

月刊 よみうりだより

皆さまこんにちは。店長の貝野瀬です。

お盆をすぎて朝晩はめっきり涼しくなってきましたね。暑い毎日が続いている間は「早く涼しくなってくれー」と思っていたものの、少し涼しさを感じただけで寂しく感じてしまうのは私だけでしょうか。

さて、食欲の秋と言われる、美味しい食べ物が実り収穫される季節となりました。この間、今シーズン初めてのいも煮を食べました。やはり涼しくなってきたので美味しかったです。県内外でもいも煮の作り方に違いがあるらしいですね。「ウチのいも煮はこんなの食べてます!」とか、「ウチのは特別!」などのレシピがあれば教えてください。

みんなで河原でいも煮というご時世ではありませんが、旬の食べ物は美味しくいただきたいですね。

ただし、食べ過ぎには注意です。良質な睡眠と適度な運動を取り入れながら、健康も意識して過ごしていこうと思っています。

それでは季節の変わり目なので、皆さまも体調にお気を付けてお過ごしくださいませ。

【佐々木昭さんの絵手紙】 第10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

フレイル講座その③ 家でカンタン脚力アップ

7月20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。

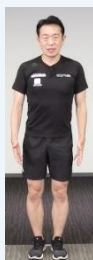
健康で生活していくには、足腰を丈夫に保つことが大切です。自宅で簡単にできて、効果の出るトレーニング方法が掲載されていたのでご紹介します。まずはやれるところから行ってください。ただし、無理のない範囲で。そして体調が悪い時は控えてください。阿部新聞店は皆さまの「健康な身体作り」を応援しています♪



直立した姿勢から足を左右交互に踏み出し、膝を曲げ、元の姿勢に戻る。

右へ一歩

左へ一歩



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




左右10回ずつで1セットですが、きつければ5回、余裕があれば15回と、自分の体力に合わせて決めてください。

「みんなのつぶやき広場」

疫病退散のアマ〇〇のクッションを2個、4才、2才の孫に、誕生日に渡しました。最初は、可愛い人魚のにっこりクッション枕に見えていましたが、後から考えたら、アマ〇〇でした。ママが喜んで、写メを送ってくれました。青系で男の子でも楽しんでる様子。元気で過ごしましょう！
(匿名希望)

新型コロナ全然治まらなくて、もううんざり。アマビエで早く疫病退散となって欲しいものですね。絵手紙いつも楽しみにしています。新聞いつもちゃんと届いて感謝です。
(匿名希望)

毎日暑くて大変ですが、オリンピックで今は日本中盛り上がっています。その分コロナも増えて大変な毎日です。一人一人が気をつけるしかないと思っています。全然当たらないので、いつも出しているのので当ててください。
(大字笹野 小方様)

掲載希望の方は
①FAX 24-4370 ②ご応募はがき ③QRコード  でお知らせください

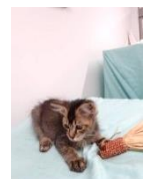


飼い主募集中



←ホームページ

譲渡前講習会は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。



性別：オス 年齢：3ヶ月 性別：オス 年齢：3ヶ月
見つめられると癒される 種類：アビシニアン系？
腫がチャームポイントです 人懐っこいです

置賜総合支庁生活衛生課(置賜保健所) 0238-22-3750

※掲載情報は8月20日現在です。

よみうりだより読者プレゼント！



「2020東京オリンピック 日本勢金メダル号外全セット」

応募者全員にもれなくプレゼント！



✂

氏名
住所
電話番号

オリンピックやパラリンピックの感想などお願いします♪

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？
 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)

✂

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 } ①② いずれかでご応募下さい
 ②はがきに貼りポストへ投函

<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】9月20日到着分まで

【号外セットのお渡し方法】(応募用紙1枚につき1セット)
 <当店へご持参される方> 応募用紙と引き換えいたします
 <ポストへ投函される方> ハガキ到着次第、順次スタッフがお届けいたします (申込多数の場合はお時間をいただく場合がございます)

※数は十分ご用意していますが、数に限りがございますので無くなり次第終了となります



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

【9月の新聞購読料集金】9月23日より開始いたします

【9月の新聞休刊日】9月13日(月)です

【よみうりだより10月号】10月5日(火)発行予定