

# いきいきライフ 134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



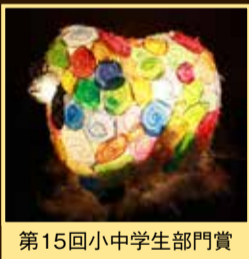
## 列車で巡る奥美濃、 日本美再発見の旅。

忘れかけていた和のあかりの美しさ、  
再発見。

美濃和紙あかりアート展

### 美濃和紙あかりアート展

町並みの一角にある「美濃和紙あかりアート館」では、過去の入賞作品や和紙のあかりアートを見ることが出来ます。  
 岐阜県美濃市本住町1901-3  
 ☎ 0575-33-3772  
 4~9月...9:00~16:30  
 10~3月...9:00~16:00  
 定休日...火・祝翌日



第15回小中学生部門賞

第23回  
美濃和紙あかりアート展  
 10/8(土)・9(日) 17:00~21:00  
 お問い合わせ/美濃市観光協会  
 〒501-3726  
 岐阜県美濃市加治屋町1959-1  
 ☎0575-35-3660

第23回美濃和紙あかりアート展  
 美濃駅から歩いて10分ほど、古くからの紙問屋や造り酒屋など、かつての繁栄を象徴する「うだつ」の上がる町並みで10月8日(土)・9日(日)、「美濃和紙あかりアート展」が開催されます。  
 夕暮れとともに、ほんのりと浮かび上がるあかりと町並みの美しさ、美濃和紙を通してやわらかくこぼれる光のアーティストに、魅了されます。  
 一三〇〇年の伝統と美しさを誇る美濃和紙の継承、町全体で取り組むこの市民行事は、第一回ティファニー財団賞・伝統文化大賞に輝いています。

### 2016年10月号 INDEX

1・2面 **特集** 列車で巡る奥美濃、日本美再発見の旅。

3面 いきいきクラブニュース | いきいき歳時記 | 健康ウォーキング

4面 市町村トピックス | 100万人会員増強運動  
 女性部通信 | 健康企画「貯筋運動」をしましょう!

5面 川柳道場 | 俳句道場

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 | 脳トレパズル | イベント情報

8面 いきいきインタビュー: 海老名香葉子さん  
 編集後記

**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)

### 台北「圓山大飯店」リニューアル1周年記念!! キャセイパシフィック航空名古屋就航50周年企画!!

**3泊 圓山大飯店(本館)に泊まる4日間 台湾縦断モニターツアー**

旅行代金(おひとり様(2歳以上)2名様一室ご利用の場合)  
 11月 29火・30水 50,000円  
 12月 2金・4日・5月・9金・10土 50,000円  
 12月 11日・12月・13火・14水 30,000円

おひとり部屋追加代金(相部屋不可) 30,000円

※O=入場観光、△=下車観光(施設等へは入場しません)、☆=車窓観光、☆=ショッピングです。※写真は全てイメージです。■最少催行人員:20名様 ■添乗員:同行いたしますが、現地係員がご案内いたします。■食事回数:朝3・昼2・夕2(機内食除く) ■利用航空会社:キャセイパシフィック航空(エコノミークラス利用) ■利用予定ホテル:(台中(スタンダードクラス))富王大飯店(一例)(高雄(スーパークラス))華園大飯店(一例)(台北(スーパーデラックスクラス))圓山大飯店(本館)(指定) ■指定以外各都市、当社基準利用ホテル一覧表内同等クラスまたは同等クラス以上のホテルに変更となる場合がございます。 ※ホテルクラスは当社基準によります。 [161289-2]

コース番号 **TN581N-118**  
 インターネット24時間受付中  
**TN581N 阪急** 検索

**おすすめポイント**

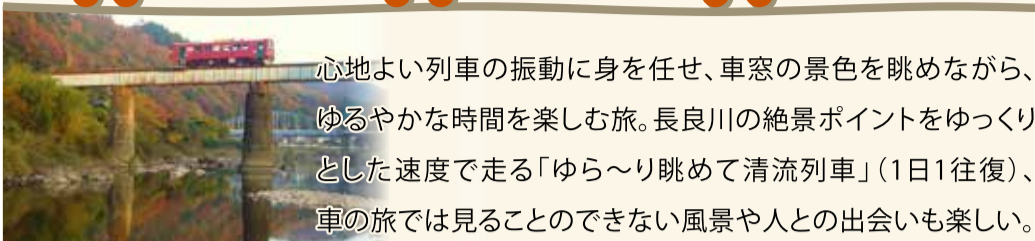
- 1 昨年リニューアルされた、★ ★一度は泊まりたい台湾の名門ホテル「圓山大飯店(本館)」(注3)にご宿泊!
- 2 高雄でもワンクラス上の(9泊)★「超スーペリアクラスホテル」にご宿泊!
- 3 レトロな世界が広がる「九份散策」へご案内!
- 4 台湾人気の「故宮博物院」★へご案内!
- 5 台湾の味覚! ★「タピオカミルクティー」をプレゼント!

モニターの条件  
 本ツアーにご参加頂いた方には旅行終了後、(圓山大飯店(本館)に泊まる台湾縦断モニターツアー4日間)の旅の感想をA4用紙1枚程度のアンケートにお答え頂きます。その謝礼として粗品を差し上げます。 ※アンケート結果は今後の当社企画参考資料とさせていただきます。

旅行企画・実施  
 メディア営業二部  
 株式会社 阪急交通社 中日日本営業本部 メディア営業二部  
 〒450-8533 名古屋市中村区名駅2-45-14 東進名駅ビル5階  
 観光庁長官登録旅行業第1847号 一般社団法人日本旅行業協会正会員  
 行きたい旅、見つかる。 心に届く旅

阪急交通社 Direct to your heart  
 traxics 旅行業公正取引協議会 会員

# ゆら〜り眺めて清流列車で 関・美濃・郡上八幡へ。



心地よい列車の振動に身を任せ、車窓の景色を眺めながら、ゆるやかな時間を楽しむ旅。長良川の絶景ポイントをゆっくりとした速度で走る「ゆら〜り眺めて清流列車」(1日1往復)、車の旅では見ることのできない風景や人との出会いも楽しい。

日帰りならおトク!

一日郡上八幡  
クーポン(大人2,720円)



美濃太田〜郡上八幡往復切符と八幡城・博覧館入館券がセット。途中、何回でも乗り降り自由。

■お問い合わせ先/長良川鉄道 0575-23-3921



## 美濃

江戸から明治時代の美しい木造建築群、「うだつの上がる町並み」。

「うだつの上がる町並み」は、江戸時代、領主・金森長近により築かれ、今も歴史的景観が現存することから「伝統的建造物群保存地区」に指定されています。うだつとは、火災の際に類焼を防ぐため、屋根に設けられた防火壁のこと、後に装飾が施され富の象徴に。「うだつが上がらない」の語源です。



■美濃市観光協会 美濃市加治屋町1959-1 ☎0575-35-3660

## 郡上

「いかにも隠国の城」と、司馬遼太郎も評した郡上八幡城。

戦国時代永禄2年(1559)、遠藤盛数によって岩が築かれたのが始まり。城山に聳立つ4層5階の天守閣は、昭和8年、当時の大垣城を模して再建されたものですが、木造再建城としては最も

古く、80年の歳月を経た風格があります。司馬遼太郎は、「街道をゆく」の中で「粉雪という動くものを透かして見ているせいか、悲しくなるほど美しかった」と書いています。最近、「天空の城」として話題に。秋から冬にかけて、気象条件が揃った時に見られる、朝霞に浮かぶ天守閣は、まさに絶景。もうひとつの見どころ、荒々しい野面積の石垣は、戦国時代を偲ぶことができます。

■郡上八幡城

郡上市八幡町柳町一の平659 ☎0575-67-1819(郡上八幡産業振興公社)  
「もみじまつり」ライトアップ 11/8(火)~17(木) 日没~21時  
「天守炎上」といわれるほど、庭園の真っ赤なもみじが天守閣を包みます。期間中は、天守閣夜間特別開場。



駅舎がそのまま温泉という、「日本まん真ん中温泉子宝の湯」。

「みなみ子宝温泉駅」ホームを降りたら、すぐ温泉。列車利用者は、割引料金200円(入湯税含む)で利用できます。露天風呂からは、美濃の山々が望め、ほっこり。温泉は無色透明のアルカリ性単純泉。

■子宝の湯 郡上市美並町大原2709 ☎0575-79-4126 営業時間…10:00~21:00 定休日…火

## 関

伝承の技 刀の美しさに魅せられる。

刀をルーツとする、全国でも唯一の刃物産地。鎌倉時代から受け継がれる技が生み出す、刃物の切れ味や形の美しさ。最近では、刀の美しさに魅せられた刀剣女子に人気の聖地となっています。10月8日・9日は「刃物まつり」。「関鍛冶伝承館」では、刀匠による古式日本刀鍛錬の実演が10:30~、13:30~、15:00~の3回開催され、火花飛び散る迫力ある技は見る者を圧倒します。街では、廉売市もあり、キラリと光る良きものに出会えます。

■関鍛冶伝承館 関市南春日町9-1 ☎0575-23-3825  
開館時間…9:00~16:30  
定休日…火・祝翌日  
関の刀文化が一堂に。「関の孫六」の刀剣や現代の名品、関鍛冶の技を鑑賞できます。

TVやSNSで話題のスポット

五郎丸ポーズの仏像。

関駅から徒歩約3分、「関善光寺」の大日堂に鎮座する「宝冠大日如来」。両手を合わせて人差し指を立てる珍しい印相が、「五郎丸ポーズに似ている」と話題に。本堂では、珍しい卍型戒壇巡りもできます。



■関善光寺 関市西日吉町35 ☎0575-22-2159  
開館時間…9:00~17:00

うな井のまち・関で150余年続く老舗。

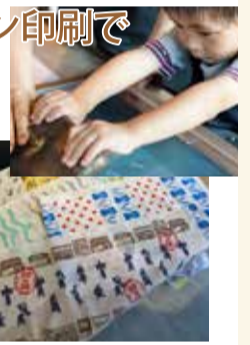


刀匠たちがスタミナ源に食べていたとか。市内には、うな井を出すお店が20軒以上も。創業慶応年間「名代辻屋」は、「切ってから焼く」のがこだわり。昔、天然うなぎを等しく提供する工夫だったとか。このほか外はパリッとすっきりしたタレが美味。

■名代辻屋 関市本町5丁目 ☎0575-22-0220  
営業時間…11:00~14:30、17:00~20:30  
定休日…月

郡上発祥のシルクスクリーン印刷でマイ手ぬぐいをつくる。

古い町家を改装した「タカラギャラリーワークルーム」。オーナーの上村夫妻とスタッフが考案した、季節毎に変わるなんとも可愛い柄の手ぬぐいが目に飛び込んできます。色や柄を好きなように組み合わせ、あなただけの1枚を。



■Takara Gallery Workroom(タカラギャラリーワークルーム)

郡上市八幡町島谷470-28 ☎050-3682-1861  
営業時間…10:00~17:00 定休日…水・第4火 ※その他臨時休業あり  
手づくり手ぬぐい体験 1,000円(税込)~ ※前日までに電話にて申し込み

まるまる太った天然郡上鮎を食べす。

落ち鮎の美味しい季節。脂ののったうまみ、10月ともなれば、プチプチの卵をいっぱい抱えた子持ちや白子うるかも楽しみ。杉ヶ瀬ヤナは、天然の郡上鮎のみ提供するため、鮎が落ちなければ営業しないので行く前に必ず電話で確認、予約を。



■杉ヶ瀬ヤナ 郡上市大和町島5338 ☎0575-88-3375  
営業時間…8/下旬~10/末 11:00~19:00(要予約)

## 貸切送迎バスで名湯あわら温泉!

写真はイメージ

特典  
<10名様以上>  
カラオケサービス  
<30名様以上>  
もちつきサービス  
1名宿泊無料

【送迎付】コース ※20名様より  
**11,980円** 税別  
◎お料理9品 ◎自家製食前酒  
※送迎エリアはお問合せ下さい。(高速代別途)

【鶴】コース ※15名様より  
**9,000円** 税別  
◎お料理11品 ◎お酒1本付

3館からお選びを! 0120-120-343

ぐらばあ亭 | あわらグランドホテル | ゆ楽

お宿紹介動画

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  
の旅行や懇親会などに  
是非ご利用ください!

旬の一品 渡り蟹(例)

5,980円(税込)

20名様以上 お1人様

※最少催行人数10名様から。料金についてはお問い合わせ下さい。  
※営業車中の高速料金はお客様の負担となります。

湯元 南知多天然温泉 やまみかん  
グランドホテル 山海館

予約専用ダイヤル 0800-1111-803  
愛知県知多郡南知多町山海岸  
Tel.0569-62-0218  
www.yamamikan.com

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 人気コース コースの一例  
岩屋寺or野間大坊  
魚太郎・えびせんの里

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、祝休日は2,160円アップとなります。

長寿の湯・美肌の湯

**第16回 シニアスポーツリーダー研修会**

7月22日(金)あいち健康プラザ(東浦町)にて「第16回シニアスポーツリーダー研修会」を開催し、県内の会員40名が参加しました。

講師に順天堂大学名誉教授の武井正子先生を迎え「高齢期の運動による健康づくり」気軽に運動めぐり「元気のなすーパーオールド」をテーマに、午前中は講義、午後はジムに移動して「体力測定」の体験や「いきいきクラブ体操」

の指導法を実際に学び、身体の仕組みを知ったうえで、身体を動かす(運動する)意味を知ることが必要であることを学習しました。

今回参加していただいた方が各地域において健康づくりを期待しています。

**平成28年度10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
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
	15日(土)～18日(火)	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
11	9日(水)～10日(木)	第45回全国老人クラブ大会	富山県富山市
	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
12	2日(土)	実戦!グラウンド・ゴルフ講習会	聚楽園ランドゴルフクラブ
	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)

**いきいきIKI クラブニュース**



**第51回 愛知県老人福祉大会開催**

8月31日(水)、名古屋公会堂大ホールにおいて、第51回愛知県老人福祉大会が開催されました。第一部では、愛知県知事感謝状、愛知県老連会長表彰、感謝状の顕彰があり、続く協議では「大

名古屋市公会堂大ホールにおいて、第51回愛知県老人福祉大会が開催されました。第一部では、愛知県知事感謝状、愛知県老連会長表彰、感謝状の顕彰があり、続く協議では「大

「交通事故防止について」の申し合わせの各案が、満場一致で採決されました。第二部では、日本笑い学会副会長 昇幹夫さんによる「笑いには百薬の長」と題した講演が開催され、心身ともに健康

の保持に努め、生涯学習活動や、社会参加活動に積極的に参加します。

【2】仲間の輪を広げる活動と病弱や寝たきりの仲間を支える友愛活動を引き続き展開し、高齢者の孤立化や閉じこもりを防止します。

【3】幅広い高齢者の参加による組織づくりについて、強化・促進を図り、平成30年度までに会員数41万人の目標達成を目指します。

【4】「老人の日・老人週間(9月15日から9月21日)の趣旨をふまえ、「社会奉仕の日」の全国一斉活動など、住みよい活動など、住みよい実現に努めます。

【5】若手リーダー及び女性の活力が発揮できる場づくりを拡大するなど、仲間の輪を広げ、明るく豊かな地域づくりに努めます。

【6】常に家族と話し合い、近隣との親交や、世代間の交流を深め、伝承活動を通じて地域文化の継承・発展に努めます。

【7】地域の見守り活動や防犯・防災活動及び交通安全活動に積極的に取り組み、消費者被害や詐欺被害を防ぎ、安心・安全なまちづくりの実現に努めます。

**2016 いきいき歳時記 秋**

**「秋バテ」にご用心**

**夏バテならぬ、「秋バテ」にご用心。**

食欲がない、からだのだるい、疲れやすい、頭が重い、朝起きられない、なかなか寝られない、ひよっとしたら、それは秋バテかも知れません。夏の冷房による自律神経の乱れ、冷え、夏の疲れに加えて、秋は一日の寒暖差が大きく、体の変調をきたしやすくなります。秋バテ対策として、次のようなことを心がけましょう。

**秋バテ対策**

- 冷たい飲食物を避け、温かい食事をゆっくり噛んで食べ、胃腸に負担をかけないようにしましょう。
- ウォーキングなど汗ばむ程度の適度な運動をし、全身の血行をよくすること。
- 良い眠りのためには、ぬるめのお風呂につかり、ゆつくり身体を温めるのが効果的。乱れた自律神経を整えて心身をリラックス、快眠につながります。

**老人クラブがすすめる 健康ウォーキング**

**良い姿勢で歩きましょう**

あなたは普段、どんな歩き方をしていますか? 健康状態や体力が低下してくると、歩き方にも影響が出てきます。健康ウォーキングの第一歩は、良い姿勢から始まります。

- ①からだの中心を意識して立つ
- ②肩の力を抜く
- ③いつもより歩幅をほんの少し広げる
- ④体重をずっと前の足にかける
- ⑤ゆとりを持って、楽しい気分で歩きましょう

**一周年記念特別寄席**

2016年10月1日(土)～10月10日(月)

名古屋高速2号東山線 若宮大通 大須演芸場

大須観音 大須本町 大須公園 大須観音通 コメ兵 万松寺通 富士浅間神社 万松寺通本町 仁王門通 東仁王門通

木戸鏡

前売り券 4,800円 当日券 5,000円

大須演芸場 千460-0011 名古屋市中区大須2丁目19番39号 TEL(0577)62-9203 http://www.osuengei.nagoya/

**秋の山里会席 プラン** 7,000円

松茸の土びん蒸と飛騨牛、川の幸

**「お湯」三昧**

**奥美濃会席 プラン** 5,800円

松茸の土びん蒸とキノコと川魚料理をいりて

**仙寿プラン** 4,200円

秋のキノコと子持あゆの里山料理

平日バス送迎

一宮・江南・犬山近辺の方 15名様以上で無料送迎

※高速道路代など 有料料金は実費となります

※その他ご予算に応じて対応させていただきます

※人数が満たない場合などの送迎についてはお問い合わせ下さい

注目スポット!

- 話題のスポット「モネの池」まですぐ近く!
- 10月下旬～11月中旬頃は奥美濃の秘境「川浦溪谷」の紅葉が見頃

山小松舎さの宿

神明温泉 すすき 0581-57-2532

所在地/岐阜県関市板取4838 交通/美濃ICより関市洞戸経由 約55分

# 地域 いまいき 市町村トピックス



※「ふれあい農園」で棚尾保育園の園児たちと楽しいひととき。

## 碧南市棚尾再青会 情報を共有することで 会員数も活動も拡大。

碧南市の老人クラブ加入率は36%（平成27年4月1日現在）と高く、クラブ活動も活発ですが、その中で飛躍的に会員数が増えているクラブが、棚尾地区の「棚尾再青会」です。4年間で100名ほど会員数が増えたというから驚きです。会員数は、平成28年7月現在377名。「今年度中には、400人にしようね」と、会長の中根堅太郎さんを中心に、35名の班長さんみなさん張り切っています。

その思いと取り組みについて、会長の中根さんは、「新聞で読んだ『老後は、きょういくときよいうよう』の言葉に共感。老人クラブの役割は、『今日行く』所があつて、『今日用』がある、機会を作り、楽しく参加してもらおうこと。まず情報を共有し、会員みなさんにしっかりと届けることを大切にしなさい」と、切に思っています。一つでも行事を多くし、仲間と楽しむ機会を増やそうと考え、会を増やそうと努力を続けています。ご高齢の方にも見守り合い、地域力をあげていくことがとても大事だと思っています。ご高齢の方にも見守り合い、地域力をあげていくことがとても大事だと思っています。

南北の地区割り・町内別に、2年かけて作り直したそうです。女性部長の金原房子さんは、「同じご町内なら、誰もが気軽に声かけ、お誘いできます。これからは、一人暮らしの人も見守り合い、地域力をあげていくことがとても大事だと思っています。ご高齢の方にも見守り合い、地域力をあげていくことがとても大事だと思っています。」



※「チーム棚尾」の赤いTシャツを作りました。チーム意識も高まり、大会にも全員で着ていくと目立ちます！テンションが上がります。会長の中根堅太郎さん(右)、女性部長の金原房子さん(左)

## 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！

### 女性部通信

女性部会長 久木 好子  
県老連副会長

#### わたしたちがめざす友愛活動

あごに手をやり、空を見上げるお地蔵さんのお顔が何とも優しく見えてくる。いいお顔が並んでいる、いつも空の下、雨ざらしのお地蔵さんにほろっとして心が洗われる。日の暮れが早くなった草むららの虫たちが、夕やみの深まりとともに鳴き声のトーンを増す。そろそろ秋の足音が近づいてきた。

高齢化は進み、一人暮らしや高齢者世帯の増加。このような中、人と人との繋がりが心づいていくことが大切だ。友愛活動の役割はますます重要になってきた。誰かが老いを迎える中で、同じ時代を生き抜いてきた友人として、話し合い、共感し合える仲間がいることは暮らしを支え合うために欠かせないことだ。

会話によるふれあいは何より楽しいものです。誰かに話を聞いてもらうことで、気持ち落ち着き、考えが整理でき、生きる力が湧いてきます。

私たちが目指すものは「よき話し相手」になることです。まず傾聴が大切で、①対等の友人として支え合う、②対応は無理せず柔軟に、③五感を使って見守ろう、④情報を届けよう、⑤プライバシーを守ろう、⑥地域のネットワークを知ろう

「よき話し相手」になるには…できるだけリラックスした雰囲気を作り、まず笑顔で安心感を与え、「かわいそう」「気の毒」という同情の気持ちは言葉使いや態度にも表れます。また「してあげる」ではなく「共に生きる仲間として支え合う」それが私たちの「友愛活動」です。顔馴染みになることで仲間づくりを広げると同時に閉じこもり防止にも役立ちます。元気づけようから「孤立」しないように働きかけることが大切です。

まず、笑顔で…  
笑顔は周りを明るくします。

**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、医学講演も行っている。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。

### 健康企画 「貯筋運動」をしましょう！

いつまでも元氣な足腰を維持するために

筋肉が衰えていくメカニズムは！ 私たちの体は加齢とともに新陳代謝がゆっくりとなり、心肺機能や骨格筋機能も徐々に低下していきます。骨格筋は出生後から10代、20代の期間成長して、20代半ばで筋肉細胞の数が確定します。その後はトレーニングにより筋肉繊維は太くなり、保つており、自立した生活をおくる細胞の数は増えませんが、生活をおくること、従って、50代、60代になって歩く距離が減ると運動不足になり、筋肉繊維が太くして、安静にしている状態になり、筋肉繊維が細くなり体重に占める筋肉重量が減少していきま。

普段からストレッチや体操、散歩など貯筋も大変重要で、心掛けています。

筋力低下を防ぐには、2日間の入院で筋肉は1年分の加齢現象をおこす！

病気が怪我などで、歩けること②太ももの筋力が衰えず、左右のバランスを維持できること——これが大切です。イラストに示したような立つことを目的とし、現象に相当します。まず上げ体操や膝下を伸ばさせる自重体操がおすすです。こまめな水分補給をしながら実践しましょう。

**貯筋運動ってなに？**

① 1・2・3・4でスネに力を入れてつま先をしっかり持ち上げる。  
② 5・6・7・8でつま先をおろす。

**座位でつま先上げ体操**

① 1・2・3・4で膝から下をゆっくり伸ばして地面と水平に保つ。  
② 5・6・7・8でゆっくりおろす。

**座位で膝から下を伸ばさせる自重体操**

① 1・2・3・4で膝から下をゆっくり伸ばして地面と水平に保つ。  
② 5・6・7・8でゆっくりおろす。

沢井史穂 (女子美術大学教授) 資料より

**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

# 新海照弘さんの 川柳道場



新海照弘(しんかいていひろ)昭和6(1931)年、愛知県知多市生まれ。20代のころから川柳づくりに励む。現在、香川柳本社同人、名古屋短詩形文学連盟選者、西岐早川柳講座講師、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。

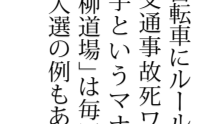
## お題 自転車



ママチャリと  
笑うな  
ルール守ってる

【寸評】自転車にルールありとの着想がよしの。愛知県は交通事故死ワーストタウンという汚名。スマホ片手というマナーさえ指摘の不名誉なこと。「川柳道場」は毎回参加多く、入選句が限られ激戦。W入選の例もあり、許されよ。

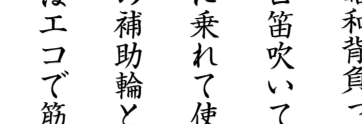
## お題 西瓜



かぶりつく  
西瓜が夏を  
夏にする

【寸評】「かぶりつく」の着想と「夏を夏にする」の表現をいただいた。「西瓜」の世にも時の流れあり。冷蔵庫、切り売り、苦勞する西瓜の分け方。ゲームの「西瓜割り」は、もったいない思いもあり選からもれた。

## お題 俳句



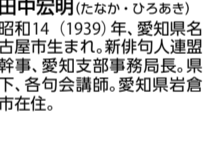
桑グラスかけて笑顔の供養僧  
ためらわず一円拾う炎天下

【寸評】産婆に出迎えられて始まった人生は、やがて鄭重な僧に見送られて閉じる。僧人が仏となる案内人故に、朝に夕に笑顔を磨き、身の内にも笑顔を保っている。

川柳道場「次回のお題」は「調べる」「お米」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。

# 第31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。愛知県岩倉市在住。

## 特選

十指みな動く幸せ草を引く  
【寸評】日々の暮らしを支える足腰と共に、思い通りに動く指は正に健康な老いを過ごしている証し。それもこれも、身の軋むような苦勞を苦勞とせず働いてきて得たものなのだ。

## 入選

忘れぬ俺の八月十五日  
逢う人の口数減りぬ大暑かな  
三人にそれぞれの色夏帽子  
炎天や女の終戦体験記  
蜻蛉の空より電気工夫の香  
潮風の遠く近くに暮れにけり  
闇に咲く線香花火に笑顔の輪  
悪童も今は翁や枇杷もぎる  
扁額の夢の一字や夏座敷  
信濃路はりんごの花で里化粧  
亡夫の声一歩ほしき夕花野

### 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所属クラブを  
ご記入の上、下記までお送りください。

〒461-0011  
名古屋東区白壁一丁目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 11月4日(金)必着  
※ハガキは返却いたしません。

## 貸切送迎バスで南知多へ行こう!

◎15名様以上で、どこでも貸切バスにて無料送迎!  
(14名以下での送迎はご相談下さい) ※1,000円増で料理のグレードアップもできます

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

バスだから移動も楽々々  
税込ほっき

魚介がたっぷり

特典① お酒又はジュース1本サービス  
特典② カラオケサービス  
特典③ 海産物お土産プレゼント  
特典④ 観光名所めぐり付き

景品付 / ゲートボールとグラウンドゴルフがセットでできます

観光ホテルやまや  
TEL.0569-63-1090  
FAX.0569-63-1918  
http://www.yamaya.me  
愛知県知多郡南知多町大字片名新師崎2-2-3

## 老人クラブ会員向けに 2つの保険で安心保障

### 1 傷害保険 総合型

自分がケガをしてしまった時の保険です。  
(他人に与えたケガは、対象になりません。)

例えばこんな時  
買物の帰りにちょっとした段差につまずき、転んでケガをしてしまった。  
クラブ活動中だけでなく日常生活のケガも補償します。

### 2 傷害保険 活動型

クラブ活動でグラウンドゴルフの練習中に転んで膝を捻挫してしまいました。  
例えばこんな時  
クラブ活動中とその往復路上のケガを補償します。

年間掛金	10,000円	5,000円	3,500円
ケガをした時の状況	総合型	総合型	総合型
補償内容	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	170万円 387万円	85万円 194万円	45万円 136万円
後遺障害保険金	170万円 170万円	85万円 85万円	45万円 45万円
入院保険金日額	4,000円 6,280円	2,280円 3,140円	2,000円 1,950円
通院保険金日額	2,600円 4,300円	1,700円 2,150円	850円 1,250円

※「総合型」の職種別等級は無し・事務職(障害リスクの低い職業)等です。日額(障害リスクの高い職業)については、下記をご参照ください。

※「活動型」の職種別等級は無し・事務職(障害リスクの低い職業)等です。日額(障害リスクの高い職業)については、下記をご参照ください。

●注意  
クラブ活動とは、各クラブで予め企画、実行したものを指します。

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係  
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 ミュビル1階102号  
TEL.03-3597-8767 FAX.03-3597-8770

# 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



### 毎日忙しい

東郷町 西白土老人クラブ 戸井田和美(85歳)

朝起きて、すぐにスクワット・腹筋・股割り等、冬でも汗ばむほどのストレッチを行います。すると不思議と体が軽くなります。その他に新聞の音読を行います。特に男性はお喋りが苦手なため、唾の湧き出しが不足します。私は新聞を読みまくる事により唾液を増やし、飲み下す力を鍛えます。また、我が地区では、麻雀・囲碁・カラオケ・俳句・書道



### ラジオ体操と散歩の日課

扶桑町 扶桑台千寿会 会長 大塚芳範(75歳)

会の行事として毎朝六時半より十分間NHKのラジオ体操を行っています。扶桑台第一公園に15名前後の元気な方が6時20分頃より集まります。その後、家に帰り7時よりスクーリングとして地域を自転車ですり、7時30分頃から8時過ぎまで扶桑北中学校の生徒を見守っています。また8時20分後ごろより毎日散歩に出かけます。これが私の日課で、扶桑



### これが健康の秘訣

岡崎市老人クラブ連合会 副会長 野崎久治(78歳)

起床、洗顔後に梅干1個、自家製カリオン酒5CC、無糖珈琲1杯。食事は10〜18時までは何でもいっばい食べ、以降翌朝までは一切口にしません。そして週2回グラウンド・ゴルフの練習をし、ストレッチ発散にはカラオケと詩吟。特に詩吟は腹式呼吸で心の栄養剤になります。老人クラブに入会し、健康寿命を考慮してみると、岡崎には健康さん(75歳)とい



### 忙しく楽しい日々

武豊町 一新クラブ 代表 内田 勲(73歳)

自営業を70才で引退し、今は妻と2匹の犬と生活しています。健康面では、血圧・コレステロール等の数値は良くないですが、毎日忙しく活動している事で、体調が良くなり、もともと根気のない私は、週3回のグラウンド・ゴルフ、月3回程度の歩け活動参加や憩いサロンの手伝い等の予定を入れ、毎日忙しく動いています。家族で、冬はス



### 癒やしをくれる生き物達とスポーツを楽しむ仲間たち

新城市 稲木福寿会 会長 鶴田哲雄(76歳)

十数年前、愛犬ジロイがいた。雪降る朝、犬小屋を覗くと、野良猫が一緒に入っていた。しかも自分は雪をかぶりながら、そんな光景が愛おしく、心が癒された。今でもその日の事を思い出します。今はメダカ百匹の世話をし、これまたかわいく心が癒されます。地区ではソフトボールに所属しています。町内ではグラウ



全国老人クラブ連合会推奨

## いきいきクラブ 体操

**効果**

- 肩こりを予防し、肩関節が動かしやすくなります。(肩甲骨周辺の筋肉)
- 呼吸筋をしなやかにし、酸素をたくさん取り入れます。(肋間筋、横隔膜など)
- 側方に移動することで大腿骨周辺の筋力をつけます。

**立ってする運動 7-2: 肩と胸の運動 (①~⑧を2回繰り返す)**

右にステップ・クローズ(右足を横にして左足を揃える)をし、同時にひじを上げておろします。以上を交互に4回行います。

右に大きくステップし、同時に両手を上げて深呼吸。クローズ(左足をそろえる)し、手をおろします。

**いきいきクラブ体操関連教材**

- いきいきクラブ体操DVD 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 1,050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。

購入希望の方は最寄りの市町村老連、または県老連までご連絡ください。

いきいきライフを閲覧の 60代・70代・80代の方へ

薬剤師が配合 **ダブル特許** **蜂の子が** 100名様 **500円** (税込) **送料 無料**

特許第3845656号・4384249号

**圧倒的!! 800mg** 1日分あたり ※生換算4000mg

約10日分40粒入 通常価格1,480円+送料324円 税込 **500円** 送料 無料

お急ぎ下さい! 先着100名様限定です。

TEL 0120-18-8080 FAX 03-5826-4235

TEL 24時間受付

小林幸子の人生観は、積極的でいいですね。(東郷町:73才 男性) 読者のこえ

# 脳トレパズルを 解いて当てよう! 読者 プレゼント!

皆様のご応募を  
お待ちしております!

## 読者プレゼント応募方法

**締切(必着)**  
ABCDE:平成28年11月4日(金)  
F:平成28年10月22日(土)

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  
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興味のある情報(広告)は?

**(株)新広社**  
いきいきライフ134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

**A アクアイグニス**  
10組  
20名様  
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ます。

● アクアイグニス  
〒510-1233 三重県三重郡菟野町菟野4800-1  
TEL 059-394-7733  
https://aquaignis.jp/

**B 海老せんべい詰合せ**  
5名様  
「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食べ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、慶び事の贈り物にもおすすめです。(5種34袋入・包装加工済)

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

**C 大和農園**  
10名様  
チューリップ・ピノキオの球根

ピノキオは、草丈が20cm程と低く、赤色の花弁にクリーム色の縁取りがあり、葉には縞模様が入る素敵なチューリップです。植えつけは秋～年末まで、開花は4月～5月頃になります。花壇で育てられる際は前列に添えると見栄えが良いです。

● 株式会社大和農園 通信販売部  
〒632-8511 奈良県天理市平等坊町110番地  
TEL 0743-62-1185 (月～金 8:30～17:30)  
https://shop.yamatonoen.co.jp  
※園芸カタログ、希望者にプレゼント中

**D 花フェスタ記念公園**  
5組  
10名様  
ペアご招待券 (有効期限2017.3.31)

秋はバラが一年で最も美しい季節。鮮やかな色と芳醇な香りに包まれたバラ園で癒しのひと時をお過ごし下さい。

● 花フェスタ記念公園 秋のバラまつり  
開催期間/2016年10月8日(土)～11月13日(日)  
開園時間/9:00～17:00 (入園は16:30まで)  
入園料/大人1,000円 高校生以下無料  
休園日/期間中無休

**E 海老名香葉子さんの**  
2名様  
サイン入り著書

「母と昭和とわらべ歌」  
(2013年 鳳書院)  
昭和から平成を生きたおかみさんの波乱万丈の日々。それでも強く生き抜いた日々を写した人生エッセイ。

「私たちの国に起きたこと」  
(2015年 小学館新書)  
海老名さんの過酷な半生を通して綴る、涙なくしては読めない、感動のノンフィクション。

● 【お問い合わせ先】ねぎし事務所  
〒110-0003 東京都台東区根岸2-10-12  
TEL:03-3873-0760 FAX:03-3875-5405

**F 2016 リカマン** 10/22 締切  
3組  
6名様  
ワインフェスタ in NAGOYA  
ご招待券 第1部(11:00～12:30)  
(2016.11.6(日)のみ有効)

11月6日(日)名古屋マリオットアソシアホテル16階で名古屋最大級のワイン試飲会を開催。(第1部～第4部まであり)場内には、無料で試飲可能な約100ブースを設置。試飲いただける多数のワインはその場でご購入も可能です。リカーマウンテン各店舗とオンラインショップ及びチケットぴあ・イープラスで前売券を発売中。

● 株式会社リカーマウンテン  
お問い合わせ先:0120-460-039  
(月～金/10時～13時、14時～17時)

133号  
プレゼント当選者

「ラスト・タンゴ」映画ご招待券  
小坂様(豊田市) 水野様(尾張旭市) 酒井様(長久手市)

森永乳業 エンジョイクリーム

金澤様(西尾市) 豊田様(豊川市) 大澤様(刈谷市)  
橋本様(稲沢市) 佐藤様(知多市) 白石様(蒲郡市)  
中村様(安城市) 熊原様(あま市) 細田様(江南市)  
水野様(瀬戸市) 船橋様(大口町) 久米様(東浦町)  
大島様(豊川市) 松井様(岡崎市) 内藤様(高浜市)  
前田様(蟹江町) 中村様(南知多町) 森様(半田市)  
五十嵐様(北名古屋市) 近藤様(一宮市)

ひるがの高原牧歌の里 入園ご招待券

鈴木様(岡崎市) 山田様(半田市) 梶田様(小牧市)  
日比野様(愛西市) 富安様(豊川市) 葉瀬様(豊田市)  
石川様(西尾市) 渡邊様(常滑市) 谷川様(常滑市)  
伊藤様(春日井市)

海老せんべい詰合せ 「慶美 海老特撰」  
水野様(岡崎市) 稲垣様(岡崎市) 田中様(稲沢市)  
梶川様(蟹江町) 松山様(半田市)

アクアイグニス ペア入浴券

田中様(大府市) 丸林様(豊田市) 喜田様(稲沢市)  
渡辺様(愛西市) 中西様(江南市) 川合様(みよし市)  
清水様(刈谷市) 大島様(津島市) 森内様(岡崎市)  
中村様(一宮市)

ヴァームウォーター パウダー30袋入り+スライスポトル付  
井上様(日進市) 上田様(東郷町) 平松様(岩倉市)  
鳥居様(原市) 三宅様(豊田市)

# 脳トレパズル

漢字詰めクロスワード

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〉の中の漢字を当てはめてください。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。

**リスト** この中から使わない2文字で答えてください。

仲世字定行文温名平雑地無  
下味球和大大心本不線罪騒話

10月号(134号)の答え

	見		漢		検	
秋		紀				位
	声		楽			器
月	天			用		美
	地		芸		一	
電		日	食			問
	描		気			乱

7月号の答え

天	体	観	測	行	進	曲
文	察	音	楽	地	表	線
学	会	拡	地	積		
	議	長	声	明	面	積
釈	場	器	戸	荷		
迦	口	差	別	化		
八	十	八	夜	訪	解	
相	丁	自	問	自	答	

答え  
**五輪**

愛知いきいきクラブ  
愛知県  
老人クラブ連合会 **会員募集中!**

愛知県に在住、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。

老人クラブとは、高齢者の仲間同士がクラブ活動を通じ、暮らしを豊かにするとともに、知識と経験を生かして社会の一員としての役割を果たすことを目的とした自主団体です。

愛知いきいきクラブ 愛知県老人クラブ連合会 ☎052-212-5524

**まつり**

- 10月1・2日…津島市 尾張津島秋まつり
- 10月1・2日…東海市 大田まつり
- 10月9日…清須市 清洲城信長まつり
- 10月2日…名古屋市緑区 有松山車まつり
- 10月8日…江南市 江南市民花火大会
- 10月8・9日…豊田市 猿投まつり
- 10月8・9日…豊田市 足助まつり
- 10月15・16日…蒲郡市 三谷祭
- 10月15・16日…豊田市 拳母まつり
- 10月15・16日…名古屋市 名古屋まつり
- 10月16日…西尾市 おまんこ祭
- 11月5・30日…豊田市 小原四季桜まつり

**学ぶ・体験**

- 10月2日・3月2日…愛知県森林公園 森のアカデミー・大人の自然塾
- 10月9日…一宮市 花の寄せ植え教室
- 138タワーパーク

**観る・聴く**

- 10月8日…新城市 月見の宴
- 10月30日…春日井市 長篠城址
- 11月19日…瀬戸市 瀬戸燦爛の魅力をまぢめぐり
- 11月19日…瀬戸市 瀬戸燦爛の魅力をまぢめぐり

**紅葉**

- 10月下旬…北設楽郡 天竜奥三河国定公園(茶臼山)
- 10月下旬～11月下旬 愛知県森林公園
- 11月上旬～下旬…豊田市 大井平公園
- 11月上旬～下旬…瀬戸市 岩屋堂
- 11月上旬～下旬…瀬戸市 定光寺
- 11月下旬～12月上旬…岡崎市 くらがり溪谷
- 11月中旬～12月上旬…岡崎市 東公園
- 11月中旬～下旬…新城市 鳳来寺山
- 11月中旬～12月上旬…犬山市 寂光院
- 11月中旬…豊田市 香嵐溪

バス送迎付で  
豪華な日間賀島旅

初めぐを堪能 (10月～3月)

★平日(月～木)20名様以上で愛知県内～無料バス送迎!  
(有料道路実費・船賃800円別途必要)  
※金・土・祝日・20名様以下の場合はこちらをご相談下さい。  
★知多半島の観光スポットに立寄もOK!

**特典** ★宴会時に酒またはジュース1本付  
★カラオケ無料サービス  
★2次会にラウンジ特別価格800円  
(ペア・21ドリンク付・カラオケ1曲200円)

気軽に日帰り宴会プラン 11,000円(税込) 海鮮料理 7,000円(税込)

のんびり1泊3食付プラン 16,000円(税込) 海鮮料理 12,000円(税込)

1日目または2日目に宿での昼食付でのんびり島内散策

三河湾国定公園・日間賀島 予約時に「いきいきライフ」を見たと言 http://www.taiyou-resort.com  
サンホテル大陽荘 TEL.0569-68-2206

読者のこえ 頭をたくさん使いました(岡崎市:80才女性)

VOL 26

いきいきインタビュー

# 海老名香葉子さん



## ●海老名香葉子さんプロフィール●

1933年、東京都墨田区本所生まれ。1945年3月、東京大空襲で一人を除く一家6人を失う。18歳で落語家林家三平と結婚。1980年三平師匠他界後は、30名余の弟子を支え、テレビのコメンテーター、エッセイストとして活躍。全国で講演活動を続けながら一門を守っている。ねぎし事務所代表取締役。2男2女の母であり、長男は九代林家正蔵、次男は二代林家三平。林家三平記念館「ねぎし三平堂」堂守。「うしろの正面だあれ」(サンケイ児童文化賞受賞)他、著書多数。

## 東京大空襲の語り部として、「おかみさん」として。

海老名香葉子さんは、「ご存知「昭和の爆笑王」初代林家三平さんの奥様。師匠亡き後も多くのお弟子さんをかかえる一門の「おかみさん」として、元気いっぱい活躍されています。一方で戦災孤児という自らの体験を通じ、東京大空襲の惨禍を語り続けることをライフワークとして活躍されています。

東京・本所で江戸結婚。林家一門の「おの家に生まれ、釣好きの文人や歌舞伎役者、嘶家などが出入りし、いつも賑やかな大家族の中で育った香葉子さん。1945年3月9日、東京大空襲で祖母、父母、兄弟3人を亡くし、小学校5年生で戦災孤児となりました。各地を転々とした後、3代目三遊亭金馬師匠にめぐり会い、18歳で

きでいつもたくさん本が積んであり、哲学書なんかも読んでいました。夫は、お弟子さんは拒まないので、30人以上。家の中は、内弟子や家族も含めると20人ほどの大所帯でした。今では事務所もあり、スタッフもいますが、その頃はスケジュール管理からお弟子のこと、子どものことを全部一人でやっていたので、いつも家の中を駆け回り、夜中も人が来るので寝間着を着る時間もありませんでしたね。

「10万人以上が犠牲となった東京大空襲、そのうち名前がわかっているのは3割程度と聞いています。家族が行方不明のままの私たちは、未だに遺族として認められていません。毎年3月9日には、上野公園に私費を投じて建立した「慰霊碑・哀しみの東京大空襲」と「時忘れじの塔・母子像」の前に集い、東京大空襲で亡くなった方々を悼み、戦争の惨禍を語り継いでいます。今年の「時忘れじの集い」には、外国から駆けつけた方々や「おかみさん」は、外に出一家を支えることに。持ち前のバイタリティと明るさで

1500人ほどが集まりました。外国人の子どもたちも参加してくれ、うれしかったですね。ずっと走り続けてきた海老名さん。心筋梗塞を3回、乳がんが見つかるときは、「先生、忙しいから早く切ってください」とお願いし、7日後には鹿兒島で講演会をなさっています。その元気の源は、どこにあるのでしょうか。「最初の心筋梗塞は、こん平の襲名披露の時。その後、もう死んだっような感じがする。このことはやるのよ、って、言っていたら、本当に倒れちゃいました。頑張り過ぎるのは、戦災孤児になった時、お腹がペコペコでも生きていよつと思えば生きていられる、気持ちの持ちよつだと思っただことを覚えていてるんですね。でも、もう80過ぎましたから、死ぬほど働かないこと。死んじゃあいいじゃない。まだまだ勉強しなくちゃならないことがあるから。昨年3月の上野公園の集いで



在りし日の三平さんと海老名さん

は、みんなの前で私あはと30年、戦後100年まで生きるつもりですと宣言しちゃいました(笑)。戦争の哀しみや無惨さを伝えていくこと、この国で起きたことを語っていくことが、私の使命だと思っています。

海老名さんは、昨年9月リニューアルオープンした、東海地方唯一の常設寄席「大須演芸場」の最高顧問を務めていらっしゃいます。再開にあたっては、ボランティアで師匠方との交渉や落語の顔付け(番組表)をつくるお手伝いをされているとのこと。「日本の話芸、日本の文化はいいですよね。再開した演芸場が半年で黒字になったと聞き、とてもうれしいです。笑いをもうけたい、みなさんもぜひ、足を運んでください。」

## 編集後記

夏の終わりに、両親・姉家族と一緒に北陸旅行を楽しんできました。その中でも一番盛り上がったのは、大なる天然芝でプレーしたグラウンド・ゴルフで、息子達も大喜びで走り回り、あつという間の32ホール!でした。運動の後の心地よい疲労感を温泉で癒し、新鮮な海の幸を満喫し、良い家族サーブスとなりました。すっかり充電も完了し、冬号発行に向けて取材や広告営業が始まります。より良い紙面作りに向けて頑張ってくださいませ。(M)

愛知県全域を無料バスにて送迎  
15名様以上のグループ、団体様ご指定の場所まで送迎します。

**三河湾リゾートリクス**  
〒444-0513 愛知県西尾市吉良町宮崎中道下15  
TEL.0563-32-3711 http://www.linx-xspa.co.jp

10年ぶりにカンボジアに行ってきました。10前に比べてニイハオ、アンニョンハセヨと挨拶されることが少なからずありました。これもカンボジアに対する日本の影響力が少なくなっていることと思えました。今回もアンコール遺跡群を巡ってきましたが、日本始め世界中からの援助により修復が進められています。アンコールワットも修復途中でありますが素晴らしい遺跡でした。また、相変わらず遺跡の周囲で小さな子供が物乞をしていることも残念なことでした。(T)

三河湾の雄大な眺望が至福のひとときを演出

三河湾を展望する全室オーシャンビューのリゾートホテル。三河湾から昇る感動的な朝日が日常を忘れさせます。また、新鮮な魚介や野菜、厳選の高級食材でおもてなしします。

**いきいきライフ特別プラン** 予約時に「いきいきプラン」とお申し付け下さい。

<p><b>個人マイカープラン</b>【2名様より】</p> <p><b>いきいき行楽プラン</b> 旬の美味しい料理と西尾の観光スポットを巡るプラン</p> <p><b>バイキングコース</b>(平日限定) ●1泊2食 大人 <b>¥8,800</b>(税込)</p> <p><b>和食懐石コース</b>(平日限定) ●1泊2食 大人 <b>¥11,800</b>(税込)</p>	<p><b>団体プラン</b>【10名様より】</p> <p><b>いきいき宴会プラン</b> 忘年会・新年会・グループに最適なプラン</p> <p><b>宿泊宴会飲み放題コース</b> ●1泊2食 飲み放題(120分) 大人 <b>¥13,500</b>(税込) ※土曜日・特定日は+¥1,500(税込)</p> <p><b>宿泊バイキングコース</b>(平日限定) ●1泊2食 大人 <b>¥11,000</b>(税込)</p>	<p><b>全日OK!</b>【15名様より】</p> <p><b>いきいき日帰り宴会バスプラン</b> 入浴や客室利用も付いた、グループにお値打ちな日帰りプラン</p> <p>●個室宴会場(宴会料理) 大人 <b>¥5,800</b>(税込)</p> <p>大浴場、露天風呂もご利用頂けます。 平日限定 客室にて休憩タイム(ご利用は13:00~16:00)</p>	<p><b>グラウンドゴルフパック</b></p> <table border="1"> <tr> <th>日帰りプラン</th> <th>宿泊プラン</th> </tr> <tr> <td>【完全予約制15名様より】</td> <td>【完全予約制15名様より】</td> </tr> <tr> <td>1泊3食プラン</td> <td>1泊3食プラン</td> </tr> <tr> <td>大人 <b>¥5,800</b>(税込)</td> <td>大人 <b>¥14,800</b>(税込)</td> </tr> </table> <p>●お食事は三河湾リゾートリクスにて ●懇親会時、カラオケ付 ●入浴は三河湾リゾートリクス大浴場(タオル付)にて など</p>	日帰りプラン	宿泊プラン	【完全予約制15名様より】	【完全予約制15名様より】	1泊3食プラン	1泊3食プラン	大人 <b>¥5,800</b> (税込)	大人 <b>¥14,800</b> (税込)
日帰りプラン	宿泊プラン										
【完全予約制15名様より】	【完全予約制15名様より】										
1泊3食プラン	1泊3食プラン										
大人 <b>¥5,800</b> (税込)	大人 <b>¥14,800</b> (税込)										

**各宴会プラン特典**  
20名様以上  
1名幹事様ご招待

**いきいきプランご利用案内**  
ご予約時に「いきいきプラン」とお申し付け頂くと上記の特別価格にてご案内いたします。

受付名 **いきいきプラン**  
予約センター **TEL.0563-32-3720**  
予約受付時間/月~土曜19:00~18:00(日・祝日は除く)

- 1室2~5名様までご利用いただけます。
- チェックインは15:00より、チェックアウトは11:00までとなります。
- プランによって異なる場合がございますので、ご予約時にお確かめください。
- 予約キャンセル料
- ご利用2日前~前日/料金の50% ご利用当日/100%
- 料金変更要する場合がございます。

至大阪 名古屋インター  
至東京 豊橋駅  
至三河湾 三河湾

**抽選でペア5組10名様 無料宿泊ご招待**  
右下の応募券を切りとってハガキでお送りください。  
〒444-0513 愛知県西尾市吉良町宮崎中道下15 三河湾リゾートリクス宛  
ペア宿泊ご招待 応募券