

いきいきライフ 136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32万人 発行部数 約26万部
 年4回発行(1月・4月・7月・10月)

発行:(公財)愛知県老人クラブ連合会
 〒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
 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



一度は行ってみたいドライブ&鉄道の旅

春爛漫 大井川鐵道の旅。

見どころいっぱい、SL&トロッコ約65キロの旅。

駿河徳山駅付近を走り抜けるSL「C11 227」

現地までのドライブも新東名高速道路で便利に。島田金谷ICより新金谷駅約7分

※右記は目安です。道路事情により変わりますので時間に余裕をもってお出かけください。

お問い合わせ………
 SLの予約・運行について
 大鉄営業部
 ☎0547-45-4112
 (9時~17時)



桜便りに始まり、清々しい新緑の季節へ。静岡県の「大井川鐵道」は、自然とSLの織りなす風景がことのほか美しく、昭和レトロな客車や汽笛の音、煙の匂いも懐かしく、旅情を誘います。

SL終点の「千頭」駅からは、日本唯一のアプト式列車に乗り換え。90mの高低差を1000mでのぼる醍醐味や日本一高い鐵道橋など、山岳鐵道ならではの絶景を楽しめます。懐かしさとわくわく感満点の鐵道の旅。旅の疲れを癒してくれる温泉も待っています。

2017年4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面 一度は行ってみたいドライブ&鉄道の旅 春爛漫・大井川鐵道の旅。

2面 特集 ドライブの前にチェック! 高齢ドライバーの運転心得

3面 市町村トピックス | 100万人会員増強運動 | わたしの健康法

4面 いきいきクラブニュース | 女性部通信 | 健康企画『良質な睡眠』をめざしましょう!

5面 川柳道場 | 俳句道場

7面 読者プレゼント | 脳トレパズル

8面 いきいきインタビュー: いたうまい子さん | いきいきクラブ体操 | 編集後記

三河湾の雄大な眺望とシェフ厳選の高級食材でおもてなしをします。

第3弾

楽々ベットの和洋室

いきいきライフ特別プラン

予約時に「いきいきプラン」とお申し付けください。

<p>いきいき行楽プラン 個人マイカープラン [2名様より]</p> <p>3月~5月限定</p> <p>蟹食べ放題バイキングプラン</p> <p>●1泊2食 大人 ¥8,800 (税込)</p> <p>上層階 確約プラン</p> <p>吉良吉田駅よりシャトルバス有り</p>	<p>少量美食プラン(和食) お食事の量が控えめ</p> <p>●1泊2食(夕食+宿泊+朝食)</p> <p>大人 ¥12,500 (税込)</p> <p>●土曜日GW宿泊を除く三河湾から水揚げされる魚介や冬野菜など、毎日の美味しい素材を厳選。新春の味覚を楽しむプラン</p>
--	--

団体プラン 毎日2組様限定

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。

同窓会・役員会に最適! 幹事もラクラク!

<p>いきいき宴会プラン 団体プラン [15名様より]</p> <p>宿泊宴会プラン</p> <p>●1泊2食 飲み放題(120分)</p> <p>大人 ¥13,500 (税込)</p> <p>※土曜日・特定日は+¥1,500(税込)</p>	<p>日帰り宴会プラン</p> <p>●個室宴会場(宴会料理)</p> <p>大人 ¥5,800 (税込)</p> <p>カラオケサービス</p>
---	---

グラウンドゴルフパック

日帰りプラン

【完全予約制15名様より】

大人 ¥5,800 (税込)

宿泊プラン

【完全予約制15名様より】1泊3食プラン

大人 ¥14,800 (税込)

●入浴、お食事は三河湾リゾートリンクスにて ●懇親会時、カラオケ付 など

至大阪 | 名古屋インター | 名古屋駅 | 東名高速道路 | 大高インター | JR東海道新幹線 | 名鉄名古屋本線 | 岡崎インター | 音羽蒲郡インター | 名鉄西尾線 | 西尾東インター | 吉良吉田駅 | LINX | 三河湾 | 至東京 | 豊橋駅 | 遠州

受付名 いきいきプラン

TEL.0563-32-3711

●料金等変更する場合がございます。

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。

ドライブの前にチェック!

高齢ドライバーの運転心得

あてはまるものがいくつありますか?

運転時認知障害※を早期発見する
チェックリスト15

- 1 車のキーや免許証などを探し回ることがある。
- 2 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- 3 スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
- 4 よく通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- 5 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
- 6 アクセルとブレーキを間違えることがある。
- 7 曲がる際にウィンカーを出し忘れることがある。
- 8 反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。
- 9 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
- 10 車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- 11 合流が怖く(苦手)になった。
- 12 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- 13 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- 14 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
- 15 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。

特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会理事
日本認知症予防学会理事 鳥取大学医学部保健学科教授
浦上克哉 監修

※軽度認知障害(MCI)の中で運転時に現れやすい状態



春の行楽シーズン、安全運転で楽しいドライブを! 出発前にルートを確認しておくなど、気持ちも時間も余裕をもって出かけましょう。



高齢ドライバーの事故が社会問題となっています。ウィンカーの出し忘れやパーキングで駐車がうまくいかないこと、ありませんか? 加齢とともに衰える運転能力、まだまだ自分は大丈夫と思っている人も隠れたサインを見逃さないために、いっしょに確認しましょう。

年齢と運転能力について

まずは左の15のリストをチェックしてみよう。NPO法人高齢者安全運転支援研究会理事を務める浦上克哉・鳥取大学医学部教授によると、3つ以上印がついた人は要注意です。「高齢運転者の約3割に認知症の段階の軽度認知障害(MCI)や軽度の認知症による、運転時認知障害がみられます。しかし、この方達の運転が即座に事故につながるわけはありません。記憶・判断力、視空間認知機能などの軽い障害による運転の変化を意識して慎重な運転を心がけることで、注意力や判断力を鍛え、結果として安全運転につなげることが期待できる」と言います。しかし、安全運転に気を付けていてもハンドルやペダル、機器の操作につかりミスが増えたり、行きつけの場所への道順を忘れてしまったりすることが立て続けに起こるようになる「日常生活では気づきにくい」と認知症の疑いも。



初期の認知機能の衰えも運転時には比較的現れやすいので、一年に一度はこのリストをチェック。3つ以上ある場合は、前年より数が増えた場合は、長距離や夜間、悪天候時の運転を避ける、遠回りになっても通学路や狭い道は避けるなど、リスクを避けましょう。また、気になる方は専門医を受診することをお勧めします。

事故の特徴を知って、安全運転を

3月12日から改正道路交通法がスタート。交通事故を引き起こすリスクの高い75歳以上の高齢運転者対策として、認知機能が低下したときに起こしやすい一定の違反行為(信号無視や一時停止違反、右折時にウィンカーを出さなかったなど18種類)をしたときは、臨時認知機能検査を受けなければなりません。

検査の結果、認知症の疑いがあると判定された場合、医師の診断等が義務付けられ、認知症と診断された場合は運転免許の取消し等の対象となります。愛知県警察本部交通総務課高齢者支援係大橋浩介警部補によると、「高齢者の運転をみると、加齢に伴い、視野が狭くなって歩行者や信号を見落とす、ハンドルやブレーキ操作に遅れが生じて危険を回避するのが遅れるなどの傾向が認められます。75歳以上の高齢ドライバーによる死亡事故は、ガードレールや塀などに衝突する単独事故のほか、道路を横断中の歩行者との事故が多くなっています。事故が起きた場所は、居住地と同一市町村、時間帯も午前9時〜午後6時までの日中に多く発生しています。運転技術を過信せず、加齢に伴う身体機能、認知・判断機能の低下を理解して、安全確認を確実に、慎重な運転を心がけてください。また、体調不良を感じたときは運転を控えることも大切です」

交差点事故防止 出張講座



「歩行環境シミュレータ」で道路の安全な横断方法を学んでみませんか?

交差点の危険性などを理解し、横断に必要な判断力をチェックして、安全な横断方法を身に付けていただくため、県職員が会場まで出張し、参加体験型の交差点事故防止出張講座を実施します。

派遣日時 平日10〜16時 ※2時間程度 会場 屋内(申込者側にて用意していただきます。) ※シミュレータ(縦2.5×横3.5×高さ2m)及び参加者の座席スペースが必要です。電源2か所(別々)、長机・椅子(各1脚)、駐車場(1台分)の用意をお願いします。室内は、ブラインド、カーテン等で暗くできることが望ましいです。費用 無料 申込方法 1か月前までに申込書を提出してください。(メール・FAX可) ※派遣申込書は、愛知県県民生活部地域安全課のホームページからダウンロードできます。お問合せ先 愛知県県民生活部地域安全課交通安全グループ ☎052-954-6177

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!

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。

春のあわら温泉 送迎バスで!



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 亀コース 20名様より

8,000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10品 ◎お酒1本付

特典 ●カラオケサービス ●30名以上もっちりサービス ◎お料理10品 ◎お酒1本付

ご予約は い〜ふる さ〜よいさ〜 0120-120-343

ぐらばあ亭 0776-777-333 ぐらばあ亭 検索

あわら グランドホテル 0776-78-5500 あわらグランドホテル 検索

ゆ楽 0776-77-7700 ゆ楽 検索

宿泊割引 平日20名様以上 5,000円引

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 魚太郎・えびせんの里

地物「旬の一品」付き

5,980円 (税込)

20名様以上 お1人様

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

読者のこえ 入会して良かった事:出かける楽しみがあるのはとても良い。身なりや化粧に気を使い、いつも綺麗にしていいたいと思う様になった。(一宮市:70代女性)

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 いまいき 市町村トピックス

「目にふれる、手にふれる」
生きがいづくりで地域と深く交流。

2016「活動賞」受賞
知多郡東浦町 「緒川東楽会」

昭和39年結成の歴史ある「緒川東楽会」。伝統の継承や子育て支援、地域社会とのつながりも深く、年間行事予定は、100日近く。その中心となっていて、緒川小学校・緒川保育園の子どもたちとの交流です。昔の暮らしの体験や竹のおもちゃづくり、保育園では芋掘りや玉ねぎの収穫、小学校では、しろかき・田植えから稲刈りまで米作りを通して農業の楽しさを伝えていこうと思

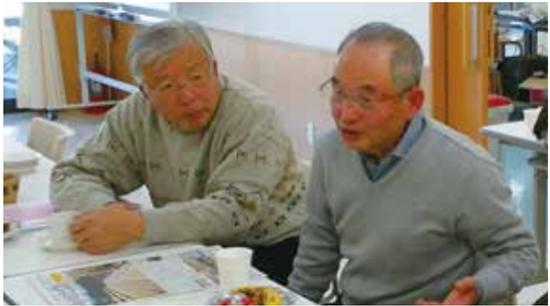
他世代各種団体の活動とタイアップ することで地域全体が元気に、会員も増えました。

2016「100万人会員増強運動特別賞」受賞
丹羽郡大口町 「さつきとせ会」

住民845人の約3分の1が高齢者と、高齢化が進むさつきヶ丘地区。「住み慣れた地域を担う主役は元気な高齢者、地域を活性化するために他世代や各種団体のみならず、さまざまな力と力を合わせる大切」と、木野敏雄さんは言います。「さつきとせ会」は、3年前にできた「防災センター」をコミュニティの拠点に、毎週水曜日には、町



「生き生き100歳体操」に参加する皆さん。



連合会理事伊神英臣さん(左)とさつきとせ会副会長木野敏雄さん(右)。

とおやつを用意するボランティアの数も増え、「年間5回のお手伝いなら、できるわ」と、50名の会員が持ち回りで運営にあたり、「来て良かった」という言葉を聞くといううれしい、クラブ



「田んぼのしろかき」をする、緒川小学校5年生の子供達。



左から会計山田眞信さん、会長水野広春さん、副会長藤本幸一さん。

「緒川東楽会」の将棋が楽しいと、会長の水野広春さん。入会者のきつかけは、定年退職後、将棋もできないのに手を挙げて児童館で将棋を教えるボランティアに。おもしろいと感じる活動と協力して防

健康を感謝の心で

瀬戸市老人クラブ連合会
副会長 鈴木 久夫(86歳)

健康に留意し無理をせず、毎日が充実するようにスケジュールを組みます。老人クラブの行事は全て参加。既存の女性コーラス部に今年度は男性コーラス部が誕生！研修会やアトラクションで初デビューをしました。高齢者交通安全協力員としてキャンペーンに参加や小学校登下校の防犯・交通安全の見守り、昔の遊び交流会、青色パトロールカーでの巡回、地域クレーン作戦等も行います。

毎日、午後7時就寝、午前4時起床し、10分間ラジオ体操をし、続いて見る力を鍛えて引き出す眼の運動をします。これで現在健康かなと思



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



私の健康への考え

蟹江町長寿会連合会
副会長 飯田 剛之(77歳)

66歳で妻と死別。なかなか心が勇めず、散歩や太極拳等やってみましたが、運動嫌いで無精者には長続きしませんでした。そこで考えを変え、健康になるためではなく、健康や病氣、寿命等を気にせず、ストレスフリーで「水は方円の器に随う」と言うように、何事にも囚われず生きようと決めた時に、インターネットで現在の妻と知り合いました。2人で支え合い余生を楽しみ、最近では天才絵師伊藤若沖に倣い、軍鶏を孵化させて育てています。とても可愛くて人生に色を添えてくれます。



百歳まで健康に

刈谷市 一里山福寿会
坂田 俊夫(94歳)

老人クラブのグラウンド・ゴルフのチームメンバーで、近所の公園で週1、2回、毎回8ホール2ラウンドのプレーを楽しんでいる。94歳の高齢だが、すたすた歩く健脚ぶりで周囲を驚かせている。会社員時代はモノ作りに従事。現在はその器用な手先で野菜作りにも精を出す。百坪程度の畑でスイカやキュウリ等を育て、収穫した野菜は食卓に並び、何でも食べる。

今後の目標は、百歳まで健康でいること。「日ごろの健康管理を心掛けた。一番大切なのは気力だね。」子どもは5人。ひ孫はたくさん。家族から愛される我慢のおじいちゃんだ。



潮干祭の継承の手伝い

半田市老人クラブ連合会
会長 石原 邦彦(76歳)

老人クラブの仲間に入り、市老連の会長と福祉センター長に任命され、どちらも高齢者と接する仕事となりました。昨年、重要なことが地元でありました。国連教育科学文化機関(ユネスコ)で潮干祭の山車祭が無形文化遺産への登録が決まったことです。三百年以上続くこの世界遺産を、今後継承してこの「動く美術館」を正しい形で引き継いでいくために、高齢者のお世話と共に、自身の健康に益々留意し、今の忙しい日々が長生きの秘訣として感謝しながら、毎日の散歩に励みたいと思



親子でゴルフ

設楽町老人クラブ連合会
会長 原田 元久(81歳)

80歳を過ぎてからは何事も無理をしないようにしている。朝は目を覚ましなくても直ぐに起きないで、指の開閉や足の上げ下げ、上体起こしなど簡単な体操をしてから起きることにしている。食事は塩分控えめ、ご飯は軽く一杯、副菜を多く取るようにしている。スポーツはゴルフが好きで、誘われれば都合がつく限り参加している。ゴルフは中高年の健康づくりに最適である。また、息子と娘、親子3人でやるゴルフも楽しいものだ。「親子のゴルフ楽しそうに羨ましい」と声をかけてくれる従業員もいる。あと、10年は健康でゴルフを楽しみたい。



月	開催日	平成29年事業	会場
9	8日◎~12日◎	第30回全国健康福祉祭あきた大会(第27回地域文化伝承館9日~11日)	秋田県
	13日◎(予備14日)	第36回愛知老人クラブゲートボール大会	新城市(新城桜淵公園)
	15日◎	「老人の日」(老人週間15-21日)	
	20日◎	全国一斉「社会奉仕の日」	
10	7日◎	第45回愛知老人スポーツ大会 第13回愛知老人クラブグラウンド・ゴルフ大会	あい健康の森公園(大府市・東浦町)
	12日◎~13日◎	第38回愛知老人クラブ将棋大会	日本将棋連盟 東海普及連合会
	18日◎~19日◎	第46回全国老人クラブ大会	京都府
	14日◎~15日◎	第41回愛知老人クラブ囲碁大会	日本棋院中部総本部
11	16日◎~17日◎	全国第29回女性リーダーセミナー	東京都(全社協会議室)
	▲下旬	実戦!グラウンド・ゴルフ講習会	未定
12	▲21日◎	県老連・副会長会議(第3回)	県社会福祉会館(4F 中会議室)
月	開催日	平成30年事業	会場
1	31日◎~1日◎	全国第23回在宅福祉を支える友愛活動セミナー	東京都(全社協会議室)
	20日◎	第26回高齢者相互支援活動研修会	県社会福祉会館(3F 多目的会議室)
2	21日◎~23日◎	全国第15期健康づくり中央セミナー	中央福祉学院「ロフォス湘南」
	▲27日◎	県老連・副会長会議(第4回)	県社会福祉会館(4F 中会議室)
3	12日◎~13日◎	県老連・第2回理事会・第2回評議員会理事・評議員研修会	グリーンホテル三ヶ根

愛知県老人クラブ連合会(全老連・東海・北陸ブロック老連) 行事予定一覧

※[赤字]未定、[▲]は調整中

月	開催日	平成29年事業	会場
4	26日◎	市町村老連事務局長・事務担当者会議	県社会福祉会館(2F ボランティア学習室)
	10日◎	県老連・監事会	県社会福祉会館(4F 小会議室)
5	▲18日◎	県老連・副会長会議(第1回)	県社会福祉会館(4F 中会議室)
	26日◎	県老連・第1回理事会	県社会福祉会館(2F ボランティア学習室)
	26日◎	都道府県・指定都市老連女性代表者会議	東京都(全社協会議室)
6	2日◎	女性部会 女性リーダー総会・研修会	県社会福祉会館(5F 第1研修室)
	13日◎	県老連・第1回評議員会・臨時理事会	県社会福祉会館(2F ボランティア学習室・5F 第1研修室)
7	6日◎~7日◎	東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会	岐阜県高山市(高山グリーンホテル)
	28日◎	第17回シニアスポーツリーダー研修会	あい健康プラザ
8	8日◎~9日◎	第35回老人クラブリーダー中央セミナー	東京都(全社協会議室)
	▲17日◎	県老連・副会長会議(第2回)	県社会福祉会館(4F 中会議室)
	30日◎	第52回愛知老人福祉大会	豊田市民文化会館

いきいきクラブニュース

第25回 高齢者相互支援活動研修会

2月21日(火)に第25回高齢者相互支援活動研修会を県社会福祉会館で行い、県内からシルバリーリーダーや友愛活動相談員など112名が参加しました。

モデル指定を受けている西尾市と新城市からの活動報告に始まり、久木副会長(女性部会長)から「高齢者の低栄養について」の講話、西尾市老連の岩瀬会長



から全老連「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」報告と続き、県警本部交通部運輸免許課の長谷川警部補からは「高齢運転者対策について」のお話がありました。休憩を挟んで、中



から全老連「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」報告と続き、県警本部交通部運輸免許課の長谷川警部補からは「高齢運転者対策について」のお話がありました。休憩を挟んで、中

女性部通信

女性部会長 久木好子
県老連副会長



小さな小さな花芽が寒い北風に耐えている冷え込みの厳しいこの時期を「春隣」という美しい言葉がある。昨季程の冷えもなく昼間は暖かい、いち早く春の訪れを知らせる、風の行方も変わった弥生 3月である。

花の蕾も膨らみ一雨毎に着実に春の足どりを感ぜさせられる昨今である。外へ出てみた、お花屋さんでマーガレットに出会う。ほんのり甘い香りを漂わせている店内では、どの花も美しく競い合っている。愛らしい。私と花との語らいが始まる。大好きなひとときである。飽きずに眺めていたパステルカラーの花々のなかでもカスミ草が大好きである。私は、あれこれ思案しながら小さな花束をこれから会う友へと可愛い店員さんに作って頂き、急いでエレベーターに乗った。庫内の方から「いい香りですね」とお声がけされて嬉しかった。淡いピンクのチューリップがこぞとばかり輝き、周りをカスミ草の優しさが、さりげなく雰囲気を出している。花はなぜ美しいか。ひとすじの気持ちで咲いているからだ。

今までも沢山のお友達に巡り逢い支えて頂きました。これからも多くのお友達に会いたいと思っています。自分を励ましたり、叱ったり、落胆させたりはいつもだから、このカスミ草のように、どの花にもフィットするように流れて行きたいと願っています。

健康企画

「春眠暁を覚えず」をめぐりましょう!

睡眠のリズムは?

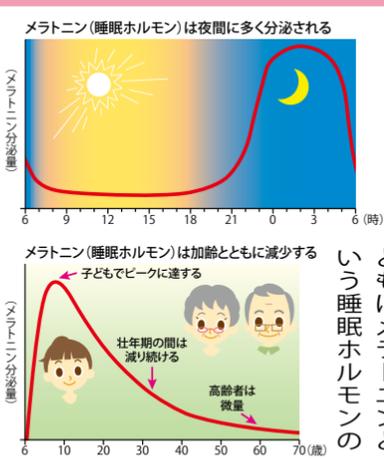
睡眠のリズムは、脳に浅い眠り→深い眠り→浅い眠りと変化していきます。一晩に四回から五回この周期を繰り返します。

睡眠のリズムは年齢とともに変わる!

睡眠は日中の活動による疲れを取り、子供の頃には筋肉や骨を成長させる効果があります。年齢とともに筋力や骨の成長は止まり、新陳代謝は徐々に低下していきます。徐々にならなくなっていきます。睡眠時間が少なくなっても体に支障は出ません。また前述のように年齢とともにメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が減少してきます。

睡眠のリズムは年齢とともに変わる!

睡眠は日中の活動による疲れを取り、子供の頃には筋肉や骨を成長させる効果があります。年齢とともに筋力や骨の成長は止まり、新陳代謝は徐々に低下していきます。徐々にならなくなっていきます。睡眠時間が少なくなっても体に支障は出ません。また前述のように年齢とともにメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が減少してきます。



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 26Fに移転、新クリニックOPEN。

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 1-1-3 JRゲートタワー 26F
TEL 052-581-2526 FAX 052-561-0515
www.mainichi-dr.com

愛知県県内送迎無料!! 漁師旅館への旅 旨い魚 ことに極まれり!

5大特典付き

- 1 愛知県内無料送迎付き!
- 2 ドリンク1本付き!
(ビール小瓶・日本酒・ウーロン茶など)
- 3 ちよっぴりお土産付き!
- 4 カラオケサービス!
- 5 魚太郎など立ち寄りあり!

■1泊2食付 20名様以上 **9,720円**
19~15名 10,720円
14~10名 11,720円

■20名様以上 **5,800円**
19~15名 6,800円
14~10名 7,800円

海の見える 屋上スパ! 内湯は天然温泉

漁師旅館 内藤屋 〒470-3322 愛知県知多郡南知多町山海字荒布越 130
TEL 0569-62-0542 http://naitoya.com

冴えわたる毎日に! フェルラ酸配合サプリ **米ヌカの力 PREMIUM**

「米ヌカの力 PREMIUM」は、米ぬかに含まれるフェルラ酸を125mg配合したサプリメントです。「あれ? さっきの何だっけ?」など年齢を重ねた悩みが気になる方におススメです。

通常価格 7,344円(税込)
初回限定 1,980円 (税込)

お問合せ・ご注文は **通販ショップ** はコチラ

ナンプ 株式会社 ナンプ
愛知県岡崎市戸崎町牛車10-91
気軽にお問合せ下さい!
0564-64-6655
http://southern-food.shop-pro.jp/

読者の皆さんがおすすめ **温 泉**

1位 下呂温泉 岐阜県 下呂市 83通
湯より爽快! 体に優しい日本三名泉の湯。(アルカリ性単純泉)

2位 昼神温泉 長野県 伊那郡 33通
すべすべ滑らか! 美人の湯。(強アルカリ性単純硫酸泉)

3位 猿蓑温泉 豊田市 25通
医者がすすめる! 奇跡の湯。(100%天然ラドン泉)

4位 あわら温泉 (福井県あわら市) 18通

5位 西浦温泉 (蒲郡市) 14通

1月号アンケートより

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、番傘川柳会同人、名古屋市民文芸祭選者、愛知川柳作家協会相談役、西岐阜川柳講座講師、岐阜県各務原市在住。



えびす顔 朝の鏡を狭くする

春日井市 加納 金子

【寸評】お題を読み込まないお作は実力。一日に鏡をいくたび見ましたかという問いもある。鏡の面積は見る人により違う。下5の「狭くする」の表現がみごと。



入選

福笑いモナリザよりも勝っている

岡崎市 糟谷 すみ

満面の笑みをあなたに出前する

岡崎市 今井 多未

呑み会は笑い上戸の一人がち

一宮市 田口 和子

ワツハツハ腹の底から健康に

江南市 三ツ口桂子

よく笑う家庭だ福の神惚れる

愛西市 山田 昌生



未来 百歳を 目指すは 未来見たいから

一宮市 羽下 正一

【寸評】健康寿命の延びる時代。ひとまず目標は百歳。「百歳を目指す」の着想は、日頃のご活躍のたまものである。意欲たっぷりなところをいただき。



入選

武器よりも平和が欲しい、未来地図

豊田市 伊藤わか系

この星に明るい未来ありますか

豊明市 高木 繁伎

宇宙への旅もそろそろ行ける頃

一宮市 細江 春茂

ロボットが知らぬ未来をきりひらく

岡崎市 伊井由香子

雑魚なりに考えてます未来地図

小牧市 柳生 武

川柳道場「次回のお題」は「手紙」「信号機」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。

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

淋しさを亡夫に預けて忘年会

豊橋市 鈴木 正子

【寸評】共に過ごした年月はどれ程になろうか、ほろほろと酔うにつれて思い出される遠き日々の出来事が一人身の寂しさを一層際立てて来る。今は、歳送る酒を含むのみ。

春光を混ぜては起す老の鍬

安城市 神田 正江

【寸評】気の向くままの鍬使いになってしまったが、畑打ち何十年の土捌きは作物毎に使分け文句を云わせないので。時には畑を広く感じたり、早仕舞いすることがあっても。

詩の欠片拾ふ公園春近し

安城市 稲垣カノエ

【寸評】公園は人がどうであろうとその時々季節の移ろいを見せて行く。人はその移ろいの中に身を置き、自然との関わりを汲み取ってゆき暮しの中に、身の内に据えておく。

入選

決焚火魚の匂いの手が囲む

蒲郡市 壁谷 猪一

夫眠る墓碑に羽衣ほどの雪

豊田市 甲村サカエ

咳二つ妻帰ってくる靴の音

安城市 野村 春夫

朝の茶に梅干し一つ寒の入り

豊田市 今場 さと

大小の靴の賑わうお正月

豊田市 豊田 守男

鶏旦や孫の決意の頼もしき

一宮市 寛 恭治

町騒の城の空掘笹子鳴く

一宮市 橋本 勝行

朝シヤンの少女髪千す梅日和

豊川市 今場 安次

正直に生きて曲がりの大根抜く

安城市 岡田 武敏

幼児のスキップ軽し日脚伸ぶ

稲沢市 近藤とし江

昭和生き平成生きて初日の出

設置町 加藤 幸子

新聞の隅から隅へ春は遅々

春日井市 水野寿、代 加納 金子

眉を引く手鏡歪む大嘘

半田市 扇谷よしの

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。※ハガキは返却いたしません。

俳句

ハガキ1枚で、1人5句まで。

氏名	年齢	住所	電話番号
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○

川柳

それぞれのお題につき、1人1句まで。

氏名	年齢	住所	電話番号
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○

〒461-0011 名古屋市東区白壁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 5月10日(水)必着

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

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

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。

② 傷害保険 活動型

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請求ください。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 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

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請求ください。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 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

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請求ください。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 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

入場無料

中部国際空港 すぐ!

会員様のみの特典

10名様以上で

- その1 ミニ明太子製品プレゼント
- その2 ミュージアム・工場見学のご案内

めんたいパークとは

- 明太子製造工場の見学
- 楽しんで学べるミュージアム
- 工場直売 できたて明太子
- フードコーナー できたて明太おにぎり
- 試食も充実

見たい、知りたい、食べた〜い。

めんたいパークとこなめ

愛知県常滑市りんくう町1-25-4

☎0569-35-9900 めんたいパーク

日帰りの距離、神戸市内と大阪市内にもございます

- めんたいパーク神戸三田/兵庫県神戸市北区赤松台1-7-1 ☎078-986-1137
- めんたいパーク大阪ATC/大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビル ☎06-6616-0089

痛みが取れた!!

関節治療の現状と ヨシキリザメ軟骨

ヨシキリザメ軟骨の驚異的効果!!

変形性関節症(膝・股関節など)、ヘルニア、リウマチ、坐骨神経痛、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症、糖尿病、高血圧、美肌

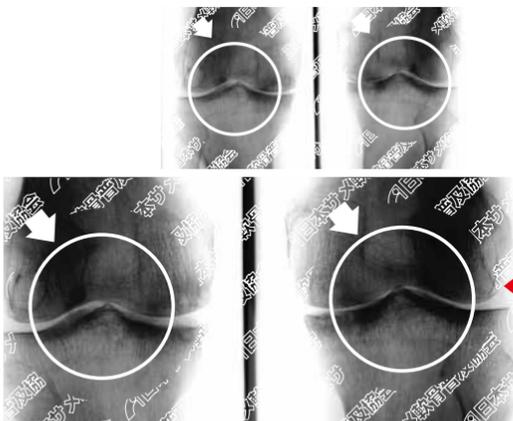
グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸、プラセンタなど、あらゆる事を試して多くのの方が最後にたどりついた軌跡の証明

変形性関節症で悩んでいる方は、全国で約1000万人、リウマチは約100万人と言われている。膝や股関節の変形性関節症、リウマチ、腰椎や頸椎のヘルニアなどの**軟骨障害**の方々は、病院で内服薬やヒアルロン酸注射、ブロック注射、温熱療法、リハビリなどの療法により症状を抑えて、痛みを繰り返しながら、長年悩まれ、症状が進んで行く方が多くおられます。

ここで、関節に良いと言われる健康成分のヒアルロン酸などの成分は、軟骨を増やすわけではありません。ヒアルロン酸、グルコサミン、コンドロイチンを飲んで、良い気がするという実感を持てた方はいらっしゃるでしょう。軟骨に良いとされている成分であるのは事実です。ただし、軟骨に良いや痛みが良いと、軟骨が増えるかどうかは別です。仮に関節に良いと言われる成分で、痛みが楽になっても、それは楽になっただけで、根本原因の、軟骨が増えたわけではないので、また痛みが再発されている方がほとんどです。結果的に痛

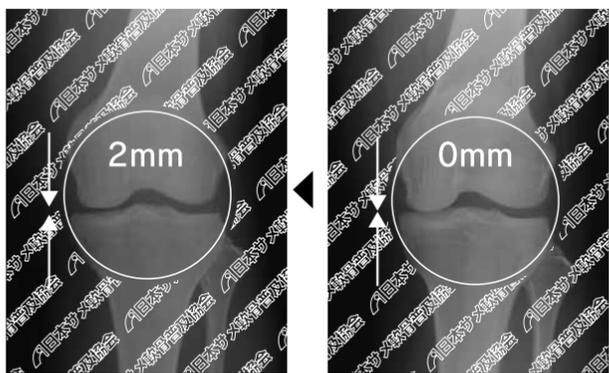
83歳男性。
膝の軟骨が再生!

約8ヶ月後



実際に軟骨が再生されたレントゲン写真

73歳女性、1年以上飲み続け、軟骨が再生!



監修
藤沼秀光先生
藤沼医院 院長
医学博士

医学博士、藤沼医院(栃木県河内郡上三川町梁347番地)院長。栃木県警察医。「人は科学工場から生まれたわけではない。天然の食品で治療することが人間にとって望ましい」と語る。化学薬品を極力使用しない治療方針で、近隣地域の患者さんたちに人気がある。

レントゲンにもある通り、軟骨が増加しています。変形性膝関節症やリウマチなどで歩行困難になっている方も、初めから歩けなかったわけではありません。最初は違和感から始まり、軟骨を増やす治療がなかったために、必然的に軟骨が減り続け、痛みが強くなり、最後には日常生活に支障をきたしますから、【今はまだ軽いから大丈夫】では決してないのです。機械だって、油が切れたら同じ油をさすでしょう。油をささないままだと最後には動かなくなり、軟骨にもヨシキリザメ軟骨が必要です。なにも痛み止めや、一時的な対症療法だけで軟骨がどんどん減っていくのを待つ必要はありません。まずは、下記のフリーダイヤルまでお気軽にご相談ください。

感動のお手紙が続々と寄せられています!!

病院では手術しなければならぬ膝が...

変形性膝関節症
高知県 市川 陽子さん(72歳)



膝に強い痛みを感じ、正座をする、骨が砕けるかと思うほどの痛みがありました。病院へ行くと、注射は痛みを止めるだけなので、悪くなったら手術をすると言われました。ヨシキリザメ軟骨を飲み始め、注射と併せて治療をし、4ヶ月でほとんど痛みは消えました。

痛み無く歩ける事に感謝しています!

関節炎(股関節・膝・指)
神奈川県 川本 敦子さん(79歳)



ヨシキリザメ軟骨との出会いは、私が膝を痛めて辛かった時に友人が飲んで良くなったと聞いた事です。夜中に膝が痛くなると、また飲み始め、一生懸命にヨシキリザメ軟骨を飲み本当に良くなりました。お陰様で、痛くなったら「ヨシキリザメ軟骨があるから!」と頼りにしています。

椎間板ヘルニアでリハビリとクスリを飲む毎日が...

椎間板ヘルニア
山梨県 岩田 和栄さん(53歳)



病院で椎間板ヘルニアと診断され、リハビリとクスリを飲む毎日を送っていました。痛みは取れず、苦しんでいる状態でした。ヨシキリザメ軟骨を飲み、1ヶ月もしないうちに痛みもなくなり、明るい毎日を送っています。本当にずっと飲んでいて良かったです。

詳しくは、お気軽にご相談ください。今すぐお電話を!!

ヨシキリザメ軟骨についてのお問い合わせは

0120-88-9632 (無料)

おかけ間違いのないように番号をよくお確かめの上お電話ください。

FAX 0120-88-9642

※お電話・お問い合わせ時間●月曜～土曜/9時～17時30分まで●日曜・祝日は、定休日です。※お電話が大変混雑しており、ご迷惑をおかけしております。(午後2時以降の時間帯が比較的、お電話がつながりやすいようです。)

代替医療データ集積センター
日本サメ軟骨普及協会
日本サメ軟骨普及協会
〒060-0013 北海道札幌市中央区北13条西16丁目3番10号 TEL 011-747-3600
E-mail info@same-kenkou.net URL http://www.same-kenkou.net

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

応募締切

5月10日(水)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今号の良かった記事は?
- ⑨健康の悩みはありますか?

〒450-0002
名古屋市中村区名駅4-23-13
名古屋大同生命ビル4F

(株)新広社
いきいきライフ4月号係

当社が本プレゼントを通じて得る個人情報、お客様のご了承をいただかない限り、第三者に開示することは一切ありません。ただし、プレゼント提供企業様に、発送に必要な情報(当選者情報)を開示する場合があります。

紙面の都合により、135号の当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきますので、ご了承ください。

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://aquaignis.jp/>

B リンクス宿泊券

2組
4名様

三河湾から昇る感動の日出が見られる絶景リゾートホテル♪名古屋から1時間で行けるプチ贅沢な空間をご提供。潮風を感じながら心地の良い時間をお楽しみいただけます。

● 三河湾リゾートリンクス
〒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>

C お口のネバつきにも!新発見成分 『うる藍バリア』

5名様

染料としてのイメージの強い「藍」から見つけた新発見ポリフェノール力で気になるお口の臭い対策!唾液分泌成分も入っているお口のベタつきネバつき対策にも。(30袋、約1ヶ月分)

● 純藍株式会社
東京都港区北青山一丁目2番7号
フリーダイヤル 0120-414-101
(年末年始を除く9時~20時)
<http://www.junai-inc.co.jp>

D 総ポリフェノール量がビルベリーの49倍 話題の新サプリ『実より葉』

5名様

「見る」「読む」をもっと楽しむ!!宮崎県と宮崎大学が共同開発の話題の目の新サプリ「ブルーベリーは実より葉」ルテインをはじめとした目によい素材32種類の栄養素を配合しております。いきいきライフをもっと楽しみたい全ての方へおすすめします。

● 株式会社リフィル
〒115-0043 東京都北区神谷2-18-13
フリーダイヤル 0120-12-2574 (月~金10時~18時)
<https://lifil.co.jp/item/miyoriha.html>

E 社団法人 国際・風水協会監修書籍 あなたの未来を変える 「パワーストーン&風水」公式開運・改運BOOK - ホンモノだけが持つ効力 -

8名様

風水やパワーストーンについての基礎知識や、自分でできる風水の知恵が満載!風水の本を初めて読む方にお薦めの一冊です。230ページ以上にもわたる濃密な内容。充実の全ページオールカラー。

● (一社)国際・風水協会
〒111-0032 東京都台東区浅草1-39-11
TEL 03-3845-6808 (日・祝を除く12時~19時)
<http://www.fu-sui.com/>

F パズルと豪華賞品で日常を彩る エンタテインメント誌 パクロス5月号

5名様

クロスワードはもちろん、他にも豊富なジャンルのパズルが盛りだくさんで、解きごたえ抜群!いつまでも飽きのこない楽しさで、老若男女すべての方にオススメできるパズル雑誌です。全間に豪華プレゼント付き!

● アイア(株)パクロス編集部
〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-8-7 第27SYビル4F-A
TEL 03-5468-6050
<https://pakurosu.jimdo.com/>

G はままつフラワーパーク 招待券

5組
10名様

桜とチューリップの庭園(3月下旬~)は必見!1,300本の桜と50万球のチューリップが、池や樹木と一体となった風景に心癒されます。樹木医が手掛ける表情豊かなフジ(4月下旬~)もおすすめ。150mの藤棚、珍しい庭木仕立てのフジなどを是非ご覧下さい。

● はままつフラワーパーク
〒431-1209 浜松市西区館山寺町195
TEL 053-487-0511
東名高速道路浜松西ICより約15分
※入園料は咲き具合により変動(3~6月が実質有料)

H こだわりの辛子明太子400g 1,835円(税込)相当

5名様

老舗「かねふく」の辛子明太子は、プチプチの食感を引き立てる製法でじっくり二度漬けて、うま味たっぷり!お得な切りに熟成タレ入でプレゼント!ごはやお酒のおともにピッタリです。

● かねふくめんたいパーク
とこなめ
〒479-0882 愛知県常滑市りんくう町
1-25-4
TEL 0569-35-9900 [めんたいパーク](#) [検索](#)

I フェルラ酸配合サプリ 「米ヌカのカ PREMIUM」 1箱30包入り 1包フェルラ酸125mg配合

20名様

「あれ?さっきのなんだっけ?」「最近忘れ物が増えた気がする…」などのうっかりや物忘れなど、年齢を重ねた悩みにお困りの方におススメしています。フェルラ酸は、年齢を重ねても活き活きとした生活の維持に欠かせない成分として専門家が注目している成分です。

● 株式会社ナンブ
- 40代から輝く「美と健康」ドリーム -
〒444-0840 愛知県岡崎市戸崎町字牛転10-91
TEL 0564-64-6655(平日8時30分~17時30分/土日祝を除く)
<http://southern-food.shop-pro.jp/>

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。

学春用花囲師動代愛和高
見格岩運帯産道石帰泉

4月号(136号)
の答え

	潔	青	大	生
価	小	日		
好	時	路	者	
	転	行	御	
日		物	護	
着		範	敬	
温	林	碁	砂	
		中	灰	

1月号の答え.....門松

雪	花	学	公	開	株
国	初	期	設	定	主
早	春	計	声	優	
完	熟	私	書	箱	待
全	回	心	火	山	
試	運	転	水	鉢	小
合	寿	限	無	不	作
宮	司	月	下	老	人

135号の「脳トレパズル」の問題で誤りがありました。誤...熟...熟...読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫言申し上げます。

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

飛騨牛と山里の恵会席
旬を迎える山菜と、囲炉裏で炙る特選飛騨牛

7,000円

春の山菜と色々会席
奥美濃の山菜と手打蕎麦、囲炉裏で食す地魚料理

5,800円

仙寿プラン
春アマゴと先取り山菜の山里会席

4,200円

注目スポット / 話題のスポット「モネの池」まですぐ近く!

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

TEL.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

春の味覚を満喫!

日間賀島で

団体プラン
のんびり1泊2食プラン 20名以上同一料金

12,000円 (税込)

日帰り宴会プラン
(宿の展望浴場入浴付) **7,000円** (税込)

幹事さん1名無料! ※25名以上の場合

往復バス送迎でラクラク

あなたの町までお迎えに行きます

- 平日(月~木)20名様以上で愛知県内~送迎付(有料道路実送・回送分、船賃往復800円別途必要) ※金・土・日・祝日、20名様以下の方はご相談下さい。
- 知多半島の観光スポットに立寄も2~3カ所OK ※道中の昼食手配や行程表作成など、2日間の貸切バス旅行にも専門スタッフが対応します。(別途料金必要)

特典

- 宴会時に酒またはジュース1本付
- 宴会時にカラオケ無料サービス
- 日帰りプラン 食後にコーヒースービス

TEL.0569-68-2206

