



## 新年会 開催 運営委員会



1月10日、吉岡町「くるり」にて、支部運営委員、理事、職員とでランチ新年会を開催しました。お互いの健康と支部活動のあり方などについて話し合いました。「楽しくみんなで健康づくり」がモットーです。運営委員募集中！

## 私の趣味 ナンプレ

脳トレ 認知症予防？ 秋山千里(運営委員)



ナンプレ(ナンバープレース)=数独をご存じでしょうか？  
\*ルール(左下)はシンプルですが、解く過程で脳をフルに活用します。ナンプレを解く際には、数字の位置関係や配置を考えながら進めるため、論理的思考力が求められます。

私は、ナンプレの面白さ、楽しさに惹かれ、15年前より取り組んでいます。初級、中級、上級そして、今は超上級(下の写真)に挑戦しています。マスが埋まって完成した時は、達成感で心が満たされます。机に向かって一人黙々とナンプレに取り込むことも楽しいですが、やはり、同じ趣味を持つ仲間を募ってわいわい言いながら取り込むことの方がもっと楽しいと思います。参考に超簡単レベルのナンプレを添付します。(下の表)

機関紙の10月号(2024年)で、協立ブロック(垣生・八幡支部)が脳トレに取り組んでいる様子が紹介されていました。タイトルは「脳トレで頭も支部も活性化！」。泉川ブロックでも、脳トレの場を通じて新しい組合員さんとの出会いがあればいいなと思っています。一緒にやってみようかなと思われる方は運営委員にお声をおかけくださいね。お待ちしております♪

### \*ルール説明\*

- 1)空いている枠に1から9までの数字のどれか一つを入れて下さい。
  - 2)「縦の列・横の列・太線で囲まれた9個のブロック」のいずれにも、1から9までの数字の、どれかひとつが入ります。
  - 3)この時、同じ列や同じブロックの中は、数字が重複してはいけません。
- すでに入っている数字をヒントに、「ここに入るのは、この数字しかない」という場所を見つけながら、順次、解答していくのが数独のコツ。全部の空欄が埋まれば、完成です。

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

初級の問題です。まずは自力で解いてみよう！頑張るね(^\_^) 回答は右端



## 2月からの場(班会・集い)



場名	代表者名	開催日	場所
すみれ会	高橋美枝子	2月1日(土) 9:30	上泉東 自治会館
下泉班	神野美枝子	毎(月・火・金) 17:00	下泉会館
あさがお班	糸野 良子	3月24日(月) 14:00	糸野宅
城下福寿会	大塚エミ子	4月9日(水) 10:30	城下 自治会館
東田演歌会	井下 愛子	3月26日(水) 14:00	東田 自治会館
にこにこ体操	山本 玉美	毎月曜 13:30	泉川 公民館
サンデーウォーク	徳永 忠道	毎日曜 8:30	高柳公園 付近
レインボー体操	松浦 典子	毎木曜 14:00	瀬戸会館
やまつつじ班	星川 忠男	3月12日(水) 10:00	光明寺 自治会館
久門ひばりの会	山内 義明	3月10日(月) 13:30	久門 集会所
きらり班	近藤 由紀	2月27日(木) 14:30	下東田 自治会館
なでしこお琴の会	秋山 千里	3月28日(金) 13:30	未定

## 機関紙の手配りさん募集!

毎月1回、ご近所10軒程度の機関紙配布をお願いできないでしょうか？特に東田、下泉町、観音原が手薄です。ご協力いただける方は、ご連絡をお願いします。とても助かります。

ご連絡は支部運営委員、または、泉川診療所 地域事業担当(川原)へ  
0897-41-6110



### \*お知らせ\*

3月30日(日) 組合員交流会  
場所 マイントピア別子 詳細は支部だより3月号で。



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