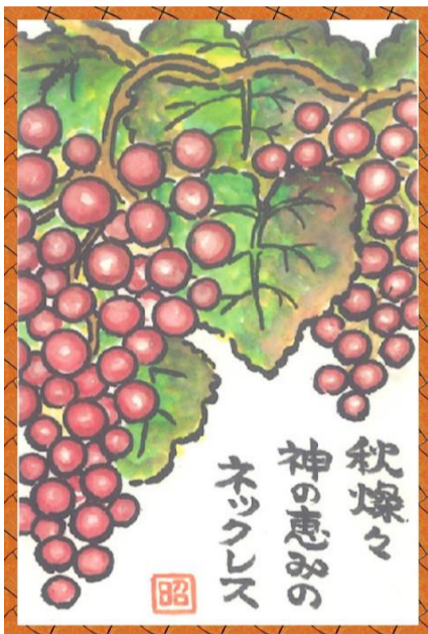


皆さまこんにちは。代表の阿部です。
澄み切った空と爽やかな涼しさに秋を感じられる季節になりました。目に映るものは美しく、味覚で喜びを感じられるこの季節を心待ちにしている方も多いと思います。特に食べものが美味しい米沢では食の魅力が満載。米沢に移り住み4年が経ちましたが、その間体重が10キロ以上も増えてしまいました。自己管理がなっていないというよりも、食べ物が美味しすぎるのが悪いと私は思っています。普段料理をしない私ですが、先日、自宅で芋煮を作って家族にごちそうしました。初めて芋煮を作るので食材の大きさはバラバラ、鍋に入れるタイミングも適当。美味しく出来上がるか不安でしたがそんな思いも杞憂に終わりました。なぜなら魔法の調味料「うまいたれ」があったからです。食材に火が通ったことだけは確認して最後にうまいたれを適当にドボドボ。こんなもんかなと味見してみると、まさに山形の芋煮。汁が異様に多く具材の分量もバラバラでしたが、味だけは間違いなくうまい。まさに「うまいたれ」様様。自分の料理の腕があがったように感じさせてくれる平山孫兵衛商店さんの「うまいたれ」皆さまのご家庭でも是非。何だかうまいたれの宣伝みたくなってしまうかもしれませんが、美味しい食材の宝庫米沢の秋をお腹いっぱい満喫していただき、少くらの体重増加は冬の雪かきで解消しましょう！

【佐々木昭さんの絵手紙】第11回



【作者：佐々木昭(92歳)】 大字笹野在住

米沢絵手紙の会事務局・米沢俳句会事務局・米沢郵趣会事務局でご活躍中

スタッフからのご挨拶

皆さま、こんにちは。よみうりだより編集長&森永乳製品販売責任者の山田です。

いつも読売新聞のご購読をはじめ、よみうりだよりでもお世話になり大変ありがとうございます。

昨年、森永乳業(株)より販売店登録のお話をいただく機会があり、弊社代表の阿部が「読売新聞購読者様の健康のお役に立てるお話である」と判断し、お受けすることにいたしました。業務責任者として健康管理士の資格を持ち活動していたこともある、私、山田が任命を受け活動しております。今年春から本格的に宣伝活動を開始したところですが、おかげ様で宅配を希望されるお客様が増え、9月中旬現在200件以上のお客様にお届けさせていただいております。

一番おススメしている商品が【カラダを強くする(食べる・飲む)ヨーグルト】で、お客様方から「お腹の調子が良くなりました♪」、「疲れにくくなった気がします♪」など、多くのお声をいただいております。当店では単に商品をお届けするだけではなく、「お客様の健康作りに一緒に寄り添う」気持ちで活動しており、あたたかな雰囲気でも皆さまの健康をサポートしたいと考えております。

今はまだ宅配可能エリアが市内の一部地域だけで、全域の皆さまにお届けできていない状況ですが、今後より多くの皆さまにお届けできるよう、現在宅配体制を整えているところです。お届け体制が整い次第ご案内させていただきますので、その際はよろしくお願いたします。

なお、定期的にご案内させていただいている「森永絹とうふ」は、市内全域の皆さまにお届けしておりますので、いつでもご用命ください。

阿部新聞店は、これからも読者の皆さまの健康作りを応援してまいります。



フレイル講座その④ イスで筋トレ

9月21日(火)読売新聞朝刊記事より

フレイルとは 日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態を指すが、「適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性がある」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味する。



浅く腰掛け背筋を伸ばす



横から



前から

今回は椅子に座ってできる「膝伸ばし」です。年齢とともに衰えやすい、太ももの前の筋肉が鍛えられます。この筋肉が弱ると膝痛が生じやすくなるので、日頃から鍛えておくと良いですね。ただし、無理のない範囲で！足の痛みがある時、体調が悪い時は控えてください！阿部新聞店は皆さまの「健康な身体作り」を応援しています♪

読売新聞オンラインで左記の動画を見ることができます



- ①イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばす。両膝はぴったりとくっつける。両手で座面を握りバランスを取る。
- ②両膝をつけたまま「1・2・3・4」と数えながら、片方の脚を上げ膝を伸ばす。伸ばしたら「5・6・7・8」でゆっくり戻す。
- ③片方の脚で数回繰り返したら、もう片方も同じようにする。余裕のある人は足の裏を床につけないようにすると負荷をかけられます。



飼い主募集中



ホームページ

譲渡前講習会再開されておりますが、新型コロナウイルス感染防止のため、当面のあいだ予約制とさせていただきます。譲渡前講習会を希望される方は、下記連絡先へお電話ください。

置賜総合支庁生活衛生課(置賜保健所) 0238-22-3750



性別：オス 年齢：1か月齢
性格：元気はつらつ、人懐っこく甘えん坊



性別：メス 年齢：1か月齢
性格：人懐っこいおてんば娘



よみうりだより読者プレゼント



氏名 _____

住所 _____

電話番号 _____

プレゼントにご応募される方はクイズの答えを書いて下さい

答え：○ ←番号をお書き下さい

- 実名可 ニックネーム可 イニシャル可 匿名希望
(金池1山田様) (金池1イケメンババ様) (金池1Y様)



クイズにお答えいただいた方
抽選で**10名様に**
「新米はえぬき 2kg」
プレゼント!

【今月のクイズ】

「芋煮」が楽しめる季節になりましたので、芋煮に関する問題にします☺
芋煮に入れる「芋」は、主に何芋を使うかお答えください!

- ①さつまいも (左記3つから正解を選び応募用紙に番号をお書きください)
- ②やまいも
- ③さといも

芋煮にまつわる楽しい思い出や失敗談などのエピソードも書いてくださると嬉しいです☺

応募方法 左記の応募用紙にご記入の上、点線より切り取り、

- ①当店にご持参
 - ②はがきに貼りポストへ投函
- ①②いずれかでご応募下さい

<ポストへ投函される方は63円切手が必要です。>
当店へご持参される方は切り取った用紙だけで結構です>
(個人情報厳重に管理いたします。外部への開示や提供は致しません)

【応募締切】10月20日到着分まで【景品お届け】10月下旬以降



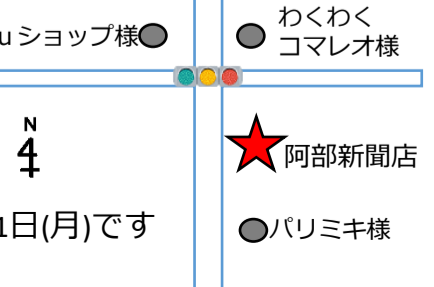
阿部新聞店
ABE SHINBUN TEN

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

a u ショップ様



【10月の新聞購読料集金】10月23日より開始いたします 【10月の新聞休刊日】10月11日(月)です
【よみうりだより11月号】11月5日(金)発行予定