

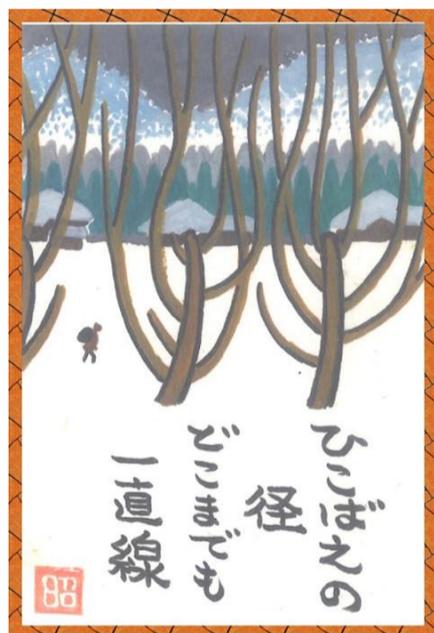
皆様こんにちは。店長の貝野瀬です。

今年もいよいよあとわずかとなってまいりました。冬の準備はお済みになりましたか？この便りが届く頃はすでに雪が降り積もったりしているでしょうか。

さて自分のこの1年を振り返ってみると、風邪もひかずコロナにも感染せずにナント力無事に過ごせたなあとホッとしています。(今のトコロですが) 全国的にも感染者も激減し様々な制限が解除され外出する方も多くなっているのは良いことだと思いますが、油断すると再度感染が流行るとの話も有るので引き続き気を付けていきましょう。

12月も後半になると何となく気忙しくなってきます。どうか体調、事故等にはお気を付けになって良い年末年始をお迎えください。そして来年も宜しくお願い致します。

【佐々木昭さんの絵手紙】最終回



【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

佐々木先生、一年間掲載のご協力をいただき大変ありがとうございました♪

スタッフからのご挨拶

日頃より読売新聞をご愛読頂きまして誠に有難うございます。阿部新聞店、内勤業務責任者の鈴木と申します。担当業務は、チラシの折込作業・お店の電話対応・接客対応・集金・社用車の管理・会社周りの環境整備・冬の除雪作業など様々な業務を行っております。

10月に環境整備の一環として会社駐車場のライン引きを行いました。当日は「快晴」の予報で気合满满で作業を開始したのですが、何と途中から土砂降りになり作業は泣く泣く中断(泣) せっかく引いたラインは雨で台無しになりましたが、後日改めて引き直しそれなりに仕上げることができました。このような失敗もありますが、これからはお客様はじめスタッフの安全面に対しても改善を施していく予定です。

少し話が変わりますが、私は入社して7年になります。入社当初にお客様からの電話対応で不備があり、お叱りを頂いたことが一度ありました。今でも思い起こされますが、たとえ電話でお顔が見えなくても気持ちを込めて対応しなければいけないという事を「はっ」と気付かされた場面でもありました。それ以来「常に気持ちを込めて丁寧に対応する」という事を心掛けて業務にあたっており、またスタッフにも折に触れ伝えております。

現在では電話でも対面でも「わざわざありがとうございます」とか「ご親切にありがとうございます」など、労いの言葉を掛けて頂くことが多くなった様に感じています。おかげでその日は一日中、心がとても晴れやかな気持ちになります。

これからも「常に気持ちを込めて丁寧に対応する」事を心掛け、読者の皆様に寄り添っていきたいと思いますので、どうぞ阿部新聞店をよろしくお願い致します。





実心館合気道会の「鷹心館道場さん」へ行ってきました！

(ようしんかん)

竹田館長にお聞きしました♪



●活動内容を教えてください。

米沢市西大通・川西町・東根市などで「合気道」の普及を中心に、「剣法(けんぽう)・抜刀道(ぼつとうどう)・杖道(じょうどう)」も指導しています。会員数は60名ほどおり、幼児から高齢者まで幅広い年代の方が稽古に励んでいます。

●道場はいつ頃設立されたのでしょうか？

私自身は高校生の頃から柔道や空手を習っていたのですが、東京に出てから合気道と出会い魅了され、それから45年ほど携わってきました。生まれ故郷である米沢で合気道の素晴らしさを伝えたいと思い、私の実家近くに平成20年に道場を設立しました。

●合気道を通じて学べる点を教えてください。

合気道は別名「戦わない武道」とも言われており、人と競わず争いもしません。この道や技の修練を通じ、心と体を統一調和させ、自分の能力を最大限に発揮させることを学びます。その結果、豊かな人間性を育み、仕事や生活や人生に活かす人間力向上を目指しています。



●合気道はとても奥が深いと感じますが、実際にどのような稽古を行っているのでしょうか。

合気道の稽古は様々な動きを二人一組で行う稽古が中心です。試合がないので勝つための過剰に激しい稽古をする必要がなく、年齢体力にかかわらず無理なく自然に心身・足腰の鍛練ができます。さらに技を左右同じ動きで同回数繰り返すため左右の身体の歪みが改善できたり、受身の習得を通じ畳の上を転がることで血行促進効果や転倒による怪我をしにくくなるなど健康に関する効果も期待できます。他にも関節が柔軟になりますから、関節・筋肉の老化防止や五十肩の予防になるなど、合気道での健康増進効果はとても大きなものがあると思っています。

<生徒さんにお聞きしました>

7～8年前に肝硬変と診断され、医者にも勧められたことをキッカケに習い始めました。実は網膜剥離も患っていて片目が見えないのですが、合気道は持病があっても目が不自由でも体に負担をかけることなくできるのがとても良いと思います。

6年ほど前に体調を崩した際に「心身統一法」というものを知り興味が湧き検索したところ、鷹心館道場で習得できると分かり習い始めました。おかげ様で元気になりましたが、この先も稽古を重ねるとさらに体も心も整い、もっともっと元気になると感じています。

●剣法(けんぽう)・抜刀道(ぼつとうどう)・杖道(じょうどう)について教えてください。

希望者へのメニューとなりますが、「剣法」では主に木刀を用いて剣の持ち方・構え・斬りなどの基本を学びます。「抜刀道」の稽古では日本刀(模擬刀・真剣)を使い、鞘(さや)から抜いて斬る、鞘に納めるなど稽古を行います。戦国時代において剣は「人を斬る」ことを目的とした「殺人剣」でした。道場では刀を使って修練することにより、命の瀬戸際に立った人間の心情を疑似体験することで心をみがくこともできます。「杖道」とは約128cmの木の棒で、杖を用いて自由自在な技を繰り出す稽古をすることで、殺傷を目的とせず「傷つけず人を懲らして戒しむる」と平和的に解決することを学びます。



●最後に読者に伝えたいことがあればお願いします

「生涯いきいきと健康で過ごしたい」と考える方は多いと思いますが、合気道を通じてその一助になればと考えており、これからも普及に尽力していきたいと考えています。道場では毎日稽古を行っておりますので、お気軽にお立ち寄りください。



竹田雅彦館長の居合

日本心身修学協会 実心館合気道会

鷹心館道場

ようしんかん

米沢市西大通1-2-31
TEL: 0238-21-6213【稽古日】毎日行っております。
お問合せください

ホームページ





みんなのつぶやき広場

多くのつぶやきをいただき、ありがとうございます♪
すべての掲載ができないことお詫びいたします。



あれは30年も前の事。三姉妹の末娘が三才で七五三の時のエピソードです。朝から美容室で小さなピンクのリボンを沢山付けてもらいお被布を着せて神社にお詣りに出掛けようとしたその時、娘の顔を見てビックリ！ゴムが痛かったのか全部自分でピンクのリボンを取ってしまい、頭がボサボサに……。急遽、被布セットにあった髪飾りを付けて記念写真を撮りました。七五三の時期になるとつかしく思い出されます。
(城南1丁目 ラスボスばあ様)

七五三の思い出といえば……。40年以上前になります。5歳のお祝いで息子が羽織・はかまを身につけ腰には刀をさした時、嬉しくてチャンバラをしてみせたのを今でもはっきり覚えて居ります。そんな息子も今は大人！“可愛い時期もあったなあ”となつかしさをいっばいです。
(通町2丁目 K様)

父親と神社を参拝しているいろんな所を回ったみたいで寒い疲れきって泣きべそをかいている写真を見るとあまりもう覚えていませんが疲れきっていたんだろうと思います。
(東大通1丁目 E様)

七五三といえばもう20年以上前のこと。着物を着付けてもらったり、髪の毛をセットしてもらった時は大泣きの娘。やっときれいにしてもらったら写真とり。緊張で笑えない娘を吉本のようにお笑いをくりかえし、やっと笑ってもらい写真をパチリ。神社に行くころにはすっかり疲れ切ったことを覚えています。
(松が岬2丁目 K様)

私の子供達は上杉神社へ参拝に行っただけで着物や袴を着せてなかったので、せめて孫にはと思い去年袴を着せて写真を撮りお祝いしました。来年はその弟も5歳になります。二人の孫がこれからも健やかに育つことを願っています。
(館山3丁目 余裕のよっちゃん様)

息子の七五三の時、娘が前年度7才でしたのに急に私も着物着て七五三したいと言うので、11月の寒い中ゆかたを着せて上杉神社へ行った恥ずかしい思い出があります。
(匿名希望)

もう30年も前になります。子供が七五三の時、TVで遠山の金さんが放映中でした。それを見てた子供がきもの着せると片袖をはずし金さんのものまねばかりしてました。今、子供の写真を見ると全部金さんのものまねばかりで、まともに写した物が一枚もないのがさみしいです。
(川井 H様)

私達には女2人と男3人の子供がいます。当時写真館で撮る余裕がなくて七五三の記念写真は、子供達に着物やスーツを着せて上杉伯爵邸で紅葉をバックにして朝早くあまり人がいない時に撮ったりしました。なつかしく今でも覚えています。
(本町1丁目 M.S様)

いつも配達ご苦労様です。七五三といえば今は大人になった長男ですが、記念写真でかなり緊張して写していただいたのを思い出します。
(匿名希望)

自分の七五三の思い出といえば千歳飴。当時とても長い千歳飴をひたすらペロペロなめて食べた記憶が。飴を短く割るというアイデアはなかったため、食べ切れなかったな。今の子供達の千歳飴は食べきれないことの予防か、短いもの、一口サイズのものなどがあり、皆で食べることができた。昔ながらだけでなく多様性のある現代に心の中でバンザイしました。(私の胃の中にも入れることができました♪)
(匿名希望)

バイク整備担当の齋藤さんの日頃の整備のおかげで毎日必ず新聞が届いているのです。頭が下がります。今月はタイヤ交換のイベント！！本当に大変な作業です。春になれば又普通タイヤへの交換。雪国の必須作業です。がんばって下さい。雪道の運転気を付けて下さい。
(成島町2丁目 W様)

5才の孫、七五三の前撮り写真が送られてきました。この間まで会話にならないカタコト語だったのにもう5才。早いなあ……。
(下花沢1丁目 O様)

毎朝ていねいに届けられる新聞はとても気分が良いです。ありがとうございます。七五三と言えば遠い遠い昔ですが、娘二人の七五三を思い出します。着物を脱ぎながら結局寝るまで着物姿でした。子供心にも大人になった気分だったのでしょか。
(駅前4丁目 S様)

“スタッフからのご挨拶”を読ませていただきました。20年以上も現役で走っているバイクを作った日本の技術も大したものですが、いつもメンテナンスを担当者がスタッフの為、またバイクの為に愛情込めて整備するからこそ、バイクも頑張ってくれて走り続ける事が出来るものと思います。32台真心込めて整備する本当に大変な事と思いますが、これからもスタッフの為、それ以上にバイクの為、齋藤さん、頑張ってください！！
(東2丁目 丘の上のポニョ様)

25年も前の話ですが、長男が5才で七五三の2日前にころんでしまいおでこを切り、七五三の写真はおでこにばんそうこうでした。
(城西1丁目 T様)

子供の七五三ですが、神社でお参りしたときに大切にしていたカメラを子供がはしゃぎすぎて落として壊してしまいました。お祝いムードが吹っ飛んだ瞬間でした。
(匿名希望)

そうでしたか、阿部様は湯沢市出身で“なべっこ遠足”わかって頂き嬉しいです。今は横手市も人口減少で平鹿郡と市町村合併になり、なんて住所の長いこと。それに高校も名前が変わり中高一貫になったり、女子高校も男女共学になったりしているらしいです。時代の流れとはこういうのでしょうか。湯沢は大きな酒造会社二つもあって有名ですよ。清国というおすもうさんもいました。
(通町6丁目 須藤様)

32年前秋の陽光が降り注ぐ日に次男の七五三参りを上杉神社でしました。後日、市の広報誌を見たら表紙一面に七五三の様子を捉えた上杉神社境内、その中に私の和服姿が写っていたので驚いたのを覚えています。
(西大通2丁目 赤間様)

娘の七五三の時、娘がうまくぞうりがはけず、下は運動靴で行った思い出があります。
(匿名希望)

人口減少にもかかわらずスポーツ文化、趣味の分野で活躍している団体を写真入りで紹介してください。青少年、特に小さい人達の活動が大切だと思います。
(笹野 佐々木昭様)



飼い主募集中

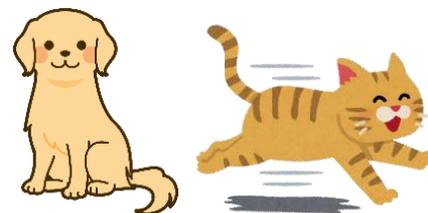


ホームページ

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

※掲載情報は11月22日現在です



先月掲載したネコちゃん達は、ご縁に恵まれ新しい飼い主さんの元で暮らしているそうです♪

フレイル講座⑥ 太ももの内側を鍛える

11月16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。

今回は太ももの内側を鍛える運動です。O脚を防ぎ、膝痛予防の効果があります。脚の付け根や腹筋も鍛えられますよ！



- (2)「1、2、3、4」と数えながら②～⑤のように片方の膝を上げ、脚を組むように膝を横に動かす。
※太ももの内側を締めるイメージ
※脚を組むのが難しければ、膝を上げて太ももの内側に力を入れるだけでも効果があります
- (3)「5、6、7、8」で元に戻す。
- (4)左右の脚を交互に10回繰り返す。<脚を上げた時に上半身が後ろに倒れないように注意しましょう>

(1)椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばす。両足は肩幅くらいに開きつま先は正面に向ける。両手で座面を握りバランスを取る。

けっして無理をせず、体に痛みがある時、体調が悪い時は控えてくださいね！
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ご覧ください →



♡原巨人の応援ありがとうございました♡

「ジャイアンツマウンテンパーカー」プレゼント！

クイズにお答えいただいた方 **抽選で5名様**

【今月のクイズ】

12月と言えばクリスマスですが、メリークリスマスの「メリー」にはどんな意味があるのでしょうか？

- ① 悲しい
- ② 楽しい (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)
- ③ 退屈



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】12月20日到着分まで 【景品お届け】12月下旬以降

森永絹とうふキャンペーン開催！

明日12月6日の折込チラシをご覧ください



✂

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)



阿部新聞店
R A B E S H I N B U N T E N
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 ●

わくわく
コマレオ様 ●

★ 阿部新聞店

● パリミキ様

【12月の新聞購読料集金】年末繁忙期のため**12月15日より開始いたします**
 【12月の新聞休刊日】12月13日(月)です 【よみうりだより1月号】1月5日(水)発行予定