

第38回定期演奏会 今年も楽しい曲をたっぷり用意!

一宮ウインドアンサンブル

5月4日(日祝) 13時開場、13時半開演 アイプラザ一宮 大ホール

一宮市を中心に活動する吹奏楽団「一宮ウインドアンサンブル」の第38回定期演奏会が5月4日(日祝) アイプラザ一宮大ホール(若竹3ー1ー12で開催されます。

当日は2部構成で、1部は「北極星序曲」「オリエント急行」など、2部では「川の流れるように」「プリンセス・メドレー」など誰でも口ずさめる楽しい曲を用意。同楽団長の渡邊さんは「私たちと一緒に楽しみたい」と呼びかけています。ぜひお出

けてください。開演は13時45分です。

【開場13時 入場無料 来場の際は公共交通機関の利用を】
同楽団は、10代〜50代の団員が毎日曜17時〜21時、アイプラザ一宮スポーツ文化センター練習中。定期演奏会のない5・7・11などでも演奏活動しています。現在、全土で新団員を募集中で興味ある方はぜひ連絡を。
問 ☎090 (2684) 5767 団長・渡邊さん
メール: ichihomiwind@yahoo.co.jp

春はぎっくり腰に要注意！

元競輪選手が伝授 「腰を守る」

いちまる鍼灸院 一丸院長が語る腰

季節の変わり目、腰痛に悩む人が増える時期。とくに、ぎっくり腰を患ってしまう危険な時期でもある。一宮市大和町氏永新田屋敷682の2、いちまる鍼灸院長の一丸政貴さんへの辺りを伺いました。

一丸さんは元競輪選手で、30回の優勝経験とオールスター競輪にも出場の実績を

持ちます。選手時代は、やはり腰痛に苦しんでいたといいます。

一丸さんによると、寒さが鋭み暖かくなるこの時期、身体まだ冬の間に行動的に体を温めておく、腰がぎっくり腰を引き起こす原因に繋がるといいます

大切なのは、腰を温めておく、と、腹巻などで温めるのも良ですが、温かいものをお腹に

「する」
「対策」

これこそはなお良いのです。食・物・飲・み・物で胃・腸・の・温かいのが入れば、そこに接する腰も温まります。

自分でお腹周りを触ってみると、冷たさを感じれば要注意。温かいものを摂取して、十分温かいものを温めてあげてください。これは今の時期に限らず、夏の暑い時期もそうです。ぎっくり腰は繰り返すと

いわれます。筋肉をつけて腰を守るのが良いといわれますが、身体の内や外から腰を温めておくことは、腰痛やぎっくり腰予防に普段から身掛けられず防ぎやすい小さな悩みから慢性症状、スポーツ障害や姿勢改善などのごようなことでもご相談ください」と一丸さん。相談や問い合わせは、

☎(52) 25112へ。



高学年から の方まで!

を書き写して

中日春秋とは…

中日新聞朝刊に毎日掲載されるコラムで、世の中の出来事、筆者の考えや思いなどを交えながら読みやすくまとめた約560文字程度の文章です。



中日春秋
書き写しノート

小学校高学年から
ご年配の方まで!

**中日春秋を書き写して
脳トレ**

中日春秋書き写しノート
(1ヵ月分書き写せます) 1冊143円(税込)

中日春秋とは…

中日新聞朝刊に毎日掲載されるコラムで、世の中の出来事、筆者の考えや思いなどを交えながら読みやすくまとめた約560文字程度の文章です。

中日春秋書き写しノートはこんな効果が期待できます!

- 読解力UP ○語彙(ごい)力UP
- 集中力・注意力UP
- 表現力・思考力UP

中日春秋・書き写しノートのお求めは、最寄りの中日新聞販売店までどうぞ

```

graph LR
    A[「中日新聞  
み・まも〜る」  
について] --> B[●このサービスは愛知県、岐阜県、三重県の中日新聞販売店が  
無料で行う読者サービスです（一部地域を除きます）  
●このサービスの登録手続きはいって簡単！  
サービスを希望される一人暮らしの方の氏名、住所、電話番号と緊急連絡先の方の氏名、住所、  
携帯電話番号、続柄をお知らせいただければです。]
    B --> C[スタッフ  
が異常を  
異知すると]
    C --> D[スタッフ  
より販売店に  
連絡]
    D --> E[訪問や  
電話などで  
確認]
    E --> F[確認が  
取れない場合、  
登録された  
緊急連絡先へ  
連絡]
    F --> G[安否を  
確認]
    G --> H[新刊販売店だからできることがあります  
朝刊でまず安心、  
夕刊でさらに安心]
    
```

**「中日新聞
み・まも〜る」
について**

- このサービスは愛知県、岐阜県、三重県の中日新聞販売店が無料で行う読者サービスです（一部地域を除きます）
- このサービスの登録手続きはいって簡単！
サービスを希望される一人暮らしの方の氏名、住所、電話番号と緊急連絡先の方の氏名、住所、携帯電話番号、続柄をお知らせいただければです。

**あつ！
新聞が
残ってる!!**

スタッフ
が異常を
異知すると

スタッフ
より販売店に
連絡

訪問や
電話などで
確認

確認が
取れない場合、
登録された
緊急連絡先へ
連絡

**安否を
確認**

地域の見守り役！

お役にたった事例を紹介

一命を取り留める

一人暮らし宅ポストに朝刊が残ってる！
意図不明の高齢者を助刻

タ刊配達るとき、朝刊が取り入れられていないことで異常に気づき縁側に回ったところ倒れていました。救急とご家族に連絡したところ、無事一命を取り留められました。（消防署からも感謝状を頂きました）

ダブルで安心！

新刊販売店だからできることがあります
**朝刊でまず安心、
夕刊でさらに安心**

み・まも〜るはポストに残った新聞で読者の安否を確認するサービスです
ので、朝・夕刊購読世帯だと1日に2回（朝刊時・夕刊時）チェックできる
からさらに安心!!

お問い合わせ、お申し込みは最寄りの中日新聞販売店までどうぞ

※ただし、中日新聞ご購読者とまに限りませす ※み・まもーるは安否確認サービスです。救命を義務とするものではありません