

# 月刊 よみうりだより

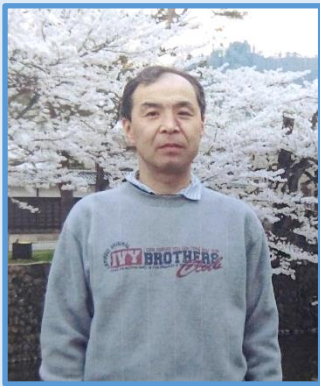
皆さんこんにちは。代表の阿部です。

5月1日より元号が「令和」となり新しい時代が幕を開けました。

新元号になり希望新たに歩みだしているところだと思いますが、皆さんは令和の時代に何を望みますか？人それぞれ思いは違うでしょうが、私は日本人らしく互いを敬い、お陰様でという気持ちを持ち、お年寄りから小さい子まで皆が笑顔でいられるような時代になってもらいたいと思います。

さて、今月の自己紹介コーナーですが当社の大ベテラン藁科氏の紹介です。この米沢の地で30年以上にもわたり読売新聞を配達し続け、数多くのお客様と関わってきた藁科氏のことを私は尊敬の念を含め「スーパーエース」と呼んでいます。それでは当社の愛されるスーパーエース、藁科氏の自己紹介をどうぞお楽しみください。

## 【読売センター米沢の社員自己紹介・藁科さん編】



名前	前	藁科(わらしな) 正一
社歴	歴	31年
担当エリア		花沢・下花沢・駅前・東・万世町・川井など
趣味	味	つり
好きな食べ物		手作りぎょうざ(妻が作る餃子は最高においしいです♡)
米沢のここが好き		厳しい冬が終わり、雪も解けて桜が咲く頃が好きですね
新聞の魅力について		人が生きていく上で、必要なことを知ることができる

### 【仕事する上で心がけていること】

いつも身なりを清潔にするよう心がけています。

### 【この仕事で一番感動したこと】

冬場の配達時にお客様から「ごくろうさま」と言っていたいた時です。

冬の配達、雪の影響でバイクや車が道路からお客様のお宅へ入っていけないことがあります。数百メートルも歩かなければいけない時がありますが、お客様から優しいお声をかけていただくと、疲れも吹き飛びますしとても癒されます。

### 【この仕事の一番の魅力は何でしょうか？】

色々な方との出会いがあることです。それが楽しくてこの仕事も長く続いているのだと思います。

## 新1年生に防犯ブザーを贈呈しました😊

阿部新聞店では、4月18日～19日にかけて、米沢市内全小学校の新1年生592人に、防犯ブザーを贈呈させていただきました。少子化が進む中で、会社として何かお役に立てることはないだろうかと考え、昨年からの防犯ブザーの贈呈を行っています。写真は、米沢市立北部小学校での贈呈式の様子です。阿部所長から児童代表に贈呈させていただきました。



防犯ブザーは不審者対策だけでなく、万が一の災害にあった際に自分の居場所を知らせる手段としても活用できます。何事もないのが一番ですが、予防の意味も含めて卒業まで身につけていただければと思います。



## 駅前1丁目のホットヨガ&メディカルフィットネス ジル 米沢さんへ行ってきました

【株式会社スマートライフさん】酒井代表と須貝インストラクターにお聞きしました

〇シニアマンションやデイサービスと並列してフィットネスジムも行っていると聞きまして見学に来ました。はじめにどのようなことを行っているのか教えてください。

株式会社スマートライフでは、「高齢者の役割と生きがいを創造する」とのコンセプトをもって活動しています。サービス付高齢者住宅・デイサービス・フィットネスクラブなどを運営しています。



〇高齢者住宅とフィットネスクラブを併合させるというのは珍しいのではありませんか？

日本の高度経済成長を支えた方も、皆60代以上の年代になっています。仕事や子育てなどを終え、すでに第二の人生を歩みだしている方もいると思いますが、その方々の「弾ける場」が少ないと感じていました。そこで代表の酒井が、地元米沢の皆さんに何か貢献の場を提供できないだろうかと考え出したのがこの総合福祉事業の展開でした。

誰でも同じだと思いますが、年齢を重ねても当たり前のようにご飯出しができた趣味を楽しんだり旅行に行ったりしたいと思います。

その大前提として「健康でいる事」が大切です。フィットネスクラブは、皆さんの夢や目標の実現のために、健康作りの場としてお役に立ちたいと思って運営しています。



〇高齢者の方の弾ける場があるのはいいですね。具体的にどのようなことをされているのですか？

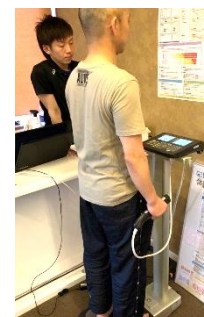
ホットヨガをはじめ、ボディケア・栄養指導などの組み合わせにより、お一人お一人のニーズに合ったカラダづくりをプロデュースしています。

ホットヨガは、置賜初となる「スタジオ付きホットヨガ専用スタジオ」を完備しています。

最高齢は82歳の方ですが、年齢層は年配の方だけではなく、お若い方も大勢ご利用いただいています。

〇様々な年齢の方がいらっしゃるのですね。会員さんのメニューを決める際に参考としていることがあるのですか？

はい、まず初めに最新鋭の「プロフェッショナル体組成計」で、ご自身の全身チェックを行います。体重・体脂肪率・脂肪量・筋肉量・水分量・推定骨量・基礎代謝量などが一目でわかります。また、両足両腕の筋肉のバランス状態、両腕両足の体脂肪量など、細かい計測ができます。この計測結果をもとにして、会員さんにご相談しながらメニューを決めていきます。



〇私たちも体組成計で計測させていただきましたが、これほど細かく計測できることに驚きました！須貝トレーナーにお聞きしますが、会員さんに対して日頃心がけていることを教えてください。

インストラクターとして一番に思うことは、会員さんに結果を出していただきたいんです。

でも、難しいのは継続することですね。

そこで、トレーニングを続けていただき結果を出していただくためにも、一番意識していることは声かけです。会員さんの現状をお聞きしたり、ご希望やお悩みをお聞きしたりしながら、定期的にフォローアップすることを心がけています。

また、当ジムでは最先端のキーシステムを導入しています。

キーには、過去の運動メニューが記録されています。

また、お体の変化も記録しています。

楽しみながらトレーニングが継続できるようになっているのは、当ジムのウリの一つです。



キーシステムで運動メニューやカラダの変化が記録できるので、トレーニングメニューや目標確認も簡単にできます

〇今日は私たちが体験させていただきましたが、このよみうりだよりをご覧いただいている読者の方にも、お試したいと希望される方もいらっしゃると思います。お試し体験などはできるのでしょうか？

はい、無料体験ができますので、まずは一度お気軽にお電話ください。

【0238-40-0680】お電話お待ちしております。

### 【インストラクター・須貝さんの自己紹介】



【名前】 須貝 広大 (すがい こうだい)

【所有資格】 NESTA パーソナルトレーナー

健康運動指導士

健康運動実践指導者

GILL 認定ヨガインストラクター

=====  
お客様一人一人の理想を現実近づけるサポート  
を行い、**昨日の自分より1%違う**と感じて頂ける  
よう頑張ります。



須貝インストラクター(左から2番目)と明るく元気なスタッフさんです(=)

## フィットネス体験をしました♪



【チェストプレス】  
大胸筋を鍛える器具です  
阿部所長が体験しました。  
初めは余裕の表情でしたが  
だんだん呼吸が荒くなって  
きたようです(^-^;)



【ラットマシン】  
背中(広背筋)を鍛える器具です  
私、山田が体験しました。  
写真を撮ればすぐに終わるか  
と思いましたが、まさか10回  
以上もすることに・・・😄



【ジョグナウ】  
走りましたよ～(笑)  
速度や傾斜をつけて様々なリズム  
で行えます。雨・雪など天候の影響  
を受けずに歩いたり走ったりで  
きるのは嬉しいですね。



### 【ホットヨガ】

ホットヨガは、筋肉が伸縮しやすいと言われる、室温35～38℃・湿度50～60%の環境でエクササイズします。  
通常メニューのほかにも、親子ヨガ・男性ヨガ・看護師限定レッスンなどのイベントも、定期開催しています。

### ホットヨガ&メディカルフィットネス ジル 米沢

米沢市駅前1丁目1番110号  
TEL: 0238-40-0680

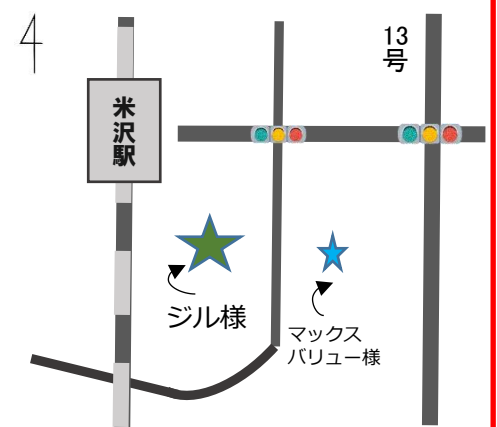
#### <営業時間>

月～金 9:30～22:00  
土 9:30～20:00  
祝 9:30～18:00  
日 9:30～17:00

<定休日> 毎月11日・22日



【ホットヨガ&メディカルフィットネス ジル 米沢】



<取材を終えて> もともと運動好きな私としては、とっても面白い社会科見学でした😊  
特に、プロフェッショナル体組成計で計測できたのは良かったですね。  
私個人的には、体脂肪量・筋肉量・水分量・骨量・ボディバランスなど、すべての項目においてとても  
良い数値がでました。これも新聞配達などを行っていることによる、日頃の鍛錬の成果だと思います(笑)  
自分の体内の状況をチェックするのに、この最新式の「プロフェッショナル体組成計」はとても良いです。  
お試し体験時に計測できますので、皆さんもぜひご利用ください。 (山田誠)



## 古新聞活用のススメ 家庭編 その② 「玄関のお掃除は古新聞を使って！」

たっぷり水を含ませた新聞紙を玄関のたたきに広げてしばらく放置するだけ。  
新聞紙がほこりや泥汚れを吸い取ってくれるんです。  
水を流しながら掃除をするのが難しい、集合住宅や賃貸住宅などにお住いの方にお勧めします。  
ぜひお試しください。



◆よみうりだより読者プレゼント!

祝改元!♡! 新元号記念ダブルプレゼント!

下記のクイズにお答えいただいた方にプレゼント!

- ①応募者全員 【令和キューブティッシュ】
- ②抽選で10名様【ジャイアンツウィンドブレーカー】



①令和キューブティッシュ



②ジャイアンツウィンドブレーカー

【今月のクイズ】

「今年1月より会社とさせていただきます。  
皆さんに名前を覚えていただきたいと思います。  
そこで問題です! 当社の会社名は何でしょうか?」

答え:(株)〇〇新聞店 間違えないでね~

「〇」に当てはまる言葉を書いてください

クイズのヒント: このページの下部にご注目ください(^-^)

応募方法

右記の申込書にご記入の上、点線より切り取って  
官製ハガキに貼ってお出し下さい。

〈おはがきでのお申込み限定となります〉  
(ご記入いただきました個人情報(厳重に管理いたします。  
また、外部への開示や提供はいたしません)

応募締切: 5月20日到着分まで  
景品お届け時期: 5月末頃から順次お届けいたします

✂

氏名	男	女
丸を付けて下さい		
住所		
電話番号		
【ご意見ご感想なども書いていただけると嬉しいです】		
答え:(株) 〇〇 新聞店		
上記の内容を「よみうりだより」に掲載してもよろしいですか?		
<input type="checkbox"/> 実名OK	<input type="checkbox"/> イニシャルならOK	<input type="checkbox"/> 匿名希望
(金池1丁目山田様) (金池1丁目Y様)		

✂



里親募集

保健所さんからの新たな里親募集のご案内です。  
右記の2匹のほか、7匹のネコがいるそうです  
今回も良縁に恵まれますように(祈)

【次回講習会】5月16日(木)  
【お問合せ】置賜保健所生活衛生課 0238-22-3750



年齢不詳 オス  
シャイな性格



年齢不詳 メス  
シャイな性格

【編集後記】

このよみうりだよりが発行される時は、元号が「令和」となっていますね。「美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」との希望が込められているとのこと。「美しく心を寄せ合う」・・・良い響きです。  
新しい元号のもと、人と人のご縁を大切に、心を寄せ合いながら良い毎日を過ごせればと思っています。(山田 誠)

 **阿部新聞店**  
RBE SHINBUN TEN  
読売センター米沢  
〒992-0012 米沢市金池 1-5-36  
TEL 0238-23-2281  
FAX 0238-24-4370

新聞とデジタルが、手を組んだ。

**読売新聞** オンライン 

2019年2月、読売新聞の新しいデジタルサービスが始まります。



【5月の新聞購読料の集金】5月25日より開始いたします。よろしくお願いたします  
【5月の新聞休刊日】5月7日(火)にお休みさせていただきました  
【よみうりだより6月号】6月5日(水)発行予定