

Friendship International



JANUARY 16, 2026

1月は新たな目標を立てるのに最適な時期？

1月は新しいスタートの時期として注目を集めます。よく話題に上るのが新年の抱負についてで、恐らく皆さんも「あなたの新年の抱負は何ですか」と聞かれるのではないのでしょうか。人によっては、この質問が役に立つどころかストレスに感じることもあります。

1月は日が短くて寒い冬の真っ只中です。ペースを落として屋内にとどまり、読書をし、休息し、エネルギーを温存する、こういったことを自然に行う時期なのです。

仮に1月に「新しいスタート」を切る準備ができていなかったとしても大丈夫です。別に怠けているとかやる気がないということではなく、ただ単に自分の体の声に耳を傾けているだけなのかもしれないのです。

多くの人にとっては、世界が再び息づく春のほうが、自然な始まりのように感じられるでしょう。新しい学年のスタートのほうが、新しい習慣や日課を作るのにふさわしい時期だと感じる人もいます。

これは去年私が経験したことなのですが、1月に私が立てた唯一の目標は、ほぼ毎日散歩をしに外に出ることでした。散歩の距離よりも、継続することと家の外に出ることが重要だったのです。

3月にはより大きな目標への準備ができたと思い、その月は1日1万歩に挑戦することにしました。この挑戦は大変で、完璧には達成できませんでしたが、動き続けるモチベーションになりました。それで、遅いスタートだったことに加えて人生の忙しい時期だったにもかかわらず、1日平均9千歩以上で2025年は幕を閉じました。この挑戦が1月だったら上手くいったとは思えず、早々に立ち消えになっていたかもしれません。まだ準備ができていませんでした！

この経験から学んだ結論はシンプルです。自分に優しくしましょう。1月はゆっくり静かにスタートしても大丈夫です。インスピレーションが湧いたときは、何月であっても受け入れましょう。

新しい習慣を始めるのに最適な時期は、自分に合っていると感じる時です。

つい先日、友人が「じゃあ、2026年のウォーキングの目標は何」と私に尋ねました。私は「ただ続けること」と、1月にふさわしいと思う答えを返しました。



今後の予定

1月16日	フレンドシップ春学期初日
1月19日	キング牧師記念日（フェイエット郡公立校はお休み）
1月23日	お気に入りの携帯アプリ
1月30日	ダンス&キューピッド・シャッフル

雪よ降れ!

この冬のさらなる雪への備えは万端でしょうか? 次に雪が降ったら外に出てソリで遊びたい場合に知っておくべきことについてお話ししましょう!

まだそりを持っていない人は、次の吹雪の前に手に入れるようにしましょう。雪が降る天候の時期は、そりは多くの店ですぐに売り切れて、ギリギリでは見つけるのが大変になります。次に、スキーウェアの用意ができていますか確認しましょう。皆さんやご家族は、既にコートや帽子、ブーツは持っていると思いますが、防水加工されたスノーパンツや手袋は、雪の中で遊ぶときに大きな違いを生むので、投資する価値がありますよ。お買い得品を求めてセールやコンサインメントストア(委託販売のリサイクルショップ)をチェックして、家族と一緒に雪を楽しむよう自分の分も手に入れるのをお忘れなく!

スキーウェアが見つけれない場合は、重ね着をしましょう! いちばん上の服は濡れて寒くなるかもしれませんが、何層にも重ねた下は、乾いた状態を長く保てます。誰かが不快になる前に屋内に入って暖まるようにしてくださいね。家の周りにそり遊びをする場所がない場合は、[こちらをクリックして LexFun4Kids作成の「レキシントンでそり遊びに最適な丘」リストをご参照ください!](#)



冬の冒険: OWL PROWL (フクロウ探検)



冬の冒険に出掛けませんか? 複数の地元施設が「Owl Prowl」と呼ばれるイベントを開催します。このイベントは、公園スタッフに連れられて暗い夜のハイキングに出かけ、見つけにくい夜行性の生き物を探します!

Raven Run と Kelley's Landing で近日中に開催される「Owl Prowl」の詳細は、以下のリンクからご確認ください。一方は無料で、もう一方は有料です。どちらも登録が必要です。

[1/17 KELLEY'S LANDINGのOWL PROWL](#)

[1/24 RAVEN RUN のOWL PROWL](#)



[シロフクロウのクラフト \(子ども向け\)](#)



[モロッコ風スパイスのターキースープ](#)