

# いきいきライフ 133号

愛知いきいきクラブ  
 (公財)愛知県老人クラブ連合会機関紙  
 会員数 約34万人  
 発行:(公財)愛知県老人クラブ連合会  
 〒461-0011 名古屋市中村区白壁一丁目50番地  
 愛知県社会福祉会館内  
 Tel:052-212-5524 Fax:052-212-5522

編集・広告:(株)新広社「いきいきライフ」編集室  
 〒450-0002 名古屋市中村区名駅四丁目23番地13  
 名古屋大同生命ビル4階  
 Tel:052-527-1082 Fax:052-527-1087  
 E-mail:ikiiki@shinkosha.net

編集室が  
変わりました



## 今年の夏は 富士山麓に行こう!

三島スカイウォークから富士山を望む

**三島の新名所  
日本一の吊り橋**  
 三島スカイウォークから  
 360度の絶景を楽しむ

静岡県の三島には、富士山や駿河湾、伊豆の山並みなど誇れる景色が  
 いっぱい。

昨年12月にオープンした日本最長400mの大吊り橋「三島スカイウォーク」では、様々な角度から四季折々のワイドなロケーションが楽しめます。



スカイガーデン内の花のシャンデリア

また、花が降るショッ  
 プ「スカイガーデン」ではさまざまな花が色鮮やかに咲き誇り、爽やかな香りとともにお出迎えます。(2面下段に詳細)

**園内マップ**

- ① 展望デッキ ② スカイガーデン
- ③ スカイウォークコーヒー ④ トイレ
- ⑤ フラワードロップ

◆概要  
 全長/400m、高さ/70.6m、歩道幅/1.6m  
 ◆入場料金(往復・税込)  
 大人1000円、中学生500円、小学生200円  
 ※幼児は無料。障がい者割引制度あり。  
 ◎ 静岡県三島市笹原新田313 ☎055(972)0084



**2016年7月号 INDEX**

**プレゼントが当たる!**  
 ご応募お待ちしております。(詳細は7面)

- 1・2面 **特集 今年の夏は 富士山麓に行こう!**
- 3面 いきいきクラブニュース | 暮らしのガイド  
 いきいき歳時記 | 絵てがみギャラリー
- 4面 いきいきチェック | 女性部通信  
 100万人会員増強運動 | 健康企画「新型栄養失調」
- 5面 川柳道場 | 俳句道場 | 脳トレパズル
- 6面 わたしの健康法 | いきいきクラブ体操
- 7面 読者プレゼント
- 8面 いきいきインタビュー:小林幸子さん(歌手)  
 イベント情報 | 編集後記

● お知らせ ●  
 「いきいきライフ」の編集室が今月号より変わりました。プレゼントや絵てがみ・写真などの応募の際は送り先にご注意ください。

**「お湯」三昧 「食」三昧**

懐かしい記憶の湯宿で過ごす

6~7月下旬までは、アジサイロードのアジサイが見頃です。

平日バス送迎

TEL 0581-57-2532

岐阜県関市板取4838 交通/美濃ICより関市洞戸経由 約55分

一宮・江南・犬山近辺の方15名様以上で無料送迎  
 ※高速代金は実費頂戴します  
 ※人数が高くない場合などの送迎についてはお問い合わせ下さい

**いろいろ会席プラン**  
 9品 7,000円  
 いろいろの炭火で炙った飛騨牛と川の幸

**鮎尽くしプラン**  
 8品 5,800円  
 清流板取川の恵み鮎を存分に堪能

**仙寿プラン**  
 7品 4,200円  
 夏の旬な山菜と川の幸の山里会席

南知多 愛知県内送迎無料!

**みんな湯ったり日帰りバスプラン**

団体・グループ様向け  
 老人クラブ・同好会・同窓会のご旅行や懇親会などに是非ご利用ください!

旬の一品 盛り盛り(例)

20名様以上 お1人様 5,980円(税込)

湯元 南知多天然温泉 やまみかん グランドホテル 山海館

0800-1111-803 愛知県知多郡南知多町山海海岸 Tel.0569-62-0218 www.yamamikan.com

交通/知多半島道路南知多ICから10分、名鉄内海駅から送迎有

うれしい5つの特典!

- 特典1 立寄りあり 県内送迎無料 (一部地域を除く)
- 特典2 ドリンク1本付き
- 特典3 カラオケサービス
- 特典4 ちょっぴりお土産付
- 特典5 立ち寄り コースの一例 岩屋寺or野間大坊 盛田味の館or白老澤田酒造

1泊2食付 朝食は干物バイキング+フリードリンク付  
**湯ったりお泊まりプラン**  
 20名様以上 9,980円(税込)  
 ※お泊まりの場合、祝休前日は2,160円アップとなります。

長寿の湯・美肌の湯

海を眺める展望失調地

高山植物とふれあう



日本、そして世界の人々から愛され親しまれている日本最高峰「富士山」。高野に広がる原生林は、魅力あふれる自然の宝庫です。山麓にはたくさんの遊歩道があり、気軽に散策や森林浴を楽しめます。今回はその中から3つのコースをご紹介します。富士山麓で大自然の恵みを体いっしょに感じてみてはいかがでしょうか。

ハイキングルート



**ハイキングを楽しむために**

- 自分と同行者の体力に合ったコースを選んでください。
- 天候の急変に対応できるよう、雨具などを必ず持参してください。霧が発生するとコースが見渡せなくなることがあります。山専用の地図と磁石を持参して、道に迷わないよう心掛けて入山しましょう。
- 必ずゴミは持ち帰りましょう。人間の出したゴミは野生動物の生態系に悪影響を及ぼします。ビニール袋などを餌と間違えて食べ、野生動物の胃から発見される例もあります。自然保護は一人ひとりのマナーから始まります。

詳しくは  
富士山自然休養林保護管理協議会  
<http://www.kyuyorin.jp>

裾野市からスタート! 展望台からの富士山の絶景は 一見の価値あり。  
**西白塚遊歩道コース**

●上り 20分	●下り 20分
西白塚	西白塚
20分	20分
西白塚	西白塚
20分	20分



西白塚駐車場から寄生火山を巡るコースです。山道を出発、モミ林などを通過、してさらに進むと西白塚。土留の木の階段を登ると火口の縁に出ます。脇には祠があり、カエデなどの木立も。砂利道を南に行くとカエデ広場。たくさんの遊歩道が整備されており、目的に合わせてコースをアレンジして楽しめます。

☎ 裾野市商工観光課 ☎ 055-995-1825

富士市からスタート! 森林浴と登山を満喫。 カラマツの美しさに感動。  
**高鉢駐車場～御殿庭下コース**

●上り 1時間 50分	●下り 1時間 30分
高鉢駐車場	御殿庭下
60分	50分
50分	40分
高鉢駐車場	御殿庭下
50分	40分



笹が茂り、モミヤカエデ、ブナなどの原生林が広がる山道です。野原に出たら沢筋を横切り、かつて木材の搬出に使われた「木馬」のレール道跡を通過、山道と合流。カラマツ林の切れ間から富士山山頂を眺めつつ尾根を進むと、御殿庭下に到着。強風でカラマツが盆栽のような形になり、日本庭園のような趣です。

☎ 富士市観光課 ☎ 0545-55-2777

富士宮市からスタート! 大海原を眼下に宝永大噴火の 火口を探検する。  
**富士宮口五合目～宝永火口縁周遊コース**

●上り 1時間 15分	●下り 1時間 20分
富士宮口	富士宮口
20分	20分
六合目	六合目
20分	35分
宝永第二火口縁	宝永第二火口縁
35分	35分
富士宮口	富士宮口
20分	35分



富士宮口五合目を出発。高山植物のオンタデが山頂に向かって延び、駿河湾、相模湾、伊豆半島の眺望を満喫できます。宝永火口縁では、ギリシャの円形劇場を思わせる岩壁の迫力に圧倒されるでしょう。下りは第二火口から周遊道に合流。カラマツやダケカンパに覆われた山道を降り、五合目駐車場に出ます。

☎ 富士宮市観光課 ☎ 0544-22-1155

あわせて行きたい ぐりんぱ「天空のダリアまつり」

毎年8月～10月にかけて開催。2万株のダリア、4千株のサンパチェンスと18万本のコスモスが富士山をバックに咲き誇る風景は圧巻。写真好きの方にもおすすめのスポットです。  
※開花の状況により7月から開催の場合あり。



☎ ぐりんぱ 静岡県裾野市須山字藤原2427 ☎ 055-998-1111 <http://www.grinpa.com/>

あわせて行きたい 道の駅「富士川楽座」

高速道路(上り線のみ)と一般道からもアクセスできる、富士山を望む風光明媚な道の駅。グルメやお土産はもちろん、体験施設やイベントも盛りだくさん。また、4階の「わいわい劇場」ではギネス認定のプラネタリウムも楽しめます。



☎ 富士川まちづくり株式会社 静岡県富士市岩淵1488-1 ☎ 0545-81-5555 <http://www.fujikawarakuza.co.jp/>

あわせて行きたい 富士山本宮浅間大社

全国に1300社ある浅間神社の総本宮で、富士信仰の中心地として知られる。本殿・拝殿・桜門などは徳川家康の建立寄進によるもので、本殿と拝殿は重要文化財。境内の「湧玉池」は恋愛運アップなどのパワースポットとしても有名。



☎ 富士宮市観光協会 静岡県富士宮市宮町1-1 ☎ 0544-27-5240 <http://fuji-hongu.or.jp/sengen/>

**裾野市 といえはコレ!**

**すその水餃子**  
地元産のモロヘイヤを皮に練り込み、地元産の緑茶葉を具材にした緑鮮やかな水餃子。栄養たっぷり、モチモチ食感が魅力です。  
☎ すその餃子倶楽部 ☎ 055-992-0057

**富士市 といえはコレ!**

**生しらす**  
田子ノ浦港のとれたての生しらす(1~3月は禁漁)を使用した料理や釜揚げしらす等の加工品が有名。  
☎ 富士山観光交流ビューロー ☎ 0545-64-3776

**富士宮市 といえはコレ!**

**富士宮やきそば**  
ご存知、ご当地グルメのバイオニア。コシの強い蒸し麺に地元産の高原キャベツ、肉かす、イワシの削り節が絶妙にマッチした逸品です。  
☎ 富士宮やきそば学会 ☎ 0544-22-5341

**縁起屋**  
お香や木札にその場で名入れして販売。手染め手ぬぐいやおみくじなどもおまかせ。

**パオリーノ**  
おすすめは揚げパン「三島パオリーノ」新感覚の味。わさび醤油ソース。

**南箱根シエルト**  
「南箱根」大地の恵み「専門」店。南箱根(高野)で採れた極みのトマトをお届けします。

**SKYGARDEN**  
三島スカイウォーク内の「スカイガーデン」では、美しい花々に囲まれながら、地産の食材にこだわった軽食やスイーツやお土産などのお買い物も楽しめます。

1面関連情報

ついに出了! 医療の現場で 大活躍の水素水! ケタ違いの 7.0ppm! 水素濃度

水素発生剤を「ポンツ」と入れるだけ!

老化の原因(酸化)には水素水が良いと言われる理由は?

水素は善玉活性酸素には反応せず 悪玉活性酸素にのみ反応し 無害な水に変える働きがあります。

水素と反応して 無害な水へ変化

水素濃度 7.0ppm! ※ 溶解水素濃度判定試験(特許4511361号)で計測。

セブン・ウォーター 水素水キット 通常価格 6,900円 初回限定 特別価格 187円 (500mlペットボトル1本あたり)

5,600円 (税別) 約1ヶ月分

お申し込み・お問い合わせ 通話料無料 0120-454-007

受付時間: 午前9時~午後6時(土、日祝を除く) ※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

紙面ではお伝えしきれないお得な情報、または、お客様の健康サポート ご相談など、遠慮なくお問い合わせください。

クオシア <http://www.quasia.net> クオシア 水素水 検索

クオシア / 大阪府大阪市西区西本町1-4-1 オリックス本町ビル14F 株式会社 新広社 内

★「いきいきライフ」は掲載広告主様のご協力で開催されています。サポート広告主様を随時募集しています。

# 愛知 いきいき クラブニュース

## 感謝友愛基金「目標達成額4億円」

「感謝友愛基金」は、「自主的主体的活動を展開できる老人クラブの永遠の基礎を築くため」、「感謝の心」と「友愛の心」を持って達成することを目指した自主活動資金造成運動として、昭和60年(1985年)に始まりました。平成27年度決算において、造成額は398,342,190円(平成27年3月31日現在)となりました。目標達成に向けて引

き続きご協力をお願いいたします。基金の運用利子の3分の2は各市町村老連の活動助成金として配分。基金の運用利子の3分の1は趣味の作品展開催費助成(申請があった老連へ1老連1.6万円)、友愛訪問活動モデル指定老連(稲沢市、豊山町、西尾市、新城市)へ助成(1老連10万円)。

## 女性リーダー研修会～特殊詐欺にあわないために～



6月3日(金)、愛知県社会福祉会館において、平成28年度の女性部会総会・

リーダー研修会を行いました。約70名の参加があり、役員欠員補充を行い、その後の研修会では、東海財務局金融監督第3課の皆様から「金融トラブルにあわないために」をテーマに寸劇を行いました。続いての講演では県民生活部 地域安全課の方より「今すぐできる！身近な防犯対策～特殊詐欺対策講座～」のお話をいただきました。参加者がこの研修会で持ち帰った知識を地域で広めていただければ幸いです。

## 平成28年度7月～12月の行事予定 愛知県老人クラブ連合会(全老連、東海・北陸ブロック老連)

月	開催日	平成28年事業	会場
7	22日(金)	第16回シニアスポーツリーダー研修会	あいち健康プラザ
8	31日(水)	第51回愛知県老人福祉大会	名古屋市公会堂
9	14日(水) (予備15日)	第35回愛知県老人クラブゲートボール大会	一宮市
	15日(木)	「老人の日」(老人週間15～21日)	
	20日(水)	全国一斉「社会奉仕の日」	
10	5日(水) ～6日(木)	全国 第28回女性リーダーセミナー	東京都(全社協会議室)
	8日(土)	第44回愛知県老人スポーツ大会 第12回愛知県老人クラブグラウンド・ゴルフ大会	あいち健康の森公園 (大府市・東浦町)
	13日(木) ～14日(金)	第37回愛知県老人クラブ将棋大会	日本将棋連盟東海普及連合会
11	14日(金) ～18日(水)	第29回全国健康福祉祭長崎大会 (第26回地域文化伝承館15日～18日)	長崎県
	9日(水) ～10日(木)	第45回全国老人クラブ大会	富山県富山市
12	15日(水) ～16日(木)	第40回愛知県老人クラブ囲碁大会	日本棋院中部総本部
	下旬	実戦！グラウンド・ゴルフ講習会	未定
12	6日(水) ～7日(木)	都道府県・指定都市老連会長会議	東京都(全社協会議室)

## 第一回 定時理事会・定時評議員会

5月24日(火)、愛知県社会福祉会館にて、平成28年度第1回定時理事会が開催され、平成27年度の事業報告・決算を承認し、定時評議員会へ送付しました。平成28年度の定時評議員会は6月14日(火)に開催し、事業報告・決算の承

認と、理事・評議員の補充選任を審議しました。なお、補充選任後の理事任期は平成29年の定時評議員会の終了まで、補充選任後の評議員の任期は平成29年の定時評議員会の終了までとなります。

**おたより 募集中** **みなさんの身近な情報や、クラブの活動報告、メンバー募集など本紙をどんどん活用してください。**  
〒461-0011 名古屋市東区白壁一丁目50番地  
愛知県社会福祉会館内 (公財) 愛知県老人クラブ連合会事務局

### 2016 いきいき夏 歳時記

食中毒を防ぐには

#### 手や食品をしっかりと洗い、加熱した料理を心がける

夏は食中毒が最も多い季節。食中毒を防ぐには「細菌を付着させない・量を増やさない・殺菌する」が大原則です。そのために習慣にしてほしいのが以下の3つです。

- **手をよく洗う**：トイレの後、調理前、食事前などに十分に手を洗う。洗った後は清潔なタオルで拭くこと。
- **食品をよく洗う**：野菜や魚介類などは流水で洗ってから調理すれば、食品に付いている細菌を落とすことができます。
- **十分に加熱する**：生ものは十分に火を通して、できるだけ早く食べる。スープなどを再加熱するときも十分に火を通す。また作り置きせず、必要量だけを作ることは。

0157って何？  
0157は腸管出血性大腸菌のひとつで、感染力や生命力が非常に強く、合併症を起こすためです。毒素は腸管から血液に混ざって全身をめぐる、腎臓障害から溶血性尿毒症候群(尿が出ず毒素がたまる)などを起こします。

### 振り込め詐欺(恐喝)にご注意ください!!

高齢者をターゲットに、言葉巧みにお金をだまし取る「振り込め詐欺」の被害が後を絶ちません。「私は大丈夫!」...その油断が被害を招くことがあります。日頃から被害防止を心がけることが大切です。

**被害防止のポイント**

- オレオレ詐欺 「電話番号が変わった」という電話は詐欺 「代わりの者にお金を渡して」という電話は詐欺
- 架空請求詐欺 はっきりしない請求は無視してまず相談 「名義を貸して」は無視してまず相談
- 融資保証金詐欺 「お金を借りるのに先に保証金を払え」は詐欺
- 還付金等詐欺 「お金を返すからATMに行け」は詐欺

他にも・家にいても常に留守番電話設定にしましょう  
・「レターパック、宅配便で現金を送れ」は詐欺  
・一人で判断せず、周囲や警察に相談しましょう

●不審な電話や訪問などを受けたら...  
**消費者ホットライン：188(いやや!)**

●詐欺など被害に遭われたら...  
**警察 相談専用電話：#9110**  
受付時間/平日 9時00分～17時00分(愛知県警察本部)

### 絵てがみ 絵画ギャラリー

心のこもったみなさまからの絵てがみをご紹介します。

- 西尾市・神取さん (花)
- 豊田市・土屋さん (花)
- 岡崎市・都築さん (花)
- 豊田市・加藤さん (花)
- 西尾市・米津さん (蛙)
- 半田市・加藤さん (花)
- 一宮市・後藤さん (豆)
- 春日井市・白田さん (帽子)
- 豊橋市・小林さん (豆)
- 常滑市・桑山さん (豆)
- 稲沢市・安田さん (山椒)
- 稲沢市・石田さん (山)

# 女性部通信



## 普通の幸せの 素晴らしさ

女性部会長・県老連副会長  
久木 好子

爽やかな風が快い新たな風に乗って鮮やかに季節が流れる木曾三川公園の藤棚の下である。行き交う人々の笑顔がすがすがしい、だれかれとなく挨拶を交わす、パンジー、ルピナス、ストックが競い合うように咲き誇り、傍らの噴水のしぶきも快い涼を誘う。いよいよ夏の始まりである。

「こでまり」の白い花が愛らしい。歩かないワンちゃんに手こずって、宥めたり色々試しても言う事を聞かず、とうとう根負けし抱っこ。

去り際に会釈を交わした若いカップルの肩越しにワンちゃんのしたり顔に回りの笑いを誘う。なんて平和だろう…近くの治水神社へ足を運び平和の礎と思ひ深々と頭を下げる。

今に新緑が芽吹き、色とりどりの紫陽花が梅雨の中に輝く事でしょう。

そして夏へ…四季ある国に生まれて良かったと思う一日で文句なしの笑顔で家路に着きました。

## 老人クラブ 平成30年まで

### 「100万人会員増強運動」

総力を結集して全国100万人増強を達成しよう！

#### 会員増強運動3年目に向けて

- ① 単位クラブはまずはあと一人の加入増を！
- ② 解散クラブの防止を！
- ③ 未結成地域に新規クラブの立ち上げを！

#### 市区町村老連ごとに取り組み体制を設定しよう

- ①「会員増強運動推進委員会」の設置
  - ・必要に応じて行政、社会福祉協議会などの参画も考慮しよう
- ②老人クラブの実態把握
  - ・会員数を「単位クラブ別」、「高年・女性・若手別」に把握しよう
- ③相談機能の強化
  - ・新たなクラブづくり、クラブ解散防止のための相談機能を強化しよう
- ④目標の設定
  - ・月間、半年、年間などの具体的目標を設定しよう
- ⑤成果の発表
  - ・定期的に目標と現状報告をし、情報を共有しよう

新たな仲間呼びかけ、総力を結集し、  
組織活動の基盤となる会員増強を達成しよう！

# はじめましょう！「いきいきチェック」で 心とからだの健康づくり のばそう！健康寿命

あなたは今日、どんな一日を過ごしましたか？ 毎日の過ごし方は心とからだの健康につながっています。「いきいきチェック」は、いくつになっても笑顔でいきいきと過ごすための意欲や気力を引き出すきっかけをつくりまします。

## 1 よく眠れた

- ・睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。
- ・家でゴロゴロしていたり、早くから布団に入ったり、いつまでも寝床にいと、かえって睡眠の妨げになります。



## 2 朝食を食べた

- ・1日3回、主食、主菜、副菜の組み合わせに気を配り、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・友人と会食をしたり、新しい料理方法に挑戦するなど、食事を楽しみましょう。
- ・薬のある方は、飲み忘れのないように気をつけましょう。



## 3 歯みがきをした

- ・基本は毎食後のていねいな歯みがきです。口の中の細菌は眠っている間に繁殖しやすいので、特に夕食後は時間をかけて念入りに磨くようにしましょう。
- ・口のまわりの筋肉を動かす体操は、口腔機能の衰えを防ぎ、顔の表情も豊かになります。



## 4 身だしなみやおしゃれに気がつけた

- ・人に会うことが少なくなると、いつのまにか身だしなみがおろそかになってしまいます。体の清潔を保ち、服装を整えると気持ちが明るくなります。
- ・お化粧もおしゃれのひとつ。口紅をひくだけでも気分が明るくなります。



## 5 体操や運動をした

- ・体調に合わせて「いきいきクラブ体操」やラジオ体操など毎日の暮らしに体操を取り入れましょう。
- ・健康ウォーキングやスポーツも、仲間と誘い合って行うと楽しく続けられます。



## 6 外出をした

- ・外出をすると様々な人に出会い、四季を感じ、気分もリフレッシュします。
- ・趣味を持つと仲間が増え、外出する機会も増えます。



## 7 友人や近所の人と会話をした

- ・地域や家庭で役割をもつと会話をする人が増えてくるはず。日頃から近所づきあいを心がけているとお互いの様子をうかがい知ることでも、いざという時の支え合いにもつながります。
- ・転居してきた方などにはこちらから声をかけましょう。



## 8 ニュースや新聞を見た

- ・心のアンテナを高くして暮らしを豊かにしましょう。
- ・新聞や広報、回覧板など身近な情報も活用しましょう。
- ・新しい出来事に興味を持つことは脳の活性化にも繋がります。



## 9 身の回りの安全を心がけた

- ・家の中の整理整頓を心がけ、危険が所を確認しておきましょう。
- ・健康、交通安全、防犯、防災など、日頃から事故防止に向けた情報を集めておきましょう。不審な電話や訪問を受けたら一人で悩まず誰かに相談しましょう。



## 10 私のいきいき目標

- ・いきいきとした毎日を送るために、毎月一つ自分の目標を考えましょう。どんな小さな目標でもかまいません。



### いきいきダイアリーを活動にお役立てください

- ・ダイアリーには、12ヵ月分のチェックシートをはじめ10項目の解説、年間予定表を書き込むページが掲載されています。
- ・閉じこもりがちな高齢者、高齢で活動の参加が少なくなっている仲間や、友愛活動やサロン活動、健康づくり・介護予防活動、そして新地域支援事業における地域支え合い活動などの対象となる方々の、いきいきとした毎日を応援する教材としてお使いください。

□A4版、20ページ、カラー／1冊 200円(送料込み：280円)



**山田 正樹 先生**  
愛知医科大学医学部卒業後名古屋大学医学部第3内科に入局。  
医学博士、認定産業医。現在は一般財団法人毎日ドクター理事長として内科外来、消化器内視鏡検査、健康診断を担当。多くの企業で産業医活動、医学講演もしている。  
毎日ドクターは平成29年4月JRゲートタワー 26階に移転予定。

**外来診療 健康診断 人間ドック**

内科 | 耳鼻咽喉科 | 眼科 | 皮膚科 | 精神科 | 婦人科  
(糖尿病治療 痛風・リウマチ治療も行っていきます)

一般財団法人 **毎日ドクター**

名古屋市中村区名駅 2-45-19 桑山ビル5階  
TEL 052-581-2526 FAX 052-561-0515  
www.mainichi-dr.com

あなたの食事は大丈夫？  
高齢者に多い「新型栄養失調」を知っていますか？

新型栄養失調とは、偏食が原因で起こる栄養失調で、おもにタンパク質の摂取不足により起こります。

ご自身は注意してバランスの良い食事をとっているつもりでも、70歳以上の5人に1人は新型栄養失調に当てはまっています。

その理由として、①年齢とともにさっぱりとした味付けを好むようになり、麺類やお茶づけを食べる機会が増えて肉料理や卵料理が減る傾向にある、②血清コレステロール値を気にし過ぎて動物性食品を極端に控えている、③外出意欲や行動意欲が徐々に薄れてきて活動量が減り、食欲が低下してしまう

①年齢とともにさっぱりとした味付けを好むようになり、麺類やお茶づけを食べる機会が増えて肉料理や卵料理が減る傾向にある、②血清コレステロール値を気にし過ぎて動物性食品を極端に控えている、③外出意欲や行動意欲が徐々に薄れてきて活動量が減り、食欲が低下してしまう

①年齢とともにさっぱりとした味付けを好むようになり、麺類やお茶づけを食べる機会が増えて肉料理や卵料理が減る傾向にある、②血清コレステロール値を気にし過ぎて動物性食品を極端に控えている、③外出意欲や行動意欲が徐々に薄れてきて活動量が減り、食欲が低下してしまう

①年齢とともにさっぱりとした味付けを好むようになり、麺類やお茶づけを食べる機会が増えて肉料理や卵料理が減る傾向にある、②血清コレステロール値を気にし過ぎて動物性食品を極端に控えている、③外出意欲や行動意欲が徐々に薄れてきて活動量が減り、食欲が低下してしまう

**新型栄養失調を予防する食事**

■積極的に摂取したい食品  
ヒレ肉、魚介類、鶏ささみ、卵料理、豆腐、緑黄色野菜、根菜類、キノコ類

■控えめにした方がよい食品  
カップめん、間食、きも、バラ肉、明太子、いくら、鳥皮

注意：炭水化物をゼロにすると脂質の摂りすぎを招きます。茶碗7分程度の米飯は食べましょう。

血液検査でタンパク質をチェック

ご自身の栄養バランスを確認するためには年2回ほど血液検査を受けてみましょう。

血液中の血漿アルブミンが3.5g/dl以下ですと新型栄養失調と診断されます。

その他の項目としては総コレステロール値、悪玉コレステロール値、HbA1c、肝機能、貧血検査などが重要です。

健康企画

あなたの食事は大丈夫？  
高齢者に多い「新型栄養失調」を知っていますか？

は全身の加齢現象に拍車をかける危険があります。

(高血圧症、脂質代謝異常、糖尿病治療中の人は主治医と相談の上、食事の注意をして下さい)

★「いきいきライフ」は掲載広告主様のご協力で開催されています。サポート広告主様を随時募集しています。

### 川柳道場「次回の課題」は「自転車」「西瓜」です。

各地で川柳入門講座・教室などでお話をします。川柳好きなお友達を10名くらい集めてください。照弘が出かけます。講師手当ては無料です(謝金不要・旅費実費)。詳細は事務局までお問い合わせください。

#### お題 打ち水

【寸評】熊本地震でマンションの構造スリットの有無。羽毛とんの中身のダウン。ウソの例を上げるのに困らない今。忘れっぽい日本人として悲しい思い。打ち水でウソが顔を出すなんて着想がよろしい。

◆入選

打ち水をからかっているにわか雨  
小牧市 柳生 武

打ち水をさされて飛び石生き返る  
豊川市 山本 宣子

打ち水で老舗を守る息使い  
刈谷市 神谷みね子

打ち水に街の道路が光りだす  
江南市 杉浦 俊之

中東に打ち水をして鎮めたい  
豊橋市 原 芳夫

#### 世の中のウツに打ち水してみたい

◆佳作

打ち水の風情が似合う京の町  
豊橋市 石川 重行

打ち水でしつとり旧家ただずまい  
豊橋市 鈴木 正子

打ち水でお客もてなすおこしやす  
半田市 桃井 純夫

打ち水に花も笑顔になつてくる  
岡崎市 宮崎 恵子

打ち水に笑顔の光る畑野菜  
東浦町 橋本 和代

野良猫が打ち水あびて猛ダツシユ  
一宮市 田口 和子

打ち水で結納を待つ昼下がり  
春日井市 水野 幸治

打ち水で心癒されおもてなし  
豊川市 村田 千代

打ち水で路上アートの綺模様  
稲沢市 近藤 明夫

打ち水へ犬喜んで嘸りつく  
豊橋市 久米 哲代

### お題 泣く

【寸評】少子化、高齢化は、日本の大問題と言われて久しい。国会で議員の暴言が飛び出す騒ぎ。時事川柳で先輩の句、少子化ときこえる裏で待機の扉。「国の宝物」がユーモアの味を出しすぎて。

◆入選

寄り添ってもらい泣きするおもいやり  
豊田市 八木 妙子

華燭の灯父の涙を見逃さず  
岡崎市 稲吉はま子

泣かせるね嫁の一言身にしてみる  
春日井市 辻井 文字

被災者と共に泣いて募金箱  
岡崎市 今井 多未

人の世に泣いて勝ち取る術もあり  
豊田市 吉田 鏡子

◆佳作

勝って泣き敗けて泣いてる甲子園  
武豊町 久野 幸雄

泣き面を笑顔に変えて子を育て  
豊川市 中尾 達雄

泣くたびに凍凍しくなっていく背中  
東浦町 木村沙智子

赤子泣くあやせば倍の大泣きに  
豊橋市 河合 昭子

号泣の議員泣くのはこちらです  
一宮市 羽下 正一

さりげない善意の心泣けました  
稲沢市 農中 節子

円安の動き泣く人笑う人  
豊明市 高木 繁伎

もう決めた二度と泣かない嘆かない  
知多市 竹内 明弘

泣き上戸好きで泣いてる訳でない  
岡崎市 犬塚 イサ

まだ泣ける嬉し涙を貯めている  
岡崎市 田村 幸生

### 新海照弘さんの川柳道場

第41回



新海照弘(しんかい てるひろ)昭和6(1931)年、愛知県知多市生まれ。20代のごころから川柳づくりに励む。現在、番傘川柳本社同人、名古屋短詩形文学連盟選者、西岐阜川柳講座講師、岐阜県各務原市在住。

一部の作品には、新海さんの添削が入っています。

### 川柳・俳句の応募方法

川柳と俳句の応募は別々のハガキでご応募ください。

川柳は1つのお題につき1人1句。俳句は一人ハガキ1枚(5句まで可)。

①作品 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥所属クラブ名をご記入の上、下記までお送りください。

〒461-0011  
名古屋市東区白壁一丁目50  
愛知県社会福祉会館内  
(公財)愛知県老人クラブ連合会  
「いきいきライフ川柳・俳句」係

●次回の締切り  
平成28年8月5日(金)必着  
※ハガキは返却いたしません。

### 第30回 田中宏明さんの俳句道場 当季雑詠

一本の桜に数多兵の墓

【寸評】取り返しつかぬ時が過ぎて七十一、遺児達は孫に囲まれる年代になってしまった。未だ、戦地に海底に眠る遺骨は幾柱になるのか定かならず、桜は老いを重ねている。

散り急ぐ花に触れまじ瘵見舞

【寸評】普段の交際で一段と気を使う冠婚葬祭と病氣見舞い。殊に、病が重ければ重いほど回復に障りとなる物を一切避ける至誠とその気配りの優しさ。

粽喰う昭和遮二無二生き抜いて

【寸評】優しい甘みと歯応えに蘇える平和だった幼少期と母の温もり、生きんが為に二度と無い人生を過ごしてしまつたが今は生き活きとした掛替えの無い家族が居る。

◆入選

花吹雪流離の人ぞ鐘の音  
刈谷市 神谷 脩吉

降ろされて太き息吐く鯉のぼり  
豊川市 今場 安次

搾り切る急須を濡れる新茶の香  
安城市 稲垣カノエ

見納めとなるやもしれぬ花に酔う  
岡崎市 岩瀬 明夫

千体の佛の笑みに春うらら  
半田市 加藤 香景

職退きて曜日確かむ花の雨  
稲沢市 近藤とし江

花冷えや夜雨の残す涼  
刈谷市 鈴木のり子

微笑みて白寿を超えて母の難  
津島市 若林 雅美

葛蒲園囲みて子等の絵筆かな  
安城市 石川 博

落花また話の中に加はりぬ  
岡崎市 富田 征也

山笑う重ね着一衣ほしき朝  
稲沢市 近藤 明夫

閉店の貼紙傾き寒椿  
岡崎市 鈴木 一

朝ぼらけ若き彌宣掃く春落ち葉  
稲沢市 田中 佳子

ひとひらの桜内湯に浮かびたり  
安城市 野村 春夫

### 第30回 田中宏明さんの俳句道場 当季雑詠

田中宏明(たなか ひろあき)昭和14(1939)年、愛知県名古屋生まれ。新俳句人連盟幹事、愛知支部事務局長。県下、各句会講師。愛知県若宮市在住。

一部の作品には田中さんの添削が入っています。

### 4月号の答え

告	官	傘	日	母	乳
犬	矢	土	下	音	子
来	一	氣	大	適	奉
若	化	道	明	星	公
狩	干	園	星	間	風
衣	位	芸	園	林	解
		潮	稚	火	答
		主	魚	山	種
					子

### リスト

この中から使わない2文字で答えてください。

天器学問長行丁面  
明五音観積地相輪  
曲議十口夜別答荷

7月号の答え

### 脳トレパズル

漢字詰めクロスワード

進	測	体	文
線	察	会	会
表	拡	場	場
積	声	迦	八
化	戸	八	八
自	差	自	自
解	訪		

あらかじめ入っている漢字をヒントに、タテ・ヨコに熟語ができるよう、「リスト」の中の漢字をあてはめてください。使わずに「リスト」に残った漢字を組み合わせてできる二字熟語をお答えください。

### 読者プレゼント応募方法

締切：平成28年8月5日(金)必着

ハガキに①～⑩を明記し、右記応募先までお送りください。

①脳トレパズルの答え ②希望プレゼント名  
③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢  
⑦電話番号 ⑧所属老人会  
⑨今号の感想  
⑩行ってみたい旅先は?

〔応募先〕  
株式会社新広社  
いきいきライフ 133号係  
〒450-0002  
名古屋市中村区名駅 4-23-13  
名古屋大同生命ビル 4階

### 大吉の豊富な買取品目

高額査定に自信あり!買取専門のプロが安心査定。もちろん査定は無料!

× 価値をお調べ 整理のお手伝い いたします ×

#### 切手・中国切手

バラ1枚からでもお買取り!

中国切手 相場高騰中!

#### ブランドバッグ・時計

キズOK 動かなくてもOK 壊れていてもOK

どんな状態でも査定いたします!!

#### ダイヤモンド・ハイジュエリー

経験豊富なスタッフの「プロの目」で大切なダイヤをしっかり査定いたします。

高価査定なら大吉におまかせください。

#### まだまだ金相場高騰中!

金 プラチナ・ダイヤ シルバー・貴金属

どんなものでもご相談下さい。

#### 記念メダル・コイン

価値がわからなくても

#### 古銭・古紙幣

意外に高値になることも!

#### ブランド・食器

使わないならぜひ現金化

#### 金券・商品券

現金化して有効活用!

#### 楽器

捨ててしまおう前に

#### 骨董品

ご自宅に眠っていませんか?

#### 電動工具

ぜひお売りください

#### カメラ

処分が困ったら

全国200店舗以上の買取出張サービス

安心と実績

買取 出張 買取 出張

専門買取 大吉

岡崎店 ☎0120-111-673

岡崎市上六名1-1-6 営業時間/10:00~19:00

毎週火曜定休・年末年始・臨時休業有(GW・夏季など)

知立店 ☎0120-173-188

知立市宝3-2-10

営業時間/10:00~19:00 年中無休(年末年始除く)

名西店 ☎0120-976-846

名古屋西区香春町6-42

営業時間/10:00~19:00 毎週木曜定休

星ヶ丘店 ☎0120-488-522

名古屋市千種区星ヶ丘元町15-16 THE WIZ 1階

営業時間/10:00~19:00 年中無休(年末年始除く)

豊田店 ☎0120-070-673

豊田市元宮町1丁目20番地元宮町スィルビービル248

営業時間/10:00~19:00 年中無休

イトーヨーカドー 大山キャスタ店 ☎0120-927-804

大山市天神町1丁目1番地 1-ヨーカドー大山キャスタ2階

営業時間/10:00~20:00 年中無休

リッパ大府店 ☎0120-339-633

大府市橋山町1丁目88番地 リッパ大府ショッピングセンター1階

営業時間/10:00~20:00(19:00最終受付) 年中無休

### 夫婦好きな趣味で

長久手市シニアクラブ連合会  
会長 浅井一志(75歳)

20年続けている散歩。3キロ程、約30分を大股で3分・早足で3分の繰り返し(この方法に効果あり)、堤防の花、小鳥の囀り、会う人との挨拶、これこそ心が和みます。

十数年前に親から引き継ぎ家庭菜園を行い、無農薬・有機栽培で孫が喜ぶ野菜等、とても食べきれず近くの市営直売所(あぐりん村)へも出荷しています。



## これが健康の秘けつ!

皆さんの健康法をご紹介します。

# わたしの健康法

### こころの健康法

蒲郡栄宝会(老人クラブ) 第2栄宝会  
会長 大向正義(69歳)

蒲郡栄宝会(老人クラブ)は蒲郡市協働のまちづくりモデル事業として、4月から月1〜2回、市の古刹「天桂院」で居場所「友愛茶の間」がまごおり」を開催しました。これは、地域の誰もが気軽に立ち寄ることができ、お茶を飲んだり、食事をしながらおしゃべりができる、子どもから高齢者まで多世代が集い、交流ができる「居場所」です。



### ポールウォーキングと出逢い

大口町老人クラブ連合会  
副会長 松山和美(68歳)

私は週5日位、ポールウォーキングで50分程度、尾張自然歩道を歩いていました。四季折々の草花を眺め、小鳥のさえずりを聞いたり、時には知人との話に花が咲いたり、人との出逢いが楽しく、リフレッシュできる一時間になります。

最初はポールを持って歩く事に抵抗がありましたが、ポールウォーキングをしている人に背中を押され、今では気分爽快です。また、消費カロリーが普通に歩くよりも3割アップも魅力で、ダイエットに良いかなと思いつつも、結果は残念でした。毎日元気で笑顔が一番と言いかせ頑張っています。



### 気力を持って生きる

美浜町 矢梨里豊寿会  
木村泰三(76歳)

退職して16年、毎週水・土曜日の午後7時から9時まで、地域のスポーツ少年団柔道教室でボランティア活動をしています。子ども達と一緒に楽しく汗をかくことが元気をもらって秘訣だと感謝しています。

加齢とともに機敏な動き、筋力などの体力低下は明らかですが、大きな声で指示するなど気力だけは誰にも負けないという自負心で現在も頑張っています。



### 健康管理とストレス解消

幸田町老人クラブ連合会  
会長 吉本 裕(76歳)

健康保持のため、2つの事を継続しています。第1は年1回「半日人間ドック健診」を受診することです。35歳から始め現在も継続受診しています。58歳の時に「大腸癌」を発見し、癌摘出術を受けました。術後は10年間の検診を重ね、現在に至っています。

第2は趣味の詩吟を続けることです。近隣のひととの交友を目的に始めて36年になります。腹から力強く発声するための吟詠後は、終えた安堵感と同時に達成感を味わいます。精神的ストレスを持ちやすい私には、この爽やかな気分は最高の「精神安定剤」となっています。



## いきいきクラブ体操

日常生活に過度な運動を! 全国老人クラブ連合会推奨

### 立ってする運動 7-1: 手足の運動 (②~⑧を2回繰り返し)

体操のポイント

- よい姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。

1 準備 1~16  
2 1 5  
3 2 6  
4 3 7  
5 4 8  
6 1 2 3 4  
7 5 6  
8 7 8

いきいきクラブ体操関連教材

- いきいきクラブ体操 DVD 1枚 2,280円(税・送料込)  
「立ってする体操」「椅子に座ってする体操」に加え、「応用編」(タオル使用)を収録しています。
- いきいきクラブ体操 CD 1枚 1,050円(税・送料込)  
体操用オリジナル曲の音楽CDです。音楽のみで「普通・速い・ゆっくり」の3つのテンポ・掛け声つきで、「立ってする体操」「椅子に座ってする体操」を収録しています。

## 夏! 気をつけたい水分補給と湿度のこと

人間は水分量が減ると眩暈や痙攣、足がつったり、こむら返りを起こしたりもします。脱水症・熱中症の対策として、運動前には水分を取る事がポイントです。そして、水分は塩分・ミネラルが入っているスポーツドリンクで摂取する事をおすすめします。水だけでは低ナトリウム症候群になる恐れがあります。

昔、外での作業にはおにぎりとお茶とよく聞きましたが、これは十分に塩分補給が出来るので非常に理にかなっています。また、夏場の運動時に体をクールダウンさせるためには冷たい飲料をすすめます。もう一つ大事なのが湿度です。別表にもあるように、熱中

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5℃	32.5℃
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9℃	29.9℃
暑さ指数(ラン)	警戒	厳重警戒
熱中症発生数	50人	94人

症の搬送者は気温が同じでも湿度が高い日の方が2倍近く増えています。これは湿度が高いと汗が乾きにくくなるからです。体育館などの湿度が高くなりやすい所は直射日光を浴びないからといって安心せずに、休憩する時は室外の風通しの良い所に出て、しっかり水分補給をしましょう。

監修/ スポーツオーソリティ大高店  
NSCA認定 ストレngthス & コンディショニングスペシャリスト 大石 禎実氏

## 下呂温泉 名湯と美容とグルメを満喫しよう!

「美人の湯」として知られる下呂温泉は、美容も健康もグルメもかねてくれる温泉地。せっかくだら行くなりアレもコレも欲張って楽しませよう。

下呂の魅力はなんといっても温泉。肌触りなめらかなアルカリ性単純温泉ですが、ほかより高めアルカリ濃度が「美人の湯」と呼ばれる由来。さらに、肌や体に良いもの、まだまだ知られていない下呂グルメもあるんです。その一つが、足湯の里ゆあみ屋の「ほんわかプリン」。地元の下呂牛乳・飛騨産卵を使って、店内限定で温泉で温めたプリンが食べられます。そんな魅力たっぷりの下呂温泉へ出かけましょう。

●下呂温泉など東海周辺のお得な宿が満載の宿泊情報誌「ゆこゆこ」を無料プレゼント ※いきいきライフを見たお伝えください。お申込みは ☎0120-715-262 (午前9時~午後6時)、インターネットからは「ゆこゆこ情報誌」で検索(24時間受付)。



# 読者プレゼント!

脳トレパズルを解いて当てよう!

## 1 森永乳業 エンジョイクリミール 8種類×各種1個ずつセット

1本125mlの飲みきりサイズに、エネルギー 200kcalの他、たんぱく質、乳酸菌、カルシウム、ビタミン、食物繊維など主要栄養成分を手軽にバランスよく補給できる総合栄養飲料。いちご味やコーヒー味など、8つのラインナップが楽しめる。食欲がない時や、運動時の栄養補給など、様々なシーンにオススメ。



● 森永乳業株式会社東海支店 ウェルネス販売課  
TEL 052-936-1591 (平日9:00~17:30/土日祝を除く)  
http://www.morinagamilk-carefoods.jp/climeal/  
※森永乳業より発送。

## 2 ひるがの高原牧歌の里 入園ご招待券

標高1,000mのひるがの高原に広がる花と緑に触れ合えるテーマパーク。ジャージー牛「あんこちゃん」の乳しぼりやエサやりなど、牧場では動物たちと触れ合い体験。人気のアルパカちゃんも待ってます。手づくり体験工房ではパン・ピザ作り、押花体験なども楽しめます。



● ひるがの高原牧歌の里  
岐阜県郡上市高鷲町鷲見2756-2  
開園期間/4月20日~11月23日  
営業時間/午前10:00~午後5:00 (季節により変わります)  
TEL0575-73-2888 http://www.bokka.co.jp  
東海北陸自動車道「ひるがの高原S.A.スマートIC」(ETC専用)から4分

## 3 『ラスト・タンゴ』 映画ご招待券 [7月16日(土)公開]

50年近く共に踊り続けてきた伝説のタンゴダンサー、マリア・ニエバスとファン・カルロス・コベス。二人は愛し合い、時には憎しみを抱え、別れを経験した。人生の終りを見据えた今、ふたりは、ブエノスアイレスの若きダンサーや振付師を聞き手に、それぞれの人生を語り始める――。



【製作総指揮】ヴィム・ヴェンダース【監督】ヘルマン・クラル【出演】マリア・ニエバス/ファン・カルロス・コベス  
2015年/ドイツ・アルゼンチン/85分  
【配給】アルパトロス・フィルム  
● 名演小劇場  
名古屋市中区東区2-23-7 TEL 052-931-1701

## 4 ヴァームウォーター (グレープフルーツ風味) パウダー 30袋入り+スクイズボトル付

1袋にスズメバチアミノ酸[V.A.A.m.] 1,500mg配合。運動中に失われがちな電解質も補給できます。500mlペットボトルに注ぎやすく、水にサッと溶けるスティックタイプです。それに加えてお得なスクイズボトルを付けてプレゼント! 価格 5.5g×30袋入り 2,700円(税別)



● スポーツオーソリティ大高店  
愛知県名古屋市中区南大高2丁目450番地 イオンモール大高  
TEL 052-629-5701

※商品はいきいきライフ事務局より発送。  
■愛知県店舗/木曽川店 熱田店 守山店 三好店 東浦店 岡崎店 大高店 ワンダーシティ店

## 5 海老せんべい詰合せ 「慶美 海老特撰」

車えび、桜えび、ぼたんえびなど、原料に海老を使用した海老せんべい詰め合せです。海老は長寿のシンボルとして縁起の良い生物として知られています。その海老を使用したおせんべいを特選していますので、慶美の贈り物にもおすすめです。(5種34袋入り・包装加工済)



● スギ製菓株式会社 えびせん家族  
〒447-0827 愛知県碧南市前浜町2-35  
フリーダイヤル0120-42-4383 (月~土 9:00~17:00)  
http://www.ebisen.com

## 6 アクアイグニス ペア入浴券

アクアイグニスは「癒し」と「食」をテーマにした複合温泉リゾート施設。源泉100%かけ流しの温泉と、宿泊施設を備えるほか、辻口博啓のスイーツや石窯パン、奥田政行のイタリアン、笠原将弘の和食が楽しめる。入湯料: 大人(中学生以上) 600円 子供(3歳~小学生まで) 300円 ※3歳未満は無料



● アクアイグニス  
〒510-1233 三重県三重郡菟野町菟野4800-1  
フリーダイヤル0120-42-4383 (月~土 9:00~17:00)  
https://aquaignis.jp/

皆様のご応募をお待ちしています!

応募方法  
読者プレゼント  
締切: 2016年8月5日(金)必着  
ハガキに①~⑩を明記し、下記宛先までお送りください。  
①脳トレパズルの答え  
②希望プレゼント名  
③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢  
⑦電話番号 ⑧所属老人会 ⑨今号の感想  
⑩行ってみたい旅先は?

[宛先]  
株式会社新広社  
いきいきライフ133号係  
〒450-0002  
名古屋市中村区名駅4-23-13  
名古屋大同生命ビル4階

132号 プレゼント当選者  
新穂高温泉 松宝苑  
吉野 様 (犬山市)  
完熟トマト  
豊田 様 (豊川市) 加藤 様 (岡崎市)  
野島 様 (瀬戸市) 新美 様 (半田市)  
仲井 様 (豊橋市)  
香夏餅さくらんぼ  
佐藤 様 (愛西市) 山崎 様 (あま市)  
加藤 様 (刈谷市) 吉川 様 (岩倉市)  
小沢 様 (あま市) 杉本 様 (犬山市)  
稲垣 様 (西尾市) 伊藤 様 (稲沢市)  
古谷 様 (扶桑町) 松井 様 (豊川市)  
毎日えごまオイル  
外山 様 (豊明市) 佐藤 様 (豊明市)  
鈴木 様 (豊田市)

サンダーズベリー化粧品  
小野田 様 (豊橋市) 加古 様 (大府市)  
新美 様 (半田市) 河辺 様 (一宮市)  
遠山 様 (碧南市)  
※番号で10名様と記載しておりますが、5名様の間違いでした。大変申し訳ありませんでした。  
金泉の湯 平日入浴券  
高田 様 (日進市) 山口 様 (稲沢市)  
原田 様 (豊橋市) 加藤 様 (みよし市)  
伊藤 様 (長久手市)

### 老人クラブ会員向けの保険で安心補償

## 賠償責任保険

平成27年10月から一部改定

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。

補償範囲: ○老人クラブ活動中の対人・対物(損壊)の損害補償(車等の事故は、対象外)  
○管理下財物の盗難・紛失等  
○初期対応費用・訴訟対応費用特約: 支払限度額500万円(1事故)付帯  
但し、住居内での事故およびご自身のケガは対象外となります。

掛金: クラブの全会員数×100円  
【申込クラブの全会員数が30名未満の場合は、最低引受保険料3,000円を払込みください。】

支払限度額: 1億円 ※お支払いされる保険金は、事故の損害額や賠償責任割合に基づき、保険会社が査定いたします。

保険期間: 毎年10月1日(午前0時)~翌年10月1日(午後4時)までの1年間

申込方法: 毎年9月15日までに賠償保険専用の掛金払込用紙(払込取扱票)で掛金を払込みください。加入時に会員名簿の提出は必要ありません。

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係 〒100-8822 東京都千代田区豊島3丁目6-14 三久ビル1階10号  
加入申込書、資料請求先: 専用FAX 03-3597-8767 問い合わせ、ご相談先: 03-3597-8770  
ホームページ: http://www.senior-ltd.com/

### あなたもいっしょに活動しませんか。

## 会員募集中!

愛知県老人クラブ連合会

愛知県在住で、おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。  
※各市町村の老人クラブによっては入会制限年齢が異なる場合があります。

お問い合わせは下記の各市町村老人クラブ連合会まで。

豊橋市 ☎0532-51-2337	稲沢市 ☎0587-32-1111	長久手市 ☎0561-62-4700
岡崎市 ☎0564-23-6153	新城市 ☎0536-23-0441	東郷町 ☎0561-37-5411
一宮市 ☎0586-63-4800	東海市 ☎052-689-1605	豊山町 ☎0568-28-0100
瀬戸市 ☎0561-85-5523	大府市 ☎0562-48-1805	大口町 ☎0587-95-1739
瀬田町 ☎0569-23-7361	知多市 ☎0562-33-7400	扶桑町 ☎0587-93-4300
春日井市 ☎0568-85-6176	知立市 ☎0566-95-0150	大治町 ☎052-442-0990
豊川市 ☎0533-83-5211	尾張旭市 ☎0561-53-2111	蟹江町 ☎0567-96-2940
津島市 ☎0567-28-5311	高浜市 ☎0566-52-9873	飛島村 ☎0567-52-3185
碧南市 ☎0566-41-3311	岩倉市 ☎0587-37-3834	阿久比町 ☎0569-48-1111
刈谷市 ☎0566-62-1063	豊明市 ☎0562-93-5051	東浦町 ☎0562-84-3741
豊田市 ☎0565-34-6660	日進市 ☎0561-73-4885	南知多町 ☎0569-65-2687
安城市 ☎0566-71-2223	田原市 ☎0531-23-0610	美浜町 ☎0569-83-2066
西尾市 ☎0563-56-5900	愛西市 ☎0567-37-3313	武豊町 ☎0569-73-3104
蒲郡市 ☎0533-59-7411	清須市 ☎052-401-0031	幸田町 ☎0564-62-7171
犬山市 ☎0568-62-2508	北名古屋市 ☎0568-22-1111	設楽町 ☎0536-62-1848
常滑市 ☎0569-43-0660	弥富市 ☎0567-65-8105	東栄町 ☎0536-76-1740
江南市 ☎0587-54-1111	みよし市 ☎0561-34-1588	豊根村 ☎0536-85-1562
小牧市 ☎0568-77-4141	あま市 ☎052-443-4291	

愛知県老人クラブ連合会ホームページ http://www.aichi-rcr.com/

## オリジナル防災セットの特価販売

地震・津波・台風…。さまざまな災害への備えを改めて見直してみませんか? ご愛読者様へのオリジナル防災セットを販売店からお届けいたします!

### オリジナル車載用防災セット

12アイテム 13点セット 送料無料

- ①非常持出袋 ②5年保存水
- ③防寒シート ④発煙筒
- ⑤滑り止め付軍手 ⑥PPロープ
- ⑦エコカップ ⑧サプリメントケース
- ⑨エコホイッスル
- ⑩緊急脱出ハンマー
- ⑪災害用トイレ2回分
- ⑫マスク(7枚入)

5,250円(税別) 店舗参考価格 6,500円

### オリジナル自宅用防災セット

18アイテム 34点セット 送料無料

- ①非常持出袋 ②5年保存水×4 ③保存パン×4
- ④防災ずきん ⑤滑り止め付軍手×2
- ⑥PPロープ ⑦エコカップ×4
- ⑧サプリメントケース ⑨エコホイッスル
- ⑩コンピニール×2 (フォーク、ナイフ、スプーン、缶切り、栓抜き、コルク抜き)
- ⑪災害用トイレ2回分×4
- ⑫除菌ウェットティッシュ ⑬マスク(7枚入)
- ⑭防寒シート×2 ⑮身体拭きシート
- ⑯レインコート×2 ⑰ヘッドランプ
- ⑱単4電池2本パック×2

9,100円(税別) 店舗参考価格 13,000円

### ご注文は下記フリーダイヤルまでお電話ください

フリーダイヤル/平日10時~18時 ☎0120-006-430

■お支払方法/郵便振替のみ  
※ご注文いただきましたら郵便振替用紙を送付いたします。  
※振替手数料はお客様のご負担となります。  
※商品はご入金確認後の手配となります。  
※万一、不良品が届きましたら、必ずお電話にてご連絡ください。

■ご注文・お問い合わせは  
毎日新聞名古屋開発株式会社  
〒460-0024 名古屋市中区正木2丁目3-1  
Tel 052-339-5581 Fax 052-339-5510

※個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守し、お客様から提供される個人情報を適切に取り扱います。今回お借りしたお客様情報は商品の発送以外に使用いたしません。  
※商品の図柄は実物と異なる場合があります。 [L133]

VOL 25

いきいきインタビュー

歌手 小林幸子さん



人生は「自分との闘い」 歌で「攻め」続ける

もはや「演歌の」という枕詞が まったくない「歌のアーティスト」小林幸子さん。

着物姿でも「紅白歌合戦」での豪華巨匠共演でも、またアニメ・キャラクターとの共演でも、その存在感は揺るがない。

「やっほー！元調を管理してます。気？」小林さんは、お休みに検査を3軒いっしょに迎えて、とビックリさせてくれる大スターです。

て、芸能界・歌謡界「チャオ！」で「歌の最前線」で歌い続けるお姉さん。を絶するところまで。さらに「攻め」を続けるなんて、どれだけパワフルなんでしょうか。2009年の紅白歌合戦のステージに現れた巨大幸子オブジェは今や「メガサチコ」と呼ばれ、Tシャツなどファッション界にも進出しています。

2016年7月6日新曲発売! 百花繚乱! アッパレ! ジバング! [なかにし礼&小林幸子の最強のコンビ]

小林幸子さんプロフィール 1953年12月5日新潟市生まれ。64年、10歳の時「ウツキ」でデビューし、「天才少女」の名をほしいままにする。

イベント情報 まつり 7月3日・新城市 設楽原決戦まつり 7月30日・犬山市 サマーフェスタ in 犬山

貸切送迎バスで南知多へ行こう! 1泊2食付プラン 10,800円 1泊3食付プラン 11,800円 日帰り昼食プラン 6,000円

今年の夏は猛暑になる可能性が... 編集後記 今号より「いきいきライフ」の発行を承る事になりました。

★「いきいきライフ」は掲載広告主様のご協力で開催されています。サポート広告主様を随時募集しています。