

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

チャレンジ! 数字パズル



パズルに挑戦して脳を活性化させましょう!

ルール

9×9のマスの空欄に、1から9までの数字を記入します。

ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない



家庭用常備薬等のご案内について

特色ある薬品・防災用品・健康食品などを特別価格でご案内いたします。別紙折込のご案内をご覧いただき FAX もしくは WEBにてお申込みください。

皆様の日々の暮らしが、元気に笑顔で過ごせるよう、この機会にお役立てできたら嬉しいです。

4月号に申込書同封 取扱業者 株式会社あまの創健

国保
からの
お知らせ



一、二、三、
手足伸ばして
健康づくり

あとがき

「もう何歳になってしまった」と、よく口にしている私ですが、最近読んだ本の中に、心に残る素敵な言葉がありました。

“年齢は、老いをはかるものではなく、生き続けている数字。毎年数字が増えるのは、健康に恵まれ、多くの人に支えられているおかげだ。”

年齢を重ねることの意味をあらためて考えさせられる言葉でした。日々の暮らしに感謝の気持ちを持ち、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。