

2023年～2024年 年末年始の過ごし方ランキング

1位 自宅で過ごす	・・・78%	4位 旅行に行く	・・・8.2%
2位 帰省する	・・・32%	5位 外食する	・・・8.2%
3位 買い物に行く	・・・9.8%	6位 仕事する	・・・3.3%
		7位 友人宅で過ごす	・・・1.6%

大分県でおすすめのクリスマスイベント

1. ベっぷクリスマスファンタジア 2023.12.23～12.24

クリスマスソングを歌う子ども達へのプレゼントとして花火を打ち上げたことから始まったイベントも、今年で30周年を迎えます！

2日間ともにクリスマスソングにシンクロした花火が打ちあがります。



カキ小屋 in ベイサイド 2023.11.3～2024.3.24



ベイサイド冬の風物詩「かき小屋」で、海の風を感じながら牡蠣の炭火焼きが楽しめます。

2023年は11月からおいしい牡蠣が味わえる。そのほか90分飲み放題宴会コース（5800円）やセットメニューも充実しています。

3. 門司港レトロ浪漫灯彩 2023.10.1～2024.3.17

福岡県北九州市の門司港レトロ地区の建造物のライトアップとコラボレーションしたイルミネーション。周辺の樹木が約30万球でデコレーションされ、淡いシャンパンゴールドのイルミネーションがレトロな雰囲気演出しています。



冬に使用する時候の挨拶

師走、寒冷、初冬、歳末、歳晚、明冷
初雪、霜夜、霜寒、新雪、極月
孟冬、忙月、短日、嚴寒、短日、寒気

※上記を使用する場合には、～候、～の折などをつける。

例) ・寒気厳しき折から
・歳末ご多端の折

「時候の挨拶+安否の挨拶」を使用すると良い

例) 本格的な冬将軍の到来ですね。皆様お変わりございませんか。寒さもお身にしみるところ、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さ厳しい歳末の時節柄、何卒ご自愛のほどお願い申し上げます。

「おうち時間」を健康維持に活かそう！

年末年始の大型連休により、在宅で時間を過ごす「おうち時間」が増えた人もいます。そこで、おうち時間を健康づくりに活かす「6つのススメ」を紹介します。

- ・ススメ① 毎日プラス10分の身体活動
- ・ススメ② 適切な食生活で、体の調子を整える
- ・ススメ③ 喫煙習慣を見直す
- ・ススメ④ 飲酒にとまなうからだへの健康影響を知る
- ・ススメ⑤ 良い環境づくりで、質のよい睡眠を目指す
- ・ススメ⑥ 定期的に体の状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

おうち時間が増えたことで、食事・運動・睡眠にも大きな影響が出てきます。外出機会が減ることによって、身体を動かす機会も減少傾向しがちです。また、おうち時間が増えると生活リズムが乱れやすいため、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることを意識しましょう。