

いきいきライフ 137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」編集部
〒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



この夏、 標高2,000mの別天地 美ヶ原高原へ。

王ヶ鼻からの展望

アクセス
長野自動車道岡谷ICより
国道20号バイパス・142号
→ピーナスラインにて約60分
※時間は目安で交通事情により異なります

お問い合わせ
美ヶ原観光連盟
松本市大手3-8-13
TEL 0263-34-8307
(平日9:00~17:00)

長野県上田市
武石上本入美ヶ原高原
0268-886-2331

近くには
野外彫刻
美術館も

**美ヶ原高原
美術館**
4万坪の敷地に国内の有名作家による現代彫刻およそ350点が展示され、こども美術館もあるので、お孫さんといっしょにアートに触れながら遊ぶのもいいですね。

ハイキングコース (往復2時間半から3時間)

- ★ 山本小屋ふる里館
- ★ 美しい塔
- ★ 塩くれ場
- ★ 牧道
- ★ 王ヶ頭

牛を間近に見ながらのんびりとした雰囲気を楽しむことができます。

▲美しい塔

ピーナスラインのドライブを楽しみながら、国定公園美ヶ原高原へ。ここは夏でも20~25℃の別天地、八ヶ岳、富士山など360°の大パノラマが楽しめる、すべてのアルプスが見られることから「アルプスの展望台」とも言われます。6月下旬から9月にかけては、約200種の高原植物が次々と見頃。

2017年7月号 INDEX

プレゼントが当たる! 応募お待ちしております。(詳細は7面)

1面	この夏、標高2,000mの別天地 美ヶ原高原へ。
2面	特集 今いちど確認! 被害にあった人の9割以上が、「振り込め詐欺を知っていた」と言っています。いきいきクラブ体操
3面	いきいきクラブニュース 健康企画 梅干の健康パワーを科学する!
4面	市町村トピックス 100万人会員増強運動 女性部通信
5面	川柳道場 俳句道場 絵てがみ展覧会
6面	わたしの健康法
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: 若松親方 編集後記

伊勢湾に沈む夕日が 絶景の宿

ゆったり満喫する内海温泉

ご朝食は「日間賀産しらす」と「地元産たまご」食べ放題

お昼までのんびりできる宿泊付のゴルフプランはいかがですか?

- ◇グランドゴルフプラン《1泊3食》
お1人様/ **12,960円** (税・サービス込)
- ◇老人クラブの親睦、慰安旅行にピッタリ!
◇いきいきプラン《1泊2食》
お1人様/ **9,980円** (税・サービス込)
- ◇日帰りプラン《昼食付》
お1人様/ **5,980円** (税・サービス込)

特典

- 20名以上のグループ、団体様は愛知県内を貸切無料バスにて送迎
- お酒1合又はソフトドリンク1本付
- カラオケサービス

※祝祭前日の宿泊料金は、予めお問い合わせください。※サービス料込・入湯税別※送迎時、有料道路高速代金は別途申し受けます。※お支払いは受付にて現金のみです。カードや口座振込みはご利用できません。※宿泊予約キャンセルの時は所定のキャンセル料が発生します。※ご朝食は「日間賀産しらす」と「地元産たまご」食べ放題。イステール席もご用意できます。※各プランの詳細は、お電話にてお問い合わせください。

いち豆 0569-62-1126 〒470-3321 愛知県知多郡南知多町内海新田 48-1
http://utsumi-ichizu.com/ 検索

ほぼ元値のご奉仕! 宴会時のお飲物料金

《ご宿泊・日帰り宴会・菰野茶屋》 ※湯けむりの里「菰山亭」カラオケBOXご利用時は対象外となります。

ビール大瓶 1本	税込 520円	お酒 1合	税込 200円	ウーロン茶 オレンジジュース 1本	税込 100円
----------	---------	-------	---------	-------------------	---------

300円 200円 100円

いきいきライフ 焼酎 1本サービス
※ご予約時に「いきいきライフ」を見たお伝えください。

『薫風の宴』プラン
2017年8月31日時まで

ご宿泊プラン	1泊2食付 (お一人様)	11,000円
日帰りプラン	昼食 又は 夕食 (お一人様)	5,000円

(税・サービス込) (税・サービス込)

無料送迎
20名様以上 ※2往復分の有料道路料金はご負担願います。
知多半島道路より三重県側の方・法定速度で1時間半以内の方々
知多・三河地区の方はご相談ください。

鈴鹿国定公園「健康の森」島原道サン温泉 TEL<059>
源泉の宿 **希望荘** 392-3181
〒510-1251 三重県三重郡菰野町大字千草7094

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。

「振り込め詐欺を知っていた」と言っています。

被害にあった人の9割以上が、振り込め詐欺を知っていたと言っています。昨年、愛知県内で発生したオレオレ詐欺や還付金等詐欺など「特殊詐欺」の被害件数は過去最多の1058件。被害額は3年連続で30億円を超えています。連日のようにテレビや新聞等で振り込め詐欺のニュースや注意喚起が図られています。たまされる人が後を絶たないのはなぜでしょうか？その実態と対策を愛知県警察本部生活安全総務課に伺いました。

振り込め詐欺の最近の傾向と対策

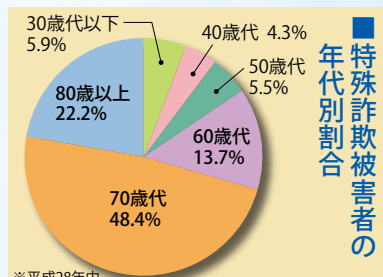
振り込め詐欺の被害者に「振り込め詐欺などの特殊詐欺のことを知っていたか」アンケート調査をした結果、9割以上の方が「知っている」という回答でした。しかし、これほどの被害が出ている背景には、犯人の巧妙な手口を十分に知らなかったり、自分だけは大丈夫という思いもあるようです。

そこで、まず、知っておきたいオレオレ詐欺の手口と対策です。息子や警察官、金融機関職員等をかたるオレオレ詐欺。最近では「現金を振り込ませる」ではなく、自宅やその付近まで現金を受け取りに来る手口が多くなっています。被害者は、息子本人に直接現金を渡そうとしても、息子をかたる犯人から「自分が行けなくなつた。でも今すぐ現金が必要なので同僚を取りにいかせろ」などと言われて、自宅や自宅周辺の近くまで来た犯人に現金を手渡ししてしまいます。その他にも、被害者を新幹線で首都圏まで誘い出し、警察官をかたり「捜査に協力してほしい」などと言って現金をだまし取る手



口もあります。また、金融機関職員などをかたり「キャッシュカードが古いのでセキュリティの高いカードに取り換える。手続きのために暗証番号を」と言いつつ、暗証番号を聞き出し、自宅までキャッシュカードを受け取りに来る手口も被害が増加しています。

被害に遭わないためには、このようなどましの手口を知り、普段から家族や地域でコミュニケーションをとり、最新の手口に関する情報を共有しておくことが必要です。また、犯人からの電話は自宅の固定電話にかかってくるので、犯人と会話をしないために、常に留守番電話に設定しておくことも有効です。最近では、電話機に登録していない番号から着信の際に「赤ランプや音声で注意喚起する」「相手に録音する旨のメッセージを流し、通話を録音する」などの機能が付いた「振り込め詐欺被害防止対策機能付きの電



次に幅広い年代で被害が発生している手口です。グラフからもわかるように被害に遭っているのは高齢者ばかりではありません。これは、携帯電話やスマートフォンに「有料動画の閲覧未納料金が発生している。本日中午に連絡の無い場合は法的手続きに移行する。お客様相談窓口03-※※※」等のメールを送りつけ、メールを受け取った方の不安をあおり、連絡させようとするもので、最近このような被害が急増しています。メールに記載された電話番号に電話をすると「料金を支払わないと裁判になる」などと脅されて、コンビニで電子マネーを買おうと指示されます。被害に遭わないためには、このようなメー

愛知県警察

..... ホームページ

<http://www.pref.aichi.jp/police/anzen/furikome>

..... TEL

052-951-1611
(内線3052、3053)

ルが「詐欺」であることを知っておき、メールが来ても無視する、絶対に電話をしないことが鉄則です。どうしても不安な方は最寄りの警察署までご相談ください。

愛知県警察では「STOP! 特殊詐欺 ○(まる)ことあいち・絆プロジェクト」をスタート。県民、事業者、自治体の皆様といっしょに、被害防止対策を推進しています。誰でも参加できる定期的な防犯訓練や、振り込め詐欺の最新の情勢やタマシのストーリーを定期的にメールで情報提供しています。日頃から振り込め詐欺の手口を知っておくためにも、このプロジェクトに参加してみませんか？詳しくは、左記の愛知県警察ホームページをご覧ください。お電話でお問い合わせください。

こんな電話は詐欺です！

- 息子・孫からの電話**
 - 携帯電話の番号が変わった。携帯電話をなくした。
 - 風邪をひいた。声がヘン。
 - かばん、小切手をなくした。
 - 会社のお金を使い込んだ。
 - 今日中にお金が必要。
 - お金を今日取りに行く。
 - 現金を宅急便で送って。
 - 株で損した。
 - 警察や銀行からの電話**
 - 振り込め詐欺犯人が捕まった、あなたの通帳が出てきた。
 - 預金が狙われているからすぐおろして。
 - 現金やキャッシュカードを取りにいく。
 - 口座番号や暗証番号を教える。
 - 証券会社等からの電話**
 - 名義を貸してください。
 - 投資する権利があります。
 - 名義貸しは犯罪です。あなたも逮捕されます。
 - 役所等からの電話**
 - 医療費や税金の還付金があるのでATMへ行って。
- 1つでも当てはまれば、振り込め詐欺を疑って！ 家族や警察に電話相談を！
- 警察への困りごとの相談ダイヤル #9110(愛知県警察)**



全国老人クラブ連合会推奨

いきいきクラブ 体操

立ってする運動 7-5: 体重の移動の運動 ※全体を繰り返し、2回行います。

両腕を横に伸ばして右足を横に出し、右足に体重をかけます(1,2)。次に左足に体重を移動(3,4)、交互に繰り返して体重の移動を行います(5~8)。顔の向きは右に体重をかける時は左に向きます。

右足に体重をかけて上体を前に倒し、左手で右ひざを軽く2回たたきます(1~4)。左脚に体重を移動させ、上体を前に倒して右手で左ひざを2回たたきます(5~8)。

効果
ひざの屈伸と背筋の運動です。脚力がつきバランスがよくなり、すばやく動けるようになります。(足腰の筋群、背筋)

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)

購入希望の方は県老連までご連絡ください。

愛知県内送迎致します!!

漁師旅館への旅 旨い魚 ことに極まれり!

5大特典付き

- 1 愛知県内送迎致します!
- 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 ちよびりお土産付き!
- 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** TEL 0569-62-0542 <http://naitoya.com>

送迎バスあり! 6月の福井 あわら温泉

源泉掛け流し風呂と旨い料理。

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

長寿 亀コース 20名様より
このコースの送迎は別途料金がかかります。
8,000円
◎お料理10品 ◎お酒1本付

特典 ●カラオケサービス ●もちつきサービス(30名以上)

[宿泊プランご案内]
お一人様1泊2食付税別・サ込、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 0776-777-333
あわら グランドホテル 0776-78-5500
ゆ楽 0776-77-7700

公式ホームページ



いまいきクラブニュース

第一回 定時理事会・定時評議員会

平成29年5月26日(火)、愛知県社会福祉会館にて、平成29年度第1回定時理事会が開催され、平成28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。

第1回評議員会は6月13日(火)に開催し、事業報告・決算の承認と任期満了に伴う理事と評議員の改選の審議を行いました。

なお、選任後の理事任期は平成31年定時評議員会終了まで、評議員の任期は平成33年の定時評議員会終了までとなります。

友愛訪問の活動で活用する小物作り

平成29年6月2日(金)、愛知県社会福祉会館において、平成29年度の女性部会総会・リーダー研修会を行いました。

約80名の参加があり、役員の変更決議を行い、その後の研修会では、久木女性部会長を講師とし「友愛訪問の活動等で活用する小物作り」の講習を行いました。身近な物を活用ということで、今回はペットボトルキャップを使い「香りのフラワー」と、折り紙で涼しさを感じる「金魚」を作りました。細



かい作業でしたが、わきあいあいと楽しく作る事ができました。

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たことと思います。



感謝友愛基金・目標造成額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』をもって達成することを旨と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28年度の決算において、造成額は398,742,190円(平成29年3月31日)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(西尾市・稲沢市・新城市・豊山町)へ助成(1老連10万円)



健康企画

夏こそ梅干 健康パワーを科学する!

梅干の歴史

梅の木は大和朝廷時代に中国から伝わりました。最初は梅の実を燻製にするクエン酸は、体の使用して漢方薬として疲労物質をすばやく代謝して夏バテを予防する効果があります。また細胞が利用されるようになり、今日のように食卓に上るようになったのは江戸時代になってからといわれて

梅干の健康パワーの秘密

①梅干の主成分で酸っぱさの源であるクエン酸は、体の疲労物質をすばやく代謝して夏バテを予防する効果があります。また細胞が利用されるようになり、今日のように食卓に上るようになったのは江戸時代になってからといわれて

殺菌作用があり、食品の腐敗を防ぎ、夏に食べると効果があります。

②梅干の主成分のクエン酸は強力な殺菌作用があり、食品の腐敗を防ぎ、夏に食べると効果があります。

③梅干は酸っぱい食べ物であるといわれています。梅干の塩分量は9%以上あります。梅干(減塩梅干)は塩分量が4%〜7%です。唾液が多く出るとなっています。血圧が高めで内服治療中の方や塩分を控えておられる方は、主治医とよくご相談された上で、調味梅干(減塩梅干)の中粒で一日一粒を目安とされるとういでしょう。最近では梅干のふりかけや海苔の替わりに巻く梅干シートのような商品も開発されています。梅干を上手に食べて、この夏を乗り切りましょう。

梅干の歴史

梅の木は大和朝廷時代に中国から伝わりました。最初は梅の実を燻製にするクエン酸は、体の疲労物質をすばやく代謝して夏バテを予防する効果があります。また細胞が利用されるようになり、今日のように食卓に上るようになったのは江戸時代になってからといわれて

梅干の歴史

梅の木は大和朝廷時代に中国から伝わりました。最初は梅の実を燻製にするクエン酸は、体の疲労物質をすばやく代謝して夏バテを予防する効果があります。また細胞が利用されるようになり、今日のように食卓に上るようになったのは江戸時代になってからといわれて

梅干 健康パワー

疲労回復・免疫力アップ

食中毒の予防

消化を助ける

熱中症の予防

クエン酸効果



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

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

税込みほつきり

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

★マイカーでお越しの方限定プランです
★4名様以上で「河和駅」まで送迎
※料金は消費税込みほつきり価格です

魚介がたっぷり

シルバーお得コース

1泊2食付プラン 7,500円
1泊2食付グレードアップ 9,000円
日帰り昼食プラン 2,900円

★マイカーでお越しの方限定プランです
★4名様以上で「河和駅」まで送迎
※料金は消費税込みほつきり価格です

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大字片名字新師崎22-3

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！

役員全員でお誘いに歩いて回りました。その甲斐あって23名の新しい仲間を迎えました。

2016「100万人会員増強運動特別賞」受賞
春日井市新聞町牛山地区「牛山南部百寿会」

昔は地元に住んでいました。目標の10名いれば、自動的に老人クラブの会員に入会されました。60代からは住民の7割が外から来たサラリーマン世帯というこの地区で会員勧誘も最初は難航したといひます。「会員募集の案内を各町内会にお願いしましたが成果なく、役員全員で回ろう！と、未加入の方々を一軒一軒訪問しました。役員の中に誰かしら知り合いがいたので親近感をもってもらえたと思

役員、組長、会員のみなさん、楽しくやっています」と、会長の鈴木錦治さん。昨年は5回の旅行をはじめ、年間行事を14回企画。集会場の総会や地元弘法様の供養・懇親会では手作りのおはぎや昼食を用意し、和気あいあいと交流を深めています。クラブ活動も盛んでグラウンドゴルフ同好会の会員は90名で平均年齢は80歳！動いていると楽しいと週3日の参加率は60%以上と元気いっぱい。カラオケクラブ、小旅行クラブ、子ども応援団クラブで



(左から)会長：鈴木錦治さん、会計：川村久子さん、副会長：稲垣つき子さん
幹事：船橋幸子さん、副会長：稲垣昭受さん

た」と、みなさんやりがいを感じる行事といます。現在、この地域でもおじいちゃんやおばあちゃんも暮らす家族は少なく、この日はお互いが触れあい、つながりを深める良い機会となっています。また、春まつりや盆踊りでは子どもたちのために、輪投げ大会やみたらし屋さんをやっており、児童クラブでニュースポーツを共に楽しむなど、一年を通して活動。子どもたちの笑顔に元気をもらっています。

役員、組長、会員のみなさん、楽しくやっています」と、会長の鈴木錦治さん。昨年は5回の旅行をはじめ、年間行事を14回企画。集会場の総会や地元弘法様の供養・懇親会では手作りのおはぎや昼食を用意し、和気あいあいと交流を深めています。クラブ活動も盛んでグラウンドゴルフ同好会の会員は90名で平均年齢は80歳！動いていると楽しいと週3日の参加率は60%以上と元気いっぱい。カラオケクラブ、小旅行クラブ、子ども応援団クラブで

地域 いきいき 市町村トピックス

地域やPTA、学校と連携し、子どもたちと楽しく交流。

2016「活動賞」受賞
一宮市今伊勢町宮後地区「東・西・北宮後長寿クラブ」

この学区は、名鉄本線とJR東海道本線、国道22号に囲まれていることから、小学校創立後20年近くにわたり、PTA・町内会と協力して児童の下校を見守り続けています。クラブ員の高齢化という問題も、出無理のない当番制で、児童に付き添いながら、リレー形式で交代しながら一番遠い児童の自宅近くまで送っていき



4月の春まつりで、輪投げを楽しむ子供達



今枝一成さん(左)、会長：川島越夫さん(右)

た」と、みなさんやりがいを感じる行事といます。現在、この地域でもおじいちゃんやおばあちゃんも暮らす家族は少なく、この日はお互いが触れあい、つながりを深める良い機会となっています。また、春まつりや盆踊りでは子どもたちのために、輪投げ大会やみたらし屋さんをやっており、児童クラブでニュースポーツを共に楽しむなど、一年を通して活動。子どもたちの笑顔に元気をもらっています。

女性部通信



女性部会長
久木好子
県老連副会長

葉桜が鮮やかに新緑の彩りを添えている。花びらが風に吹かれ路上で舞う日が多くなり、藤の花が季節をわがものとして咲き誇っている。晩春から初夏にかけて咲くことから、別名「二季草」とも言う、はなみずき、さんざし、あんず：華麗であるそんな時、まだ色の付かないあじさいのすそに、ひっそりと咲くおだまき草やみやこわすれの優しさがいとしい。自然界には横並びがない、新緑を渡る風が心地よい顔唐とした晩春の気分と奔放な初夏の気分が入り混じる爽やかな風が頬をかすめた。今までも沢山のお友達に支えて頂きました。これから多くのお友達にお会いしたいと思います。自分を励ましたり、叱ったり、落胆はいつものことですが、こんな時には皆様の思い出し元気を頂きます。ますますお元気で！

1泊2食プラン 一人様 **5,980円**より

全55品食べ放題!豪華バイキング!

ズワイガニ ユニ・イクラ トロ祭り 7/22まで

ソフトドリンク 飲み放題! プラス980円(税別)で クリアアサヒ(生・日本高・地酒) 飲み放題!

3日前までに要予約 贅沢三品 各980円

井天鳥 国産牛しゃぶしゃぶ うなぎ蒲焼・フカヒレの姿煮

伊豆山温泉 浜名湖温泉 予約受付コールセンター 9時~20時

0120-514060

1泊2食(税別)	一人大人2名様	一人大人3名様	一人大人4名様	一人大人5名様	一人大人6名様以上
日~金	6,980円	9,980円	12,980円	15,980円	18,980円
7/23~27	7,980円	10,980円	13,980円	16,980円	19,980円
7/28~30/31	8,800円	11,800円	14,800円	17,800円	20,800円
8/1~15/26	9,800円	12,800円	15,800円	18,800円	21,800円
8/16~19	15,000円	18,000円	21,000円	24,000円	27,000円

見学 無料

できたて 試食できます!

会員様プレゼント 明太ふりかけ4食プレゼント

有効期限 平成29年9月30日まで

めんたいパークとは

- 明太子工場見学
- お値打ち工場直売
- 大人気!手作り明太おにぎり

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

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、名古屋番傘川柳会同人、名古屋市民文芸祭選者、愛知県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。一部作品に、添削が入っています。



楽しいね ギャグも交えて 書く手紙

【寸評】この頃、郵便収入の低迷からか、郵政が問題。通信は、対話、手紙、電話、パソコンなど時代により変化。手書きこそ意味があるとは私の持論。お作の中の「ギャグ」がきらりと光る。

◆入選

- 絵手紙の友の一語に癒される 春日井市 加納 金子
- 西尾市 佐藤 哲也
- 親しみを込めて手紙に一句添え 豊田市 豊田 守男
- 天国の友へ現状書く手紙 常滑市 田村 秀男
- 愛西市 豊橋市 平山 憲子
- 気遣いの手紙何度も読み返す



事故るなど 厳しい顔の信号機

【寸評】交差点内の事故率は高い。川柳俳句のテクニクの一つに「擬人法」がある。無機物の信号が叫びたくなるようなことも現場ではあるようだ。交通事故ワーストワンを返上したい。

◆入選

- 思春期に欲しい心の信号機 愛西市 山田 昌生
- 信号機なめるな命かかっている 豊明市 高木 繁伎
- ランドセル守る地域の手信号 刈谷市 宮田喜代二
- 信号機早く渡れとそそのかす 豊川市 宮城 忠義
- 赤信号だれもいないが渡れない 岡崎市 犬塚 イサ

川柳道場「次回のお題」は「おやつ」「雨」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

- この頃は手紙が来たと自慢する あま市 山田 好一
- 絵手紙がそつと食卓みな笑顔 岡崎市 中根 和子
- 出す前にそつとチュウしたラブレター 碧南市 長田 佑吉
- 押し花の葉書に一句添えてある 一宮市 細江 春茂
- スマホの世手紙となれば誤字脱字 蒲郡市 堀田 勝男
- 絵手紙に優しき込めて友見舞う 岡崎市 宮崎 恵子
- 手紙書く今はメールと孫は言う 知立市 橋詰 明
- 達筆の手紙に返事書きそびれ 一宮市 長村 宣道
- くせ文字の読めぬ賀状が温かい 知多市 竹内 明弘
- 文通に老いの青春をこ盛り 愛西市 山田 昌生

◆佳作

- ルール無視がっかりしてる信号機 一宮市 羽下 正一
- 信号機マラソン群に無視される 碧南市 星野 収
- 赤信号待つて人生損はなし 豊橋市 板橋 章一
- 世の中の流れ見守る信号機 豊田市 豊田 守男
- 人生の節目節目に信号機 一宮市 入山美智子
- 無視するな命を守る信号機 岡崎市 石川香代子
- 待て待てよ青でもよく見て渡れ 安城市 稲垣カノエ
- 信号機渡れる歩幅保ちたい 岡崎市 糟谷 すみ
- 信号機次の青待つ老いの足 津島市 澤田 玉子
- 母のよういつも見ている信号機 安城市 神谷とみ子

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

ひとり居の電灯つける花の冷え 碧南市 星野 収

四世代並びて祝ふ子供の日

【寸評】今、正に老境に在り、聞こえ来る春のさんざめきにも耳を貸さず、独り身を照らす燈下に身を置き、来し方行く末を見詰め、語る相手は冷え来る夜の一台の徳利。

西行のあの歌しのぶ花の宵

【寸評】西行に親しんだ読者は身に染みた和歌を一首と云わず何首も持ち、時に触れ、風物に触れては思い返して、その風韻を噛み締め、味わいを深めていく。

入選

- しだけ花臨時停車の縄電車 豊川市 藤村 力由
- 乗る駅も降り立つ駅も桜かな 豊橋市 河合 正秋
- 木洩日は樹々のときめき風五月 安城市 神田 正江
- 夫植えて逝きにし八重の花は葉に見て飽かず一人ひとりの花の昼 豊田市 甲村サカエ
- 一輪車少女五月の風を切る 稲沢市 牛田 照代
- 春泥を桂馬飛びせる美少年 常滑市 田村 秀男
- 沈丁花微かに匂ふ日暮れかな 半田市 扇谷よしの
- かくれんぼみな菜の花になりにけり 春日井市 石川 政男
- 伊豆は春嫁還暦の祝ひ旅 設楽町 加納 幸子
- 納骨へ桜も蕾の墓掃除 稲沢市 近藤 明夫
- 咲き満ちて風よ吹くなよ今朝の桜 安城市 稲垣カノエ
- 菜の花や黄一色に村包む 豊田市 豊田 守男
- 和菓子屋の幟り張り紙柏餅 春日井市 岡部 睦夫

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

1人1枚、5句まで。

お題(1) ④ ③ ② ①

お題(2) ④ ③ ② ①

お題(3) ④ ③ ② ①

お題(4) ④ ③ ② ①

お題(5) ④ ③ ② ①

川柳

それぞれのお題につき、1人1句まで。

お題(1) ④ ③ ② ①

お題(2) ④ ③ ② ①

お題(3) ④ ③ ② ①

お題(4) ④ ③ ② ①

お題(5) ④ ③ ② ①

6月1日より、ハガキ料金が52円から62円に値上げされましたので、ご投函の際はご注意ください。

〒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 **8月9日(水)必着**

絵てがみ 展覧会

心のこもったみなさまからの絵てがみをご紹介します。

豊橋市・鈴木さん

西尾市・米津さん

春日井市・梶田さん

豊橋市・今給黎さん

不明

春日井市・稲垣さん

春日井市・前川さん

半田市・加藤さん

刈谷市・松前さん

豊橋市・不明

テーマは自由 絵てがみの投稿をお待ちしています。

〒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 (株)新広社「いきいきライフ」編集室

※氏名、年齢、所属クラブ、住所、電話番号をご記入ください。 ※お寄せいただきました作品の返却はいたしません。 6月1日より、ハガキ料金が52円から62円に値上げされましたので、ご投函の際はご注意ください。

読者のおたより

豊田市 杉山さん

先日は脳トレパズルの当選でチュウリップの球根を送って頂きました。ありがとうございました。ありがとうございます。桜の季節ですが、庭に美しい花が咲きました。写真を撮りましたのでお送り致します。

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!

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

5% OFF

(55歳以上の会員さまにのみ適用)

※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。

親子で元気で長生き!

飛鳥村 元松第2長寿クラブ

母 伊藤あさの (100歳)
娘 伊藤たつる (77歳)

「なあんも、やつたら
んが」元気の秘訣なん
て特にないと、笑顔で語
るのは、母のあさの。今
年の2月で100歳を迎え
ました。自分のことは自
分です。人の世話にな
らないようにと毎日過
ごし、よく食べ、よく寝
ての自然体の生活をし
ています。

温泉が好きで地元の
温泉施設には親子でよ
く出かけます。今日は天
気も良く親子で散歩に
出かけました。芝桜がと



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



健康維持のために

春日井市老人クラブ連合会
副会長 稲垣一義 (77歳)

早朝 早足とゆっくり
とを繰り返すウォーキン
グを4キロほど、堤防を
40分かけて歩いていま
す。道中では鳥のさえず
りを聞き、自然の草花
を愛で、すれ違う人と
挨拶をして心が和んで
います。老人クラブ活動
では、地域を支える生活
支援 見守り、友愛活動を
モットーとしています。
また、グラウンド・ゴル
フを週に3回、カローリン
グと健康体操を月に1回
ずつ行っています。

自宅では、家庭菜園に



健康寿命で「ぴんぴんころん」

豊田市 保見ヶ丘緑苑みどり会

村田 美智子 (73歳)

私の目覚めはすつき
りです。布団の上で3分
ほど体を動かし起床し
ます。手際よく朝食を作
り、7時40分に小学生の
立哨に出かけます。子ど
もたちと大きな声であ
いさつをして、学校へ送
り出します。

「体力」「気力」「筋力」
をモットーに健康寿命
で「ぴんぴんころん」と
思い、日頃より身体に
良いことを取り入れて
います。今、取り入れて
いるのは、鼻から大き
く息を吸い、口から吐



いろいろ会席プラン
6,500円 (税別)
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
5,500円 (税別)
清流板取川の恵み
鮎を存分に堪能

仙寿プラン
4,500円 (税別)
夏の旬な山菜と
川の幸の山里会席

食 三昧
お湯 三昧

注目スポット/
①話題のスポット
「モネの池」まですぐ
近く!
②6~7月下旬
までは、アジサイ
ロードのアジサイが
見頃です。

懐かしい
記憶の
湯宿で過ごす

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
※高速代金は実費頂戴します
※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

神明温泉 湯元 すず鳥
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

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

5,980円 (税込)
20名様以上お1人様

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

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。

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 Tel.0569-62-0218
www.yamamikan.com

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 2 傷害保険 活動型
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。

電話相談 デイリーサポート ● 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 ※相談先の電話番号は「覚書メモ」(旧:加入者カード)に記載されています。
加入者特典 ● 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

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) 検索 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)」、「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、引受保険会社までお問い合わせください。
16-T14038 平成28年4月作成

いきいき健康調査
～ 健康の悩みはありますか? ～

1位 特になし	373人 (37%)	6位 物忘れ	29人 (3%)
2位 腰	125人 (13%)	7位 不眠	26人 (3%)
3位 ひざ	110人 (12%)	8位 肥満	25人 (3%)
4位 眼	39人 (4%)	9位 肩	23人 (2%)
5位 高血圧	36人 (4%)	10位 耳	17人 (2%)

いきいきライフ春号アンケートより(有効回答1,001人)

やはり足腰の悩みが一番多い様です…。他にも「あちこちが痛い」というご意見ありましたが、4割近くの方は元気に活動しているとの結果が出ました。

脳トレパズルを解いて当てよう! 読者プレゼント!

A 10組 20名様
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 10組 20名様
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。牧場では動物たちと触れ合い体験、手づくり体験工房ではパン・ピザ・リース作り体験などが楽しめます。今年から人気のアルパカちゃんのショーも開催。



● **ひるがの高原牧歌の里**
岐阜県郡上市高鷲町鷲見2756-2 TEL 0575-73-2888
<http://www.bokka.co.jp> 開園期間/4月20日～11月23日
営業時間/10時～17時(季節により変わります)
東海北陸自動車道「ひるがの高原SAスマートIC」(ETC専用)から4分

C 5名様
万松寺 開運マスコット はくびくんキーホルダー


470年の歴史のある大須・万松寺の新諸堂「白龍館」が4月に完成しました。完成を記念して、白雪稲荷(はくせついなり)をモチーフにしたマスコットキャラクター「はくびくん」の開運キーホルダーをプレゼント!



● **万松寺**
〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須3-29-12
TEL 052-262-0735 (9時～20時)

D 20名様
浜乙女 酢付手巻のり


海苔の片面にすし酢の粒が付いているので、普通のご飯をそのまま巻くだけで酢飯に変身! 具とごはんさえあれば、手軽に美味しい手巻寿司をお楽しみいただけます。酸味が効いてさっぱりとしているので、暑い時期にもおすすめです。



● **株式会社浜乙女**
〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅四丁目16-26
フリーダイヤル 0120-147-178 ((株)浜乙女 お客様相談室)

E 10名様
潮騒の音(アオサせんべい)

磯の風味たっぷりのアオサを生地に練り込んだ、甘白醤油仕立てのソフトせんべいです。化粧箱(2枚×12袋)



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

F 5名様
こだわりの辛子明太子400g 1,835円(税込)相当


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! お得な切子に熟成タレ入でプレゼント! ごはん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](#)

G 1組 2名様
ルグリ・ガラ ～運命のバレエダンサー～ 7/22(土) 締切
A席(4Fバルコニー席) 2017年8月20日(日) 17時 開演


パリ・オペラ座バレエ団でエトワールとして長年活躍したマニユエル・ルグリが、自ら選んだスターダンサーたちと共演します。英国ロイヤル・バレエ団、ポリショイ・バレエ、そして自身が芸術監督を務めるウィーン国立バレエ団のプリンシパルらとともに、世界最高峰のバレエをお見せします。



● **チケットご購入・公演問い合わせ**
中日新聞コンサートデスク TEL 052-308-8282 (平日10時～18時)
会場/愛知県芸術劇場大ホール 主催/中日新聞社・東海テレビ放送

H 3名様
わたしの絵日記帳 3冊セット(ブルー・グリーン・オレンジ各1冊) 2,100円(税別)相当

「わたしの絵日記帳」はスケッチブックと日記帳が1冊になった製品です。用紙には高品質のマルマン画用紙を使用しており、ゆったりと文字を書ける罫線が印刷されています。季節の変化や旅行先での出来事など、大切な思い出にちょっとした気持ちを文にして添え、自分らしく残すことができます。



● **マルマンお客様相談室**
TEL 03-5925-6155 (受付時間 9時～17時 ※土日祝日除く)
<http://www.e-maruman.co.jp/>

皆様のご応募をお待ちしています!

読者プレゼント応募方法

応募締切 8月9日(水)必着

ハガキに①～⑨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趣味は何ですか?

〒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7月号係

6月1日より、ハガキ料金が52円から62円に値上げされましたので、ご投函の際はご注意ください。

当社が本プレゼントを通じて得る個人情報は、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。

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ることが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。
下路織名黄鈴間郷手
夏風鳥利桃微雑陽防
行色敷地所月陣

7月号(137号)の答え

李	夕	砂
源	紫	花
土		居
		風
座		刊
場	居	誌
有	道	羽
	刺	下
		組

4月号の答え

高	潔	青	大	学	生
価	小	春	日	和	産
格	好	時	路	者	
運	転	代	行	御	
日	用	動	物	愛	護
帰	着	師	範	敬	
温	帯	林	園	墓	砂
泉	道	中	石	灰	岩

答え **花見**

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

三河湾国定公園 老人会・各種団体様好評受付中

楽々ベットの和洋室
楽々テーブル・イス席
表彰式副賞ご準備!!

第4弾 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。

団体プラン 毎日12組限定
同窓会・役員会に最適! 幹事もラクラク♪
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。

いざいざ宴会プラン 団体プラン【15名様より】 **カラオケサービス**

宿泊宴会プラン ●1泊2食 飲み放題(120分) 大人 **¥13,500**(税込)
日帰り宴会プラン ●個室宴会場(宴会料理) 大人 **¥5,800**(税込)

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

受付名 **いきいきプラン** TEL.0563-32-3711

個人プランもあります!! お気軽にお問い合わせください。



高砂部屋 若松親方

(元前頭筆頭 朝乃若)



● 若松親方(若松武彦さん)プロフィール ●
 1969年愛知県一宮市生まれ。愛工大名電から近畿大学を経て若松部屋入門。朝乃若の力士名で活躍、最高位前頭筆頭。派手な廻しや独特の仕切り、塩まきでも話題を集めた。現在は高砂部屋所属の年寄・若松親方として後進の指導にあたる。
 ■公益財団法人日本相撲協会名古屋場所担当委員

地元の声援が大きな力になった、名古屋場所。

若貴ブームに沸いた90年代、魅力ある力士がひしめく相撲界にあつて、ひと際目を引く鮮やかなまわしと、気合い十分な立会いでファンを惹きつけた個性派、朝乃若関。水戸泉関との「塩まき対決」は今も記憶に鮮やかです。現役時代のお話から、親方として思うこと、再ブームに沸く大相撲名古屋場所の楽しみ方など、伺いました。

■相撲に出会わなかったら今の自分はない。
 た水泳の飛び込みの要領で相手にぶつかっていった。当時は特にやりたいこともなく、体力を持て余してしまっていた。結果が出るのが面白かったですね。プロの誘いもありました。愛工大名電相撲部へ。ここで初めてまわしの取り方、切り方、相撲



▲現役時代の朝乃若関 平成16年6月頃

「当時は若貴ブーム、小錦関や舞の海に多かつた時代。自分を覚えてもらうために、人とは違うことをやろうと。誰もやっていないことをやろうと。監督の沢田先生に出会って、今の自分がある。それがなかったら、今頃ろくな人間になっていなかったですね(笑)」

■個性派力士として。近畿大学相撲部から若松部屋入門、1992年初土俵を踏み、僅か5場所所で十両に昇進。1994年に入幕。蛍光イエローの目立つまわしや独特の仕切り、塩まきパフォーマンスで注目を集めました。そこにはどんな思いがあったのですか？

「大学時代の基礎トレーニングのおかげですね。稽古はきつかったが、ケガをしない体ができました。力士たちには、100%の力を出させてやりたいから、基礎トレーニングは2倍楽しくなる！」

■稽古を見ると、相撲が2倍楽しくなる！
 相撲が大ブームですね。名古屋場所の楽しみ方を教えてくださいませんか？

「ぜひ機会があれば、朝稽古を見て欲しいですね。強くなる力士は、稽古を見ていると分かります。身体を見たら分かります。弟子がだった朝青龍関は腰の重さ、精神力の強

さがありません。稽古も凄かったです。曙関の胸をよく借りていましたね。3歳下の貴乃花関とは、私が高校3年生の時に合宿で対戦しました。が、全く勝てませんでした。何なんだ！この中学生は！と思うほど、強かったです。真面目で努力家。泣きながら稽古していました。

朝稽古は番付発表の翌日から、始まりから近くにお越しの際は覗いて見て下さい。応援する若い力士が下から上がっていく姿を見るのは、自分が育てたような気持ちになります。TV観戦にも力が入りますよ。それと地元の応援は力士にとつて大きな力になります。名古屋場所では、若乃花関より私への声援がもの凄くて、うれしかったですね。高砂部屋には伊勢市出身の玉木と志摩市出身の村田がいます。これから絶対上に行くと思えますのでぜひ、注目してみてください！」

高砂部屋自慢の「イカミノちゃんこ」
 新鮮なスルメイカのほらわたを使った、みそ味のちゃんこ。食べる時にマヨネーズをかけるの、旨い！
 ※詳細はHP「HYPER」高砂部屋に掲載。



■高砂部屋データ
 ■名古屋場所所管舎 海部郡蟹江町 龍照院内
 ■朝稽古時間 朝7時~10時半位 ※出稽古等不在の場合もありますが、電話等での応対はしておりますので、予めご了承ください。

■所属力士
 十両 朝乃山 (あさのやま)
 幕下 朝弁慶 (あさべんけい) 朝赤龍 (あさせきりゅう) 朝赤龍 (あさせきりゅう) 玉木 (たまき)

三段目 朝山端 (あさやまはな) 朝興貴 (あさこうき) 朝天舞 (あさてんまい) 朝乃土佐 (あさのとし) 村田 (むらた)

序二段 朝乃丈 (あさのじょう) 朝大門 (あさおおかど) 朝乃錦 (あさのにしき) 朝横道 (あさよこみち) 朝森本 (あさもりもと) 朝塩本 (あさしおもと) 朝ノ島 (あさのしま) 神山 (しんざん) 朝達家 (あさたけ)

大相撲の魅力は朝稽古を見ずしては語れない
 若松親方曰く
 本場所よりも土俵に近い位置で迫力満点の日頃の鍛錬を見る事で、これまでよりも力士に感情移入しやすくなって、本場所ももっと面白くなりますよ

4月から「いきいきライフ」に携わることになりました。発行部数26万部を誇る愛知県老人クラブ連合会機関紙です。会員の皆さんに「楽しく読んでいただける機関紙」とするための工夫を考えています。読者の皆さんからもご要望やご意見をいただけると幸いです。ところで私は、旧立田村に住んでいます。先を見通す縁起物の食材と親しまれてきたレコンコンが有名です。これから、ピクンクや白の蓮の花が咲き、きれいですよ。(Y)

■編集後記
 法事で実家に帰省した際、祖母の写真を見つけた。両親が共働きの私には典型的なおばあちゃん子。目の前に広がる青空、時折知らない人がうとうと私を覗き込んでいる。祖母が幼い私を乳母車に乗せ、道行く人にお披露目しながら散歩に連れて行ってくれた。二、三歳の頃の微かな記憶。来年、三十三回忌を迎える祖母が生きていたら一〇七歳。供養する事ですが、おばあちゃん孝行できない事が歯がゆく感じます。(M)

厚生労働省認定 先進医療(多焦点眼内レンズ)施設 院長 城山 敬康 医学博士・日本眼科学会認定眼科専門医

富田眼科クリニック

052-302-8688 www.tomitaganka-lasik.jp

●名古屋市中川区春田3-9 ●JR関西本線 春田駅下車 徒歩2分、R302号線沿(駐車場完備) ●診察時間/平日 9:00~12:00/15:30~18:00 土曜日 9:00~12:00 ●休日/木曜日(手術)、土曜日午後、日曜日、祝日

毎週金曜日午前10:15頃 JOSF AM1332kHz FM92.9MHz 東海ラジオ 「タクマのHAPPY TIMES!!」 「城山敬康先生の眼科Q&A」に 出演中

日帰り 白内障 手術

手術は約10分、点眼麻酔のみで ほとんど痛みは感じません。

多焦点眼内レンズという選択

多焦点眼内レンズは1枚のレンズで遠方の焦点と近方の焦点を有する、2焦点(遠近両用)の眼内レンズです。認可された多焦点眼内レンズは3種類あり、遠方の焦点は共通ですが近方の焦点距離は50cm前後・40cm前後・30cm前後から選択することができますので、一人ひとりのライフスタイルに合わせた眼内レンズを選択してください。

焦点	遠方	近方		
		50cm前後	40cm前後	30cm前後
2焦点 (遠近両用)	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○

- 50cm前後: スポーツや買物、楽譜を見て演奏や合唱を楽しむ方
- 40cm前後: パソコンや料理・食事を重視する方
- 30cm前後: 携帯電話、読書、編み物をされる方

★日帰り白内障手術の無料説明会(要予約)を毎週火曜日の午後2時から開催しておりますのでご希望の方はフリーダイヤル「眼科相談室0120-867-049」までお問い合わせください。★「眼科相談室0120-867-049」では眼科診療に関するご相談と資料のご請求を承っております。★8月10日(木)~17日(木)の期間は休診させていただきます。 ※民間の先進医療保険に加入されている方が、先進医療施設において厚生労働省で認可された多焦点レンズで白内障手術を受けると、手術当日の技術料(両眼治療費68万円)が全額支給される場合があります。

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。