

いきいきライフ 135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



新しき年の初め、
日本人の心のふるさと

伊勢神宮へ。

新年のご挨拶
 次世代とスクラム組んで、
 輝くシニア・パワーを！
 愛知県老人クラブ連合会 会長 大沢 勝



新年あけましておめでとございます。皆様元気いっばいの姿を思い浮かべ、ペンを執っています。体の不自由な方も皆大事な仲間です。一緒に「元氣袋」をしっかり握って、前進しましょう。

昨年は、高齢者の自動車事故の多発、「夫婦のみ・単身世帯」と「生活保護世帯」の増加、先細りの年金・医療保険制度の改革など、私たちの生きがいと希望にかげりがみえる年でした。その中でも、健康づくりから地域の「まちづくり」まで、懸命に取り組んでこられた皆様には、深く感謝しています。

今年も丁酉(ひのと)の年です。昨年の「丙」も今年の「丁」も、共に「火」の兄・弟といわれ、自然も社会も至る所で「燃える」年のようです。私たちは「元氣印」で燃えましよう！ところで鶏は、約三千六百年前からインダス文明世界に入ったインドで家畜化されており、人間にとって「最も古き良き友」です。「酉」は酒を入れる器の形なので、絆を深め合う意味もあります。洋の東西を問わず、闇の世界に光を与える霊鶏として、また、東南アジアなどでも古くから「闘鶏競技」が行われており「勇鶏」としても崇められています。日本の「古事記」にある「天の岩戸神話」でも大活躍しています。

今年も昨年同様に、不安で辛いことも多いかもしれませんが、しっかりと自立して、「酉」の勇氣と絆を深め、「丁」のように、次世代の人々として誇りスクラムを組んで、輝くシニアの存在を示していきたいと強く願っています。これこそが「百万人会員増強運動」の原動力だと思えます。魅力あふれる老人クラブ、地域で存在感のある「老人クラブ」づくりに一層力を入れましょう。

年頭にあたり、皆様やご家族の方々にとって、幸多き素晴らしい年となりますよう祈念いたします。

2017年1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	新しき年の初め、日本人の心のふるさと 伊勢神宮へ。	5面	川柳道場 俳句道場 緊急医療ガイド
3面		市町村トピックス 100万人会員増強運動 いきいきクラブニュース	7面	読者プレゼント 脳トレパズル
4面		わたしの健康法 女性部通信 健康企画 若さの秘訣は血管年齢にあり!	8面	いきいきインタビュー: 黒沢年雄さん いきいきクラブ体操 編集後記

8名様から出発 **山形空港**

2泊とも第29回「にっぽんの温泉100選」の名湯をお楽しみ!
 ※観光経済新聞社主催(2015年度)

かにマカロ厚切り牛タン
食べ放題 東北大感謝祭
 2日目夕食 **厚切り牛タン!**
 料理一例 **スパイカニ!**

2泊目 La楽リゾートホテルグリーングリーン 指定

コース番号 **2933-630**
 インターネット24時間受付中
 2933 阪急 検索

旅行代金(大人・小人各一人様/4名様一室ご利用の場合)
29,990円~31,990円

■出発日(2017年) 4名様一室
 2月 6月・14日・20日・22日 29,990円
 2月 26日・27日・28日
 3月 2日・6日・8日・9日・12日・13日・15日 31,990円
 ※3名様一室利用は2,000円増し、2名様一室利用は4,000円増しとなります。

■最少催行人員:8名 ■食事回数:朝2・夕2 ■添乗員:同行いたしません。
 ■利用航空会社:フジドリームエアラインズ ■当ツアーは2名様以上で申し込みください。■申込締切日:各出発日の2週間前 ※写真は全てイメージです。■料理内容は仕入れ状況等によって変更となる場合がございます。■送迎バス及びシャトルバスは宿泊ホテルによる運行となります。また、他のお客様と乗合になる場合がございます。 [162794-1]

5名様から出発

花巻南温泉峡渡り温泉
ホテルさつきで湯ったり連泊 3泊

開放感あふれる 露天風呂

山あいに住む 近代和風旅館

ホテルランクアッププラン
 基本ホテルプラン代金におりプラス **6,000円** 別邸楓へご宿泊!!

コース番号 **2934-630** (基本ホテルプラン)
2934S-630 (ホテルランクアッププラン)
 インターネット24時間受付中
 2934 阪急 検索

旅行代金(基本ホテルプラン/大人各一人様/4名様一室ご利用の場合)
29,990円

■出発日(2017年) 4名様一室
 2月 5日・12日・16日・21日・26日 29,990円
 3月 1日・5日・9日・15日
 ※3名様一室利用は1,000円増し、2名様一室利用は2,000円増し、1名様一室利用は6,000円増しとなります。(1名様一室利用は2934のみ)

■最少催行人員:5名 ■食事回数:朝2・夕2 ■添乗員:同行いたしません。■利用航空会社:フジドリームエアラインズ
 ■申込締切日:各出発日の2週間前 ※無料送迎バスはホテルさつきによる運行となります。また他のお客様と乗合になる場合がございます。 ※ホテルランクアッププランは2名様以上で申し込み下さい。 ※写真は全てイメージです。 [162793-1]

ご予約・お問い合わせ先は
国内 052-563-0500

受付時間 月~金/9:30~17:30 電話受付のみ
 土・祝日/9:30~13:00

インターネット **インターネット24時間受付中!**
 阪急国内 検索

※お客様の個人情報をお客様との連絡のために利用させていただきます。お申し込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供を受けるサービスの手配及び受領のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。運送・宿泊機関などへの個人情報の提供について同意の上お申し込みいただきます。 ※旅行条件・旅行代金の基準 ●運送機関の運賃変更や時刻改正によって旅程・費用の変更場合がございます。本誌記載の費用は平成28年12月1日現在のものです。 ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認のうえ、お申し込みください。

旅行企画・実施
 メディア営業一部
 総合旅行業務取扱管理者/古谷 充孝
 株式会社 阪急交通社 中国日本営業本部メディア営業一部
 〒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
 旅行業公正取引協議会 会員

御礼 スポンサーの皆様、いきいきライフ発行の際には広告掲載のご協力を頂きまして、皆様のご厚情に深く感謝申し上げます。

日別朝夕大御饗祭。～日々の祈り～

1500年間にわたり、外宮では、毎日朝夕の2度欠かすことなく続けられているお祭りがあります。天照大御神をはじめとする神々に食事をさし上げる「日別朝夕大御饗祭」です。冬のこの時期は、朝9時頃と午後2時頃に行われます。

神様にお供える食事=神饌(しんせん)は、外宮の御饗殿(みけでん)へ運ばれ、捧げられます。米や野菜、果物などは、自給自足。御園(みその)と呼ばれる神宮直轄の田畑で育てられたものが使われます。



昔も今もお伊勢参りの楽しみのひとつ、「名物餅」を食べ比べ。

へんば餅 創業安永4年(1775年)、お伊勢参りの人々が、この茶店で馬を返したところから、「へんば(返馬)餅」と呼ばれるように。こんがり焼き色がついたお餅は香ばしく、口どけのよいこし餡がまるやかな味わいです。



■へんばや商店本店
伊勢市小俣町明野1430-1
☎0596-22-0097

二軒茶屋餅 創業は、約430年前の天正年間(1575年)。伊勢神宮に舟参宮する人々で賑わう舟着場に生まれた、伊勢で最も古くから伝わる二軒茶屋餅。小豆餡たっぷりの薄皮のお餅に、ひきたての香ばしいきな粉がまぶしてあります。



■二軒茶屋餅角屋本店
伊勢市神久6-8-25
☎0596-21-3108

島々が浮かぶ、英虞湾の美しい風景と、「伊勢志摩サミット記念ランチ」を堪能。



少し足をのびして、2016伊勢志摩サミットの会場に選ばれた「志摩観光ホテル ザクラシック」へ。各国首脳が召し上がったディナーをアレンジした絶品ランチを堪能しませんか。



伊勢志摩サミット記念ランチ
20,000円(税・サービス料込)
要予約(利用日の3日前18:00まで)

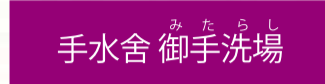
■志摩観光ホテル ザクラシック
三重県志摩市阿児町神明731(賢島) ☎0599-43-1211

内宮 モデルコース

宇治橋を渡れば、2000年の時を紡いできた「内宮」。大いなる気に満たされた聖域。ゆっくり参拝しましょう。



聖界と俗界の架け橋
宇治橋



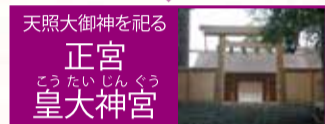
手水舎 御手洗場



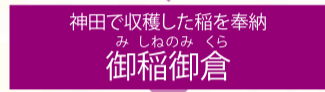
五十鈴川を守る水の神
瀧祭神



内宮神楽殿



天照大御神を祀る
正宮
皇大神宮



神田で収穫した稲を奉納
御稲御倉



正宮に次ぐ格式
別宮
荒祭宮



風の神を祀る
別宮
風日祈宮

注目 せんぐう館

持統天皇の代より約1300年続く、式年遷宮。20年に一度、社殿、装束、神宝、1500点以上が新調されます。平成24年に創設された「せんぐう館」では、遷宮により継承されていく技術や精神、日本が誇れる伝統を知ることができます。

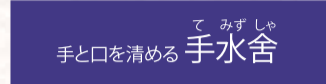


外宮 モデルコース

お伊勢参りは外宮から参拝するのが古くからの習わし。約1500年の歴史ある外宮、主な見どころを巡るコースです。



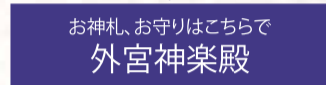
表参道
火除橋



手と口を清める
手水舎



遷宮の博物館
せんぐう館



お神札、お守りはこちらで
外宮神楽殿



遷宮の前まで
御殿が建っていた
古殿地



衣食住の神様を祀る
正宮
豊受大神宮



遷宮の装束神宝を祓い清める所
三ツ石



正宮に次ぐ格式
別宮
多賀宮

「神宮」の歴史・文化に触れる。遥かなる継承の杜、

平清盛、足利義満も度々お参りし、江戸時代には、庶民の「大イベント」となったお伊勢参り。伊勢神宮の正式名称は「神宮」、内宮外宮、14の別宮など125の宮社があります。悠久の歴史に触れる、おすすめコースをご紹介します。

1~4月の参拝時間
午後5時~6時



春の園芸カタログ無料プレゼント!
美味しい野菜や美しい花を育ててみませんか?

カタログ請求された方の中から抽選で50名にヒマワリの種をプレゼントします。(当選者の発表は賞品の発送をもって代させていただきます。)

無料カタログ希望
●郵便番号
●ご住所
●お名前
●お電話番号

52円切手
郵便はがき 〒632-8511 奈良県天理市平等坊町110
株式会社大和農園
通信販売部
「いきいき」係

カタログ請求は、
電話・FAX・ハガキ・インターネットで!

TEL 0743-62-1185
FAX 0743-62-4175

電話受付時間 8:30~12:00、13:00~17:30 WEB 大和農園オンラインショップ 検索

お近くのイオンにて毎月15日開催!!

毎月15日
G.G感謝デー

これからは55歳以上のお客さまがおトク!

カードでおトク!

5% OFF

レジにて
G.G WAON・ゆうゆうワオンでのお支払いで

ご請求時に
55歳以上の会員さま
イオンカード・G.Gイオンカードのクレジット支払いで

(55歳以上の会員さまに限りです。)

※WAONカード・JMB WAON・イオンJMBカードのWAONでのお支払いの場合は5%OFFの対象外となります。※他の割引企画との併用はできません。※割引対象外商品がございます。※専門店など、実施していない店舗がございます。※詳しくは売場係員までおたずねください。

名湯 あわら温泉 送迎バスで!

町内会・慰労会
シニア会・お仲間会に
どうぞご利用ください。

送迎コース 20名様より
11,980円 (税別)
高速代別途 ※三河地方はお問合せ下さい。
◎お料理9品 ◎自家製食前酒

長寿鶴コース 15名様より
9,000円 (税別)
このコースの送迎は別途料金がかかります。
◎お料理11品 ◎お酒1本付

特典 ●10名以上カラオケ ●30名以上もちつきサービス

【宿泊プランご案内】
お一人様1泊2食付税別・サシ、入湯税別土・休前日はお問い合わせ下さい。

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

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

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 ちよびりお土産付

特典5 立ち寄り コースの一例 岩屋寺or野間大坊 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)
※お泊りの場合、休前日は2,160円アップとなります。

20名様以上お1人様 **5,980円** (税込)

湯元 南知多天然温泉 ヤマミカン
グランドホテル 山海館

0800-1111-803 Tel.0569-62-0218
www.yamamikan.com

平成30年まで

老人クラブ「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！

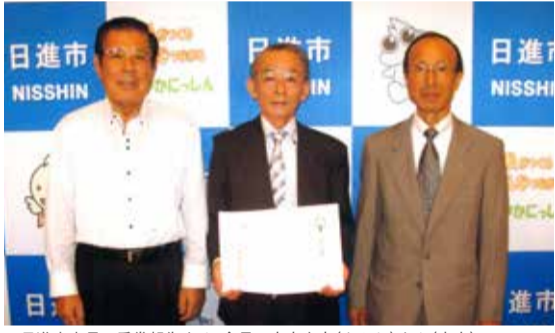
地域 いきいき 市町村トピックス

「活動のきっかけは、平成26年度の稲沢市の交通事故死5名のうち、4名が会員の高齢者で自転車事故だったこと」と、稲沢市老人クラブ連合会会長の柿沼晋(すすむ)さん。会員数は176クラブ約16,300名、自転車利用者の多い土地柄だけに、自分たちの手で高齢者が事故に遭わない、遭わせないを目標に、まず取り組んだのが高齢者の体験型自転車安全教室の開催です。クラブ単位の講習会では、自転車安全利用のチラシを配布、夜間のウォーキングには反射材を利用するよう会員に配りました。現在社会問題となっている加害者にならないための取り組みとして、免許証の返納啓発にも務めています。会員以外の自転車利用者、車の運転者にも交通安全意識を高めてもらうために、市内商業施設や主要交

「活動のきっかけは、平成26年度の稲沢市の交通事故死5名のうち、4名が会員の高齢者で自転車事故だったこと」と、稲沢市老人クラブ連合会会長の柿沼晋(すすむ)さん。会員数は176クラブ約16,300名、自転車利用者の多い土地柄だけに、自分たちの手で高齢者が事故に遭わない、遭わせないを目標に、まず取り組んだのが高齢者の体験型自転車安全教室の開催です。クラブ単位の講習会では、自転車安全利用のチラシを配布、夜間のウォーキングには反射材を利用するよう会員に配りました。現在社会問題となっている加害者にならないための取り組みとして、免許証の返納啓発にも務めています。会員以外の自転車利用者、車の運転者にも交通安全意識を高めてもらうために、市内商業施設や主要交

「活動のきっかけは、平成26年度の稲沢市の交通事故死5名のうち、4名が会員の高齢者で自転車事故だったこと」と、稲沢市老人クラブ連合会会長の柿沼晋(すすむ)さん。会員数は176クラブ約16,300名、自転車利用者の多い土地柄だけに、自分たちの手で高齢者が事故に遭わない、遭わせないを目標に、まず取り組んだのが高齢者の体験型自転車安全教室の開催です。クラブ単位の講習会では、自転車安全利用のチラシを配布、夜間のウォーキングには反射材を利用するよう会員に配りました。現在社会問題となっている加害者にならないための取り組みとして、免許証の返納啓発にも務めています。会員以外の自転車利用者、車の運転者にも交通安全意識を高めてもらうために、市内商業施設や主要交

「活動のきっかけは、平成26年度の稲沢市の交通事故死5名のうち、4名が会員の高齢者で自転車事故だったこと」と、稲沢市老人クラブ連合会会長の柿沼晋(すすむ)さん。会員数は176クラブ約16,300名、自転車利用者の多い土地柄だけに、自分たちの手で高齢者が事故に遭わない、遭わせないを目標に、まず取り組んだのが高齢者の体験型自転車安全教室の開催です。クラブ単位の講習会では、自転車安全利用のチラシを配布、夜間のウォーキングには反射材を利用するよう会員に配りました。現在社会問題となっている加害者にならないための取り組みとして、免許証の返納啓発にも務めています。会員以外の自転車利用者、車の運転者にも交通安全意識を高めてもらうために、市内商業施設や主要交



※日進市長へ受賞報告する、会長の小宮山享(たかし)さん(中央)。

「活動のきっかけは、平成26年度の稲沢市の交通事故死5名のうち、4名が会員の高齢者で自転車事故だったこと」と、稲沢市老人クラブ連合会会長の柿沼晋(すすむ)さん。会員数は176クラブ約16,300名、自転車利用者の多い土地柄だけに、自分たちの手で高齢者が事故に遭わない、遭わせないを目標に、まず取り組んだのが高齢者の体験型自転車安全教室の開催です。クラブ単位の講習会では、自転車安全利用のチラシを配布、夜間のウォーキングには反射材を利用するよう会員に配りました。現在社会問題となっている加害者にならないための取り組みとして、免許証の返納啓発にも務めています。会員以外の自転車利用者、車の運転者にも交通安全意識を高めてもらうために、市内商業施設や主要交



※会長の柿沼晋さん(左)と副会長の家田尚彦さん(右)

「活動のきっかけは、平成26年度の稲沢市の交通事故死5名のうち、4名が会員の高齢者で自転車事故だったこと」と、稲沢市老人クラブ連合会会長の柿沼晋(すすむ)さん。会員数は176クラブ約16,300名、自転車利用者の多い土地柄だけに、自分たちの手で高齢者が事故に遭わない、遭わせないを目標に、まず取り組んだのが高齢者の体験型自転車安全教室の開催です。クラブ単位の講習会では、自転車安全利用のチラシを配布、夜間のウォーキングには反射材を利用するよう会員に配りました。現在社会問題となっている加害者にならないための取り組みとして、免許証の返納啓発にも務めています。会員以外の自転車利用者、車の運転者にも交通安全意識を高めてもらうために、市内商業施設や主要交

秋のスポーツ大会 結果報告

第35回 愛知県老人クラブゲートボール大会
 実施日 平成28年9月14日(水) 実施場所 一宮市大野極楽寺公園 参加人数 35チーム236名
 優勝 三ツ川藤井会チーム(安城市) 準優勝 江南Aチーム(江南市)
 第3位 豊山青山Aチーム(豊山町) 第4位 三好下Aチーム(みよし市)

第44回 愛知県老人スポーツ大会
 実施日 平成28年10月8日(土) 実施場所 あいち健康の森公園 大芝生広場 参加人数 799名(選手:596名 一般参加者:203名)
 ★クロリティー ★ポッチャ ★ラダーゲッター ★ウォークラリー
 優勝 岩倉市 優勝 新城市 優勝 小牧市 優勝 稲沢市A・岩倉市A
 準優勝 扶桑町 準優勝 みよし市 準優勝 岡崎市 準優勝 高浜市A・瀬戸市A
 第3位 稲沢市 第3位 半田市 第3位 豊橋市 第3位 瀬戸市B・扶桑町A

第12回 愛知県老人クラブグラウンド・ゴルフ大会
 実施日 平成28年10月8日(土) 実施場所 あいち健康の森公園 競技場 参加人数 41チーム 248名
 ★団体の部 ★個人の部(男性) ★個人の部(女性)
 優勝 豊橋市 優勝 本多 勝隆(豊橋市) 優勝 内山 博子(安城市)
 準優勝 碧南市 準優勝 村松 忠(岩倉市) 準優勝 近藤 幸子(東海市)
 第3位 みよし市 第3位 本田 康昭(知多市) 第3位 山口 千代(日進市)

いきいきクラブニュース

囲碁・将棋大会

第37回 愛知県老人クラブ将棋大会
 実施日 平成28年10月13日(木)~14日(金) 実施場所 日本将棋連盟 東海普及連合会 栄将棋教室
 審判長 中山指導棋士 参加人数 28名
 優勝 土屋 万太郎(津島市) 準優勝 村瀬 善二(春日井市)
 第3位 中野 耕平(常滑市)

第40回 愛知県老人クラブ囲碁大会
 実施日 平成28年11月15日(火)~16日(水) 実施場所 公益財団法人 日本棋院 中部総本部
 審判長 熊本三段 参加人数 39名
 優勝 設楽 幸二郎(東郷町) 準優勝 中尾 守夫(豊川市)
 第3位 前田 友範(北名古屋市)

上位入賞者は平成29年9月秋田県で開催される第30回全国健康福祉祭あきた大会(ねりんびっく秋田2017)へ出場します。

平成28年 全国老人クラブ大会が開催されました

第45回全国老人クラブ大会が11月9日(水)・10日(木)、富山市で開催され、本会から表彰者2名含む18名が参加しました。式典における表彰者・団体は次のとおりです(敬称略)。なお、西尾市老人クラブ連合会につきましては、岩瀬会長が代表登壇をし、全老連会長から賞状を受け取りました。

育成功勞表彰	優良老人クラブ表彰	優良市区町村老人クラブ連合会表彰
中嶋 弘童(瀬戸市) 伊藤 憲治(県老連監事)	馬島福德会(大治町) 南第一河和笑福会(美浜町)	西尾市老人クラブ連合会 長久手市シニアクラブ連合会

1日目は第1部会「地域に健康づくり・介護予防活動の輪を広げよう」第2部会「未設置地区にクラブをつくらう」をテーマに各3つの事例、第3部会「演じる活動」では5つの発表がありました。本県からは「岩倉市老人クラブ ゆうわ会フラダンス」が3曲のフラダンスを披露し、銀賞を受賞しました。

全老連「活動賞」及び「100万人会員増強運動特別賞」伝達式

9月27日(火)に平成28年度の伝達式を行いました。優れた活動に取り組むクラブ・老連に対して全老連会長から送られる賞で、本県からは6団体が受賞されました。

活動賞 ボランティア活動 東・西・北宮後長寿クラブ(一宮市)	100万人会員増強運動特別賞 牛山南部百寿会(春日井市)
活動賞 その他の活動(交通安全) 稲沢市老人クラブ連合会	三本木北山老人クラブ(日進市)
活動賞 その他の活動(世代間交流活動) 緒川東楽会(東浦町)	さつきちとせ会(大口町)

45回 全国老人クラブ大会

※代表登壇をする岩瀬会長(西尾市老連) ※フラダンスを演じる、ゆうわ会(岩倉市老連)

いろんなクラブや団体が参加します！たくさん話を聞けるチャンスです！！

シニアの生きがいづくり仲間作りを応援します！
友達・地域 つながるフェスタ
 入場無料 [主催] 愛知県 [運営・問合先] 株式会社インテリジェンス TEL.052-950-5256

尾張エリア/開催日時・会場
 2017年1月21日 11:00~16:00
 一宮地場産業ファッションデザインセンター1F展示ホール

名古屋エリア/開催日時・会場
 2017年1月24日 11:00~16:00
 愛知芸術文化センター12F アートスペースA・EF

三河エリア/開催日時・会場
 2017年1月31日 11:00~16:00
 刈谷市産業振興センター

読者のこえ いきいき体操：切り抜いて、目につく所へピンで止めました。(安城市：75才女性)

これが健康の秘けつ！わたしの健康法

皆さんの健康法をご紹介します。

毎日が楽しく多忙！

田原市 大草熟年友の会

齊藤 利郎(84歳)

水墨画、書道、居合道、絵画教室と誠に多趣味で(下手の横好き)毎日が忙し。入門の動機はそれぞれ千差万別です。教室での談笑仲間や喫茶店等のお茶のみ友達も指折り数えれば数十人にもなります。毎週、曜日ごとに会場も仲間も変わり、毎日が目のまわるような忙しさです。

持病はあるけれど、病気の心配や寝込むヒマなど少しもありません。肝心なことは、居合道でいわれる「心技体」水墨画、習字の時は墨の匂いが「精神統一」「心頭滅却」の役割を果たします。これが私の健康法になります。



日々充実

大治町老人クラブ連合会

会長 渡邊 信廣(77歳)

定年退職して17年が過ぎ、今は地域に少しでも恩返しする時と感じ、町内会の行事に参加しています。「みんなで作ろう安全・安心な町内会」を合言葉に、同志と自主防災会を立ち上げ3年となり、消防防火訓練、防災防火などの活動を行い、毎日活発に動き回っています。今年には、自主防犯クラブを立ち上げ4回パトロールをしています。



「地域の安全」のために日々、心と身体を使い、多様な活動をしていく中で「真の健康」が作られていく事を実感しています。今後も色々な事に前向きに生命輝かせ取り組んでいきます。

妻と二人で塾経営

子供達のエネルギーが元気の源

碧南市老人クラブ連合会

会長 禰宜田知司(77歳)

午後3時頃、「たいたいま！お願ひします」と小学生を中心とした子ども達の元気な声が教室にやってきました。週4回のそろばん教室です。一人1時間授業で午後6時30分頃まで妻(75歳)と二人でやっています。また妻は、毎週土曜日(月4回)幼児から大人まで書道の指導を行っています。

この若い子ども達のエネルギーを吸収することにより、ボケ防止と健康維持そして日本伝統文化の継承にも役立っていると思います。これが夫婦円満と明るい生活の「源」と思い、毎日感謝しながら暮らしています。



友人と過ごす時間

豊山町 団地地区

門前 明美(84歳)

毎週火曜日に体操、木曜日にフラダンスに参加し、それぞれの教室で5時間程体を動かしています。長いもので23年になります。日曜日には教室等の友人とコーヒーを飲みながらお話をし、これが何よりも楽しい時間です。町内の出来事や花の育て方等、一人暮らしの私には楽しくて頭が活性化すると時です。食事面では毎朝の味噌汁以外に、週に一度はお肉を食べます。得に分厚いステーキが好物です。自宅では時間を見つけて、友人のために編み物をしていきます。これからも良き仲間にも感謝して、共に元気で居ようと思っています。



女性部通信



女性部副会長 久木 好子

あけましておめでとうござい
ます。

目覚めれば光も空気も何か違うような誠に清々しい元旦の朝です。暮れに親戚から梅の小枝を頂いたので金銀の水引を相生結びにし、新年の平穏を念じました。小枝といっても様々で私なりに試行錯誤しながら活かしました。感覚が気持ちがいとんととして、日頃の喧騒を離れ和のくつろぎを感じました。初詣に行けば、冬枯れした赤っぽい葉と常緑樹の緑のこの時期、街の街路樹が、美しい何枚かの枯れ葉が一団となり横断歩道を踊る様にカラコロと渡って行くのを目のあたりにした何とも楽しい光景でした。
長生きして暖かい家庭で気のおけない家族に囲まれ日々を過ごすことが一番の幸せでしょうね…
「がんばらない力の余裕をがんばっている人の応援に」参道の石畳みを踏みながら念じました。小さな小さな身の回りから変えましょう、幸せになるために…

健康企画

若さの秘訣は血管年齢にあり！

血管年齢とは

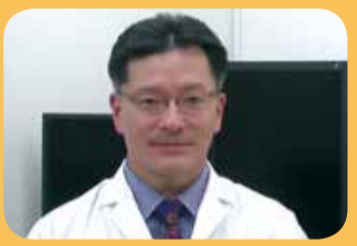
血管年齢という言葉は、葉をこぞ存じですか。血管年齢とは実年齢がプラスしてプラークが沈着してしまっている状態を指します。血管年齢が7年1回は病院で検査しましょう。

悪玉コレステロールが増加すると、血管内腔に脂の塊であるプラークが沈着して、血管が何歳に相当するかの比較して健康に役立てるために考えられた言葉です。血管年齢は心電図と手足に巻く圧力センサーにより測定され、血管の硬さと血管内腔の拡張で計算されます。実年齢よりも血管年齢を5歳から10歳若く保つことが健康寿命を延ばす鍵となります。

血管年齢を若く保つためには、
①毎日血圧を測定して家庭で上135/下85まで、病院で上140/下90までに安定させましょう
②毎日体重を測り肥満に注意しましょう
③薄味を心がけて塩分の摂り過ぎに注意しましょう
④禁煙をしましょう
⑤毎日体操をしてよく歩きましょう

昨年、伊勢志摩の海女さん達の血管年齢は実年齢よりも20歳以上若いという検査結果が報告されました。魚をしっかりと食べて、体を動かして、海女小屋で楽しくおしゃべりをするライフスタイルが血管を若く保ち、体も心も健康な常若(とこわか)な毎日を生み出していると考えられます。皆さんも血管年齢を若く保つ工夫をされ、常若(とこわか)な人生を楽しんでください。

全身の血管は加齢に伴い動脈硬化をおこします。動脈硬化が進むと血管のしなやかさが失われて血圧が高くなってきます。また肥満や体重増加に伴い血液の中



山田 正樹 先生
愛知医科大学医学部卒業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。

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

要介護・認知症の方も安心 | 住宅型有料老人ホーム コンシェル ささしま Concier

ランチ付き 見学会のご案内

ご予約制

2017年1月 26 Thu 29 Sun

都市型有料老人ホームの暮らしを体感してみませんか?

開催時間 / 11:00~13:00

見学会内容
●施設見学会 ●昼食試食会 ●介護相談 ●入居相談(希望者のみ)

コンシェル ささしま 見学ポイント

- 体に優しくおいしい食事
- 安心の介護・看護サポート
- ささしま天然温泉の大浴場
- リエイ独自のロイヤルセラピー
- 災害対応型マンション内の安心設備
- 要介護5まで、安心の終身ケア

名古屋市中村区平池町4丁目60番5号 | あおなみ線「ささしまライブ駅」より徒歩2分 / JR「名古屋駅」より徒歩15分

見学会のお申込み・お問合せ ▶▶ 株式会社リエイ コミュニケア24 コンシェル ささしま

老後ハッピー ささしま

0120-658-334

受付時間 9:00~17:30
(URL) http://www.c-24.jp/sasashima/
コンシェル ささしま 検索

期間限定!旬のふく (~3月末まで)

往復バス送迎でラク々島旅を満喫

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(チャージ、1ドリンク付/カラオケ1曲200円)
- ★若女将が主催するシニアヨガ 特別価格500円(通常1時間3,240円。5名様以上ご予約下さい)

★平日(月~木)20名様以上、愛知県内~バス送迎(有料道路実費・船賃800円別途必要)
※金・土・日・祝日、20名様以下の場合にはご相談下さい。★知多半島の観光スポットに立寄もOK!

気軽に日帰り宴会プラン ふく料理 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 ふく料理 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も

※料理写真はイメージです。各種コースございますので、ご予算等ご相談下さい。

バスをご利用されたお客様、2名様からのご宿泊、ご宴会の方も必見! 「いいいきライフ」を見てご予約された方は島の魅力を最大限に活用いただけます。バス送迎の方は対象外

三河湾公園・日間賀島 予約時に「いいいきライフ」を見たと言 http://www.taiyou-resort.com

サンホテル 大陽荘 TEL.0569-68-2206

新海照弘さんの 川柳道場



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考委員、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。



調べる 丹念に コース調べて ハイキング

【寸評】「丹念」がよく効いていることば。続く調べての表現が平易自然でリズムがよい。むしろかしいことばを追うのでなくとは、先輩の教え。健康づくりの初歩として、歩くことの幸せを続けたい。



◆入選

泣きどころ調べて妻が攻めてくる
刈谷市 宮田喜代二
調べものかつては辞書で今スマホ
日進市 石野 憲男
調べても大物いない我が先祖
日進市 松山 眞
過去帳を調べ我が家の歴史知る
江南市 三ツ口桂子
年末に調べる課題重すぎる
豊田市 胡桃沢安子



お米 米粒に 顔書き 芸の道築く

【寸評】米粒に細字。「交通安全」は平凡。かつて私が「安産祈願」をプレゼントしたら双子の安産で驚いた。米粒の肌は微妙。芸道のために米粒に顔とはドラマか。ユーモア感覚のお作みこと。



◆入選

台風に耐えたこの米生命続く
豊田市 水鳥 圭子
八十八手間のお米は金メダル
岡崎市 糟谷 すみ
ご先祖さま新米ですよ召し上げられ
岡崎市 今井 多未
新米の輝く粒に手を合わせ
岡崎市 西崎 恵子
新米に感謝をこめて箸はこぼ
一宮市 佐藤ときこ

川柳道場「次回のお題」は「笑う」「未来」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。

◆佳作

図書館で難行苦行目の老化
一宮市 羽下 正一
この世まだ未練人間ドック入り
春日井市 水野 幸治
調べても調べ足りない人ごころ
豊川市 中尾 達雄
調べもの辞書と一緒に虫眼鏡
愛西市 窪地 義明
首都東京調べるのが多すぎる
豊明市 高木 繁枝
運勢を調べて今日のプラン立て
一宮市 梶浦 容子
調査表妻に長所を聞いて書き
安城市 野村 春夫
真実を調べてみたら嘘もある
知多市 竹内 明弘
着信の絵文字でバレル隠しごと
稲沢市 近藤 明夫
骨密度調べてもらおう太鼓判
津島市 澤田 玉子

◆佳作

手間暇を機械に頼る米作り
豊川市 北川 貞子
白米が銀シャリだった昭和つ子
豊川市 宮城 忠義
古代から伝統守る米俵
小牧市 河井まつ江
枯れた手で明日への命米を研ぐ
碧南市 星野 収
お米にも名前をつけてお嫁入り
一宮市 細江 春茂
新米を神に供えて無事感謝
岡崎市 犬塚 イサ
一粒の米も粗末にしない母
一宮市 長村 宣道
戦中派米一粒に泣かされた
春日井市 加納 金子
芋粥にお腹すかした日もあった
豊川市 今場 さと
にぎりめし何よりうまい秋の空
稲沢市 田中 佳子

特選

八十路生き昭和を語る宿は秋

【寸評】終戦から戦後の混乱期を生き抜いて来た人生の達人が語る並みの小説家では書けない昭和の物語。余生を綺麗に閉じる為に日々を丹念に目配りしている今は秋。

補聴器をつけて虫の音楽しめり

【寸評】人間が作り出したあらゆる楽器も及びもつかぬ音色が深々と心に染みて来る。一昔前までは聞きたくても聞けなかった音色だったが今は精巧な補聴器が聞かしてくれる。

紅葉を肩に飾りて洒落地蔵

【寸評】紅葉の所為だろうか、心做しか和んだように見えるお地藏さんの顔に思わず手を合わせます。暑い暑いと云つてる間に気が付けば秋茜が群れて飛んでいる。

入選

人声も紅葉に染まる古刹かな
長編の佳境に入りて秋の雨
一合のごはんをたいて秋しぐれ
山の黙山にも秋思ある如し
ちらははの墓へ手ぶらの野菊挿し
今聴きしこと又聴いて猫じやらし
裂くほどに高鳴く鴉や畑仕事
曼珠沙華燃えて絵手紙届きけり
逃げ易き峽の日差しや千大根
晩節の狐独離れず鯨を釣る
碧空に熟れ柿光る里の庭
月澄みて果てなき父子の宇宙論
短日の入日に染まる清水港
栗飯や食めば故郷蘇る

安城市 神田 正江
稲沢市 近藤 明夫
碧南市 松原 愛子
岡崎市 富田 征也
豊川市 今場 さと
安城市 岡田 武敏
稲沢市 澤 宏爾
春日井市 加納 金子
豊川市 今場 安次
蒲郡市 壁谷 猪一
安城市 稲垣カノエ
豊川市 藤村 力田
半田市 扇谷よしの
常滑市 亀井 忠義

第32回 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。

一部の作品には、田中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1-50
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
2月10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) ※1,500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 **12,300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

予約特典あり

- 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

20名様以上の宿泊で限定特典 幹事さん1名 宿泊無料!

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新崎22-3

老人クラブ会員向けの保険で安心補償

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。

対象：老人クラブ会員なら、年齢制限もなく誰でも加入できます。(1人1口加入)

補償範囲：総合型と活動型の2種類

掛金：(総合型) お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円
(活動型) お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

お支払いする保険金：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

中途加入 所属の老人クラブを通して、1年中いつでも加入いただけます。

電話加入者特典
電話相談
デイレターサポート
介護関連サービス
⇒ 介護保険制度、ケアプラン等の介護全般に関する相談
⇒ 生活支援関連サービス ⇒ 法律、税務、社会保険、暮らしのご相談

※相談先の電話番号は「宛書メモ」(旧：加入者カード)に記載されています。

2 傷害保険 活動型

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

お問い合わせ先 **03-3597-8770**

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始)

加入申込書等、資料請求先
◆最寄りの市町村老人クラブ連合会に常備しています。
◆不足の場合は市町村老連を通じて右記までご連絡ください。

専用FAX **03-3597-8767**

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) 後援 東京都 東京都福祉推進課

メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス TEL.03-3597-8769 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 (担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険)」、「普通傷害保険」、「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険のご案内」(パンフレット)「概要・ご加入の際の注意事項」等をよくお読みください。詳細は、保険会社よりご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によります。ご不明な点等がありました場合は、全老連保険係または取扱代理店、引受幹事会社までお問い合わせください。

16-T14038 平成28年4月作成

あいち救急医療ガイド

急な病気・怪我に役立つ!

今すぐ、診てもらえる
病院・診療所を探したいときに。
365日24時間受付の
救急医療情報案内です。

24時間受付 TEL(052)263-1133

名古屋 (052) 263-1133	半田 (0569) 28-1133	西尾 (0563) 54-1133
豊橋 (0532) 63-1133	春日井 (0568) 81-1133	尾張横須賀 (0562) 33-1133
岡崎 (0564) 21-1133	津島 (0567) 26-1133	新城 (0536) 22-1133
一宮 (0586) 72-1133	刈谷 (0566) 36-1133	設楽 (0536) 62-1133
瀬戸 (0561) 82-1133	豊田 (0565) 34-1133	田原 (0531) 23-1133

ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>



伊藤整形・内科 あいち腰痛オペクリニック
医学博士 伊藤 全哉 副院長

名古屋大学医学部卒業/日本整形外科学会専門医/日本整形外科学会脊椎脊髄病医/日本脊椎脊髄病学会指導医/日本体育協会公認スポーツドクター

腰痛・手足のしびれ 原因の8割が「背骨」に

人間にとって背骨 粗鬆症が進み、60歳は大黒柱です。体を 過ぎた頃から、く支え、また、体の動 しゃみ・しりもち、きの要でもあり、さ つまずいた時などにらに神経を守って起こります。背中が ます。そんな重要な 曲がる要因でもあり 役割を果たす背骨に ます。

出し、神経を圧迫し ます。そのため、腰 痛や座骨神経痛など が起こります。

通常の手術であれ ば2〜3週間入院す ることになりまし ます。1〜2泊程度で 退院できます。患者

「脊椎ドック」で 早期発見、早期治療

「③」は加齢とも に関わり、発症し ます。背骨の中にある 神経が通る脊柱管 が狭くなり、神経を 圧迫します。症状と しては姿勢を正した 時やしばらく歩いた ときなどに、足がし びれたりします。

疾患の程度が軽け ば、薬やブロック 注射などによる保存 的療法で改善できま す。しかし、重度の 疾患の場合は、手術 を選択することにな ります。

ヘルニア」の手術法 の一つに「経皮的内 視鏡下腰椎ヘルニア 摘出術(PELD)」が あります。この手術 は、鉛筆径大(約6ミリの)の切 開で済み、術後2〜 3時間程度で歩くこ とができます。

ヘルニア」の手術法 の一つに「経皮的内 視鏡下腰椎ヘルニア 摘出術(PELD)」が あります。この手術 は、鉛筆径大(約6ミリの)の切 開で済み、術後2〜 3時間程度で歩くこ とができます。

高齢者の 背骨の3大疾患とその治療

腰痛・手足のしびれを

6ミリで 治す!!

体にやさしい先進の 内視鏡下最小侵襲手術

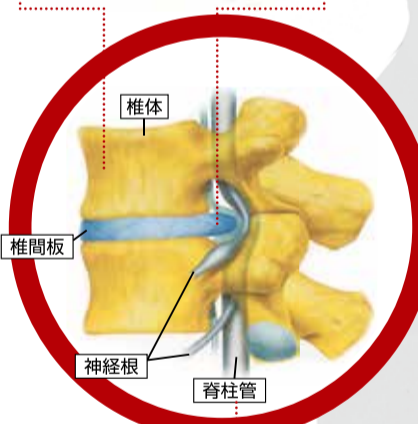
① 脊椎圧迫骨折

椎体が圧迫されて つぶれるように骨折 脊椎圧迫骨折について



② 椎間板ヘルニア

椎間板の中にある 髄核が飛び出して 神経を圧迫



③ 脊柱管狭窄症

脊柱管が狭くなり 神経を圧迫



④ PELD手術法

内視鏡を用いてヘルニアを摘出



※1 健康保険適用外の自由診療です。 ※2 健康保険適用外の自由診療になり、重度の糖尿病等全身疾患のある方は治療が受けられない場合があります。



医療法人全医会 伊藤整形・内科 あいち腰痛オペクリニック
〒480-0102 愛知県丹羽郡扶桑町高雄郷東41 ☎0587-92-3388

☎0120-000-568 あいち腰痛 検索

受付時間/8:30~19:00 ※初診受付時間は16:30まで 診療時間/木・日・祝
■手術件数...10,275件 ※2016年6月まで10年間実績 高性能MRI・マルチCT完備



あいちせぼね病院 平成29年3月開業予定

【病院理念】

全医会創生の「心身全てにおける充実」の理念に基づき、地域かつ国際的に安全で温かみのある医療・福祉を提供いたします。

体験者の声

経皮的内視鏡下腰椎ヘルニア摘出術(PELD)
とても楽な手術で、翌朝退院できました
T.Y様(サービス業 64歳)



ある日、ふくらはぎに痛みが走り、続いて太ももと臀部にも痛みとしびれが出てきました。近所の整形外科で脊柱管狭窄症と診断され、電気治療などを約3ヶ月受けましたが回復しませんでした。そこで、あいち腰痛オペクリニックで再度診察・検査を受けた結果、椎間板ヘルニアと分かり、手術することにしました。手術は痛みもなく、また手術跡も小さく、こんなに楽でいいのかなと思うほどで、翌朝には退院。家ではリハビリと並行して徐々に家事ができるようになり、職場にも復帰して定年退職しました。今は第2の仕事に就き、誰も腰の手術を受けたとは分からないほど自然に暮らしています。

※体験談は個人の感想です。

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!

A アクアイグニス ペア入浴券

10組
20名様

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://aqualignis.jp/>

B たばね庵 「いせわんこ」(化粧箱)

10名様

お伊勢さん菓子博2017の開催を記念して、公式キャラクター「いせわんこ」のあられを作りました。三重県産のあおさ・わかめ・あらめを使った磯の風味豊かなサクサクとしたサラダ味のあられです。(6袋入り)

● 菓匠たばね庵
〒515-0217 三重県松阪市早馬瀬町72
TEL 0598-28-2653

C 浜乙女 マイクロ焙煎白すりごま

20名様

浜乙女独自のマイクロ焙煎製法(マイクロ波による焙煎製法)によって均一に香り高く煎ったごまを、丹念にすり上げました。マイクロ焙煎製法なので、しっとりとした舌ざわりと、ごま本来の甘みを味わっていただけます。和え物だけでなく、これからの時期は鍋やしゃぶしゃぶのたれ、麺類のトッピングとしてもお使いいただけます。

● (株)浜乙女
〒450-0002 名古屋市市中村区名駅四丁目16番26号
フリーダイヤル 0120-147-178 (株浜乙女お客様相談室)

読者プレゼント 応募方法

応募締切
2月10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 ③〒・住所
④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号
⑦所属老人クラブ ⑧今号の感想
⑨おすすめの温泉地
⑩老人クラブに入会して良かった事

〒450-0002
名古屋市市中村区名駅4-23-13
名古屋大同生命ビル4F
(株)新広社
いきいきライフ1月号係

D 山形に行くならFDAが早い! FDA名古屋(小牧)⇄山形線 往復航空券

D ペア
1組様

FDAが1日2往復運航する名古屋(小牧)~山形便なら、最短65分で白銀の世界が広がる冬の山形へ。癒しの温泉や大迫力の樹氷、こたつに入ったまま雪景色を楽しむ最上川舟下りとともに、吟醸王国山形の日本酒や米沢牛など、「おいしい山形」を堪能しよう。

運航ダイヤ(H29.3.25まで)

小牧→山形	9:40→10:45	14:55→16:00
山形→小牧	11:15→12:30	16:30→17:45

山形観光についてのお問い合わせは
● 山形県名古屋事務所(中日ビル4F)
TEL 052-265-9841

E ゴッホとゴーギャン展 ペア招待券

E 5組
10名様

19世紀末に活躍し、今なお世界中の人々に愛されてやまないフィンセント・ファン・ゴッホとポール・ゴーギャンに焦点を当てた、日本初となる展覧会を開催。本展は、初期から晩年にわたる約64点を展示。二人の画家の特徴を浮き彫りにし、その関係性と芸術性に光を当てます。

● 愛知県美術館(愛知芸術文化センター 10階)
ハローダイヤル 050-5542-8600
開館時間/10:00~18:00(金曜日は20:00まで(入館は閉館30分前まで))
休館日/月曜日(ただし、1月9日(月・祝)、3月20日(月・祝)は開館)、1月10日(火)

F-1 リフレ 安心パッド

F 5名様

80cc、170cc、300ccを各種1個

吸収力・消臭力・肌ケアで高評価を得ている超うす型の尿ケア商品です。長時間のお出かけ、お休み時間もつけていないような心地よさを実現。素肌と同じ弱酸性のやわらかさらさらシートを採用しているため、お肌をいたわり快適さが長続きます。ご自身の症状に合わせて選べる8つの吸収量をラインナップ。

G 染み抜き剤 「スポットる(10ml)」

G 20名様

クリーニング会社に従事したシミ抜きの専門家が試行錯誤の末、15年かけて開発した商品。ご家庭で簡単にプロ並みのシミ抜きでアナタのお気に入りの服が甦る。生地を傷めることなく酵素分解する「スポットる」の威力を実感してみてください!

● 株式会社ハッシュ
TEL/FAX 0120-787-199(ご購入は電話か、FAX、インターネットで)
<http://www.rakuten.co.jp/hush08/>

H 在宅介護 & 高齢者ホームのすべて

H 5名様

知って安心! 東海の高齢者ホーム、在宅介護、ケアマネ、介護保険など必要な最新の高齢者情報掲載。(2017年度)

良いケアマネ選び、分かり易い高齢者ホームカタログ、高齢者ホーム371件リストなど高齢者情報満載。

発売: 中日新聞社 発行: 東海通信社

F-2 リフレ はくパンツ おしゃれなベージュタイプ Mサイズ、Lサイズのいずれか1袋

F 5名様

業界初の肌着のようなベージュ色なので、洋服にひびかず、透けにくいので安心して外出ができます。おしっこ約2回分を吸収し、消臭ポリマーが気になるニオイを防ぎます。

※ Mサイズ: ウエスト65~90cm
Lサイズ: ウエスト80~105cm

● 株式会社リブドゥコーポレーション
リフレお客様相談室
TEL 0120-271-361(平日9:00~17:30/土日祝を除く)

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。

1月号(135号)の答え

早限松雪心月公司完火転
設学株試書老初門優水作

花				開
国		期	定	主
		春	計	声
	熱	私	箱	待
全	回			山
運			鉢	小
合	寿	無	不	
宮			下	人

10月号の答え

仲	見	世	漢	字	検	定
秋	紀	行	文	温	位	
名	声	楽	雑	器		
月	天	地	無	用	美	
	地	下	芸	一	味	
電	球	一	大	決	心	
話	日	本	食	不	問	
線	描	気	騒	乱	罪	

答え **平和**

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。

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

新春

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」と申し付けください。

<h3>いきいき行楽プラン</h3> <p>個人マイカープラン [2名様より]</p> <p>バイキングコース(平日限定) ●1泊2食 大人 ¥8,800 (税込)</p>	<h3>いきいき宴会プラン</h3> <p>団体プラン [15名様より]</p> <p>宿泊宴会飲み放題コース ●1泊2食 飲み放題(120分) 大人 ¥13,500 (税込) ※土曜日・特定日は+¥1,500(税込)</p>	<h3>いきいき日帰り宴会バスプラン 全日OK! [15名様より]</h3> <p>●個室宴会場(宴会料理) 大人 ¥5,800 (税込)</p>
---	--	--

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。

三河湾リゾートリノクス TEL 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>

いきいきプランご利用案内
ご予約時に「いきいきプラン」とお申し付けください。

受付名 いきいきプラン
TEL.0563-32-3711

●料金等変更の場合がございます。

読者のこえ プレゼント：当たったことがあります。嬉しかったですワ・・・(大府市：82歳男性)

VOL 27

いきいきインタビュー

黒沢年雄さん



黒沢年雄さんプロフィール

1944年、横浜市生まれ。日大横浜高校卒業後、キャバレーのバンドマン、工場作業員、生命保険や自動車の訪問販売セールスマン、ウェ이터など、さまざまな経験をしながら俳優を目指し、64年第4期東宝ニューフェイスに合格。同年「三人よれば」で映画デビュー。66年主演映画「ひき逃げ」でスター新人賞受賞。66年に歌手デビュー、75年「やすらぎ」、78年「時には結婚のように」はミリオンセラーに、日本有線大賞、ベストヒット賞など受賞。TVドラマも多数出演、バラエティー番組では、天然ボケの味のあるキャラで人気に。

人生プラス思考、辛いことも「遊で生きる」。

映画、TVドラマで野性味溢れる俳優として一世を風靡し、歌手としても「時には結婚のように」がミリオンセラーに。バラエティーでは天然ボケのキャラで大ブレイク。8回もがんになりながら、ますますパワフルに、年間100本近くの歌謡ショーやトークショーをこなす。活躍されている黒沢年雄さん。72歳とは思えない、その若さとパワーの秘密を伺いました。

人生は、常識では成功できない。

妻みのある扱い悪役からバラエティーで見せるお茶目な素顔まで、幅広い引き出しを持つ、黒沢年雄さん。武勇伝もたくさん伝わりますが、芸能界に入るきっかけとなった「東宝ニューフェイス」4期生の最終面接では、わざと遅れて行き、「僕を合格させないと映画界の損失になる」と大見得を切ったそうです。合格する勝負はあったのですか？「食べるものもない、着るものもない、戦後の混乱期を生き抜いてきたので、生き残る知恵みたいなものは子どもの頃から一歩ありましたね。当時の俳優志願者は

中に入ってくる。森繁さんが僕に伝えたかったことは、これだったんだと、後々わかりましたね。」

人を喜ばせ、「遊で生きる」ことで毎日が充実。

バラエティーに出演されていた頃と変わらぬ、若々しさ。70歳を前に1年で3回の食道がん手術、2回の胃がん手術を受けられたと伺います。黒沢さんの生命に驚きます。「8回がんになっても風邪くらくらに思っています。『遊で生きる』、お釈迦様の言葉にもあるのですが、辛いことも悲しいことも嫌なことも、すべて楽しんでしまおう。俺泣いてるよな『怒ってる怒ってる、そんなに怒るとアブないぞ』と、自分を客観的に見るのです。死ぬのも恐くない。自分の夢の100%以上を手に入れたら、これ以上の人を喜ばないと思ってしまう。悔いはありません。尊敬しますね。」

夢をいつまでも

橋幸夫さん・水前寺清子さん・五月みどりさん・三善英史さん・松村和子さんと一緒に出演します。

1/24 (火)	堺市教育文化会館
1/25 (水)	ひこね市文化プラザ
1/26 (木)	枚方市民会館
2/15 (水)	加古川市民会館
2/16 (木)	神戸ポートピアホール
2/17 (金)	豊中市立文化芸術センター
2/21 (火)	文化パルク城陽
2/22 (水)	やまと郡山城ホール
2/23 (木)	和歌山市民会館



いきいきクラブ 体操

立ってする運動 7-3: 足腰の運動 (足を交えて2回繰り返す)

① 足踏み ② 軽く屈伸 ③ 戻す

いつも収縮しているひざの後ろからアキレス腱まで伸ばします。(腓腹筋=ふくらはぎのストレッチ) 転びそうになった時、大きくふみ出してひざを曲げると姿勢が安定します。血管の循環が良くなります。

右足から踏み出します(1~8)。右足を前に大きく踏み出し、軽く右ひざを3回屈伸して(1~6)、元の位置に戻します(7、8)。左足から足踏みし、左ひざの屈伸をします。

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)
- いきいきクラブ体操CD 1,050円(税・送料込)

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。

いきいきライフ読者の皆様へ 特別割引販売のご案内

全国縦断 2017[名古屋公演]

思い出のそばに歌がある。名曲ひとすじ夢の祭典。

につぼん演歌の夢祭り

市川由紀乃	小林幸子	島津亜矢	千昌夫	中村美津子
加川たかし	藤原孝雄	前川清	森進一	山崎あゆみ

16:00公演限定!! ご来場者の皆様全員に「公式パンフレット」(1,000円相当)プレゼント!!

お申込はお早めに

[特別料金]

SS席	12,960円を 11,500円	S席	10,800円を 9,500円
A席	8,640円を 7,600円	B席	6,480円を 5,700円

5枚以上の同時購入でさらに1枚あたり500円割引

①特別プランお申込み方法

電話でお申込みの場合

につぼん演歌の夢祭りチケットセンターまでお申し込みください。チケットセンター連絡先

☎0570-01-2288 (平日10時~17時 祝休日及び12/29~1/3休)

重要 お申込みの際、必ず「いきいきライフプラン」とお申し出ください。

FAXでお申込みの場合 FAX 03-5439-6678宛送付下さい。

ご予約時に必要な情報
郵便番号・住所・携帯電話番号または日中連絡がつく電話番号・希望公演時間・希望公演席種・希望枚数

②お申し込み後の流れ

- ・万一、ご希望のチケットがご用意できない場合は、4営業日以内に連絡させていただきます。
- ・チケットはお申し込み後、2週間以内に代金引換宅急便でお届けします。
- ※お届けの際、代金をお支払い下さい。
- ※2週間経過後もお手元にチケットが届かない場合は、恐れ入りますチケットセンターまでお問合せ下さい。

お申込みにあたり(ご注意)

- お申し込み後のキャンセル、変更につきましてはいかなる理由であってもできませんのでご注意ください。
- お支払いの際には、チケット代金のほかに事務手数料・送料として、お届け先1件につき800円を頂戴いたします。
- お申込期限は2017年2月3日(金)です。
- お座席位置・座席番号の指定はできません。
- 満席の際はご容赦ください。
- なお、第一希望の公演が満席の場合、代案を用意いたしますので第2希望までご検討ください。

2017年2月25日(土) 2回公演

開場/10時30分 開演/11時30分
開場/15時00分 開演/16時00分

日本ガイシホール (旧名古屋レインボーホール)

※収益金の一部は、海外の子どもたちを支援する団体に寄付致します。

主催/中日新聞社・テレビ愛知・JTB中部 ■協賛/ サウクル サクソ 株式会社高尾 ■企画制作/西日本新聞広告社・オフィスプロペラ

コンサート問い合わせ先:につぼん演歌の夢祭り/名古屋公演事務局 ☎(052)202-1006 (平日10時~17時)

編集後記

皆様より素敵な絵でがみを沢山送って頂いておりましたが、紙面の都合でなかなか掲載する事が出来ず申し訳ございません。私達がいままでほっこりさせて頂いている作品をいくつかご紹介させて頂きます。(K)

一宮市 伊藤 春枝
岡崎市 杉田マサ子
知多郡 國松 重信

御礼 老人クラブ役員の皆様、いつも『いきいきライフ』を配布して頂きまして、ありがとうございます。