

# みなみニュース 7年12月号(第244号)

こんにちは。秋の感謝祭が無事終了致しました。有難うございました。

東京の妹と甥っ子が、今年も手伝いに来てくれました。

20年前創業した時からずっと手伝って下さったのが金井ミヤさん、上村フジさん、小川アイさん、小林文子さん…ぜんまい煮、野沢菜漬け、さつま芋のごま和え、かぼちゃ煮、地豆の甘味噌和え、白菜の漬物、干しウルの金平…そして金井のじいじの手打ちそばなどなど、たくさんのお料理。

お客様が協力して下さい秋の感謝祭をやったんだと今更ながら驚いています。

今直接逢える人は3人だけです…

本当に感謝しなきゃいけないなと思っていました。

「みなみを育ててくれてありがとう!!」…

「今年も無事にやれたよ!!」…って…

報告致したいと思います。



## おくるま 知識



### 《車を効率的に換気する方法》

走行中にタバコのニオイや食べ物のニオイなど素早く換気をしたときはありませんか？

そんな時は、前席片側を握りこぶし一つ分（約 10cm）対角線の後席をその半分（約 5cm）空けると走行中の車の周囲、前席と後席の気圧の差を利用して外気を取り入れ素早く車内の空気を入れ替える事ができます。

## 車検実施プレゼント！

車検実施で毎月1組様抽選で  
当間高原リゾートベルナティオランチを  
プレゼント致しております

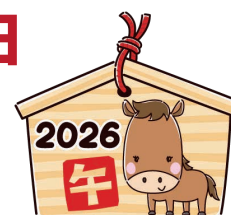
上村様

11月の当選者

みなみの初売り1月5日～10日

2026

福袋とお楽しみ抽選会  
新古車・中古車多数展示



あっという間に秋が終わり冬の支度ですね  
お正月の準備も早めにはじめませんか



☆お餅の販売しています☆ 草餅 1,000円 白餅 800円



## はじめて車検特典

みなみで車検歴のないお車の車検を実施頂いた方!!

インスタントラーメン10食プレゼント



期間 10月～12月末まで ※お支払い後にプレゼント致します♪

## NOMADE Jimny

総額 2,989,670円

車両本体 2,805,000円



〈在庫いたしました〉



中古車情報

<https://www.carshop-minami.com/>



4WD

NAVI

188万

ワゴンR スマイル ハイブリッド X  
R6 走行8千K



4WD

NAVI

219万

NBOX カスタム  
R7 走行5K



4WD

39万

アクティトラック KC  
H21 走行58千K





出できれば生命有るうちは健康で幸せで自立して生きてゆきたいと誰もが考えてることと思います。それで見つけた記事をご紹介します。

## 「健幸華齡」を目指して賢く運動を取り入れる 筑波大学名誉教授 田中喜代次

『健幸華齡』 「健やかに、幸せに、華やかに、年を重ねる」という意味です。車を運転できる、ウォーキングができるなど、現に動けていることに、「幸せ」を感じ、さらに、人と交流し生きがいをもって何かに楽しんで取り組む。そうした「健幸華齡」を実現する為、私は講演や著書を通して説いています。スマートとは、「賢い」という意味です。賢く知恵を得て、自分に合った情報を賢く取り入れながら、日々を生きていくことです。「健幸華齡」を実現する為には、健康を維持するだけではなく、生きがいを保ち、仲間と交流することが必要です。その為に、音楽などの文化芸能活動や、運動やスポーツがあります。運動やスポーツを行うことは、体だけでなく、心の健康を良好に保つ為に、極めて重要なのです。

『義務では続かない』運動は楽しいからこそ、続けられるものです。楽しくないにもかかわらず、肥満を解消する為に、あるいは血糖値を下げる為に運動を習慣化しようとしても、続きません。自分なりの運動の楽しみを見つけてことが大切です。のんびりと散歩をするのが楽しい人もいれば、走って気持ちよく汗をかくのが楽しい人もいます。あるいは人と球技などをするのが楽しい人もいますでしょう。自分なりの楽しみを見出してこそ、運動は継続できるのです。「1日3千歩から3万歩の間で、自分の体の状態や目標に合わせて歩く」ことを勧めています。大事なのは、「運動を楽しめている」と自覚できることです。

そうですね、私は月に2回のレクダンスなのに仕事が入って来たから、お客様と約束が…とか…色んな事で欠席をし、月に1回行ければラッキー！！みたいな感じです。今年の反省の1つにして、来年は欠席を減らして！！を目標にしたいと思います。そしてもう1つとても素敵な文をご紹介します。

## 認知症を防ぐ生活習慣 運動と食事から見直したい 銀座内科・神経内科クリニック院長 医学博士 霜田 里絵

「他人事ではない 認知症700万人時代」  
私は2005年に東京・銀座にクリニックを開業して以来、毎年1万人以上の患者様を診させていただいております。そこで課題が、社会問題となっている認知症の克服です。厚生労働省の発表によれば、認知症を患う数は、2025年には700万人を超すと報告されています。これは65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症に罹患するという計算になります。

「私、認知症かしら？」あるいは「うちの親は認知症かもしれない」という疑念が湧いてきた時には、「認知症予防トレーニング」をお勧めするようにしています。その基本は「運動」「食事」「脳の使い方」の3点となります。

- 1日8000歩のウォーキング ●背筋伸ばし ●太もも上げ ●腹筋7分
- グラス1～2杯の赤ワインを毎日飲む ●よく噛んで食べる
- 美意識を持つため朝昼晩に鏡で顔を見る

ウォーキングと並んで重視したいのが、体の深い部分にあるインナーマッスルと呼ばれる筋肉のトレーニング。通常の軽い運動に比べて、インナーマッスルトレーニングをしている時の方が脳の活動領域が広く血流が多いという説もあります。

私の父は61歳の時に会社経営から退き、認知症の危機に直面しました。何とかしないと考えると、父をきめ細かく指導することにしました。幸い父は素直な性格で、私の次の提案を受け入れてくれました。

《毎日のウォーキング》 《私が飼っている犬との散歩》 《ラジオ体操》  
《私と2人の子供との集い、月に1～2度は外食する》  
《新聞の記事を私に分かりやすく解説する》

これらの習慣を続けて18年、88歳の父は元気で暮らし、この父の生き方を通して感じることは「元気に長生きする」「人生を有意義に過ごす」ことが人間にとっていかに大きなテーマであるかということです。



## 編集後記

1年間お付き合い頂きましてありがとうございました。  
毎月新聞を作るのはとても大変です。でも20年もやってこれたのは手伝ってくれるスタッフと読んでくださる皆様のおかげです。  
皆様が良い年を迎えられますように…心から祈りまして、今年最後のみなみニュースと致します。有難うございました。



## See You Again 心から感謝をこめて 代表取締役社長 宮嶋 孝子

### 株式会社カーショップみなみ

〒948-0006 新潟県十日町市四日町 2184  
tel：025-752-7121 fax：025-752-7114  
平日 9:00～18:00 / 土日 9:00～17:00  
carshop-minami@cocoa.plala.or.jp  
<https://www.carshop-minami.com/>

■業務内容  
新車・中古車販売 / 車検整備・一般整備・钣金  
損害保険代理店 損保ジャパン・東京海上日動

●編集 宮嶋 孝子

