

月刊 よみうりだより

いつもありがとうございます。店長の貝野瀬です。

この号が出る頃には農家の方々はもう田植えを終えられていることと思います。大変お疲れ様です。今、自分の朝刊配達は、六郷地区を担当することが多く、毎朝田園風景の中を走っています。配達スタート時は真っ暗で周りの景色などは見えないのですが、配達も終わりの頃少しずつ空が白み始めます。そして少しずつピンク色から紫へと空の色が変わり、遠くに見える山々の稜線がくっきりと浮かび上がってきます。それが鏡の様な水田に映るともうスバラシイです。感動ものですね。運転しながら見とれてしまって何度も田んぼに落ちそうになりました。晴れた日の風景は本当にキレイです。

さて、お客様を訪問すると、やはり最近はワクチンの話題となります。「順番とれた！」や「一回目打ってきた！」など、皆さん待ちに待ったという感じですね。やっと身近な感じになってきたなあホッとしています。まだの方もいると思いますがもう少しの辛抱です。私の番はいつになるのかなあ？

それではまた！

【佐々木昭さんの絵手紙】第7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。阿部新聞店・朝刊業務責任者の遠藤です。いつも新聞のご購読本当にありがとうございます。私達にとって朝刊配達の基本業務であり、プロとしてまごころのあるやさしい配達を目指してスタッフ一同がんばっています。

さて本題に入りますが、お客様のお宅に新聞が届くまでの流れをこの機会に書かせていただきます。朝刊業務には季節に応じ、4月から11月までの夏時間、12月から3月までの冬時間と2通りあります。夏時間では午前1時過ぎに新聞が到着次第、すぐに前日に制作していたチラシを新聞に折り込み、その後2時頃から約50名のスタッフで米沢市内全域を手分けして配達します。

冬時間の季節では天候や道路状況が一変することから、夏時間よりも1時間半早く午後11時半頃に新聞が到着し、配達開始が午前0時過ぎから始まります。除雪車が出動する前の雪の多い道路を走行することも多々ありますが、朝刊をお待ちいただいている皆様へまごころ込めて配達するのが私たちの使命ですので、スタッフ一同がんばって業務に邁進しています。これからも阿部新聞店をよろしく願います。



「米沢さつき友好会さん」へ行ってきました

○今日は読者の方から、「さつき栽培に一生懸命な団体があるから取材をして欲しい」とご要望をいただいたので伺いました。まず初めにさつき友好会さんの概要を教えてください。

盆栽の「皐月(さつき)」好きの集まりです。盆栽には、梅・松・もみじなど様々なものがありますが、私たちは「さつき」を主体としています。さつき好きという同じ趣味をもったもの同士で技術向上もはかりながら楽しめればと思い、平成15年に8名のメンバーで会を結成し、現在25名のメンバーで活動しています。



○私個人的には盆栽というと「松」のイメージがあるのですが、さつきと他の盆栽の違いや魅力を教えていただけますか。

松は枝ぶりを楽しみ、梅は花と香りを楽しむものだと思います。さつきは鉢の中の一本の樹から3~4種類もの色彩豊かで綺麗な花が咲くのが特徴で、その花の色や形が楽しめるのが一番の魅力です。

また、さつきは盆栽の中でも手入れがやすく、風通しや陽当が良くなる剪定や水やりをすることで毎年花を楽しむことができ、上手に育てると60~100年も育ちます。



○ありがとうございます。よくわかりました(^-^) 次に活動内容を教えていただけますか？

主に年に一度の展示会への出展、技術講習会の開催などを行っています。技術講習会は会の結成当初から毎年行っており、初めの頃は外部講師を招き学んでいましたが、現在はメンバーの技量や知識も豊富になってきたこともあり、メンバー同士で教え合うことが多くなっています。そして作品の発表の場として、毎年6月に展示販売会を西部コミュニティーセンターで開催しており、展示会の成功に向けて作品作りや広報活動に力を注いでおりましたが、今年はコロナウイルスの感染拡大防止で中止となってしまい、とても残念に思っているところです。

○時節柄とはいえ、展示会が中止となったのは残念でしたね。代わりに何か行う予定があるのでしょうか。

今はまだコロナ禍でイベントができませんが、この春は各メンバーのお宅を伺い、さつきの生育の進捗確認などをしていました。きっとコロナも来年には落ち着いていると思いますので、現在咲いている花が散った後は来年に備え剪定や植え替えなどの管理をしっかり行い、来年は最高のさつきが展示できるように育てていこうと皆で話しているところです。



○今後の目標を教えてください

これからもさつきの魅力を伝え続け、会のメンバーも増やしていきたいと思っています。私たちの楽しみの一つが、さつきを通じて友達の輪が広がることです。好きなもの同士で話ができるのは嬉しいですからね。そしてさつき好きのみんなで花を愛でる生活を続けられればこんなに嬉しいことはありません。

テレビや新聞でも伝えられていますが、盆栽を育てるのは心と身体健康づくりにもとても良いです。それは暮らしの中に一鉢の盆栽があるだけでも、花の匂いを嗅いだり実を楽しんだりすることで毎日の生活に潤いが生まれ、心にもゆとりができるからです。また、太陽の下で剪定や植え替え作業をする必要があり、体を動かしながら自然と日光浴をする機会が増えてくるのも良いと思います。

○最後に読売読者に伝えたいことがあれば教えてください

ぜひよみうりだより読者の皆さんにも、さつきの盆栽を育てていただければと思います。手始めに、小さなさつきから初めてみると手入れがしやすいので簡単に楽しく育てられます。さつきの選び方や育て方など、分からないことや聞きたいことがあればお気軽にご連絡いただければと思います。

小品盆栽 盆栽を愛する友の集い 山野草
米沢さつき好友会

TEL:0238-37-3883
(事務局 佐藤さん)



佐藤義三事務局長 佐藤弘司会長

フレイル講座その① 腰回りの筋肉をほぐそう

5月18日(火)読売新聞朝刊記事より引用

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済む可能性がある」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。



①あおむけに寝て、膝と膝をつけたまま両膝を立てる。両手は左右に広げ、手のひらは上向きでも下向きでも構いません



②両膝を合わせたまま、左にゆっくりと倒します



③次に、左にゆっくりと倒します

- ☆左右10往復をメドに繰り返してみてください
- ☆膝は床に着かなくても大丈夫。両方の肩が床から浮かないようにするのがポイントです
- ☆自然な呼吸のままに呼吸は止めないようにしましょう

骨盤まわりの筋肉は加齢とともに硬くなっていき、腰痛を引き起こしたりお腹周りの体形の変化の原因にもなります。まずは無理なくやれるところから始めてみることをおすすめします！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上記の動画を見ることができます

「みんなのつぶやき広場」

母の日に息子からショートケーキをいただきました。食べちゃって残っていません。花束が本当はほしかったので、当選願います。
(花沢町 K様)

ヘアドネーションのモデルさんの髪がとてもきれいでびっくりしました。こんなすてきな髪でウィッグをプレゼントされた方はうれしいでしょうね。この活動が広まることを願います。
(館山3丁目 余裕のよっちゃん様)

コロナが早く終息するといいですネ。一日も早くおだやかな日が来ますように・・・。
(御廟2丁目 木村様)

父が亡くなり丸2年が経ちすっかり気落ちしていた母でしたが、ようやく少しずつ慣れない畑仕事や家の雑用を全て一人でやってくれています。孫の子守も頑張ってくれています。父の分も元気で長生きして欲しいです。感謝です。
(城西4丁目 O様)

4才、1才の男児の母は私の長女。毎日毎日走り回る子供達と上手く過ごしているママ。本当に、御苦労様です。パパが、毎日仕事で忙しいのに、御弁当も作って、朝7時に送り出すのにどれだけ気をつけているか、頭が下がります。有難う。
(匿名希望)

簡単料理コーナーあったらうれしいです
(通町3丁目 鹿俣様)

孫のイアン(ロサンゼルス在住)が5月から幼稚園に入園しました。おめでとう♡
(匿名希望)


「母の日」今年は次女にコロナ注射の為にTシャツ2枚買ってもらいました。良かったです。
(笹野町 F様)

マザーズデーはアメリカの教会が発祥だときいています。一年に1度でもお母さまに感謝を伝えてもよいと思います。
(本町1丁目 鈴木様)

昨年もそうでしたが、コロナの影響で今年も緊急事態発令で行き来が出来なくなり、色んな事が制限され本当に残念です。春は時節柄楽しいことがいっぱいになあと思いつつ、そんな時お嫁さんからあじさいの素敵な鉢物が届きました。心がなごみ嬉しい気持ちでいっぱいです。
(通町2丁目 K様)

出かけることのできないゴールデンウィークは長すぎました。やっとゆっくり過ごすことができそうです。ソープフラワーの香りでやすらぎたいです。
(匿名希望)

新しい市役所窓口一直線。案内人がサポートしてくれました。“おしょうしな”
(中央7丁目 つぶやきI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。

置賜総合支庁生活衛生課(置賜保健所) 0238-22-3750



性別：メス 年齢：2歳
性格はとても人懐こくて甘えん坊です。撫でられるのが大好きです。

◆よみうりだより読者プレゼント!

下記のクイズにお答えいただいた方抽選で**10名様**
「ジェントルビールグラス」&「アサヒ スーパードライ350ml×6缶」プレゼント!



注ぐだけでクリーミーな泡が立つおしゃれなグラスです。スーパードライをセットでご用意しました。きっとお父さんも大喜び!!



✂

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ください

答え：ア **○** リ **○**

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)

【今月のクイズ】6月といえば父の日ですが「母の日にない父に感謝する日を設けよう」とある国から声が上がりが開始されたそうです。そこで問題！ある国とはどこでしょうか？

答え：ア**○**リ**○** 答えを「○」に書いてください
ヒント：「米国」ですよ～♪

応募方法 左記の申込書にご記入の上、点線より切り取りはがきに貼ってポストへ投函してください。

＜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＞
※個人情報は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】6月20日到着分まで 【景品お届け】6月下旬以降

お知らせ 毎年大好評の、東根市浅野目農園さんのさくらんぼは、霜被害による生産量激減により、今年の出扱いを中止させていただきます。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。



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

【6月の新聞購読料集金】6月23日より開始いたします 【6月の新聞休刊日】6月14日(月)です
【よみうりだより7月号】7月5日(月)発行予定