

夜間講習  
各区・区会&新年会  
道具の手入れ  
元気に病氣と付き合っていますか?パートIII  
まちまちで春  
新年会(広報部&社会復帰理容部)  
数独(1面出題・2面解答)

# KakogawaRiyo-News

加古川理容 ニュース

発行元: 広報部  
部長: 山岡 秀二  
藪垣利喜雄  
山崎 信明  
西田 尚美

ホームページ: <http://kakogawa-riyo.com>  
メール: [info@kakogawa-riyo.com](mailto:info@kakogawa-riyo.com)

## 夜間講習

2月18日、ヘアサロンタカギにて明石支部の蛭田講師をお招きして、毎年恒例の夜間講習会を開催しました。今回のテーマは「ニューヘアである『code-E』のテクニックを取り入れた2016年春夏スタイル」です。



かなりシヨートでも大丈夫と言うモデルさんの協力のもと刈り下げを行い、ツーブロックではなく鉢から上にも段差を作るスリーブロックにcode-Eの特徴とも言える微とも言うべきかなり切り込んだ前髪を作り...という具合に講習は蛭田講師の技術と巧みな話術で笑いも絶えずに和やかな雰囲気です。

液体なので冬は特にヒヤッとした冷たさを感じるので温めています」とのお答えを。

その後の蛭田講師の言葉が今も忘れられないのです。『僕達理容師はする方のプロ、けどお客様はされる方のプロ。少しの変化でもお客様は不快に思ったりします』

お客様の立場に立って物事を考えてるようであることが、なかつた事に気付かせていただいた言葉でした。

あの巧みな話術も、講習の参加者さんを退屈にさせない様にする蛭田講師の気遣いだったのでしよう。

手際の良い技術と、相手目線の気遣い。学びの沢山あった夜間講習でした。ちなみに蛭田講師のお店、釣り銭は新札で渡しているそうです。こういうのはすぐにも実践できますよね。

教育部部長 山崎裕史

## 二区区会&新年会

平成28年1月25日(月曜)、ながさわ鶴林店で2区区会&新年会を、13店舗20名の参加で行いました。



で、皆さんにそれを告げたところ、「ここを何を言っとる、カラオケが楽しみやから来たんや」とって叱られてしまいました。それでも前半は、食事とおしゃべりで時間過ぎましたが、安達先生のいつもの名調子のオーブニングからは完全なカラオケ大会。

3役も山本副支部長の美声をはじめ、溝越支部長もデュエット、山崎経理部長も空気を読んで演歌を歌って頂き、2区のやや若めのきれいだころ3人でキャンディーズ。お開きの時間になっても、まだまだ歌い足りない様子でした。

(来年からはもう少し早めにカラオケを)

区長 平賀 勲美

## 一区区会・新年会

平成28年1月12日(火) 『季節料理・居酒屋 和輝』にて、

1区の区会・新年会を参加者11名と三役の先生方の出席をえ、総勢14名で行いました。



初進行役の荒木からの報告も終わり、溝越支部長の挨拶として山本副支部長の乾杯で新年会がスタート。

料理は「おまかせ+飲み放題」にしました。サラダにカルパッチョにグラタン、メインはお肉でした。

副区長 荒木義文

## 道具の手入れ

全理連教育部の今年の講習テーマはレザーを使ったシェービング、県下各地で県講師による講習会が行われます。

又替刃を研磨道具を使ってマイルド刃に、鋭い刃を鈍刃するそうです。又従来から使用されてきたレザ、日本剃刀、バリカン刃は研磨技術衰退しました。原因は砥石の入手が困難と研磨技術の伝承が難しく、現在替刃が主流になりました。今後、機関紙の空きスペースを利用して、バリカン刃・日本剃刀・レザ、替刃の研磨をホームセンターで入手できる用具を利用して簡単に研磨が出来る紹介コーナーを設け、読者の皆様のアドバイスをお待ちいたします。



副区長 荒木義文  
広報部迄、ご連絡及びご投稿をお願いいたします

## 数独 (1~9の数字でマスを埋めてください)

数独(すうどく、すーどく)は、3×3のブロックに区切られた9×9の正方形の枠内に1~9までの数字を入れるペンシルパズルの一つです。

解答は2面に掲載

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
|   |   | 4 | 2 | 3 |   |   |  |   |
|   |   |   | 9 | 7 |   |   |  |   |
| 6 |   |   |   |   | 4 |   |  | 5 |
|   | 7 |   | 8 | 2 |   | 6 |  |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |  | 9 |
|   | 4 |   | 3 | 9 |   | 1 |  |   |
| 8 |   | 5 |   |   |   |   |  | 3 |
|   |   |   | 4 | 1 |   |   |  |   |
|   |   | 2 |   | 5 |   | 1 |  |   |



### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の、よこがんこへで、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
 わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をされてました。  
 若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
 まさかこういう場でない日頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
 たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものになって思いました。  
 聞けば区会は3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。  
 約2時間があつと言う間に過ぎ、最後は恒例の皆さんで記念撮影をパチリ！  
 お開きの後は夜のネオン街に消えた人も居たんでしょうか？  
 楽しかったんですが一つ悔いが残るのは料理が少なかつたて事？  
 皆さんにもひもじい思いをさせたかなって自分なりに反省をいたしましたので来年は美味しく、量の多い所を探そうと思つてます。そんな情報があれば是非是非教えて下さいね。よろしくお



村井宣康 願います。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。



同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。

コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋かが選べて、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話も弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
 締め挨拶も終わりお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。

続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。

副区長 北尾博正

### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
 糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
 1、食物繊維の摂取不足  
 2、野菜・果物の摂取不足  
 3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
 医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
 1月22日付の国立がんセンターの発表  
 1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低1時間散歩しましょう。少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まちまちで春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
 草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
 桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらないうい、咲いた花も散って地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
 人のほうは歳ともに変わってしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

春までの組合の皆様の新年会や食事会の楽しい話題をよく耳にしました。  
 潜水艦のようにこっそり静かに近づいて飲み食い上手な人達の話に興味深くさぐつていました。今度私も参加してギョライを二発ドーンとやってみよう。(Y編集長ギョライですよ、ライギョじゃないですよ)

お酒の飲めない私ですが、一生に一度やってみたくて二日酔い、目が覚めた時、枕から頭を上げるとクラクラする、胃がムカムカする。一リットルぐらいミネラルウォーターを飲む。そしてベットに寝る女に「行ってくるぜ」と仕事に行くのだ。カツコイ..  
 春です、飲み過ぎ食べ過ぎに注意。  
 お酒飲む人、花ならつぼみ、今日もサケサケ 明日もサケ。

### 社会復帰理容部&広報部 合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
 社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)の場を借りて御礼を申し上げます!! 来年もよろしくお願ひします!!(..)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
 今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイケる口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
 今年も各部員の皆さんの活躍を期待します:~:♥



### 数独 1面の解答

- 1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- 2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3x3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |

### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の ようこそ さんがこへ で、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をされてました。  
若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
ま〜こういう場でないとい頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものだって思いました。  
聞けば区会は3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。  
約2時間があつと言う間に過ぎ、最後は恒例の皆さんで記念撮影をパチリ！  
お開きの後は夜のネオン街に消えた人も居たんでしょうか？  
楽しかったんですが一つ悔いが残るのは料理が少なかつたって事？  
皆さんにも  
ひもじい思いをさせたかなって自分なりに反省をしましたので  
来年は美味しく、量の多い所を探そうと思つてます。  
そんな情報があれば是非是非教えて下さいね。  
よろしくお



村井宣康 願います。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。  
まずは区会から各部の部長さんより一年間の活動や日程等を皆さんに伝えたい事を、報告して頂きました。  
難波さんより補足して頂きました。  
続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。



副区長 北尾博正

同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。  
コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋か選んで、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話が弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
締めめの挨拶も終わりお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。

### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
1、食物繊維の摂取不足  
2、野菜・果物の摂取不足  
3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
1月22日付の国立がんセンターの発表  
1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低1時間散歩しましょう。  
少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まちまちで春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらなない、咲いた花も散って地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
人のほうは歳ともに変わってしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

春までの組合の皆様の新年会や食事会の楽しい話題をよく耳にしました。  
潜水艦のようにこっそり静かに近づいて飲み食い上手な人達の話に興味深くさぐつていました。  
今度私も参加してギョライを二発ドーンとやってみよう。(Y編集長ギョライですよ、ライギョじゃないですよ)  
お酒の飲めない私ですが、一生に一度やってみたいのが二日酔い、目が覚めた時、枕から頭を上げるとクラクラする、胃がムカムカする。一リットルぐらいミネラルウォーターを飲む。そしてベットに寝る女に「行ってくるぜ」と仕事に行くのだ。カツコイ..  
春です、飲み過ぎ食べ過ぎに注意。  
お酒飲む人、花ならつぼみ、今日もサケサケ 明日もサケ。

### 社会復帰理容部&広報部合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)の場を借りて御礼を申し上げます!!  
来年もよろしくお願ひします!!(笑)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。  
木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイケる口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
今年も各部員の皆さんの活躍を期待します!!



### 数独 1面の解答

☒☒☒☒☒☒

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |

### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の ようこそ さんがんこへ で、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をされてました。  
若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
ま〜こういう場でないとい頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものだって思いました。  
聞けば区会が3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。  
約2時間があつと言う間に過ぎ、最後は恒例の皆さんで記念撮影をパチリ！  
お開きの後は夜のネオン街に消えた人も居たんでしょうか？  
楽しかったんですが一つ悔いが残るのは料理が少なかつたって事？  
皆さんにも  
ひもじい思いをさせたかなって自分なりに反省をしましたので  
来年は美味しく、量の多い所を探そうと思つてます。  
そんな情報があれば是非是非教えて下さいね。  
よろしくお



村井宣康 願います。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。



同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。

コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋かが選べて、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話も弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
締めめの挨拶も終わりお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。

続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。

副区長 北尾博正

### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
1、食物繊維の摂取不足  
2、野菜・果物の摂取不足  
3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
1月22日付の国立がんセンターの発表  
1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低1時間散歩しましょう。少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まちまちで春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらなない、咲いた花も散つて地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
人のほうは歳ともに変わつてしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

春までの組合の皆様の新年会や食事会の楽しい話題をよく耳にしました。  
潜水艦のようにこっそり静かに近づいて飲み食い上手な人達の話に興味深くさぐつていました。今度私も参加してギョライを一発ドーンとやつてやろう。(Y編集長ギョライですよ、ライギョじゃないですよ)  
お酒の飲めない私ですが、一生に一度やってみたくて二日酔い、目が覚めた時、枕から頭を上げるとクラクラする、胃がムカムカする。一リットルぐらいミネラルウォーターを飲む。そしてベットに寝る女に「行ってくるぜ」と仕事に行くのだ。カツコイイ..  
春です、飲み過ぎ食べ過ぎに注意。  
お酒飲む人、花ならつぼみ、今日もサケサケ 明日もサケ。

### 社会復帰理容部&広報部 合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)の場を借りて御礼を申し上げます!! 来年もよろしくお願ひします!!(笑)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイケる口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
今年も各部員の皆さんの活躍を期待します!!



### 数独 1面の解答

☒☒☒☒☒☒

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |

### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の、よこがんこへで、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をされてました。  
若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
ま〜こういう場でない日頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものだって思いました。  
聞けば区会は3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。  
約2時間があつと言う間に過ぎ、最後は恒例の皆さんで記念撮影をパチリ！  
お開きの後は夜のネオン街に消えた人も居たんでしょうか？  
楽しかったんですが一つ悔いが残るのは料理が少なかつたって事？  
皆さんにも  
ひもじい思いをさせたかなって自分なりに反省をしましたので  
来年は美味しく、量の多い所を探そうと思つてます。  
そんな情報があれば是非是非教えて下さいね。  
よろしくお



村井宣康 願います。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。



同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。

コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋かが選べて、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話が弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
締めめの挨拶も終わりお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。

続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。

副区長 北尾博正

### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
1、食物繊維の摂取不足  
2、野菜・果物の摂取不足  
3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
1月22日付の国立がんセンターの発表  
1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低1時間散歩しましょう。  
少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まじまじと春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらないうい、咲いた花も散つて地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
人のほうは歳ともに変わつてしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

春までの組合の皆様の新年会や食事会の楽しい話題をよく耳にしました。  
潜水艦のようにこっそり静かに近づいて飲み食い上手な人達の話に興味深くさぐつていました。今度私も参加してギョライを一発ドーンとやつてやろう。(Y編集長ギョライですよ、ライギョじゃないですよ)  
お酒の飲めない私ですが、一生に一度やってみたくて二日酔い、目が覚めた時、枕から頭を上げるとクラクラする、胃がムカムカする。一リットルぐらいミネラルウォーターを飲む。そしてベットに寝る女に「行ってくるぜ」と仕事に行くのだ。カツコイイ..  
春です、飲み過ぎ食べ過ぎに注意。  
お酒飲む人、花ならつぼみ、今日もサケサケ 明日もサケ。

### 社会復帰理容部&広報部 合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)の場を借りて御礼を申し上げます!! 来年もよろしくお願ひします!!(笑)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイける口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
今年も各部員の皆さんの活躍を期待します!!



### 数独 1面の解答

☒☒☒☒☒☒

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |

### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の ようこそ さんがんこへ で、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をさされてました。  
若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
ま〜こういう場でないとい頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものだから思いました。  
聞けば区会は3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。  
約2時間があつと言う間に過ぎ、最後は恒例の皆さんで記念撮影をパチリ！  
お開きの後は夜のネオン街に消えた人も居たんでしょうか？  
楽しかったんですが一つ悔いが残るのは料理が少なかつたって事？  
皆さんにも  
ひもじい思いをさせたかなって自分なりに反省をしましたので  
来年は美味しく、量の多い所を探そうと思ってます。  
そんな情報があれば是非是非教えて下さいね。  
よろしくお



村井宣康 願います。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。



同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。

コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋かが選べて、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話も弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
締めめの挨拶も終わりお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。

続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。

副区長 北尾博正

### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
1、食物繊維の摂取不足  
2、野菜・果物の摂取不足  
3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
1月22日付の国立がんセンターの発表  
1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低1時間散歩しましょう。  
少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まじまじと春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらなない、咲いた花も散って地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
人のほうは歳とも変わってしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

春までの組合の皆様の新年会や食事会の楽しい話題をよく耳にしました。  
潜水艦のようにこっそり静かに近づいて飲み食い上手な人達の話に興味深くさぐっています。  
今度私も参加してギョライを一発ドーンとやってみよう。(Y編集長ギョライですよ、ライギョじゃないですよ)  
お酒の飲めない私ですが、一生に一度やってみたくて二日酔い、目が覚めた時、枕から頭を上げるとクラクラする、胃がムカムカする。一リットルぐらいミネラルウォーターを飲む。そしてベットに寝る女に「行ってくるぜ」と仕事に行くのだ。カツコイイ..  
春です、飲み過ぎ食べ過ぎに注意。  
お酒飲む人、花ならつぼみ、今日もサケサケ 明日もサケ。

### 社会復帰理容部&広報部 合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)の場を借りて御礼を申し上げます!!  
来年もよろしくお願ひします!!(笑)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。  
木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイケる口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
今年も各部員の皆さんの活躍を期待します!!



### 数独 1面の解答

☒☒☒☒☒☒

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |

夜間講習  
各区・区会&新年会  
道具の手入れ  
元気に病氣と付き合っていますか?パートIII  
まちまちで春  
新年会(広報部&社会復帰理容部)  
数独(1面出題・2面解答)

# KakogawaRiyo-News

加古川理容 ニュース

発行元: 広報部  
部長: 山岡 秀二  
藪垣利喜雄  
山崎 信明  
西田 尚美

ホームページ: <http://kakogawa-riyo.com>  
メール: [info@kakogawa-riyo.com](mailto:info@kakogawa-riyo.com)

## 夜間講習

2月18日、ヘアサロンタカギにて明石支部の蛭田講師をお招きして、毎年恒例の夜間講習会を開催しました。今回のテーマは「ニューヘアである『code-E』のテクニックを取り入れた2016年春夏スタイル」です。



かなりシヨートでも大丈夫と言うモデルさんの協力のもと刈り下げを行い、ツーブロックではなく鉢から上にも段差を作るスリーブロックにcode-Eの特徴とも言える微とも言うべきかなり切り込んだ前髪を作り...という具合に講習は蛭田講師の技術と巧みな話術で笑いも絶えずに和やかな雰囲気です。

液体なので冬は特にヒヤッとした冷たさを感じるので温めています」とのお答えを。

その後の蛭田講師の言葉が今も忘れられないのです。『僕達理容師はする方のプロ、けどお客様はされる方のプロ。少しの変化でもお客様は不快に思ったりします』

お客様の立場に立って物事を考えてるようであれば、できなかった事に気付かせていただいた言葉でした。

あの巧みな話術も、講習の参加者さんを退屈にさせない様にする蛭田講師の気遣いだったのでしよう。

手際の良い技術と、相手目線の気遣い。学びの沢山あった夜間講習でした。ちなみに蛭田講師のお店、釣り銭は新札で渡しているそうです。こういうのはすぐにも実践できますよね。

教育部部長 山崎裕史

## 二区 区会&新年会

平成28年1月25日(月曜)、ながさわ鶴林店で2区区会&新年会を、13店舗20名の参加で行いました。



で、皆さんにそれを告げたところ、「ここを何を言ってる、カラオケが楽しみやから来たんや」とって叱られてしまいました。それでも前半は、食事とおしゃべりで時間が過ぎましたが、安達先生のいつもの名調子のオーブニングからは完全なカラオケ大会。

3役も山本副支部長の美声をはじめ、溝越支部長もデュエット、山崎経理部長も空気を読んで演歌を歌って頂き、2区のやや若めのきれいだころ3人でキャンディーズ。お開きの時間になっても、まだまだ歌い足りない様子でした。

(来年からはもう少し早めにカラオケを始めます!!)

区長 平賀 勲美

## 一区 区会・新年会

平成28年1月12日(火) 『季節料理・居酒屋 和輝』にて、

1区の区会・新年会を参加者11名と三役の先生方の出席をえ、総勢14名で行いました。



初進行役の荒木からの報告も終わり、溝越支部長の挨拶として山本副支部長の乾杯で新年会がスタート。

料理は「おまかせ+飲み放題」にしました。サラダにカルパッチョにグラタン、メインはお肉でした。

副区長 荒木義文

## 道具の手入れ

全理連教育部の今年の講習テーマはレザーを使ったシェービング、県下各地で県講師による講習会が行われます。

又替刃を研磨道具を使ってマイルド刃に、鋭い刃を鈍刃するそうです。又従来から使用されてきたレザー、日本剃刀、バリカン刃は研磨技術衰退しました。原因は砥石の入手が困難と研磨技術の伝承が難しく、現在替刃が主流になりました。今後、機関紙の空きスペースを利用して、バリカン刃・日本剃刀・レザー・替刃の研磨をホームセンターで入手できる用具を利用して簡単に研磨が出来る紹介コーナーを設け、読者の皆様のアドバイスをお待ちいたします。

広報部迄、ご連絡及びご投稿をお願いいたします。



## 数独 (1~9の数字でマスを埋めてください)

数独(すうどく、すーどく)は、3×3のブロックに区切られた9×9の正方形の枠内に1~9までの数字を入れるペンシルパズルの一つです。

解答は2面に掲載

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
|   |   | 4 | 2 | 3 |   |   |  |   |
|   |   |   | 9 | 7 |   |   |  |   |
| 6 |   |   |   |   | 4 |   |  | 5 |
|   | 7 |   | 8 | 2 |   | 6 |  |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |  | 9 |
|   | 4 |   | 3 | 9 |   | 1 |  |   |
| 8 |   | 5 |   |   |   |   |  | 3 |
|   |   |   | 4 | 1 |   |   |  |   |
|   |   | 2 |   | 5 |   | 1 |  |   |



### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の ようこそ がんばこへ で、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をされてました。  
若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
ま〜こういう場でないとい頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものだって思いました。  
聞けば区会は3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。



村井宣康 願います。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。  
まずは区会から各部の部長さんより一年間の活動や日程等を皆さんに伝えたい事を、報告して頂きました。  
難波さんより補足して頂きました。  
続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。



副区長 北尾博正

同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。

コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋かが選べて、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話が弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
締めめの挨拶も終わりお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。

### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
1、食物繊維の摂取不足  
2、野菜・果物の摂取不足  
3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
1月22日付の国立がんセンターの発表  
1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低小1時間散歩しましょう。少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まちまちで春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらないうい、咲いた花も散って地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
人のほうは歳ともに変わってしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

春までの組合の皆様の新年会や食事会の楽しい話題をよく耳にしました。  
潜水艦のようにこっそり静かに近づいて飲み食い上手な人達の話に興味深くさぐっています。  
今度私も参加してギョライを二発ドーンとやってみよう。(Y編集長ギョライですよ、ライギョじゃないですよ)  
お酒の飲めない私ですが、一生に一度やってみたくて二日酔い、目が覚めた時、枕から頭を上げるとクラクラする、胃がムカムカする。一リットルぐらいミネラルウォーターを飲む。そしてベットに寝る女に「行ってくるぜ」と仕事に行くのだ。カツコイ..  
春です、飲み過ぎ食べ過ぎに注意。  
お酒飲む人、花ならつぼみ、今日もサケサケ 明日もサケ。

### 社会復帰理容部&広報部 合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)の場を借りて御礼を申し上げます!! 来年もよろしくお願ひします!!(笑)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイケる口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
今年も各部員の皆さんの活躍を期待します!!



### 数独 1面の解答

☒☒☒☒☒☒

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |



### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の、よこがんこへで、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をされてました。  
若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
ま〜こういう場でない日頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものだって思いました。  
聞けば区会は3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。  
約2時間があつと言う間に過ぎ、最後は恒例の皆さんで記念撮影をパチリ！  
お開きの後は夜のネオン街に消えた人も居たんでしょうか？  
楽しかったんですが一つ悔いが残るのは料理が少なかつたって事？  
皆さんにも  
ひもじい思いをさせたかなって自分なりに反省をしましたので  
来年は美味しく、量の多い所を探そうと思つてます。  
そんな情報があれば是非是非教えて下さいね。  
よろしくお



村井宣康 願います。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。



同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。

コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋かが選べて、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話も弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
締めめの挨拶も終わりお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。

続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。

副区長 北尾博正

### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
1、食物繊維の摂取不足  
2、野菜・果物の摂取不足  
3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
1月22日付の国立がんセンターの発表  
1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低1時間散歩しましょう。少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まちまちの春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらなない、咲いた花も散つて地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
人のほうは歳とも変わつてしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

春までの組合の皆様の新年会や食事会の楽しい話題をよく耳にしました。  
潜水艦のようにこっそり静かに近づいて飲み食い上手な人達の話に興味深くさぐつていました。今度私も参加してギョライを一発ドーンとやつてやろう。(Y編集長ギョライですよ、ライギョじゃないですよ)  
お酒の飲めない私ですが、一生に一度やってみたくて二日酔い、目が覚めた時、枕から頭を上げるとクラクラする、胃がムカムカする。一リットルぐらいミネラルウォーターを飲む。そしてベットに寝る女に「行ってくるぜ」と仕事に行くのだ。カツコイイ..  
春です、飲み過ぎ食べ過ぎに注意。  
お酒飲む人、花ならつぼみ、今日もサケサケ 明日もサケ。

### 社会復帰理容部&広報部 合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)の場を借りて御礼を申し上げます!! 来年もよろしくお願ひします!!(笑)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイケる口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
今年も各部員の皆さんの活躍を期待します!!



### 数独 1面の解答

☒☒☒☒☒☒

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |

### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の ようこそ さんがこへ で、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をされてました。  
若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
ま〜こういう場でないとい頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものだって思いました。  
聞けば区会は3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。  
約2時間があつと言う間に過ぎ、最後は恒例の皆さんで記念撮影をパチリ！  
お開きの後は夜のネオン街に消えた人も居たんでしょうか？  
楽しかったんですが一つ悔いが残るのは料理が少なかつたって事？  
皆さんにも  
ひもじい思いをさせたかなって自分なりに反省をしましたので  
来年は美味しく、量の多い所を探そうと思つてます。  
そんな情報があれば是非是非教えて下さいね。  
よろしくお



村井宣康 願ひします。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。



同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。

コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋かが選べて、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話も弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
締めめの挨拶も終わってお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。

続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。

副区長 北尾博正

### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
1、食物繊維の摂取不足  
2、野菜・果物の摂取不足  
3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
1月22日付の国立がんセンターの発表  
1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低1時間散歩しましょう。  
少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まちまちの春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらなない、咲いた花も散つて地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
人のほうは歳ともに変わつてしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

春までの組合の皆様の新年会や食事会の楽しい話題をよく耳にしました。  
潜水艦のようにこっそり静かに近づいて飲み食い上手な人達の話に興味深くさぐつていました。今度私も参加してギョライを一発ドーンとやつてやろう。(Y編集長ギョライですよ、ライギョじゃないですよ)  
お酒の飲めない私ですが、一生に一度やってみたくて二日酔い、目が覚めた時、枕から頭を上げるとクラクラする、胃がムカムカする。一リットルぐらいミネラルウォーターを飲む。そしてベットに寝る女に「行ってくるぜ」と仕事に行くのだ。カツコイイ..  
春です、飲み過ぎ食べ過ぎに注意。  
お酒飲む人、花ならつぼみ、今日もサケサケ 明日もサケ。

### 社会復帰理容部&広報部合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)の場を借りて御礼を申し上げます!! 来年もよろしくお願ひします!!(笑)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイケる口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
今年も各部員の皆さんの活躍を期待します!!



### 数独 1面の解答

☒☒☒☒☒☒

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3x3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |

### 三区 区会&新年会

2月1日に3区の区会、並びに新年会が東加古川の ようこそ さんがこへ で、8名の方が欠席で22名の方が出席で行われました。短時間の区会の後、新年会がスタート。..  
わいわい、がやがやと皆さん楽しんでお話をされてました。  
若い人は若い人達のテーブルでわいわい、そうでない人はそうでない人達のテーブルでわいわいと..  
ま〜こういう場でないとい頃遭えない人の顔を見る事なんてあまりないですからね。  
たまにはこうして皆さんの顔を拝見するのでもいいものだって思いました。  
聞けば区会は3区が一番最後らしく3役の皆さんもやれやれって感じじゃなかったんですかね、ほんとうにご苦労さまです。  
約2時間があつと言う間に過ぎ、最後は恒例の皆さんで記念撮影をパチリ！  
お開きの後は夜のネオン街に消えた人も居たんでしょうか？  
楽しかったんですが一つ悔いが残るのは料理が少なかつたって事？  
皆さんにも  
ひもじい思いをさせたかなって自分なりに反省をしましたので  
来年は美味しく、量の多い所を探そうと思つてます。  
そんな情報があれば是非是非教えて下さいね。  
よろしくお



村井宣康 願います。

### 四区 区会&新年会

1月18日、午後6時からとんとん 宝殿店(宝殿駅北口)にて四区、参加者11名と三役の3名を合わせて14名で行われました。  
まずは区会から各部の部長さんより一年間の活動や日程等を皆さんに伝えたい事を、報告して頂きました。  
難波さんより補足して頂きました。  
続きまして溝越支部長より挨拶、山本副支部長に乾杯の挨拶をして頂き宴に移りました。  
同じ区の中でも普段なかなか顔を会わせない人同士で酒を酌み交わしながらいろいろな会話をしました。  
コース料理の中の一品で水炊きかモツ鍋かが選べて、選んだ料理によって席を分かれてもらいましたが、会話が弾んで時間が経つのも忘れていました。そろそろ御開きの時間という事で続きは又、来年に..  
締めめの挨拶も終わりお店の外に出ると、チョイと強めの風に、チラチラと細かい雪が舞っていました。  
た。副区長 北尾博正



### 元気に病気を付き合っていますか？

#### パート3

生活習慣病の中で「患者数が多い」「一生付き合わねばならない病気」「しつかりコントロールする必要がある」と知られるのが糖尿病です。長生きを「出来ない人」と分類されて、一般的平均寿命より5年は短くなる。  
糖尿病患者数と歯の喪失について大きな3つのポイントがあります。  
1、食物繊維の摂取不足  
2、野菜・果物の摂取不足  
3、コレステロール・飽和脂肪酸(肉・乳製品)に多く含まれているの摂取不足 この3つのポイントは「長生きできない人」の習慣である。  
医師が何度も指導しても聞く耳を持たない人が多いのが残念ですね。  
1月22日付の国立がんセンターの発表  
1日30分も歩かない人は、2時間以上歩く人に比べ、糖尿病になる可能性が、1.23倍高いそうです。欧米の研究では歩行が発症リスクを下げる事が報告されています。みなさん、店の中で歩いて、運動ではありません。仕事を終えて、食後に最低1時間散歩しましょう。  
少し汗をかくように心がけましょう。



3区 ゴルフ歩きする組合員

### まじまじと春

弥生三月春半ば。暦では完全に春なのに、関西では奈良東大寺二月堂のお水取りの業が終わり、暑さ寒さも彼岸までといわれるころまで、本当の春が待ち遠しい。  
草や木々も春を迎える身支度に懸命の季節です。南から吹いてくる風にも香りがあつて透き通った梅の香りの次は桜色の風が吹きはじめます。その風が草木に触れて目覚めを促す。春、沢山の花にさきがけて梅そして桜。  
桜がちらほらと聞けば心弾む。毎年咲く花の姿は変わらなない、咲いた花も散って地に戻る。そしてまた咲く季節が来る。  
人のほうは歳とも変わってしまふ、でも気持ちだけは変えたくない。春の優しさ。明るさ。元気良さをもち続けたい。



一区 花粉症のミツバチ

### 社会復帰理容部&広報部合同新年会

第4回目の合同新年会、今回は東加古川駅前通り下つてすぐの『ひでまつ』にて行いました。  
社会復帰&広報部の新年会、もちろん自腹(支部長・副支部長には+αでカンパも頂いております!)この場を借りて御礼を申し上げます!!  
来年もよろしくお願ひします!!(笑)なので、社会復帰に参加されていて新年会に参加されたいと思ひの方は是非是非ご参加下さい!!  
今回は社会復帰促進センターより理容部門の木村氏を特別ご招待しました。木村氏は今期3月付で大阪へ栄転され、この2年間ともお世話になった御礼及び送別会を兼ねて(お酒もイケる口だと聞いていたので)参加して頂きました。  
今年も各部員の皆さんの活躍を期待します!!



### 数独 1面の解答

☒☒☒☒☒☒

1. あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 3 | 9 | 4 | 7 | 6 | 2 | 8 |
| 6 | 2 | 7 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 5 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 4 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 5 | 2 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 | 8 | 6 |