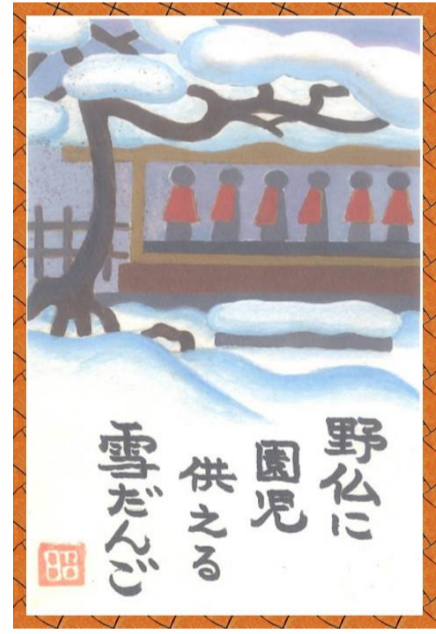


皆様こんにちは。店長の貝野瀬です。

朝晩寒さが厳しくなってきましたね。布団から出るのに気合が必要な今日この頃です。先日お客様のお宅を訪問したところ、すでに雪囲いが終わっていました。早めの備えをしておけば、いつ降られても安心ですものね。いよいよ雪との競争が始まりますが、降るまでは何か落ち着かないし、積もるとあきらめるなんていう感覚は皆様お持ちだと思います。雪といえば今年1月の大雪の日のことが思い出されます。その日は自動車で配達を行いました。あちらこちらで吹き溜まりも発生していました。私の場合はそのような時こそ布団から出ると同じようにグッと気合が入ります。ところがその気合が空回りしたのか、途中で田んぼ道の路肩にタイヤを落としてしまいました。「やっちゃった!」と思いながらもここは冷静に対処です。まず最優先事項は新聞を配り終えることですので、他のスタッフへ素早く連絡を取り残りの配達をお願いしました。その様は、まるでジャイアンツの丸から坂本への中継を彷彿させるようでした(☆。☆)自動車は「困った時のJAFさん」に頼ろうと思い救助の連絡をしました。待つこと1時間、天候の荒れている中でしたが助けに来てくださり無事脱出できました! 本当に神様仏様JAF様です! JAFさん(南原の南自動車さん)、ありがとうございました。

と、昨シーズンはこのようなこともありましたが、今シーズンはより一層安全に留意して業務に邁進してまいります。皆様もどうぞご自愛ください。

【佐々木昭さんの絵手紙】第12回 (来月12月号が最終回です)



【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

皆様、こんにちは。バイク整備担当の齋藤です。いつも読売新聞のご購読をいただきありがとうございます。

当社ではスタッフが市内各地の皆様への朝刊のお届けに、配達用バイクを32台常備しております。

私の担当業務はすべてのバイクがトラブルなく安全に配達できるよう整備をすることです。

そのために、毎月1日～10日までを整備強化の日とし、全車のオイル交換実施やブレーキ関係の調整、チェーンの張り調整などを行っております。さらに「バイク不具合報告書」も作成し、配達員からバイクの気になる点やランプ切れ等の不具合が生じた際に、直ちに報告していただく体制も整えました。バイクの中には古いものもあります。何度も修理を重ね整備も繰り返し、気づいたら20年以上現役で頑張っているものもあります。それは整備だけではなく配達スタッフも大切に乘ってきたことで長く活躍できているのだと思います。これからもスタッフ皆が毎日気持ち良く業務ができ、お客様に着実に配達ができるようしっかり支えていこうと思っております。

最後に一つだけつづやかせてください!

私にとって11月は、一大イベントとなる「32台全バイクのスパイクタイヤへの交換」があります。初雪前に終わらせなくてはいけないので、正直言いましてかなり大変な作業になります(^_^;)でも、でも、お客様のために頑張ります!!



【齋藤 画】



米沢市空手道スポーツ少年団「鷹空会さん」へ行ってきました♪

(ようこうかい)



いかがですか、この気迫！！

2020年東京オリンピックで正式競技として採用された「空手道」。テレビを通じて初めて空手をご覧になった方も多いと思います。「ぜひ取材を」とご要望をいただいたので、お邪魔してきました(^-^)

●活動内容を教えてください。

米沢市内で松濤館流(しょうとうかんにゅう)空手道の普及を行っております。2000年に米沢三中空手部からスポーツ少年団へ移行し、現在は幼児から成人まで団員数25名、指導者6名で活動しています。

●指導方針を教えてください。

空手はスポーツではなく「武道」ですので、心技体の言葉通り、一番に挨拶や返事を大切に心の向上を重視しており、その上でつよく、やさしく、たくましくをモットーに、空手道を通じ健全な青少年の育成を心掛けております。

●ずばり、空手の魅力を教えてください。

組手競技での強さ、スピード、テクニックの応酬、形(かた)競技での力強さ、華麗さ、静と動の美しさなど、両競技特有の奥深さが体感できることです。

<ご父兄にインタビューしました>

礼儀正しい子に育てて欲しいと思い、空手を習わせることにしました。一番嬉しく思うことは、挨拶ができるようになったことです。活発にもなり度胸もつき、友達もたくさんできるようになったので、とても良かったと思います。

<初心者の大人が3名いらしたので、インタビューしました>

👤子どもが習い始め5年になりますが、いつからか自分もやってみたいと思うようになり、思いきって始めることにしました。全身を使い気持ち良い汗がかけられるので、稽古後は体も心もスッキリします。

👤子どもが習い始めまだ3か月ですが、子どもと一緒に楽しさや大変さを共有したいと思い、自分も始めることにしました。空手をするのは初めてですが、稽古は楽しいですし、子どもと共通の話題もできて良かったと思います。

●今後の目標を教えてください

- ①年2回の昇級昇段審査で全員合格
- ②すでに全国大会で活躍している団員もおりますが、皆が各自で掲げた目標を達成して欲しいと思っております。私たちもしっかりサポートしてまいります

●最後に読者に伝えたいことがあればお願いします

幅広い年代の方がおります。ぜひ一緒にやってみませんか。まずはご見学にいらしてください。

「組手(くみて)」は2人の競技者が突き、蹴り、打ちを駆使して、相手の決められた部位を攻撃することで、その勝敗が決まる
「形(かた)」は、仮想の敵に対する攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせた「演武」で、その美しさや力強さなどを競う

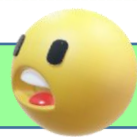


米沢市空手道スポーツ少年団「鷹空会」

ようこうかい



【稽古日】月・水・土(クラス別)
【会場】米沢市営体育館、各コミュニティーセンター、各小中学校など
【連絡先】090-7662-3558 (担当 細谷)



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♪



昔～昔、50年よりちょっと前、中学時代のまだ全学年で芋煮会を行っていたのどかな時代です。自分達で何とか石を重ねてかまどを作りましたが、なんか不安定。男子は「大丈夫だべー」と言って作り、さあ～煮えたー、さあ～食べるぞーと、どんぶりに盛り始めたらバランスが崩れひっくり返ってしまい、他のグループからおすそ分けしてもらい芋煮を食べました。
(成島町2丁目 W様)

私が小学生の時、学校主催で親も参加をしてのいも煮会を思い出します。学校近くの川原に集合し、先生の指導の元で親子で釜戸を作り、皆で持ち寄りたいも煮の材料で作ったいも煮会でした。おにぎりやおやつを食べたり。あの頃は外で食事をする風習のなかった頃でしたので、楽しく過ごしたいも煮会の事、昔の忘れられない思い出です。
(徳町 K様)

芋煮会の思い出は数え切れないくらいあり、おそらく1958年頃から参加していたかもしれない。これと言って娯楽も無く、屋外で遊ぶのが唯一の楽しみだった。ただ、芋煮会だが里芋もあったしジャガイモの時もあった。またカレー会もあり、友達と相談し今回は何にするか楽しみでもあった。今はコロナ禍なので芋煮会も自粛しているが、いつかは芋煮会で盛り上がりたい。
(太田町2丁目 K様)

30代の頃(○年前)、職場の仲間と芋煮会を行いました。出来上がってシートまで運ぼうとした時に、仲間2人がこぼしてしまったのです。半分位になった量を15人で食べました。その後の芋煮会では、ハラハラして参加していました。
(匿名希望)

今年のさといものできが良くないようです。せめて「新米はえぬき」が食べたいです。よろしくお願い致します。
(大字川井 H様)

ごはんが大好きなので当たればいいな。でも10名だから無理か。
(匿名希望)

山形のいも煮は牛肉なんですよ。私の生まれた横手市は鶏か豚で味噌味でした。昭和54年に米沢に嫁ぎ、「え、牛肉っ！」とびっくりしました。横手では殆ど牛肉を口にしたりはなかったので、何て贅沢なんだと。ちなみに横手では【芋煮会=なべっこ遠足】です。
(通町6丁目 須藤様)
須藤さん、阿部社長は湯沢市出身です。「なべっこ遠足最高！」と言っていました♪

米沢のいも煮は、きのこにとろふ、そしてかくし味にみそが入ってとてもおいしいです。その地方のいろいろないも煮があって、いも煮ってとてもいいですね。
(城西4丁目 米沢のハッピー様)

我が家の芋煮は牛肉にみそ味です。みんなに珍しいと言われてますが、主人がみそが好きなので、結婚当初からずーっと変わりません。なので他でしようゆ味の芋煮をごちそうになるとうれしくなります。
(館山3丁目 余裕のよっちゃん様)

毎回楽しく読ませてもらっております。フレイル講座はとっても良いとのことで日頃からやっております。これからはどんどんとり入れてほしいです。よろしくお願いいたします。
(東大通1丁目 T様)

毎日配達ご苦労です。これからは朝寒くなり大変ですが、がんばって下さい。今年は天候不順で農作物も高く、コロナで大変な年になりそうです。ジャイアンツも同じですね。
(大字笹野 小方様)

最近秋の気配が身近に感じられるようになってきました。コロナ感染も全国的に減ってきており少し先が見えてきたのでは・・・と感じて居ります。自分でできることをしっかりやって行く事が結果につながると信じてます。あと少し頑張って行きましょう!!
(通町2丁目 K様)

三人の子が小学校中学校の時、学校行事、学年行事、スポ少でと、10月に5回いも煮があり、たいへん幸せに食べました。楽しい思い出です。
(匿名希望)

芋煮会とってもいいですね！仙台の大学にいた時、「豚肉？みそ？それは邪道だ!!」と言って、山形の芋煮(米沢風)を作ったことが思い出されます
(吾妻町 S様)

我が家の芋煮は定番の里芋、こんにゃく、牛肉、ネギの他に大根ととろふを入れて食べています。きのこ(しめじ)も入れています。味がしみて大変おいしいですよ。
(匿名希望)

県外に行った時は芋煮会など思い出さなかったけど、米沢に帰り秋になるとかならず芋煮を食べ季節を感じます。
(遠山町 T様)

町内会の芋煮会を松川の川原で行ったのですが、大鍋や材料をリヤカーに積んで行ったのを思い出しました。昭和40年頃の話です。
(匿名希望)

春に苗を植えて今頃には収穫し、ここ数年続いています。また、この芋を使い仲間でも芋煮会するのがとても楽しみです。
(匿名希望)

コロナも下火になってて・・・。河川敷で遊人達とワイワイはしゃぎたいですね。
(東大通3丁目 アサチャン)

いつもありがとうございます。新米当たるといいですね。。。
(御廟2丁目 木村様)



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10月20日現在です



性別：オス 年齢：1.5カ月齢
性格：元気はつらつ、猫じゃらしで遊ぶことが好きです



性別：メス 年齢：1.5カ月齢
性格：人懐っこく甘えん坊です

フレイル講座その⑤ 突きで筋トレ

10月18日(月)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。

今回は日頃使わない筋肉を動かす(鍛える)トレーニングをご紹介します。ゆっくりゆっくり行うだけでも筋力の衰え防止に役立つと思います。ただし、無理のない範囲で！ 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♪

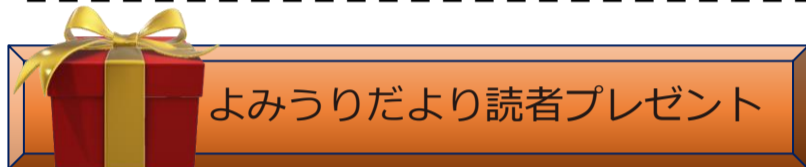


慣れてきたら、フツ、フツと息を吐きながら素早く続けると、腹筋の引き締め効果が期待でき、代謝も増すようになり、もっと汗がかけるエクササイズになります。でも、無理のない範囲で行ってくださいね。

読売新聞オンラインで左記の動画をご覧いただくことができます



- ①両足を肩幅より1,2倍広げ、股関節から曲げて腰を落とす。(下半身は固定すること。これでお尻と太ももの筋力強化が図られます)
- ②両手を握り、右ひじを後ろに、左手は前に出す。(腰に引いた手の親指を上、前に出した手の親指を下にすることで腕の筋肉が効果的に使えます)
- ③次に反対側を行い、ゆっくり左ひじを後ろに、右手を前に出す。



「ミズノオリジナルハーフコート」プレゼント!

クイズにお答えいただいた方 **抽選で5名様**に



読売新聞社が共催する第98回東京箱根間往復大学駅伝競走の応援キャンペーングッズのミズノ社製オリジナルハーフコートです

※サイズ：フリー
※デザインが変更される場合がございます

【今月のクイズ】

11月15日は七五三ですが、七五三で欠かせない千歳飴が売り出された時代はいつと言われているのでしょうか？

- ①江戸時代 (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旧石器時代
- ③青春時代

七五三にまつわる思い出や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】11月20日到着分まで【景品お届け】11月下旬以降

【編集後記】 「社会科見学」では空手スポ少を取材させていただきました。「武道」のピリッとした雰囲気はいいですね。しばらくは「・・・道」にまつわる団体さんを取材できればと考えております。お伺いさせていただきますので、ぜひ取材希望のご連絡をいただければと思います。

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イケメンバ様) (金池1Y様)



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

わくわく
コマレオ様

N
4

★ 阿部新聞店

● パリミキ様

【11月の新聞購読料集金】11月23日より開始いたします 【11月の新聞休刊日】11月15日(月)です
【よみうりだより12月号】12月5日(日)発行予定