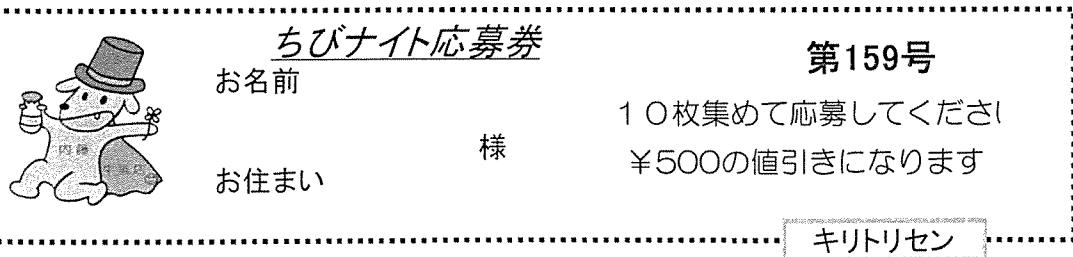


お名前のご記入を！

# 牛乳屋さんの世間話

第159号 発行元： MilkContact 昭和町西条2080-7 ☎055-215-2087 発行者



ちびナイト応募券

お名前

第159号

10枚集めて応募してください  
¥500の値引きになります

様

キリトリセン

## 日頃のご愛顧厚く御礼申し上げます

10月に入り、場所によては、キンモクセイの香りを感じる季節となっていました。あなたはいかがお過ごしですか？秋を感じ、秋を楽しむ時期へと入っていきますが、“秋”的な樂しみはありますか？より過ごしやすくなる季節ですので、短い秋かもしれませんね！樂んで下さい。

さて、この1ヶ月は世の中色々と起きた様な気がします…。大型台風の影響で大変な思いをされた方が多くいました。配達中に、千葉方面の車のナンバーがあるのを見、帰省せざる負えないのかなーとも思ったりしました。また、ラグビーのワールドカップが日本で開催ということで、話題が入ってきます。そんな中で、日本が強豪国に勝ったりとスゴイ話題もありました。日本代表の活躍がこれから樂しみですね！他にも子供の運動会や、様々なニュースがあり、色々とあたに1ヶ月でしたかあなたの話も、よかたら、教えて下さい。

## 10月からも商品は消費税8%のままで！

10月に入り、皆さんご存知の通り消費税が上がりました。今回、10%になる物がほとんどですが、食品・新聞などは8%のままということなので、現在おとどけている商品も8%のままでです。しかし、チラシ商品による食品以外の雑貨類は10%となるため、ごく一部の商品は税率が変わることとなります。

生活をしていくために、必要なものは食品以外でも様々あり、人それぞれの生活必需品も多岐にわたります。今回の直接的な税の負担が、我々国民生活にどのような影響を与えるか分かりませんが、頑張って過ごしていきたいものです。

内藤近房 MilkContact なぞなぞ

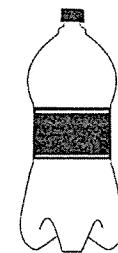
毎月なぞなぞを出します。正解者には抽選で10名様に、ちょっとしたプレゼントをお送りします！

10月号の問題です！？

- ①オーストラリアの中央にいる動物は？
  - ②2. 99999…の仕事って、どんな仕事？
- 9月号のこたえ ①キューバ ②黒 でした。

## ペットボトルキャップと牛乳パックの回収をしています

ペットボトルのキャップはNPO法人を通じて、世界のワクチンへ！  
牛乳パックは回収した収益で、車いすの購入を！  
を、目的として回収しております。温かなご協力をお願いします。



キリトリセン

あなたからの『声』

第159号

○当店へのご要望ご意見 皆さまへの宣伝世間話  
なぞなぞの答え・出題 川柳への応募 をお寄せください

タイトル

お名前(ペンネーム)

お住まい

様

# みなさまからの『声』

9月中にいただいたみなさまからの投稿をご紹介します！

## ■甲斐市 石原 様

いつも、ありがとうございます。毎日、暑い・暑いですが、もう9月ですね…  
令和元年も、数か月で新しい令和になります。月日が早すぎて、身体のほうがおいついでいる日々です。昨年できたことが、今年は時間が倍かかり、口だけは今までと同じで、『かわいい、やさしいおばあちゃん』でいられるようにと、毎日気を付けて日々、明るく楽しく笑顔を忘れず、努力していきたいです。配達、気を付けてください！

月日が経つのが早いこと、早いこと… 1日1日、楽しく過ごして下さいね。

## ■甲府市 FT 様

甲府市のFTです。初めてまして、いつもご苦労様です。私も子供の頃は、体重があったような気がし、それほど気にはしていなかったのですが、今はもう〇〇才となり、病気もあり、病院にも3か所ほどお世話になります。薬をもらう程度のことくらいなので、大丈夫かなあ？とも思っています。  
先日、いつも行くスーパーで、骨密度の検査をしてもらいました。体重が以前より少なくなっているので、検査結果もやはり低かったので、牛乳とヨーグルトを頂くようになりました。これからも続けていきたいと思いますが、病院の先生にもその旨をお伝えし、よい方向にいけばいいなと思います。

牛乳とヨーグルトで良い生活习惯のお役立ができたら嬉しいです。よろしくお願ひします。

## ■中央市 上田 様

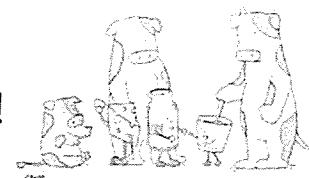
おはようございます。いつも、ありがとうございます。  
25日に、農産物直売所 た・から で行っていた骨密度の検査を行って頂きました。  
以前、測ったときはDランクでしたが、カルパワーを飲み続けているので、どうかな？  
と思いましたが、結果はBランクでした。  
カルパワーのおかげで、改善され喜んでいます。今後も続けていきたいと思います。  
よろしくお願ひします。

良かったですね！の一言に尽きます！次の機会で“A”が出るといいですね。

## ■甲府市 AH 様

朝・夕と涼しい今日この頃ですが、日中はまだ暑い日が続いております。  
テレビのニュースなどを見ても、熱中症で病院に運ばれたとかのニュースは、殆ど毎日聞かれます。お蔭様で、そのようなことも無く毎日いれることに感謝する日々です。

牛乳のおかげで、あると嬉しいです。これからは涼しくなっていくので  
これまた、気をつけて、過ごしていきましょう！！



# ミルクコンタクト川柳コーナー

■お父さん いつも携帯 不けいたい

□甲府市 AH 様より :



■老いてなお 喜怒哀楽が つきまとう

■老いたので 二階の飲み屋 止めにする

■家でよし 旅に出てよし 五七五

□甲斐市 塚原 様より :



今月の健康コラム  
スポーツの秋、  
生活に運動を取り入れよう！

秋といえば、スポーツ！10月には体育の日があります。  
ところで皆さん、運動習慣がありますか？スポーツジムなどで、定期的に運動したり、ランニングをしたりする方がいる一方で、特に運動はしていないという方も多いのでは？

では、なぜ運動をしなくてはいけないのか？

テクノロジーの進化で、体を動かさなくても生活ができることが増えました。  
近年、骨や関節、筋肉の衰えが原因で運動機器の機能が低下するロコモシンドロームになってしまふ人が急増しています。家の中でつまずいたり、立ったまま片足で靴下をはくことができなったりと、日常生活に支障が出てきます。  
重症化すると、寝たきりや要介護になってしまう恐れも…。

骨粗鬆症や、変形性膝関節症などの病気や、加齢が主な原因ですが、運動不足によって筋力が低下するケースもあるため、予防のためにも、運動習慣をつけることが大切です。

今日からできる手軽な運動！

- ・姿勢を正しく
- ・なるべく階段を
- ・お買い物の際は、遠くの駐車場
- ・太ももをしっかり上げ大股で歩く
- ・早歩き
- ・1日1万歩を目指す
- ・掃除をして体を動かす
- ・ストレッチ
- ・つま先たちで歩く

まずは、生活に取り入れられる運動から始めてみませんか？