



シニア通信2月号持参で **要予約**
毛細血管の血流観察1回無料!

健康相談・子宝相談・処方箋調剤
有限会社 スズメ薬局

宇都宮市末広1-2-23 ※日曜定休
営業時間: 平日 8時~19時
土・祝 9時~18時

☎028-653-0072



あれあれが増えた方
「あれ?何しようとしてたんだっけ...」
「え〜と、あれあれ!あれ取ってくれる?」
誰でも身に覚えがあるこんな経験。
最近特に増えてきた...と感じたら
《脳力アップ》しませんか?
気軽に一度お電話ください。



結露する窓にはダニ・カビが発生しやすい

(有)リフォームカナダ

宇都宮市下栗町578-3
営業時間: 9時~17時
定休日: 日曜日、祝日

☎028-656-6664



結露はダニ・カビの原因
重要なのは『窓』の断熱
断熱の最大の弱点は実は「窓」なんです。
今ある窓はそのまま、樹脂窓を内側に
取付け二重窓にすることで、断熱や防音に
加えて防犯にも繋がります。また、結露防止
や、ヒートショックの危険も抑えられます。

毎日の暮らしで補聴器体験



必要無いと思った時が試す時です!
最大2週間補聴器貸出し致します。

アイメガネ おもちゃのまち西口店

壬生町緑町3-9-17 ※水曜定休
営業時間: 10時~19時
※獨協医科大学病院前店舗

☎0282-85-0001

車検前査定でオトクに乗換え

**車検?
それとも
乗換?**



AUTOBACS CAR

車検見積&車査定で車の健康チェック
車を手放すなら3月中旬迄がオススメ!

オートバックス

宇都宮南店 ☎028-655-4888
宇都宮西店 ☎028-600-1800
SA宇都宮 ☎028-610-3777

見積・査定は無料!お電話お待ちしております!

保存版

南版
2月号

シニアと家族を応援する情報紙

うつのみやシニア通信

発行部数36,000枚 2022年2月6日号 うつのみやシニア通信 検索

読者に
緊急調査

好きなことでカラダも気分も元気に!

教えて!『みんなの健康法』

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

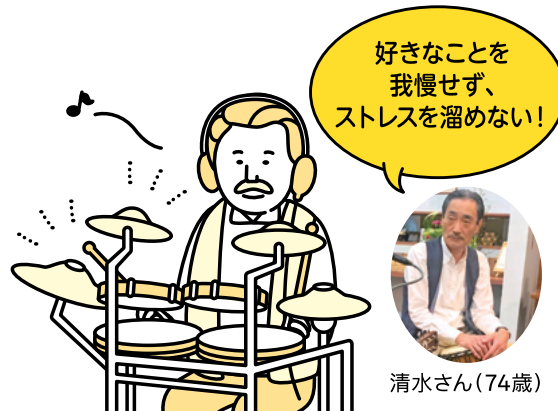


いつでも健康で!

娘・息子や孫のためにもいつまでも健康で人生を楽しみたい!!という読者の皆さんに緊急アンケート!
皆さんが健康のために実際にやっているオリジナル健康習慣をご紹介します。ぜひ健康のヒントにしてください!

ストレス解消

「青春ドラム」をもう一度!



好きなことを
我慢せず、
ストレスを溜めない!

清水さん(74歳)

学生時代のバイト先で出会った先輩たちとベンチャーズのコピーバンドを組んだことをきっかけにドラムを始めた清水さん。社会人になってからは忙しく一度離れてしまったそう。10年前に電子ドラムの購入をきっかけに練習を再開。ヘッドホンをつければ音漏れを気にすることなく楽しめるので便利とのこと。最近ではカホン(ペルー発祥の打楽器)にも挑戦中!

やりがい発掘

「街歩き動画」で
わたしも街も元気に!



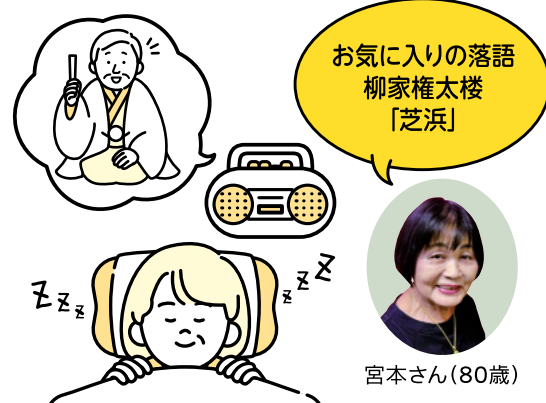
「動画見たよ!」
と言われると
元気倍増!

中川さん(59歳)と
佐竹さん(66歳)

元ラジオパーソナリティーの中川さんは「美しい言葉づかいを極めたい」とボイストレーナーの佐竹さんに相談し、原稿を読む反復練習をすることに。シティガイドでもある中川さんは宇都宮の名所を紹介する原稿を自分で作ったところ周囲に好評で、佐竹さんと一緒にYouTubeチャンネル「きょんブラ」を開設。取材、撮影、編集とすべて二人で行う徹底ぶり!

睡眠不足を解決

「寝る前落語」でぐっすり!?



お気に入りの落語
柳家権太楼
「芝浜」

宮本さん(80歳)

就寝前にラジカセで落語を聞き不眠が改善されたという宮本さん。一見、寝る前に落語を聞いて笑ってしまうと脳を刺激しているように感じますが、科学的には「笑う」という行動は休息モードに導く副交感神経を高める働きがあるそう。笑う頻度が少ないほど認知機能が低下しやすいという研究結果があると知り、日頃も「笑顔」を絶やさないと心がけているそうです。



ご紹介しきれなかった『みんなの健康法』をインターネットで公開中!
「あなたの健康法」をインターネットで募集中!

くわしくはこちら



スマホ教室なら安心の auショップ宇都宮西川田へ♪

はじめてスマホの方や、
これからスマホの方、もっ
と活用したいと思ってい
る方も当店のスマホ教室
にご参加ください！

- ・少人数予約制で安心
- ・家族友人と一緒に
- ・貸出用スマホ有り！

※ウイルス感染予防対
策に伴い、お客様及びス
タッフの安心・安全を最
優先しながら営業してい
ます。



無料スマホ教室 開催時間
約1時間程度
毎週水曜日 ①午前11時～②午後14時～
※講座内容は毎週変わります。詳しくはお問合せください。
教室のご予約は、お電話または店頭で承ります！

auショップ宇都宮西川田

宇都宮市西川田7-4-18
営業時間：10時～19時 定休日：第1火曜日

0800-700-1267

※チラシ有効期限：2022年3月5日※掲載内容は、2022年2月6日時点
での情報です。※他の地域では実施していない場合がございます。



詳しくは店頭スタッフまで

「うちは関係ない」は 相続争いのもと！

「うちは仲も良いし、財産も少ないから関
係ない」と思っているも、持ち家がある場合、
思わぬトラブルにつながる事も…。家族を争い
から守るためにも生前相談が大切。女性を含
む7名の弁護士が在籍。お気軽にご相談を。



相続相談60分(初回) 無料
まずはお電話でご予約を！

宇都宮で相続に強い法律事務所
弁護士法人宇都宮東法律事務所

宇都宮市東宿郷4-1-20山口ビル4階
相談予約受付：平日 9時～18時

028-612-6070

不動産売却の相談は 元気に動ける今！

「施設に入所する前に、売却相談をしたい」
「遠方で管理出来ない実家。家ごと売りたい」
「相続や施設への入所など、状況によっては
売却できないことも…元気なうちに土地や
家の査定をしておくことをおすすめします。」



秘密厳守で、無料査定承っております！

平和不動産株式会社

宇都宮市中河原町4-9
営業時間：平日 9時～17時
日曜・祝日 9時～12時

0120-886-779



その「釣具」捨てないで！ 当店で高く買取ります

お家に眠っている「不要になった釣り用品」の
置き場にお困りではありませんか？その釣具は
処分する前に当店で査定してみませんか？
竿やリール、ルアーなど買取り出来る釣具は
実は多いんです。店頭買取の他に、出張買取も
承りますのでまずは気軽に電話ください！

釣具お売りください!!



有効期限
4月30日迄
シニア通信を見た!または、ご持参頂くと
買取金額20%アップ!

タックルベリー宇都宮店

栃木県公安委員会 第411230000938号

宇都宮市台新田町159-1
営業時間：11時～21時 ※年中無休

028-684-0836

ご褒美ランチに 大満足のバランス定食

おもちゃのまち駅東口徒歩3分。店主イチ
オシの「とくとく膳」はその日の朝に市場で仕
入れた旬の食材をふんだんに楽しめます♪
冠婚葬祭・記念日のお食事も承ります。
持ち帰り弁当800円〜。食から注文可能。



とくとく膳 **1,200円(税込)**
当店の人気No.1お口が喜ぶ満足感

季節料理 割烹いしかわ

下都賀郡壬生町幸町2-3-2
11時半～14時(L.O.13時半)
17時～22時(L.O.21時15分)※月曜休

0282-86-5548



脳の原因に直接治療！ 最新鋭リハビリ専門施設

「リハビリがづらい…」そんな患者さんをひと
りでも救おうと当院は、業界初の最新機器を用
いて脳の原因に直接治療するリハビリを自費
(保険外)で行っています。カウンセリング、
MRI・全身検査、最新機器や国家資格者によ
る施術など全10ステップがなんと特別価格で！



最新リハビリコース【120分】
通常価格 15,000円 **1,000円(税込)** 1日18名
先着18名
無料送迎(片道30分)ありご予約は☎で!

脳梗塞 宇都宮リハビリセンター

宇都宮市鶴田1-7-18(ヤオハン向かい)
受付時間：平日8時～11時半/14時～18時半
土曜 8時～11時半 ※土曜午後、日、祝休

028-908-7521



味噌煮込うどん 1,150円



あつあつのうどんがまだ恋しい季節
こだわりの絶品うどんを召し上がれ!

うどん茶屋 いちよう庵

鹿沼市池ノ森610-3
営業時間：11時～21時
定休日：火曜日

0289-75-4375



縫製工場直営のオーダーカーテン



ショールームは
完全予約制です。

工場直営!だから小回りや融通が◎
カーテンの事ならお任せください◎

インテリア丸(いっきゅう)

宇都宮市若松原1-23-17
営業時間：9時～19時 ※不定休
出張採寸・見積無料で承ります!

028-654-1919



- タテの力ギ
1. 広大な陸地のこと
 2. 自然科学を学ぶ科目
 3. 馬場が訛り転じた呼び名
 4. 思い出せない時に使います
 5. 物事の筋道が整っている様子
 6. 北海道産の物。馬の品種。
 7. 土素材の器。益子焼が有名。

- ヨコの力ギ
1. 配達。最近では出前の呼称にも
 2. 甘くておいしいこと。美味。
 3. 女性に多い甲状腺の病気です
 4. 岩より小さく、砂より大きい
 5. 刺身でも、塩焼きでも旨い
 6. あっけにとられる様子
 7. 見通しがきく縁起物の旬菜

黄色の□の文字を組み合わせる言葉を作ろう
ヒント「気持ちを伝える国民的行事です」

解答

1	2	3	5	
	2			7
1		3		6
4			5	
		46		
			7	

クイズの正解は
こちらから▶



シニア脳トレ(クロスワード)