



## アルバ新聞 1月号 ～希望の夜明け～

NO.68 2026/01

※アルバ新聞は利用者が作成しています

皆さま明けましておめでとうございます。

ご健康とご多幸をお祈りいたします。

本年もアルバ新聞をよろしくお願い致します。(K・S)

「アルバでやったことはないけど、やってみたいプログラム」についての

アンケート 結果発表！

今回、利用者さんに「アルバでやったことはないけど、やってみたいプログラム」についてアンケートをとってみました。

どんなものが書かれていたのか、さっそく発表していきます！

- ・ラジオ体操
- ・ヨガ
- ・ストレッチ
- ・瞑想



- ・やったことない楽器を演奏してみる
- ・アルバ内にある、打楽器になりそうなものを使ってリズムを教えてもらいながら演奏してみる（音階がない方がわかりやすいかも？）
- ・ボイストレーニング  
（声を張る、大きな声を出すのが苦手なので、面接向けに通る声、相手に聞き取りやすい声を出す練習として）

- ・会計の基本知識について
- ・タスク管理、時間管理について

- ・Affinity アプリの使い方について

（※Affinity アプリとは： PC で写真編集やベクターイラスト※1、ページレイアウトなど本格的なクリエイティブ作業ができるデザインアプリです。）

- ・販売体験
- ・営業体験
- ・CAD 体験



（※CAD とは：手書きの製図をデジタル化し、2D 図面や3D モデルを作成することで、コンピュータが設計支援をしてくれるソフトウェアの総称です。）

アンケート結果はこのようになりました。

皆さん個性が出ていて、おもしろそうなプログラム案ばかりですね！

体を動かしたり、自分自身を整える系、音楽系や発声法、仕事や日常生活に使えるような知識についてまで、様々な案が集まりました。

この中から、実現されるプログラムはあるのでしょうか？

スタッフさんにはぜひ、前向きに検討していただきたいですね！

今回アンケートにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

※1 ベクターイラスト…画像を拡大縮小しても画質が劣化せずクリアな画像を保ち、JPEG,PNG などと比べてデータサイズが小さいため、保存や共有が容易です。編集が容易で、再利用性が高いのも特徴です。

(K・N)





## 一番強い<sup>えと</sup>干支って何？

単純な比較は難しいですが、古代中国の占術「九星気学<sup>きゅうせいきがく</sup>」において「五黄土星<sup>ごおうどせい</sup>」と「寅年<sup>とら</sup>」が重なる年、「五黄の寅<sup>ごおうとら</sup>」が最強と言われています。

「五黄の寅」とは、12年に1度まわってくる「寅年」と9年に1度まわってくる「五黄土星」、その両方が重なる36年に一度やってくる年なのです。

その年は、正義感や力が強くて幸運な子が生まれるかもしれないのです。

## 「寅年」と「五黄土星」について

「寅年」は、干支の3番目の年で、「芽吹き之年」や「挑戦之年」とも。西暦を12で割って6余る年を指します。

「五黄土星<sup>ごおうどせい</sup>」は、9つある星の中央に位置し、他の星を支配する星です。他にも「二黒土星<sup>じこくどせい</sup>」や「八白土星<sup>はっばくどせい</sup>」もありますが、「五黄土星」はとくに土星の中でも光と闇、生と死のように相反する運勢を担う星になります。

「寅年」と「五黄土星」に生まれる人の傾向は似ており、どちらも強い正義感でリーダーシップを発揮し、行動力がある反面、自己中心的で周囲に迷惑をかけやすい極端な性格をもつ。「五黄の寅」はその両方が重なり合う強力な年なのです。

## 「寅」にも5種類

同じ寅でも、60年ごとに回ってくる寅は違います。



同情心にあふれる「甲寅<sup>きのえとら</sup>」、自立心が強い「丙寅<sup>ひのえとら</sup>」、探求心が旺盛でまじめな「戊寅<sup>つちのえとら</sup>」、女性は優しく男性は優柔不断な「庚寅<sup>かのえとら</sup>」、そして自尊心が強い「壬寅<sup>みずのえとら</sup>」。

「五黄の寅<sup>ごおうとら</sup>」の年だった2022年は、そのうちの「壬寅」が生まれる年だったのです。

次に「五黄の寅」が来る2058年は「戊寅」、探求心が旺盛でまじめな人が生まれる年です。

(O・K)

## スタッフの独り言

とっさに物の名前が出てこない事があるよね。「あれはどこにあるの?」とか「あれがあったらこれができるよね」とか。でも、普段からよく話す仲間同士だったら、これで通じるんだよね。不思議やね。(スタッフ T・T)

各 SNS でプログラムの様子を見ることができます。  
是非チェックしてみてください。

