



小林眼科

山口市白石2丁目6-52-1 ☎083-932-1236

受付時間

午前 9:00~11:30
午後 14:30~17:30
(土曜日 9:00~12:30)

休診

木曜午後
日曜・祝日

サンデー山口

発行所 株式会社サンデー山口

〒753-0064 山口市神田町8-1 TEL.083-925-7912
FAX.083-923-8070 info@sunday-yamaguchi.co.jp
https://corp.sunday-yamaguchi.co.jp

創刊:1978(昭和53)年8月
配布エリア:山口市・美祿市・宇部市(一部)・防府市(一部)
発行部数:64,200部
発行日:毎週水、土曜日



▲ニュースサイト

もんなの目

捨てられない

冬服を片付けなければならぬ。まだコートやセーターが部屋に散らばっている。整理整頓が苦手な私は、季節の変わり目にはいつもこうなる。古い服は捨てようと思うが、なかなか処分できない。体重は変化しないが体形は変わった。全ての肉が下垂した。胸は脂肪が落ち、小さくなった。腰回りは太くなったが、たいていの服はウエストがゴムなので今でも着られる。問題は色である。若い時は、明るい色が好きだったので、シヨッキングピンクや鮮やかな赤、黄色が多い。これ等は現在の白髪には似合わない。今、着ていて安心できる色は、白

あ、今日も片付かない。



杉本昌隆さん

将棋士で、藤井聡太の師匠、杉本昌隆さん。14年に「杉本昌隆将棋研究室」を立ち上げ、18年出版の「弟子、藤井聡太の学び方」(PHP研究所)は第30回将棋ペンクラブ大賞の文芸部門で大賞を受賞した。

講演では、現代の若者に対する年長者の接し方、師弟関係で気を付けていること、勉強しやすい空間を作り出すために心がけていることなど、

7月13日(日) 午後1時半から3時まで、YMF9維新セミナーパーク(山口市秋穂二島)で開かれる。聴講は無料。

杉本さんは、1968年名古屋生まれ。2001年に第20回朝日オープン将棋選手権で準優勝、08年には「NHK将棋名人戦」で優勝。

お得な割引もいっぱい

車検・メンテナンスは

YB ヤマバンへ!

Yamaguchi Bankin

☎083-922-6633 山口銀行自動車工業(有)

山口市美1-2-27 [受付]9:00~17:00/不特定

若者に対する年長者の接し方など講演 藤井聡太の師匠、杉本昌隆さん

7月13日(日) 午後1時半から3時まで、YMF9維新セミナーパーク(山口市秋穂二島)で開かれる。聴講は無料。

杉本さんは、1968年名古屋生まれ。2001年に第20回朝日オープン将棋選手権で準優勝、08年には「NHK将棋名人戦」で優勝。

講演では、現代の若者に対する年長者の接し方、師弟関係で気を付けていること、勉強しやすい空間を作り出すために心がけていることなど、

7月13日(日) 午後1時半から3時まで、YMF9維新セミナーパーク(山口市秋穂二島)で開かれる。聴講は無料。

夏と私

生前未発表詩

真ッ白い嘆きのうちに、海を見た。鷗を見た。高きより、風のただ中に、思ひ出の破片の翻転するを見た。夏としなれば、高山に、真ッ白い嘆きを見た。燃ゆる山路を、登りゆきて頂上の風に吹かれたり。風に吹かれ、わが来し方に、茫然とし、涙しぬ。母に、……もとより友には明きさき。しかしすがにのぞみのみにて、拱きて、そがのぞみに圧倒さる、わが身を見たり、夏としなれば、そのやうなわが身をみたり。

(一九三〇・六・一四)

夏越の大祓祭 茅の輪くぐり

6月29日(日) 午前11時より祭典

※茅の輪(小豆を入れたお粥)を準備しております。

(午前11時~午後3時)

延喜式 式内社 仁壁神社

山口市三宮2-9-11 TEL.083-923-10342

ケアハウス日吉台

介護認定がなくても入居可! 住居型軽費老人ホーム

敷地内に医院・老健・特養あり、通院や介護が必要になった時も安心!

3食食事付 全室個室 (トイレ付)

月額利用料 69,254円~

月額利用料 76,021円~

☎083-973-7272 (担当:山見・平田)

山口市陶963 相談受付 月~土曜日 9~17時(祝日は除く)

詳しくはホームページをご覧ください

山口向陽会 検索

山口大神宮 多賀神社

夏越の大祓

6月30日(月)

15:00~ 祭典(神楽殿でお祝い) ※どなたでも参加できます

15:30~ 茅の輪くぐり

茅の輪をくぐり、日常の罪けがれを祓って無病息災を祈ります。1年の後半も清らかな気持ちで過ごせるようご参列されませんか? 今年は、7月6日・13日が日曜日です。ご家族お揃いでご参り下さい。

神楽殿前 茅の輪は 7月15日(火)までくぐれます

tel.083-922-0718 (社務所)

さいきょうの定期預金

期間 1年もの 年 0.5% (税引前)

取扱期間 2025年6月2日(月)~2025年8月29日(金) お預入れ金額に上限なし (10万円以上)

ご利用いただける方 個人、法人のお客様

適用金利 【個人のお客様】年0.398%(税引後) 【法人のお客様】年0.423%(税引後)

満期後の適用金利 適用金利は初回満期日までとし、自動継続後は、満期日におけるさいきょうの定期預金の金利を適用します。

手続き不要!! さいきょうの定期預金の金利で満期後自動継続! 2025年6月2日現在

あなたのあしたに 西京銀行

0120-240-606 (通話料無料) 9:00~17:00 までお気軽にお問い合わせください。(銀行窓口休業日を除く)

供養塔 生前予約受付中!

(山口・防府)

近年、お申し込み急増中です。一度見学されませんか?

曹洞宗仁平寺 合祀供養塔 (山口市大内御堀4201) 駐車場あり

北洲鼻墓地 (防府市華浦2丁目1170) 駐車場あり

年間管理費無料、追加料金0円、永代供養料込

納骨棚 30万円(税込) ※13回忌経過後は、合祀墓にて合祀いたします。

合祀墓 10万円(税込)

お彼岸、お盆に年3回、供養塔法要あり

宗教宗派宗旨を問いません

心のかよう コープ葬祭

山口市朝田1668番地1 ☎083-921-0044

サンデー山口は、山口市美祿市・宇部市(一部)・防府市(一部)での新聞折り込みと各所への設置で、みなさまにお届けしています。紙面に載り切らない情報はウェブサイトに掲載しています。ぜひご覧ください。

さあ、カラダに
いいこと始めよう！

ゼロから始めるあなたに！ **SSS** が手厚いサポートでしっかりフォロー！！

水中フィットネスで 涼しく健康に！

トリプル0円は今だけ！ 6月29日⑩まで

入会金

0円

通常価格 5,500円(税込)

登録料

0円

通常価格 3,300円(税込)

初回月会費

0円

通常価格 7,920円(税込)
※ベーシック会員の場合

限定 50名様 限り

初心者の方
大歓迎！

※2025年5月以降に在籍していた方は、特典対象外となります。
※特典は3ヶ月の在籍が条件となります。 ※一部イメージ写真となります。

施設詳細はコチラ！

大内店・吉敷店相互利用可能！ プール・ジム・スタジオ・サウナが使い放題！

施設詳細はコチラ！

大内店

POOL
ウォーキングコースと
スイムコースを完備。
泳げない方も安心の
プログラム多数！

STUDIO
ヨガ・ピラティス
などバリエーション
豊富なレッスン！

GYM
人工温泉・水風呂・
サウナで心も体も
リラックス！

吉敷店

POOL
ウォーキングプール
アクアラックスゾーン
スイムプールと
ウォーキング専用
プールの2面を完備！

GYM
有酸素マシンから
フリーウェイトまで
フルラインナップ！

STUDIO
HOTヨガ・ダンスなど
多彩なプログラム！

サウナも完備！
女性にはうれしい
個室のシャワールーム
シャワー
サウナ

SSS SPORTS PLAZA 大内
スリーエススポーツプラザ
☎083-927-5665 定休日：火曜
◎営業時間【平日】10:00～23:00【土日祝】10:00～20:00

入会はコチラ！

SSS SPORTS PLAZA 吉敷
スリーエススポーツプラザ
☎083-925-6666 定休日：毎週木曜
◎営業時間【平日】9:30～23:00【土日祝】9:30～20:00

入会はコチラ！

会員種別	月会費
ベーシック	7,200円 税込7,920円
アドバンス	8,600円 税込9,460円
アンダー25	5,300円 税込5,830円

テーマ

生涯歩ける身体を作るために 今始めたい 運動習慣

幸せな老後を送るためには、運動器(筋肉や骨格など)の老化を防ぎ、自立した生活を維持することが重要です。本講演では、運動器の障害であるロコモティブシンドロームについて解説し、運動器機能の低下を防ぐために必要なことをわかりやすく紹介します。

日時 2025年7月16日 水
14:30～15:30(14:00開場)

場所 KDDI維新ホール201会議室

定員 150名
(事前予約制)

講師 藤井 裕之氏
小郡第一総合病院 病院長
山口大学医学部 臨床教授

参加無料

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 2キロくらいの買い物をし持ち帰るのが困難 ※1リットルの牛乳パック2本程度
- 家のやや重い仕事が困難 ※掃除機の使用や布団の上げ下ろし等
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 15分くらい続けて歩くことができない

ロコチェックで思い当たることはありますか？
ロコチェックは自分で気付くためのツールです

運動器である足腰の動きが衰えたら、ロコモティブシンドローム(ロコモ)です。
ロコトレで予防し、健康寿命を延ばしましょう！

お申し込みは、電話かQRコードから

☎083-902-2099 (メディフィットラボ スポーツクラブ)

申し込みはこちらからも可能です▶▶▶

メディカルフィットネス
MEDIFIT LAB
メディフィットラボ

山口市小郡令和1丁目1番2号
平日 10:00～21:00
土日祝 10:00～20:00
休館日:金曜日

お車で越しの方へ
第1第2第3駐車場をご利用ください。なお、1時間につき100円の駐車料金が発生します。ご了承ください。