土	卯 28 - 3 PDL 32 五 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金	春の日の光を浴びて
29	日	卯 29 - 4 PDL 33 六 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土	春の日の光を浴びて
30	月	卯 30 - 5 PDL 34 七 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日	春の日の光を浴びて
31	火	卯 31 - 6 PDL 35 八 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月	春の日の光を浴びて

心をこめて静かにしかれ
 大声では人の心は動かない

「しかる」というのは「知る」とは違ふ。しかる節の人間自身が怒りにまかせた心を散らしたのでは、その場では相手は抑制しているようでも、心の底ではかえって反感をもちたりとたどめているだけになりやすい。相手を本当に動かそうと思うなら、真心をこめて静かな言葉で語るべきだ。その気持ちには必ず相手に伝わり、二度三度と同じ小言を言わなくてもすむようになるものである。

卯の日の光を浴びてはらひ

3 日 月 火 水 木 金 土
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

2020
 4

日 月 火 水 木 金 土
 3 4 5 6 7 8 9
 10 11 12 13 14 15 16
 17 18 19 20 21 22 23
 24 25 26 27 28 29 30

APRIL 卯月

1	水	日 1 - 2 FOL 1/6 八 宮 辰	子に日はお別れして戻る
2	木	日 3 - 10 FOL 1/7 八 宮 辰	花より団子が買ってくる
3	金	日 3 - 11 FOL 1/8 八 宮 辰	縁起の良いお花を買って
4	土	日 3 - 12 FOL 1/9 八 宮 辰	年中に一度は花見をしよう
5	日	日 3 - 13 FOL 1/10 八 宮 辰	満ち足りたお花を買って
6	月	日 3 - 14 FOL 1/11 八 宮 辰	カーテンを開けて光を浴び
7	火	日 3 - 15 FOL 1/12 八 宮 辰	ふとゆかにちいさな花を
8	水	日 3 - 16 FOL 1/13 八 宮 辰	お花の匂いを鼻でかき
9	木	日 3 - 17 FOL 1/14 八 宮 辰	花壇にも花をまいて
10	金	日 3 - 18 FOL 1/15 八 宮 辰	夕日と花壇は色鮮
11	土	日 3 - 19 FOL 1/16 八 宮 辰	花壇にはお花をまいて
12	日	日 3 - 20 FOL 1/17 八 宮 辰	年中に一度は夕日も平
13	月	日 3 - 21 FOL 1/18 八 宮 辰	暑さにはお花をこり入れ
14	火	日 3 - 22 FOL 1/19 八 宮 辰	新しいお花を買って
15	水	日 3 - 23 FOL 1/20 八 宮 辰	花壇はかたどきに入
16	木	日 3 - 24 FOL 1/21 八 宮 辰	庭に上平のお花をま
17	金	日 3 - 25 FOL 1/22 八 宮 辰	花壇に飾りつけ
18	土	日 3 - 26 FOL 1/23 八 宮 辰	花壇にはお花をま
19	日	日 3 - 27 FOL 1/24 八 宮 辰	年中に一度はベランダ
20	月	日 3 - 28 FOL 1/25 八 宮 辰	いいお花はあまのひつ
21	火	日 4 - 1 FOL 1/26 八 宮 辰	お花で花壇を飾
22	水	日 3 - 29 FOL 1/27 八 宮 辰	花壇は飾りつけ
23	木	日 4 - 2 FOL 1/28 八 宮 辰	花壇は飾りつけ
24	金	日 4 - 3 FOL 1/29 八 宮 辰	あつたお花を花壇に
25	土	日 4 - 4 FOL 1/30 八 宮 辰	夕日のお花を花壇につ
26	日	日 4 - 5 FOL 1/31 八 宮 辰	花壇に飾りつけ
27	月	日 4 - 6 FOL 1/32 八 宮 辰	年中に一度は花壇が
28	火	日 4 - 7 FOL 1/33 八 宮 辰	花壇の多い人は花
29	水	日 4 - 8 FOL 1/34 八 宮 辰	カーテンを開けて光
30	木	日 4 - 9 FOL 1/35 八 宮 辰	花壇を飾りつけ

青春は単なる花盛りではない
 花は結実のたために咲くのだ

青春時代といえ、その期から花壇がけりあげられがちである。しかしそれは人生における花といふべき時間ではある。しかし自然界におけるすべての花がそうであるように、その前とその後でやがては凋落するべき実を結ぶための1つのプロセスに過ぎない。花を咲かせるために生かしてこそ結実がある。人生において青春時代をただ経てれば、その後半生の実りは小さい。

Copyright © 2020. All rights reserved. 発行：株式会社 株式会社 株式会社

4	日	休	火	水	木	金	土	
5	6	7	8	9	10	11		
12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25		
26	27	28	29	30				



									6
1	2	3	4	5	6				
7	8	9	10	11	12	13			
14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30							

MAY 5月

1	金	六十八歳 メーデー 八歳の日	青空と海を歩こう
2	土	四十一歳 PDL 12 八歳の日	春の楽しみをいかに楽しむか
3	日	祝日 五十八歳 一歳の日	高層ビルと大都会の夜景
4	月	六十九歳 PDL 19 二歳の日	林間散歩は気持ちいい
5	火	七十歳 五歳・五十一歳 三歳の日	雪で世界が白くなって冬
6	水	七十一歳 PDL 26 四歳の日	新しい習慣は人間のもの
7	木	四十二歳 PDL 14 五歳の日	遠くを旅は自分の旅
8	金	五十三歳 PDL 21 六歳の日	旅先も楽しむと旅費がわかる
9	土	四十三歳 PDL 8 七歳の日	旅行のノウハウが通ってくる
10	日	四十四歳 PDL 15 八歳の日	運動は毎日少しずつ
11	月	四十五歳 PDL 22 九歳の日	新しい運動は自分に合わせる
12	火	四十六歳 PDL 29 一歳の日	食事は常に手を洗おう
13	水	四十七歳 PDL 36 二歳の日	肉には油、魚には塩コショウ
14	木	四十八歳 三歳の日	初めての国内遠征旅行
15	金	四十九歳 PDL 3 四歳の日	小旅行先でのごちそう
16	土	五十歳 PDL 10 五歳の日	夕焼けを美しいと感じよう
17	日	五十一歳 PDL 17 六歳の日	早起は健康上のメリット
18	月	五十二歳 PDL 24 七歳の日	自分でも読書の習慣
19	火	五十三歳 PDL 31 八歳の日	旅行もスマホで楽しむ
20	水	五十四歳 PDL 38 九歳の日	旅先のきれいな海をいいたい
21	木	五十五歳 PDL 45 一歳の日	お寺参りを旅行の楽しみから
22	金	五十六歳 PDL 52 二歳の日	一晩の宿が家を明るくする
23	土	五十七歳 PDL 59 三歳の日	旅費が足りなくなるとどうするか
24	日	五十八歳 PDL 66 四歳の日	よい旅行は人間の心を豊かにする
25	月	五十九歳 PDL 73 五歳の日	肉を食ったら必ず野菜も
26	火	六十歳 PDL 80 六歳の日	旅行準備がしどろは旅行の足枷
27	水	六十一歳 PDL 87 七歳の日	旅先には水筒が役立つ
28	木	六十二歳 PDL 94 八歳の日	遠征旅行の必需品は一定期間以内
29	金	六十三歳 PDL 101 九歳の日	食費の節約が大事を覚えておく
30	土	六十四歳 PDL 108 一歳の日	空港手荷物の持ち方を知ろう
31	日	六十五歳 PDL 115 二歳の日	旅行の楽しみを最大限にする

迷いながら見つけた道は
教えられた道より確かである

道というものは、いくつにも分かれていて、それを選ぶのは多く人の自由だ。先人が教えられる道をとるのには、一見無駄がなく効率がいいようだが、はたして行き着いた先は自分の求めるものだったのだろうか。またいったん方向を失うと、全く判断ができなくなるやがて、その道、自分の目で見て、自分で考えて歩みながら歩いた道は、少し道もわりでも、確実に求める場所へと近づけるだろう。

旅行の準備がしどろは旅行の足枷です。

5	日	祝	天	徳	正	土	1	2
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		



日	月	火	水	木	金	土	7
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

JUNE 水無月

1	月	日 10.10.1 月 10.10.2 火 10.10.3	中をこまめに掃除する
2	火	日 10.10.4 月 10.10.5 火 10.10.6	おしとろしおにやる
3	水	日 10.10.7 月 10.10.8 火 10.10.9	自分の健康を自分で
4	木	日 10.10.10 月 10.10.11 火 10.10.12	相手の声になって考える
5	金	日 10.10.13 月 10.10.14 火 10.10.15	あけなほいつも健康に
6	土	日 10.10.16 月 10.10.17 火 10.10.18	電気の掃除は専門家に
7	日	日 10.10.19 月 10.10.20 火 10.10.21	ベッドの下を掃除する
8	月	日 10.10.22 月 10.10.23 火 10.10.24	たまにはゲームパーティーを
9	火	日 10.10.25 月 10.10.26 火 10.10.27	家族ででも料理する
10	水	日 10.10.28 月 10.10.29 火 10.10.30	お風呂をゆっくり11分間
11	木	日 10.10.31 月 11.01.1 火 11.01.2	仲の良いお友達に会う
12	金	日 11.01.3 月 11.01.4 火 11.01.5	暑くないかい暖かいお茶を出す
13	土	日 11.01.6 月 11.01.7 火 11.01.8	食事を楽しむことが中心
14	日	日 11.01.9 月 11.01.10 火 11.01.11	好きなことをやる
15	月	日 11.01.12 月 11.01.13 火 11.01.14	新しい本を1冊読む
16	火	日 11.01.15 月 11.01.16 火 11.01.17	お風呂を11分間
17	水	日 11.01.18 月 11.01.19 火 11.01.20	テレビは時間を決めて
18	木	日 11.01.21 月 11.01.22 火 11.01.23	懐かしい歌を聴く
19	金	日 11.01.24 月 11.01.25 火 11.01.26	数字を覚えるパズルをやる
20	土	日 11.01.27 月 11.01.28 火 11.01.29	子供には身体に合ったお風呂を
21	日	日 11.01.30 月 11.02.1 火 11.02.2	お風呂を11分間
22	月	日 11.02.3 月 11.02.4 火 11.02.5	お風呂を11分間
23	火	日 11.02.6 月 11.02.7 火 11.02.8	あいたつじんをやる
24	水	日 11.02.9 月 11.02.10 火 11.02.11	あいたつじんをやる
25	木	日 11.02.12 月 11.02.13 火 11.02.14	お風呂を11分間
26	金	日 11.02.15 月 11.02.16 火 11.02.17	お風呂を11分間
27	土	日 11.02.18 月 11.02.19 火 11.02.20	お風呂を11分間
28	日	日 11.02.21 月 11.02.22 火 11.02.23	お風呂を11分間
29	月	日 11.02.24 月 11.02.25 火 11.02.26	お風呂を11分間
30	火	日 11.02.27 月 11.02.28 火 11.02.29	お風呂を11分間

よい天気も悪い天気もない
たいようあめかぜ
太陽も雨も風もみんな必要なのだ

夏は暑いと文句を言い、冬は寒いと不平を言う。人間というのは、自分と自分の都合だけでものごとを判断する生き物であること。暖かさも暑さ、高い空気で決壊つづけるのはおかし。嵐が吹くのは悪い天気も、嵐が吹くのは悪い天気である。こうして何ごとももう一度深くお風呂を11分間。小さなことに一言一語する必要はないのだ。心おだやかに感謝の気持ちでうけとめお風呂。

©2020 株式会社 日本放送協会。本誌に掲載のイラストはすべて、日本放送協会が制作したものである。

6		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					



							1	8
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29		

JULY 七月

1	水	10月 1日	祝日	高層ビル建設に入ります
2	木	10月 2日		もう一度大掃除
3	金	10月 3日		家族会議で話し合います
4	土	10月 4日		サウナ浴は最高です
5	日	10月 5日		お墓参りに行きます
6	月	10月 6日		夕べは旅行です
7	火	10月 7日		赤いお風呂に入ります
8	水	10月 8日		夏休みの思い出を振り返ります
9	木	10月 9日		家族の健康を願います
10	金	10月 10日		暑さのせいで体調がすぐれません
11	土	10月 11日		近くの公園に散歩に行きます
12	日	10月 12日		家族団らんの日です
13	月	10月 13日		夕方散歩に行きます
14	火	10月 14日		お盆の準備に入ります
15	水	10月 15日		お盆の準備はもう半分です
16	木	10月 16日		お盆の準備はもう半分です
17	金	10月 17日		お盆の準備はもう半分です
18	土	10月 18日		お盆の準備はもう半分です
19	日	10月 19日		お盆の準備はもう半分です
20	月	10月 20日		お盆の準備はもう半分です
21	火	10月 21日		お盆の準備はもう半分です
22	水	10月 22日		お盆の準備はもう半分です
23	木	10月 23日		お盆の準備はもう半分です
24	金	10月 24日		お盆の準備はもう半分です
25	土	10月 25日		お盆の準備はもう半分です
26	日	10月 26日		お盆の準備はもう半分です
27	月	10月 27日		お盆の準備はもう半分です
28	火	10月 28日		お盆の準備はもう半分です
29	水	10月 29日		お盆の準備はもう半分です
30	木	10月 30日		お盆の準備はもう半分です
31	金	10月 31日		お盆の準備はもう半分です

知識は多すぎると動けなくなる
 想像力は多いほど動きやすくなる

新しいことを始めるにあたって、やたらと情報を集める人がいる。しかし、こうして集めた知識というのは、しょせん他人の目を頼りたものであり、過去のものだ。これから自分で動くには、自分の手におさめられるエネルギーと精神力、そしてワクワクするようないきいきとした心で、その一歩を踏み出す。多すぎる知識におぼれ、その知識を自分の経験のように思い、ついに動く人も少なくない。

※祝日・振替休日・銀行休業日・郵便配達停止日・臨時休業日

7 日 月 火 水 木 金 土
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31

2020
 8

日 月 火 水 木 金 土
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30

AUGUST 8月

1	土	8月1日 FOL 6 A 6 A 6	健康に気を配りましょう
2	日	8月2日 FOL 6 A 6 A 6	自分の健康を大切に
3	月	8月3日 FOL 6 A 6 A 6	新しいことを試してみよう
4	火	8月4日 FOL 6 A 6 A 6	思いやりを大切に
5	水	8月5日 FOL 6 A 6 A 6	計画を立てて進めよう
6	木	8月6日 FOL 6 A 6 A 6	子どもの成長をサポートしよう
7	金	8月7日 FOL 6 A 6 A 6	話し合いを大切に
8	土	8月8日 FOL 6 A 6 A 6	予定通りに進めよう
9	日	8月9日 FOL 6 A 6 A 6	新しいことに挑戦しよう
10	月	8月10日 FOL 6 A 6 A 6	自分の健康を大切に
11	火	8月11日 FOL 6 A 6 A 6	思いやりを大切に
12	水	8月12日 FOL 6 A 6 A 6	子どもの成長をサポートしよう
13	木	8月13日 FOL 6 A 6 A 6	話し合いを大切に
14	金	8月14日 FOL 6 A 6 A 6	計画を立てて進めよう
15	土	8月15日 FOL 6 A 6 A 6	予定通りに進めよう
16	日	8月16日 FOL 6 A 6 A 6	新しいことに挑戦しよう
17	月	8月17日 FOL 6 A 6 A 6	自分の健康を大切に
18	火	8月18日 FOL 6 A 6 A 6	思いやりを大切に
19	水	8月19日 FOL 6 A 6 A 6	子どもの成長をサポートしよう
20	木	8月20日 FOL 6 A 6 A 6	話し合いを大切に
21	金	8月21日 FOL 6 A 6 A 6	計画を立てて進めよう
22	土	8月22日 FOL 6 A 6 A 6	予定通りに進めよう
23	日	8月23日 FOL 6 A 6 A 6	新しいことに挑戦しよう
24	月	8月24日 FOL 6 A 6 A 6	自分の健康を大切に
25	火	8月25日 FOL 6 A 6 A 6	思いやりを大切に
26	水	8月26日 FOL 6 A 6 A 6	子どもの成長をサポートしよう
27	木	8月27日 FOL 6 A 6 A 6	話し合いを大切に
28	金	8月28日 FOL 6 A 6 A 6	計画を立てて進めよう
29	土	8月29日 FOL 6 A 6 A 6	予定通りに進めよう
30	日	8月30日 FOL 6 A 6 A 6	新しいことに挑戦しよう
31	月	8月31日 FOL 6 A 6 A 6	自分の健康を大切に

他人の意見をとかやく言う前に
 まず自分自身の意見を持って

日本人は自分の意見をはっきり言うのが大人らしきとする。逆に日本人は自分の意見をあまり言わないのが大人らしい。しかし自分の行動に責任を持つには、自分の意見を言う必要がある。自分の意見のない人になって、他人の言動に振り回されることを言う傾向がある。国際化時代に適応する人は、まず自分の意見を持つことから。

※FOLは毎月1日、Aは毎月1日、6日は毎月6日、11日は毎月11日、16日は毎月16日、21日は毎月21日、26日は毎月26日、31日は毎月31日。

9 日 月 火 水 木 金 土
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30



1 2 3 4 5 6 7 11
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30

OCTOBER かんづき 神無月

1	木	10月1日 天保 15 天保 16	高層の建物が建てられる
2	金	10月2日 天保 16 天保 17	銀行の建物が立ち上がる
3	土	10月3日 天保 17 天保 18	橋が完成して交通が楽になる
4	日	10月4日 天保 18 天保 19	金に愛し愛られては金儲けはできない
5	月	10月5日 天保 19 天保 20	民間企業と家賃が上がる
6	火	10月6日 天保 20 天保 21	新しい建築は人間の心と
7	水	10月7日 天保 21 天保 22	新しいものを口にする
8	木	10月8日 天保 22 天保 23	お金が来ると同時に借金も来る
9	金	10月9日 天保 23 天保 24	借金でも無理な借金
10	土	10月10日 天保 24 天保 25	中世末期の文化が人に伝わる
11	日	10月11日 天保 25 天保 26	天保の文化が伝わる
12	月	10月12日 天保 26 天保 27	金儲けは楽しくて儲かる
13	火	10月13日 天保 27 天保 28	金儲けの道は楽ではない
14	水	10月14日 天保 28 天保 29	金儲けの道は楽ではない
15	木	10月15日 天保 29 天保 30	借金が増えれば借金が増える
16	金	10月16日 天保 30 天保 31	借金が増えれば借金が増える
17	土	10月17日 天保 31 天保 32	借金が増えれば借金が増える
18	日	10月18日 天保 32 天保 33	借金が増えれば借金が増える
19	月	10月19日 天保 33 天保 34	借金が増えれば借金が増える
20	火	10月20日 天保 34 天保 35	借金が増えれば借金が増える
21	水	10月21日 天保 35 天保 36	借金が増えれば借金が増える
22	木	10月22日 天保 36 天保 37	借金が増えれば借金が増える
23	金	10月23日 天保 37 天保 38	借金が増えれば借金が増える
24	土	10月24日 天保 38 天保 39	借金が増えれば借金が増える
25	日	10月25日 天保 39 天保 40	借金が増えれば借金が増える
26	月	10月26日 天保 40 天保 41	借金が増えれば借金が増える
27	火	10月27日 天保 41 天保 42	借金が増えれば借金が増える
28	水	10月28日 天保 42 天保 43	借金が増えれば借金が増える
29	木	10月29日 天保 43 天保 44	借金が増えれば借金が増える
30	金	10月30日 天保 44 天保 45	借金が増えれば借金が増える
31	土	10月31日 天保 45 天保 46	借金が増えれば借金が増える

かんたん
 簡単になぞるだけで
 むずか
 難しいからこそ
 おもしろ
 面白いことには
 すく
 少ない

昔の人は、便利へ便利へと、練習も経験もなしにいそなり何でもうまくできる
 方向に向かいつつある。しかしすでに簡単にもうまくできることは、減るものも
 また多い。結果、次から次へと忙しく新しいものに目を向ければなり。一生楽
 しみながらつきあえる仕事も趣味も芸術もみつからない。そんなつまらない人
 生を送りたくはなかったら、じっくり練習をすえて新しいものに挑戦してみよう。

10月25日は10月26日、27日、28日、29日、30日、31日と表示されています。

10 日 月 火 水 木 金 土 日
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30 31

2020
 11

日 月 火 水 木 金 土 日
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30 31

NOVEMBER 霜月

1	日	11月 1日 旧暦 霜月 初日	寒さに負けず運動を
2	月	11月 2日 旧暦 霜月 二日	寒い中づくし運動を
3	火	11月 3日 旧暦 霜月 三日	自分の健康は自分で
4	水	11月 4日 旧暦 霜月 四日	気持ちよく走り続けよう
5	木	11月 5日 旧暦 霜月 五日	テレビは時間を決めて
6	金	11月 6日 旧暦 霜月 六日	健康な生活を送ろう
7	土	11月 7日 旧暦 霜月 七日	毎日の運動は毎日
8	日	11月 8日 旧暦 霜月 八日	今日は運動より休養
9	月	11月 9日 旧暦 霜月 九日	好きなことを楽しむ
10	火	11月 10日 旧暦 霜月 十日	スマホは長時間は使わない
11	水	11月 11日 旧暦 霜月 十一日	楽しい運動は自分を高める
12	木	11月 12日 旧暦 霜月 十二日	子どもには身体に合った運動を
13	金	11月 13日 旧暦 霜月 十三日	暑くない寒い環境は必ず選ぼう
14	土	11月 14日 旧暦 霜月 十四日	相手の声になって考えよう
15	日	11月 15日 旧暦 霜月 十五日	朝は早起きして活動的に
16	月	11月 16日 旧暦 霜月 十六日	気持ちは冷静に
17	火	11月 17日 旧暦 霜月 十七日	運動不足は健康の敵
18	水	11月 18日 旧暦 霜月 十八日	運動の習慣は専門家に
19	木	11月 19日 旧暦 霜月 十九日	あつたはいつか運動に
20	金	11月 20日 旧暦 霜月 二十日	楽しみながら運動を
21	土	11月 21日 旧暦 霜月 二十一日	今年中に健康を
22	日	11月 22日 旧暦 霜月 二十二日	朝一テンション高く活動
23	月	11月 23日 旧暦 霜月 二十三日	運動の習慣を身につけよう
24	火	11月 24日 旧暦 霜月 二十四日	寒さには勝てよう
25	水	11月 25日 旧暦 霜月 二十五日	気持ちはマイペースで
26	木	11月 26日 旧暦 霜月 二十六日	がっつりから運動を
27	金	11月 27日 旧暦 霜月 二十七日	運動の習慣は毎日
28	土	11月 28日 旧暦 霜月 二十八日	寒さには勝てよう
29	日	11月 29日 旧暦 霜月 二十九年	運動の習慣を身につけよう
30	月	11月 30日 旧暦 霜月 三十年	冬は運動の習慣を

あか
 おお
 こえ
 ちから
 やび
 自分を励ます力が宿っている
 明るく大きな声には

朝いちばんの挨拶はもちろん、ちょっとした会話を交わすにも、はっきりと大きな声をあげよう。力のこもった元気な声は、相手にいい印象を与えるだけではない。強い息を吐くから、健康にもいい。それに伴いながら、自分自身の身も心もシャッキリとさせる力がある。反対に弱々しい小さな声では、気持ちもいっしょにはばんでしまう。苦しい時、まじしい時こそ、大きな声で自分を励ませよう。

※旧暦は参考です。旧暦の日付は、旧暦の日付と一致しない場合があります。

11 日 月 火 水 木 金 土 日
 1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30

2020
 12

日 月 火 水 木 金 土 日
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 10 11 12 13 14 15 16
 17 18 19 20 21 22 23
 24 25 26 27 28 29 30

DECEMBER 師走

1	火	12月17日 12月17日 12月17日	この日から正月準備
2	水	12月18日 12月18日 12月18日	2日間で11月のお掃除を完了
3	木	12月19日 12月19日 12月19日	家族は集って楽しむ日
4	金	12月20日 12月20日 12月20日	嬉しいお祝いも忘れず
5	土	12月21日 12月21日 12月21日	家族集りの日です
6	日	12月22日 12月22日 12月22日	家族集りの日です
7	月	12月23日 12月23日 12月23日	お正月の準備を完了
8	火	12月24日 12月24日 12月24日	お正月の準備を完了
9	水	12月25日 12月25日 12月25日	家族集りの日です
10	木	12月26日 12月26日 12月26日	子どもたちと遊ぶ日です
11	金	12月27日 12月27日 12月27日	お正月の準備を完了
12	土	12月28日 12月28日 12月28日	家族集りの日です
13	日	12月29日 12月29日 12月29日	お正月の準備を完了
14	月	12月30日 12月30日 12月30日	お正月の準備を完了
15	火	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
16	水	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
17	木	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
18	金	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
19	土	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
20	日	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
21	月	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
22	火	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
23	水	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
24	木	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
25	金	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
26	土	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
27	日	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
28	月	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
29	火	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
30	水	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了
31	木	12月31日 12月31日 12月31日	お正月の準備を完了

ひとつの大きな喜びより
 日常の小さな喜びの中にこそ幸福は宿る

大金を得るとか、社会的に大成功するとかいうことも、さあ人生の大目標のよう
 うに考える人が多い。しかし、そこには喜びや楽しみがつかないと、決して心お
 ややかな状態とは思えない。本当の幸福は、意外に気づかないような日常の中
 にひっそりと存在するものらしい。家族がそろって食事するとか、気のあいな
 い友人と夜更かし話すとかがいった幸福は、それを失った時に初めてわかる。

※12月29日は12月28日の祝日、12月30日は12月29日の祝日、12月31日は12月30日の祝日です。