



スケジュール

新聞休刊日 3月16日(月) 来月の休刊日 4/13(月)

カレンダー 3月23日(月) 4月分 ホームスケジュール カレンダーお届け

古紙回収袋 3月15日(日) 原則、毎月第3日曜 朝刊時にお届け

コノ記事だけは見て!



X (旧Twitter)

朝日新聞 朝刊から「今日のイチ押し」記事を毎日Xで紹介!(休刊日を除く)

限定パズルなら断然アプリ!

タブレットもOK!



iOS (iPhone・iPad)

Android OS



iPhone・iPadはApple Inc.のサービスマークです。Androidは、Google Inc.の商標です。

スマートフォンでダウンロード!!

ASA自由が丘

パズル

ASAの気づき

~街を走るASAが伝えたい大切なこと~

脳には×パズルが良い!! No.88

ナンバープレース 難易度 ★☆☆(初級)

1~9の数字を白マスに入れて、表を完成させてください。二重線で囲まれたマスの値を足した数が答えです。

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

解き方
①タテ、ヨコのすべての列と、太線で囲まれた3x3のブロックに、それぞれ1から9までのすべての数字が一つずつ入ります。
②すでにある数字をヒントに、1から9までの数字で白マス埋めていきます。
③タテ、ヨコの列と、3x3のブロックに同じ数字は重複して入りません。

答え + = 前回の答え◇ナンバープレース 10 (9+1)

パズル製作:マジックスタジオ 公式X(旧Twitter) @2T1LAulSie85447

漢字ぐるぐるパズル 難易度 ★★☆☆(中級)

リストの漢字を白マスに入れて漢字しりとりを完成させてください。リストに残った四つの漢字でできる熟語が答えです。

→春	相	援			
	道	料	曜		行
命	番	人	分	本	方
		間	粘	形	
校			筆		菓
	彩	一	心		
		用	馬	飲	所
負	必	手			替

リスト
一運応屋
歌画気機
牛業金行
子紙手主
勝食新人
水正生先
船卒代茶
転土日場
品分油力
旅

答え 前回の答え◇漢字ぐるぐるパズル 確定申告

パズル製作:マジックスタジオ 公式X(旧Twitter) @2T1LAulSie85447



最近、車道側に子ども引いて歩いている様子をよく見かけるASAからのお願いです。

自由が丘周辺の道はとて狭いですよ。ガードレールのない場所もたくさん(>_<) 小さいお子さんを連れて歩く時は、手をつないで子どもが歩道側を歩きますか?

道を歩く時、子どもが歩道側を。

答えは折込み当日8時公開 ASA自由が丘 ASAレター 検索 他にもパズルや季節のレシピなど楽しいコンテンツを毎月更新中!

ASA Jiyugaoka

おすすめ書籍

老活こそ生命線。さあ、今からはじめましょう。健康増進戦略!

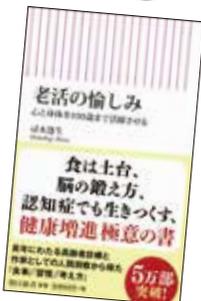
1 **老活の愉しみ** 心と身体を100歳まで活躍させる

長年の高齢者診療、作家としての人間洞察力を踏まえて、著者自身が実践する「終活より老活」を! 食は土台、脳の鍛え方、認知症でも生きつづ、健康増進極意の書。

好評 9刷

帝木蓬生 ■定価990円(税込)

- 超高齢社会と医療費
- 精神的不調は身を忙しくして治す
- この世で大切なのは歯
- 眠るために生きている人になるな
- 脳は鍛えないと退化する
- 食がすべての土台
- 酒は百薬の長にあらず
- 笑いが人を若くする
- 人とのつながりは命綱
- 認知症になっても生きつづそう



2 **90歳現役医師が実践する ほんたらかし快老術**

若さと健康を保ち、快く老いる10の秘訣 血圧も血糖値も肥満も気にしない。大切なのは「生きがい」と「骨」、あとは「ほんたらかし」。老年医学の第一人者が説く、ストレスゼロの健康長寿戦略。

3刷

折茂肇 ■定価924円(税込)

- ◆手抜きせずオシャレを
- ◆仕事は適当に
- ◆エスカレーターやエレベーターは使わない
- ◆上手な気分転換で嫌なことはすぐ忘却
- ◆いくつになっても好奇心旺盛で
- ◆インプットだけでなくアウトプットも
- ◆適度な運動・自立した高齢者に



1 老活の愉しみ 心と身体を100歳まで活躍させる を 部

2 90歳現役医師が実践する ほんたらかし快老術 を 部

お名前	
ご住所	
お電話	

ASA自由が丘 ☎ 3717-5957 FAX 3724-2108

■ お届け:ご注文より3~5日でご自宅までお届け。

■ お支払い:3月または4月に、新聞購読料と一緒にご請求。

【個人情報のお取り扱いについて】 お客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて当ASAが適切に管理すると共に、商品のお届け、集金、サービス案内に利用させていただきます。 ※災害や感染症などの影響により、お約束の期日より商品をお届けするのにお時間を要してしまう場合もございます。あらかじめご了承ください。誠に申し上げます。