

| ◆あなたが今年（2025年）がんばったこと、または自分をほめてあげたいことを教えてください。                        | ◆あなたは来年（2026年）は、どんな年にしたいですか？                             | ◆会員番号 | ◆ペンネーム    |
|---|--|-------|-----------|
| 健康づくり ウォーキングを始めました。   | 元気で楽しい1年にしたいです。  | 341   | みんと       |
| 少し心にゆとりができた事  | 来年はもっと心にゆとりを持って穏やかに過ごしたい。                                | 352   | かー        |
| 孫たちのために夕食の差し入れ<br>家の掃除・片付け  | 自分にできそうな習い事をみつけること                                       | 1065  | aroma     |
| 家事  | 楽しく暮らしたいです   | 1378  | よこりん      |
| 人見知りですが、イベント参加やボランティア活動参加をした  | 好奇心を大切に行動する  | 1565  | ヨーコ       |
| 忙しい日々を無事乗り越えられたこと   | 更に充実した日々をしたいことと、一日ごとの計画をきちんと立てて無駄のない生活を送ること              | 1574  | クレマチスの部屋  |
| 昨年11月末に病気が見つかり、今年7回入院して闘病した事です。まだ寛解とは言えないけど、これからも生き続ける努力をしたいと思っています。  | 明るく希望に満ちた年にしたいです。そして家族に心配かけたので、少しずつでも恩返ししたいです。           | 1575  | 豊田の森ママ    |
| 家庭菜園  | もっと 家庭菜園の種類を増やします  | 3950  | みほりん      |
| 新しい仕事とお稽古事  | 春に息子が就職で家を離れて夫と二人になるので、どんな風に暮らしていくか、ゆっくり考えたい。            | 4142  | あぶりこっと    |
| 66歳になりますが、まだ仕事し続けている事。  | まだまだ働きたいです。  | 4143  | キー坊       |
| 病気をせず、仕事休まず出勤したこと   | 健康で、好きな旅行、友人とのランチ、スポーツ、ウォーキングを続ける                        | 4145  | ハッチ       |
| バスを使わずに、駅まで歩いて通うことができた。   | 健康に過ごしたい。  | 4177  | てい        |
| サッカー名古屋グランパスのホーム豊田スタジアムでの観戦皆勤出来た事。グランパスの成績は悪かったが、応援出来た事。              | 家族が健康でいられる事  | 4246  | さなげのげなさ   |
| 健康管理  | 健康第一   | 4408  | となりのブー    |
| ケアマネ試験一発合格  | 研修を受けてケアマネとして働きます！                                       | 4453  | ふうママ      |
| 人に優しくできた  | 一日一善の気持ちで過ごしたい   | 4633  | モモクロ      |
| 健康で旅行に毎月一回以上行けたこと   | 今年と同じように健康で色々なところに旅行に行くこと                                | 4718  | オユミ       |
| 息子の弁当作り 冷凍食品も使いつつですが、必ず作った物を持たせています。卒業迄残り数カ月ありますが、頑張ります！              | 病気で怪我のない健康な年   | 4906  | みーさん      |
| 英会話の勉強を頑張りました！  | 行動する年にしたい！   | 5403  | だやこは一ん    |
| 子供達のサポート  | 自分がやりたかったことにドンドンチャレンジしたい                                 | 5444  | らゆう       |
| 仕事を頑張った   | 家族が楽しく健康に過ごせる年   | 5542  | びんが       |
| 仕事！パートなのに夜や土曜日も出勤して頑張りました   | 早寝して運動して、健康的な生活を送りたいです                                   | 5637  | もんぶち      |
| コロナウィルスや胃腸風邪にめげずに、仕事をがんばりました。   | 新しいバイクを買って、色々な所に出掛けたい。                                   | 5638  | 真夜中のキリン   |
| 少しでも安い米を求めて東奔西走。  | 自分時間の充実！<br>子供が社会人になり手が離れるはず(?)なので、今からやりたい事をピックアップしています。 | 5644  | はる        |
| アッシーとして免許返納した親の病院送迎をした事   | 変わらずアッシー続けたい   | 5684  | shigemaro |
| 孫と将棋の勉強   | 健康で過ごす   | 5783  | サムライ      |
| 東京で1人暮らしをしている息子の家まで車で3ヶ月に1度のペースで行き、観光ナシでアパートの掃除と食料品の買い出しをして日帰りにしていること | 自分の趣味に時間を使う  | 5839  | くみ        |
| パートと家事の両立   | 自分の力を発揮できる年  | 5879  | なこゆ       |
| おひとり様万博で歩き回って疲れた翌日も、いつも通り家事やパートをこなしたこと                                | 断捨離&収納を見直して家の中を快適な空間にしたい                                 | 5887  | ほりちょ      |
| 仕事  | 断捨離  | 6211  |           |
| 生成AIの勉強をしました！今は仕事でもプライベートでも毎日活用してる"相棒"になってます(*^v^)                    | 今年よりも本を読んだり映画を観るようにして心ゆく時間が増やしたいな📖                       | 6265  | みたらしだんご   |
| マラソン  | 健康第一   | 6270  | タマニン      |
| 再雇用で仕事、がんばりました！   | 健康維持して、旅行に行くぞ～   | 6371  | けいこ       |
| 会社の行事スタッフで頑張っています。  | ラベンダーの園芸たのしみたいです。  | 6385  | ヒロ        |
| 仕事を頑張った事  | 行きたいところに行ってリフレッシュする                                      | 6448  | さくら       |
| ボランティア  | AIを使って収入を得る  | 6758  | しゅなママ     |
| 残念な事に何も無い   | 孫の成長を見ていたい   | 6776  | ものみんな     |
| 手術頑張りました  | 只々家族健康   | 6779  |           |
| 筋トレを頑張った  | 健康で過ごすこと   | 7028  | まりまり      |
| 毎日1万歩歩きました。   | 健康的で笑い多い年で有ればいいです。                                       | 7358  | じんさん      |
| 孫が産まれ 里帰りし ばあばの任務を完了したこと  | 身体のあちこちが 痛くても 動けるようにしていきたい                               | 7409  | みー        |
| 毎日変わらないけど仕事に家の事に孫の子守りに頑張りました。   | 健康に気をつけて毎日無事に過ごせたらいいです                                   | 7450  | たまちゃん     |
| 車の購入  | 家族みんな健康で笑って過ごしたいです                                       | 7495  | さやみ       |
| 自治区の区長の仕事を頑張った  | 映画館でゆっくり映画を観られるぐらい ゆったりした年にしたい                           | 7500  | かばちょ      |
| 仕事、家事、育児、全部やった。   | 自由になる  | 7509  | 9393      |
| 受験生が2人いてほぼ勉強しないのを怒り狂わずに耐えた  | 受験から解放されて旅行にあちこち行きたい                                     | 7664  | よっこ       |
| 料理  | 健康で趣味を楽しめる年  | 7875  | ミエ        |
| 高齢の母の世話を文句を言わずにしたこと   | 悩み事の無い年にしたい  | 7884  | けろっぴ      |
| 孫のお守り   | 沢山旅行に行ったり楽しく過ごしたい  | 8086  | チャーミ      |
| 背丈ほど伸びたスキの草刈りをひとりでやった   | 病氣しないで元氣の出る年にしたい   | 8134  | さくら散歩     |
| 普通二種免許とりました   | とにかく健康です   | 8193  | リョウ       |
| 娘の引っ越しを手伝った   | のんびりしたい  | 8209  | のりまき      |
| 腰痛で悩まされて、ヨガのぼーずをがんばった。  | 健康でいたい。  | 8216  | みやちゃん     |
| 知り合いを増やしたこと   | 健康でいろいろなところに行きたい   | 8220  | ぼめ        |
| 毎日掃除をしっかりとしたこと  | これまでのようにアクティブに動きたい                                       | 8225  | あきちゃん     |

| ●あなたが今年（2025年）がんばったこと、または自分をほめてあげたいことを教えてください。   | ●あなたは来年（2026年）は、どんな年にしたいですか？                           | ◆会員番号 | ◆ペンネーム    |
|--|--|-------|-----------|
| 孫の面倒見  | 高齢になった母親と旅行したい   | 8370  | KM        |
| 病気をしなかった   | 健康あるのみ   | 8398  | うめきち      |
| 家族が平穏に過ごせるように、毎日表立っても裏方としても頑張った。今年というより毎年ずっとですが。   | どんな形であれ、家族が笑顔で過ごせる年にしたいです。                             | 8418  | アボロ       |
| 仕事と家事の両立。朝早く起きて夜ごはんまで作り続けたこと。  | 笑って過ごしたい   | 8615  | たつきー      |
| 食事制限   | ポジティブに考える  | 8628  | たえもも      |
| こどもの送迎   | 家族みんなが病気にかからない健康な年                                     | 8676  | みふい       |
| 毎日ウォーキングを始めた事。   | 健康に気をつけて元気に過ごしたい                                       | 8716  | はっち       |
| 今年から朝のお弁当作りが2個になりました。さらに早起きをしなくてはなくなりましたが頑張りました。3個以上作られている方もいますよね！尊敬します。   | 自分の健康を考えて生活したいです。遅寝早起きなので睡眠時間の確保と間食ばかりしないことです。         | 8718  | まみりあ      |
| 誇れるほどではないが、まもなく3歳になる娘の子育てを、悪戦苦闘しながらしていた。まだまだできないことも多いが、成長していく姿は嬉しく、毎日生きる力をもらっている。  | 来春から娘が園に通い始めるので、お昼過ぎまでの空いた時間を有効活用したい。妊娠前に通っていたジムに復帰する等 | 8744  | ゴマ        |
| 家族のための毎日の食事作り  | 家族みんなが元気でたくさんの経験をつめるようにサポート出来る一年にしたいです。                | 8766  | ぶりんさん     |
| パソコンで資料作成し印刷することができました！  | パソコンでの資料作成をスムーズに出来るようにしたいです！                           | 8770  | ロックトゥーユー  |
| 健診や胃カメラ検査を億劫がらずに行ったこと  | 平穏無事が一番です そして国内旅行もまだ行っていない四国に行く                        | 8773  | 夢見        |
| Tシャツをトートバッグにリメイクしたりいろいろミシンで縫ったりして楽しみました。   | 全力で楽しむこと。（今は今しかない）                                     | 8962  | ももも       |
| 子育て  | 自分磨き   | 9112  | 桜餅        |
| 気づいた時にすぐに掃除をするようになった   | 家族みんな、健康で笑って過ごしたい                                      | 9178  | まめ        |
| 病気になり、人生初の手術をしたが、退院して3日後に仕事に復帰したこと。  | 健康に気をつけて、平穏な年を過ごしたい。                                   | 9247  | はるママ      |
| 定年退職後でも、健康な間は働き続けている自分をほめてやりたいです。  | 健康第一で心穏やかに暮らしたいです                                      | 9248  | クロクマ      |
| 年前半に異動となり新しい職場の慣れない環境で仕事を頑張った。   | 家族仲良く笑顔溢れる一年にしたい。                                      | 9384  | まめお       |
| 本業を頑張った。プラス介護の講習を受講し初任者の資格を取得した。   | 健康に過ごせる年   | 9496  | ジョイ       |
| 15kgやせたこと  | 長距離が走れるようになりたい   | 9574  | ねこまる      |
| 子育て、運動   | 健康でいたい   | 9595  | たば        |
| 転職   | 充実した年  | 9708  | アッシュ      |
| 親の介護と仕事を両立したこと   | みんなが笑顔になれる年になると良いなと思います。                               | 9762  | おっぺけ      |
| 仕事！たくさん稼ぎました！  | 未来も見つつ、自分を大事にしてあげたい。初めてのまつエクに挑戦したいなー。                  | 9839  | ましろ       |
| がんばったことは、今年もよく食べ、よく寝て、毎日が過ごせた事。  | 来年はスタイルを少しだけスマートにしたいです                                 | 9867  | よよよのよっちゃん |
| リハビリに継続して通った   | 健康第一   | 9900  | うどんやこうじ   |
| 家事   | 健康第一   | 9944  | ききき       |
| 今年はヨガ教室を頑張った！！週一回→二回にグレードアップ。  | さらに教室を頑張りたい!!  | 9991  | かんた       |
| 不妊治療   | 子どもが生まれるので新たな気持ちで人生再出発な年。                              | 10003 | てへべろ      |
| 病気にならずに仕事頑張った  | ちょっとダイエットを頑張りたい  | 10301 | ぺん        |
| 子供の世話  | 自分を見つめる時間を増やす年   | 10422 | かずみん      |
| 物を捨てるのが苦手で、子供の服やおもちゃを保管してたのを断捨離しました。   | 趣味を持ったり、習い事をしてメリハリをつけた生活をする                            | 10434 | ひろ        |
| 昨年からはじめた朝のラジオ体操を今年も継続出来たこと   | 健康で孫達と温泉へ行きたいと思います！                                    | 10576 | げんろく      |
| 土日ご飯作りに頑張りました  | HAPPYな1年にしたいです。<br>遠くに行った友達との再会の機会を作りたいです。             | 10584 | ブリ        |
| 夫婦生活の第2のスタートライン<br>主人の定年を迎えました<br>孤立しがちな男性あるあるにならない様に<br>2人で朝の散歩・ゼロだった家事参加<br>習い事2つ誘う・プチ就労勤め・旅行<br>家の中で麻雀(2人で2面担当)...etc<br>嫌味にならない工夫をしました | 生き方・考え方を切り替え<br>走る→ゆっくり歩くを良しとして<br>固定概念を捨て、なんでも...有りに  | 10634 | マウ        |
| 育児です！ワンオペでつらい時もありましたが、子どもも無事元気に育ってもうすぐ2才です^^   | 趣味、投資、やりたいと思っていることを全部やる、有言実行な年にしたいです！                  | 10651 | びっぴ       |
| 一人で県外旅行へ行ったこと  | もっとやりたいと思ったことを実現する回数を増やす                               | 10690 | たまら       |
| 役員   | 新しいことを頑張る年   | 10699 | ここはな      |
| 自分の提案が実現して、みんなの役にたっていること   | 人間関係で苦労のない楽しい年にしたい                                     | 10738 | ローズ       |
| 仕事   | 健康であればそれでいいです  | 10758 | しゅう       |
| 仕事を頑張った  | 平穏無事に...   | 10760 | えりんぎ      |
| 健康維持の為の運動  | 健康を損なわない様に努力する   | 10761 | H.T       |
| 草取り、月一で他人の所も。おかげで、草の少なくなりました。油断は禁物ですが、最初に比べたら、楽勝です。  | 畑をデザインして、植えて育てていこうと思っています。                             | 10804 | むらさと      |
| しごと...この年になってまだ仕事してます何やかや言われながら  | 元気なうちにいっぱい旅行して旨いものを食べることに                              | 10857 | k         |
| 仕事   | 貯金したい  | 10887 | ブル君       |

| ●あなたが今年（2025年）がんばったこと、または自分をほめてあげたいことを教えてください。   | ●あなたは来年（2026年）は、どんな年にしたいですか？   | ◆会員番号 | ◆ペンネーム          |
|--|--|-------|-----------------|
| 体力づくり  | 健康第一でいつも笑顔でいられる毎日を過ごせる年にしたい  | 10996 | narunaru        |
| 五十肩がひどく痛む中、仕事頑張りました。   | やっぱり穏やかに過ごしたいですね。  | 10997 | しろくま            |
| 仕事です。心身崩しながらがんばったねと褒めてあげたいです。  | 仕事を卒業したので、今まで人に尽くしてきた分自分を大切にしたいです。                                       | 11028 | jasminecha      |
| 乳がんの疑いで度々の検査、入院、手術。結果は良性腫瘍で経過観察になりました。頑張りました！  | 健康のため運動なども始めて、心地よい生活ができるように努力していきたいです。                                   | 11037 | ピヨの富士           |
| 大嫌いな運動を続けていること   | 旅行に行きまくりたい   | 11042 | ら               |
| 転職した事  | こども達といろいろな場所に行けるといいな   | 11087 | かなしーり           |
| 身体辛くても、ストレスが有っても、何があっても会社に皆勤です   | 趣味の温泉巡り、旅行に元気に出かけたい  | 11135 | まな              |
| 運動を再開できたこと。  | 健康で活動的な1年  | 11160 | choco           |
| 酷暑の中家庭菜園で野菜がばっちり作れておいしくできあがったこと！   | 睡眠時間を増やしてあげたい  | 11162 | ぺんぺん            |
|  | 目標が叶う年 ダイエットを成功させたい!   | 11168 | りん              |
| 人づきあいと仕事   | 体1番優先で1日1日を自分らしく生きること  | 11201 | きみちゃん           |
| 講師の仕事をやると決めたこと   | ノートを見ずに、自分の言葉で講習会を進めることが出来るようにしたい。                                       | 11213 | ヘキサ             |
| 父が亡くなった為、実家の事などの対応   | 少し落ち着いた年にしたい   | 11217 | ルルの父            |
| 子供のサッカーの役員を頑張りました。暑い中耐えたので、あとは寒い中耐えるのみ。あと4ヶ月!!   | 今年は何処にも旅行に行けなかったので、来年は何処か行きたいです。   | 11225 | きみ              |
| 健康であった   | 孫と一緒にたくさん旅行したいです   | 11240 | キンキン            |
| 6年ぶりに育休から仕事復帰！   | 仕事の効率アップ！  | 11288 | いちご             |
| 書類づくり  | ダイエット  | 11322 | みゆう             |
| 健康で1年暮らせたこと  | コロナ後、行けなかったヨーロッパ旅行を再開したい   | 11329 | きくりん            |
| 料理   | 体力をつけたい  | 11352 | ゆう              |
| 免許証返納しました！   | 歩きます！  | 11357 | 都会の村人           |
| 特になし   | ゆっくり休む   | 11376 |                 |
| 冬に増えた体重を夏に戻した事   | 贅肉と無関係な年   | 11425 | momo            |
| 夫と陰険になる出来事があった時に、自分から「ごめんね」と言えたこと！   | いろんな所に顔を出して、いろんな立場の人と交流したい   | 11445 | omo             |
| 毎日のご飯作りと子供の弁当作り  | 健康第一。ここ数年、インフルエンザやよくわからない高熱が出たり体調を崩すことが多かったの。                            | 11539 | ハナハナ            |
| フラフープでのダイエット。  | 整理整頓を頑張りたいです。  | 11561 | りうたん            |
| 仕事   | 孫との時間を楽しみたい  | 11563 | はっち             |
| 育児、仕事を頑張りました！  | 今年同様育児、仕事をがんばりながら楽しい年にしたいです！   | 11564 | みー              |
| 掃除をした  | 宝くじが当たる年   | 11591 | Herlock Sholmes |
| 体力アップ  | 健康増進   | 11613 | カツボウ            |
| うつ病の治療中なので、特に何かしたとかはないのですが、日々なんとか家事をした事です。症状が酷い時は何も出来なくて1日中横になっていたの、今年は毎日家事が出来たことが良かったかなと思います。 | 心穏やかに過ごせたら良いなあと思います。   | 11628 | はな              |
| 育児、介護、家事、仕事、趣味などいろいろ   | 今年以上に忙しくなりそうだけど、もっと頑張る   | 11638 | ゆいはるパパ          |
| 3人の育児と仕事の両立、旦那様のお世話お疲れ様私！笑   | 自分の為の時間を作って、リフレッシュ！  | 11701 | なひ              |
| ストレッチを毎日頑張ったこと。  | いろいろな場所に遊びに行きたい。   | 11726 | 和ちゃん            |
| 仕事   | 少しゆっくり過ごしたい  | 11759 | ルナ雪             |
| 新しい仕事にチャレンジしたこと  | 健康第一   | 11760 | イブサン            |
| 仕事を休まない  | 楽しみをつくる  | 11765 | めー              |
| 仕事の働く時間を増やした！  | 健康第一！  | 11771 | Elly            |
| 子育て  | 子供が小学生になるので、なるべく子供に寄り添うようにしたいです。子供中心な生活になると思います。                         | 11871 | えんえん            |
| 引っ越し   | 争いごとが起こりませんように。  | 11930 | だんご             |
| 年始以降、減量した体型を10月まで維持できたこと。（いつもは夏休みごろにはワンサイズアップのリバウンド王だったのに。）                                    | 10年前の服が着られるまでの体型になりたい。（てか、10年前の服があることもなんだかな〜。体重の断捨離だけでなく、不要物の断捨離もしなくては。） | 11961 | とし              |
| 今年は、ダイエットして痩せた事  | とりあえず、健康で楽しい年にしたい。   | 11979 | すだっち            |
| ラジオ講座を続けたこと  | 体調の管理をして体力をつけたい。   | 12066 | まるねこ            |
| 色んな職場（豊田市内、東京都内）に応援に行き仕事を覚え貢献しました。   | 取りたい資格があるので資格取得に向けて勉強する  | 12075 | あゆきち            |
| 資格の勉強をしました。  | 転職して、お金に余裕のある生活を送りたい！  | 12096 | 白菜              |
| 囲碁サークルの開催日に全参加   | 三人会の更なる結束強化  | 12166 | Hippo           |
| 毎日子供の送迎をしたこと   | 怒らないようにしたい   | 12249 |                 |
| 昨年の今頃病気で入院していたが、健康を取り戻し今年の暑い夏を何とか乗り越えられた事  | 何といっても健康第一で過ごしたい   | 12264 | ヨシジイ            |
| 仕事を休まずに頑張って続けられた   | 家の片付けをしてすっきり暮らしたい  | 12270 | ゆらは             |
| 思春期な子ども2人のフォロー   | 自分の時間を楽しみたい  | 12279 | ゆう              |
| 高校生のお弁当作り。   | 健康でいたい。  | 12306 | まなママ            |
| なるべく1日6000歩歩くようにウォーキングをしたこと。   | 心身共に健康な年にしたい。  | 12343 | きっころピンク         |
| 孫と遊んだこと  | 健康な一年。筋トレを頑張り体力維持につとめたい  | 12354 | ユキンコ            |
| 転職し、新しい仕事に頑張ってる  | 筋肉をつけたい。   | 12372 | ミーコ             |
| 風邪もひかないで健康で過ごせたこと  | 三日坊主にならないようウォーキングを続けたい。  | 12384 | きんちゃん           |
| 3人の子ども達が過ごしやすい様な関わり方と環境作り  | 家族が健康に仲良く過ごせる年   | 12434 | さっこ             |



| ◆あなたが今年（2025年）がんばったこと、または自分をほめてあげたいことを教えてください。  | ◆あなたは来年（2026年）は、どんな年にしたいですか？  | ◆会員番号 | ◆ペンネーム |
|---|---|-------|--------|
| 体調崩したりケガもしたけど、モチベーション持って過ごせたこと！   | 病気&ケガなしで元気に過ごす！<br>今年は体調崩して入院したり、骨折したりで色々大変だったの。  | 12454 | のん     |
| 朝のマラソン  | 子どもの反抗期が終わり平和に過ごしたい   | 12474 | さおりん   |
| 今年はケガが多かったし、早く治る努力で頑張った。  | 体感の向上を図って良い年にする。  | 12534 | トヨタ    |
| 子どもの学校のPTA がんばりました  | 好きなことをする年にしたいです   | 12546 | ちっち    |
| 毎日ウォーキングを続けることができた。   | 健康で病気をしない年にしたい。   | 12559 | ミックス   |
| 地域のためにボランティア活動がんばり、地域にお花を増やしたことです。  | 来年こそコロナやインフルエンザにかからない年にしたいです。   | 12582 | いちご大好き |
| 持病の進行を止めることはできないが、最低限横ばいで押さえているのは毎日の献立や計算を頑張ったおかげです。  | 来年も寿命がある限り身体に最善を尽くしてあげたい。   | 12584 | ななこ    |
| 出産  | 笑顔の絶えない一年   | 12623 | 梅ちゃん   |
| 日々悩んでいたことに対して行動を起こせたこと。   | 家族みんな健康で笑顔で過ごしたい。   | 12635 | とく     |
| 受験生の娘と勉強  | 今年と同じ様に、いつもと変わらない年にする   | 12648 | アイマール  |
| お肌の手入れ  | 毎日笑顔で過ごして眉間にシワができないようにしたい   | 12659 | ゆうこりんこ |
| 子育て   | 稼ぐ年   | 12712 | チョコ    |
| 自分の教室を持っているので、頑張りました  | 自分のレベルアップしたい  | 12850 | かおりん   |
| 出産、育児   | 少しずつ、自分の世界を開拓したい  | 12887 | ゆー     |
| 猿投山に月8回は歩けた。  | 今年同様家事・介護しながら猿投山を歩けるといいな。   | 12902 | ゆなみ    |
| 腰椎椎間板ヘルニアの手術を受けて社会復帰出来たこと。  | 怪我や病気にならない1年間。  | 12907 | みえちゃん  |
| 転職して仕事を頑張った。  | 家族がよくウイルスを拾うので、家族全員健康に過ごしたい。  | 13021 | あも     |
| 子離れと一人暮らし   | 平穏が一番   | 13022 | とも     |
| 仕事  | 家族第一  | 13054 | みゆ     |
| 仕事  | 子どもとの時間を大切に   | 13070 | こめこ    |
| 4人の子どもたちが幸せに過ごせるように、いつも笑顔で優しい母親でいるよう努めた。  | 美容と健康のために、自分の時間を作って体を動かしたい。   | 13104 | ゆきちゃん  |
| 推し活   | 健康で楽しい1年にしたい  | 13192 | kazkaz |
| 同僚に言われた事でカチンときたが、何も言わずにガマンした事。もお中年にもなってまだ相手を怒らせるような事を言う人とは争わずに距離をジワジワ置くことにしました。まだまだこの年齢でも成長できる事はたくさんありますねー。 | 来年は子供が一人暮らしを始めます。海外にいる子どももいますし、私達家族は、家族全員で一緒に住めた年が、子ども達が中学生の時までです。<br>誰かかしら留学に行ったりと全員が揃う事はありませんでした。そしてこれからも家族全員が揃う事はもお無いようです。寂しいですが、子ども達が世界で活躍している姿は私達の誇りです。来年は「泣かない」年にしたいです。でも夜ひとりである泣けてきちゃう時があるんですね。強くなりたいです。 | 13228 | りこ     |
| 職場が人手不足の中、働き続けたこと   | 健康で何事もなく過ごせて、家族が増えると嬉しい   | 13278 | 待つお    |
| 体調不良による休みを1日に抑えた事   | おじさんですが恋活を頑張って相手を見つけない  | 13361 | アミー    |
| 国勢調査員を勤めた事。   | 平凡な日々が送れます様に。   | 13367 | しやま    |
| 子どもが高校生になったのをきっかけに苦手な早起きをしていること   | 仕事をして、遊びも仕事も楽しみたいです   | 13466 | アイポリー  |
| 毎日継続してウォーキング5000歩以上歩けたこと  | 自分の時間を大切にして、思いっきり遊ぶこと   | 13551 | おかびー   |
| 子どもの習い事の送迎！週3日2人の子どもの送迎ではしごしながら頑張りました   | もっと笑顔でわくわく楽しく！  | 13591 | びわ     |
| 熱中症で救急車で運ばれるまで働いた（汗）  | 健康な年にしたい、もう救急車には乗りたくないです（笑）   | 13619 | さっちゃん  |
| アクティブに万博に行ったこと  | 娘との時間を大切に共に楽しみたい  | 13700 | たまサカ   |
| 筋トレ   | 筋トレを続ける   | 13706 | Mac    |
| 子育て   | 目指せ、英語ペラペラ！   | 13732 | ごろごろ   |
| 無病  | 楽しい年  | 13753 | おー     |
| 障害のある息子の就職活動など将来に向けたサポート  | ご飯をおいしく食べられる毎日を過ごせること   | 13846 | きよびー   |
| ボランティアを楽しんだ事  | 元気で好きなスポーツを楽しみたいです  | 13914 | こゆちゃん  |
| 週一來る孫のご飯 遊びを楽しんだ事   | 両親が高齢になってきたので、元気に過ごしてほしい  | 13926 | 夏生まれ   |
| 家の家事を頑張った   | 健康で生き生きした生活をしたい   | 13931 | としちゃん  |
| 家事とパートに頑張った   |   |       |        |
| 高額有料講座を2つ、無料セミナーを数えきれないほど受けて、学びと自分を整えることに、時間、お金を惜しみなく使ったこと。   | 今年学んだことを、発信して、収入に繋げたい。  | 13983 | さあママ   |
| 地元の役員   | 旅行する  | 14000 | グランパス  |
| 節約  | ダイエット頑張りたい  | 14073 | key    |
| 10月に母が亡くなりました。  | 健康に生きたい!!   | 14104 | HIROKO |
| 健康のために毎日ラジオ体操をしたこと  | おいしいものをたくさん食べて笑顔で過ごせる1年にしたい   | 14116 | あ      |
| 転職し、新しい環境で研修等大変でしたが、頑張りました。子供達が、受験生でイライラをぶつけられる事も多いですが、頑張りました。  | 少しゆっくり出来る時間を作りたい。   | 14132 | にわにわ   |
| 毎日、機嫌よく見送りをすること   | 一人でお出かけできるようになる   | 14147 | ゆーちゃん  |
| ワンオペ育児  | おでかけ、旅行を楽しむ   | 14170 | まき     |
| 公私ともに人の為に動いた事   | 一人旅など自分のためだけの時間を作りたい  | 14208 | くう     |
| 仕事！結構働いた。   | ゆっくり過ごしたい。  | 14214 | ひらりん   |
| 人生100年時代と言われ、今年も高齢者・子供会を対象にマジックの披露と小学生への「ものづくり」指導を5〜7回/月やってきたがよく頑張ったと思います                                   | 孫の結婚式でスナップ写真でなく、スマホで動画撮影が出来るように来年は動画撮影・編集の技術を身に付けたい   | 14227 | にがむしさん |

| ●あなたが今年（2025年）がんばったこと、または自分をほめてあげたいことを教えてください。                              | ●あなたは来年（2026年）は、どんな年にしたいですか？                        | ◆会員番号 | ◆ペンネーム    |
|---|---|-------|-----------|
| 今年は断捨離を頑張りました。  | 苦手なタイプの人とも仲良くできるようになって楽しく過ごせる時間を増やしたい               | 14276 | norichaan |
| 怪我の為息子の学校送迎   | 息子の大学希望合格   | 14287 | のり        |
| 夜勤の仕事   | のんびりと過ごす年   | 14323 | ちゃあ       |
| 育児！と看病！4人目誕生してはや3ヶ月...<br>RSウイルス、インフルエンザに感染して1番下の赤ちゃん2回も入院に...とにかく大変な一年でした。 | 健康第一！！家族みんな笑って過ごしたい                                 | 14371 | さるびょん     |
| 休肝日を週3日設けている  | 終活に向けて身の回りの整理                                       | 14422 | アリエルのママ   |
| 仕事  | 仕事を頑張る  | 14433 | ぶー        |
| ゴルフ月2ラウンド、毎週ハーフラウンド。家事では、毎週の掃除ですね。  | エージシュートするための健康管理                                    | 14437 |           |
| カーブスへ、週4回目標で、通ったこと  | 健康に気をつける 食べすぎない                                     | 14463 |           |
| 出産！赤ちゃんも、自分も、褒めてあげたい！   | みんなが健康で幸せに過ごせる年                                     | 14482 | ゆずこ       |
| 健康につとめる   | 健康維持  | 14587 | かおひ       |
| ほぼ毎日走れたこと   | 健康第一  | 14619 |           |
| 園芸  | 平和  | 14621 | かるぼ       |
| 親孝行をたくさんしました。   | 病氣、怪我のない、元気な年にしたいです                                 | 14750 | ももちゃん     |
| 今年度幼稚園に入園した子どもの入園グッズを全て手作りしたことです。使わなくなったら大事にとっておきたいです。                      | いろんなところに出かけたいです。近場から泊まりの旅行まで、家族での思い出を増やしたいです。       | 14753 | ぷりん       |
| 転職活動  | たくさん笑える年  | 14805 | あーちゃん     |
| 毎日頑張ってウォーキングした  | 健康で毎日送りたい   | 14831 | 0164      |
| 介護  | 頑張って生きる   | 14870 | つゆだく      |
| ジョギングと山歩きをがんばりました   | 子と仲良く過ごす時間を増やしたい                                    | 14923 | しらす       |
| 自分を休ませること！  | 健康な1年.....、最後の最後で体調を崩してしまったので.....                  | 14927 | 缶バ        |
| ハワイへ行けたこと   | 大谷を見に行きたい   | 14942 | アイザック     |
| 仕事をやめずに続けた事   | 家族サービス  | 14975 | わつつん      |
| 妊娠出産  | 産後太り解消  | 15031 | きの        |
| 1日 七千歩歩くこと<br>平均八千歩歩いた  | 何よりも健康☺   | 15061 | ままる       |
| 仕事かな。仕事を頑張りました！   | 更年期に突入してしまいました。健康で元気に過ごします。                         | 15064 | よっちゃん     |
| 顔のスキンケア   | 心穏やかに笑顔で元気に過ごしたいです。                                 | 15076 | ニコニコ      |
| 定年を過ぎたのに、正職員でいさせてもらえること。  | もっと仕事を頑張る☺  | 15100 | maabo     |
| 娘の2人目出産の際、1歳8ヶ月の活発な上の男子を追いかけて回して世話をした怪我も無く過ごせたこと。                           | サボっていたウォーキングを再開したので、このまま続けたい！<br>そしてお腹を凹ませ健康に過ごしたい！ | 15104 | ちーばば      |
| 会社で8年ぶりの夜勤の勤務が始まり、慣れない中、高負荷生産で体にムチ打ち頑張った。                                   | 年々体力が低下してるので、身体を鍛えて負けない身体にする。                       | 15188 | とぅーらん     |
| 転職して、収入を上げたこと！  | 健康第一！長男が小学生になるので、支えてあげたい。                           | 15243 | なち        |
| なかなか手放せなかったものを寄付したり、売ったり、処分したり出来たこと。今後も続けてすっきりした家にします。                      | 健康第一！夫婦で旅行をしたいし、美味しいものも楽しみたい。家族や自分が健康なら何でもできる！      | 15263 | キムヨン      |
| 婚活  | 結婚  | 15291 | ちーちゃん     |
| 英語を勉強した   | 満足する年にしたい   | 15296 | 田舎爺       |
| よく、仕事に耐えた事  | 売り上げを落とさず頑張る  | 15320 | アスリート     |
| 毎日のウォーキング   | 健康第一  | 15348 | ひとみっち     |
| たくさん本を読みました。部屋の整理整頓・掃除。   | まずは健康第一。フットワークを軽くして旅行へ行きたい。                         | 15357 | sayuri    |
| 新たな国家試験に挑戦するために、仕事をしながら、実習や試験勉強を行ったこと。                                      | 試験に合格して、新しいことにチャレンジしたい！                             | 15446 | むーちん      |
| 個人会社を経営する娘の手足になり働いた   | 娘の会社を大きくしたい   | 15470 | まさくん      |
| 夫子供たちと幸せに暮らせてること。   | 下の子が幼稚園へ入るので、仕事や自分磨きなどしばらく出来ていなかったことをやりたい！          | 15539 | いっちゃんママ   |
| 健診で再検査になり、ずいぶん検査に通いました。負けないで挑戦した自分を褒めてあげたい。                                 | 来年は家族皆が元気に過ごせる年にしたい。                                | 15547 | くみなお      |
| 子育てを頑張りました  | 仕事で出世したいです  | 15608 | みち        |
| 料理のレパートリーを増やすために今まで作ったことがない料理に挑戦して、作れる料理を増やしてきたことです。                        | 健康第一で体調を崩さないように無理せず過ごしたいです。                         | 15664 | いちご       |
| 健康  | 健康になりたい   | 15774 | ヒメノ       |
| 子供の習い事等いろいろ通わせ始めた   | もっと子供中心に動いてパワフルママになる年にしたい。                          | 15888 | とだゆ       |
| ウォーキングを続けていること  | 何か新しいことを始めたい  | 15929 |           |
| 毎日ウォーキングしています。10kmくらいなら普通に歩けるようになりました。                                      | 物が多いので断捨離してコンパクトに暮らしたいです。                           | 15931 | Hic       |
| きつい職場へ半年間応援に行き、満了したこと。  | 風邪をひかない、ケガをしない、健康な年。                                | 15949 | ロッキー4駆    |
| 育児家事仕事を4月から始めて、半年、やっと軌道にのったこと！  | 育児家事仕事において、余裕のある暮らしを心がけます！                          | 15964 | えまママ      |
| 1年間無事勤務出来たこと  | 健康で笑顔の一年  | 16004 | あみりょう     |
| 引っ越してきて、この街を知ることを頑張った1年でした。   | もっとコミュニティを広げたいです                                    | 16023 | みかん       |

| ●あなたが今年（2025年）がんばったこと、または自分をほめてあげたいことを教えてください。  | ●あなたは来年（2026年）は、どんな年にしたいですか？                      | ◆会員番号 | ◆ペンネーム  |
|---|---|-------|---------|
| 結婚して豊田に転居。キャリアを積んだ仕事を辞め、新天地で新しい業界にチャレンジしたこと。アラサーで新人、わからないことだらけで打ちのめされる毎日だけど全力で頑張っている自分を褒めたい！毎日の家事ももっと褒められていいと思う！      | キャリアを積みたい。  | 16033 | さん      |
| 寝坊しないで旦那さんのお弁当を作ったこと  | 10年ぶりに家族が増えるのでより笑顔の増える年にしたい                       | 16037 | ひなまひ    |
| 早朝の仕事を開始！朝が苦手の私が5時起きで続けられていることをほめたいです。  | 来年も平凡に健康第一で楽しく過ごしたい。                              | 16100 | やーま     |
| 大学受験を頑張りました。  | 健康で充実した年にしたいです。                                   | 16130 | みみ      |
| 夜泣き対応   | 家族とたくさん遠出する                                       | 16132 |         |
| 定年退職後の再就職活動   | 就職して働いてる年にしたい                                     | 16151 | ナハナハ    |
| 慣れない子育てを夫婦2人で乗り越えたこと  | 引き続き家族3人で楽しく過ごしたい                                 | 16155 | ブラウン    |
| 69歳の今年、3月からアルバイトを始めたこと。決して楽ではないが休まず続けられていること  | 健康で、妻や子供たちにも災いが来ない幸福な一年にしたい                       | 16158 | トラゴンフライ |
| ウォーキングを続けたこと  | たくさん旅行に行きたい                                       | 16162 | おかん     |
| 父が亡くなり喪主を務めたこと。   | 現状維持  |       | はる      |
| 仕事のプロジェクトをなんとか軌道にのせることができた  | とにかく健康に   |       | ぬへら     |
| 腰痛のリハビリ。  | 楽しい年(๑) (๑)                                       |       | たけぞう    |
| 仕事に家事育児、毎日頑張った  | 無理をしない  |       | カルビ     |
| 1月から9月末迄休む事なくパート仕事をやりましたが10月に入ったとたんに身体が変化して病院に行ったら前立腺癌と診断されました。暫くは気分が落ち込んでましたがこれからは病気とパートの両立する事に気分を切り替える事に今は前向きになってます | 今の病気を前向きに考えて身体障害者の方々のお役に立ち自分を元氣したいです              |       |         |
| 初めて内職というものをやってみたら、意外と順調にやる事が出来たことかな♥  | 大学生、高校生、中学生、小学生4人の孫たちが頑張っているハンドボール応援に、どんどん行きたいです。 |       | ミサ      |
| 英会話教室に休むことなく通った   | 仕事がトラブルことなく平穩に過ごしたい                               |       | クロマメ    |
| エピソード募集に応募して選ばれ、そのお話が絵本にもらえること。   | 健康で、新作絵本や童話の原稿をたくさん書く。                            |       | チップ     |
| ウォーキングです。   | 楽しく、面白く笑えるねと言えるような1年です。                           |       |         |
| 朝のランニング   | 子どもの反抗期が終わり平和に過ごしたい                               |       | さおりん    |
| 弁当作り  | 心穏やかな年  |       | うさまる    |
| 穏やかな気持ちを持ち続けたと思う。   | 健康第一で、現状維持したい、                                    |       |         |
| 仕事  | 旅行にたくさん行きたい                                       |       | 運氣抜群    |