

いきいきライフ 140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25万部
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



春うらら
ユネスコ無形文化遺産を
見に行こう。

2016年にユネスコ無形文化遺産に登録された、日本の祭礼「山・鉦・屋台行事」。全国33の祭のうち、愛知県は最多の5つを誇り、春から夏にかけて山車祭が続きます。絢爛豪華な山車と人々の熱い想いに触れる小旅行、あなたの知らない愛知の魅力を探しに出かけませんか。

犬山祭 城下町の桜並木を練り歩く山車(やま)

2018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・2面 特集 春うらら、ユネスコ無形文化遺産を見に行こう。
- 3面 いきいきクラブニュース | 女性部通信
- 4面 市町村トピックス | 100万人会員増強運動 | 絵てがみ展覧会

- 5面 私の健康法 | 健康企画 内善玉菌には癌を予防する作用あり!
- 6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: 新海照弘さん | いきいきクラブ体操 | 編集後記

インターネットで過去の
いきいきライフ
を読むことができます。
いきいきライフ 新広社

好評につき 第7弾 **いきいきライフ特別プラン**
周辺に観光スポット多数の当ホテル団体様もご希望に合わせて観光できます!!

西尾市を満喫 **春のまでかけ**
シェフ厳選の高級食材でおもてなし

西尾市ツアー

- 四季を満喫**
四季折々の自然をご堪能ください。
黄金堤の桜
- 歴史に触れる**
歴史的建造物に是非触れてみてください。
西尾市歴史公園
- 観光スポット!!**
有名なアートのスポットが多数ございます。
佐久島

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。
※有料道路はお客様にて2往復分ご負担になります。

吉良温泉の湯導入!!
※宿泊プランの方は入湯税150円が発生します。

カラオケサービス付

日帰り宴会プラン 全HOKI! [15名様より]
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

●個室宴会場(宴会料理) **大人 5,800円** (税込)

宿泊宴会プラン 団体プラン [15名様より]
歓迎会・送別会・グループに最適なプラン

●1泊2食 飲み放題(120分) **大人 13,500円** (税込)
※土曜日・特定日は+¥1,500(税込)

グラウンドゴルフパック 完全予約制 [15名様より]

- 日帰りプラン **大人 5,800円** (税込)
●入浴、お食事は三河湾リゾートリンクスにて
- 宿泊プラン 1泊3食プラン **大人 14,800円** (税込)
●懇親会時、カラオケ付 など

至大阪 | 名古屋インター | 至東京

名鉄名古屋本線 | 名鉄西尾線 | 西尾東インター | 吉良吉田駅 | LINX | 豊橋駅 | 遠州灘

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

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
●料金等変更する場合がございます。



5月3日(祝)・4日(祝)

亀崎潮干祭の山車行事



300年以上続く、半田・亀崎地区神前(かみさき)神社の祭礼。神武天皇がこの地を上陸したという伝説にちなみ、5輛(りょう)の山車を潮干の浜へ曳き下ろす、勇壮な祭。5つの「組」で守り伝えられてきた祭は、男衆の誇り。威勢の良いかけ声とともに豪快な綱さばきと楯取りで湧かせます。江戸時代酒造業と海運で栄えた港町・亀崎の繁栄を物語る、芸術品ともいえる山車。江戸後期の

名工の彫刻、豪華な刺繍幕、精緻な螺鈿(らでん)や堆朱(ついしゅ)など、見る者を圧倒します。また、各山車の上では精巧なからくり人形が華麗に舞い踊ります。

場所 半田市亀崎地区(神前神社・海浜緑地他)
交通 JR武豊線「亀崎」駅下車 徒歩約15分
お問い合わせ 半田市観光協会 (0569)32-3264



7月28日(土)宵祭18:00~
7月29日(日)朝祭 8:40~

尾張津島天王祭の車楽舟行事



日本三大川まつりのひとつ。津島神社の祭礼として600年近くの歴史を誇り、全国の数ある夏祭りの中でも最も華麗なものと言われています。宵祭は、400個ほどの提灯を灯した巻藁船(まきわらぶね)が天王川に浮かび、幻想的な時代絵巻を繰り広げます。朝祭では、先頭に市江車(愛西市旧市江村)も加わり、能人形をのせた6艘の車楽舟が古楽を奏でながら進み、朝祭はクライマックスへ。先頭の車楽舟から、布鉾を持つふんどし姿の男衆10人が次々に水中に飛び込み、津島神社へと走る姿は勇壮そのものです。

場所 津島神社・天王川公園
交通 名鉄「津島」駅下車 徒歩約20分
お問い合わせ (一社)津島市観光協会 (0567)28-8051



8月4日(土)宵祭 20:00~22:00
8月5日(日)朝祭 9:00~12:00

須成祭の車楽船行事と神葎流し



須成祭は、蟹江町北部の須成地区にある富吉建速(とみよし)たけはや神社・八剱社(はっけんしゃ)両社の祭礼として行われる、400年の歴史を持つ川祭。古く天王信仰に由来し、「車楽船の川祭」と「神葎(みよし)の神事」の2部から構成され、10月まで約100日間かけて数々の祭事が行われることから別名「100日祭」ともいわれます。宵祭には提灯を灯した巻藁船(まきわらぶね)、朝祭には梅花・桜花に飾られた華やかな車楽船が

祭囃子とともに蟹江川を上り、御葎橋(みよし)ではこの時だけ橋が跳ね上がります。翌日朝には、葎をご神体として祀られた神葎(みよし)流しが災厄を託して行われます。

場所 富吉建速神社・八剱社
交通 JR「蟹江」駅下車 徒歩約10分
お問い合わせ 蟹江町観光協会 (0567)95-1111



春から夏へ、継承されてきた
熱き想いがはじける。

世界に誇れる 愛知の 無形文化遺産



4月7日(土)・8日(日)

犬山祭の車山行事

犬山城の麓に鎮座する針綱(はりつな)神社の祭礼として、1635年(寛永12年)に始まったもの。3層からなる車山(やま)は、城下町の反映を偲ばせる絢爛豪華な造りで13輛揃った姿は圧巻です。車山の上では、江戸時代から伝わる「からくり人形」が披露、奉納されます。夕闇迫る頃には、車山に365個の提灯が灯され、「夜車山(よやま)」の巡行。子どもたちのお囃子が響き、夜桜とゆらゆら揺れる提灯に彩られた城下町は、幻想的な雰囲気



に包まれます。引き手の「テコ」衆が5トン超の車山を持ち上げ、豪快に方向転換する「どんでん」や「車切り(しゃぎり)の技も見もの。初上りの子どもが着る豪華な「金襴袴(きんじゅばん)」にもぜひ、ご注目。

場所 針綱(はりつな)神社前(犬山城前広場)など
交通 名鉄「犬山遊園」駅下車 徒歩約15分
お問い合わせ (一社)犬山市観光協会 (0568)61-2825



5月2日(水)・3日(祝)

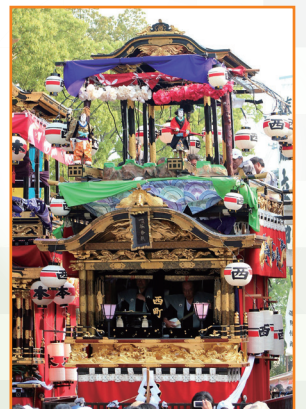
知立の山車文楽とからくり (知立まつり)



江戸時代(1653年)より続く、知立神社の祭礼「知立まつり」は、1年おきに本祭と間祭が行われます。今年は本祭にあたり、全国唯一の、山車の上で上演される人形浄瑠璃芝居「山車文楽」や「からくり」を見ることができます。4台の山車で上演される山車文楽

の演目は「二人三番叟」「傾城阿波の鳴戸」「壺坂観音靈験記(つぼさかかんのんれいげんぎ)」「伊達娘恋緋鹿子(だてむすめこいのひがのこ)」など。からくりも、浄瑠璃に合わせて物語を上演する大変珍しいもの。ゼンマイ仕掛けではなく、糸を操り動かすからくり人形の動き。300年にわたり、江戸時代から継承されてきた高度な技は、必見です。

場所 知立神社
交通 名鉄「知立」駅下車 徒歩約12分
お問い合わせ 知立市観光協会 (0566)83-1111



平成30年度 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

※「▲」は調整中

月	開催日	平成30年度事業	会場
4	20日(金)	女性部会 役員会	県社会福祉会館(5F 第2研修室)
	25日(水)	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)
5	15日(火)	都道府県・指定都市老連 女性代表者会議	東京都(全社協議室)
	▲18日(金)	県老連・理事会	県社会福祉会館(2F ボランティア学習室)
6	1日(金)	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)
	▲12日(火)	県老連・評議員会・副会長会議	県社会福祉会館(2F ボランティア学習室・4F 中会議室)
7	5日(水)~6日(金)	東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会	ホテル竹島(蒲安市)
	27日(金)	第18回シニアスポーツリーダー研修会	あいち健康プラザ(大府市)
8	7日(火)~8日(水)	全国 第36回老人クラブリーダー中央セミナー	東京都(全社協議室)
	31日(金)	第53回愛知県老人福祉大会	豊田市民文化会館(豊田市)
9	12日(水)(予備13日)	第37回愛知県老人クラブゲートボール大会	大野極楽寺公園(一宮市)
	15日(土)	「老人の日」(老人週間15-21日)	
10	20日(水)	全国一斉「社会奉仕の日」	
	6日(土)	第46回愛知県老人スポーツ大会 第14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)
11	11日(水)~12日(金)	第39回愛知県老人クラブ将棋大会	日本将棋連盟東海普及連合会
	11日(水)~12日(金)	全国 第30回女性リーダーセミナー	東京都(全社協議室)
12	2日(金)~6日(火)	第31回全国健康福祉祭とやま大会 (第28回地域文化伝承館3日~5日)	富山県
	13日(水)~14日(木)	第42回愛知県老人クラブ囲碁大会	日本棋院中部総本部
1	▲30日(金)	実戦! グラウンド・ゴルフ講習会	聚楽園グラウンド・ゴルフクラブ(東海市)
	4日(水)~5日(木)	第47回全国老人クラブ大会	沖縄県宜野湾市
2	30日(水)~31日(木)	全国 第24回在宅福祉を支える友愛活動セミナー	東京都(全社協議室)
	19日(火)	第27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)
3	20日(水)~22日(金)	全国 第16期健康づくり中央セミナー	中央福祉学院「ロフォス湘南」
	▲11日(月)~12日(火)	県老連・理事会・評議員会理事・評議員研修会	

いきいき KIKI CLUB ニュース

第26回 高齢者相互支援活動研修会

2月20日(火)に第26回高齢者相互支援活動研修会を県社会福祉会館で行い、県内からシニアリーダーや友愛活動相談員など130名が参加しました。

モデル指定を受けている稲沢市と

◆

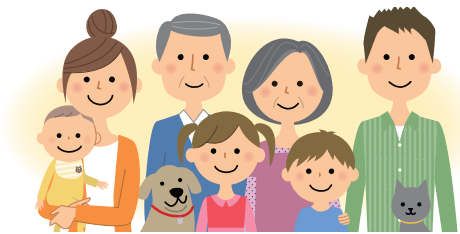
モデル指定を受けている稲沢市と

連「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」報告と続

による「自立支援

と生涯現役」の講演を聴き、今後の友愛活動・生活支援活動への参考と

しました。



何げない毎日が、風のように過ぎていくことが平穏であり、無難な日々と思います。そこへ少しだけ彩りを添えると、これはまた楽しみが増え、感覚の変化もあります。年を経てようやくわかるものもあり、老いたからこそ見えるものもあります。今年40年振りの寒波で降雪が珍しく、わが家のチビ子たちは大喜びで、紅葉のような小さな手を真っ赤にして雪だるまを作りました。お顔も出来上がり小さな雪だるまの完成です。ヤッターの喜びの声と笑顔の可愛さに、山ほどの癒しを頂きました。

今日は風も少なく暖かい陽射しに誘われて友と少しだけ遠出をしました。出向く道すがらにサザンカの木を見つけた。色彩の少ない冬木立の枯れ木一色の侘しいなかに赤い花が人目をひく、青い空と雪化粧の美しさも添えてまことに優雅である自然界からの贈物でしょう。対岸から眺める犬山城も泰然とした中にうっすらとした雪化粧に纏われ、一幅の絵のようでした。友も同感のように、笑顔が返ってきました。四季の訪れを感じる国に生まれてよかったねと思いが、2月末に「しゃちほこ」...お座りいただいたら、訪れる予定の今日此の頃です。

女性部会長 久木好子

県老連副会長

何げない毎日に 感謝して

女性部通信

女性部会長 久木好子

県老連副会長

いきいき健康調査 ~いきいきライフ冬号アンケートより~

クラブに入ったきっかけ

1位 勧誘されたから 142人(46%)	4位 自動的に? 27人(9%)
2位 仲間作り 83人(27%)	5位 趣味作り 17人(5%)
3位 自発的に 41人(13%)	6位 ボランティア 2人(1%)

半数近くの方が勧誘がきっかけでした。皆さん、どんどん勧誘しましょう!

行きたい国

1位 日本 48人(15%)	6位 ニュージーランド 16人(5%)
2位 アメリカ 43人(14%)	7位 オーストラリア 14人(4%)
3位 スイス 38人(12%)	8位 イタリア 13人(4%)
4位 フランス 18人(6%)	9位 イギリス 12人(4%)
4位 カナダ 18人(6%)	10位 台湾 7人(2%)

数多くの行きたい国を教えてください、総数36か国となりました。冬号でのアンケートだったせいか、皆さん暖かい国に行きたい様で、ハワイ(アメリカ)という回答が多く寄せられました。そのハワイを抑え、行きたい国1位は「日本」。憧れよりも、やはり住み慣れたところが安心出来ていいですね。中には「天国」!?という回答もいくつかありました。

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

カードでおトク!

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

(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。

南知多 愛知県内送迎無料!

みんな湯ったり日帰りバスプラン

団体・グループ様向け

老人クラブ・同好会・同窓会のご旅行や懇親会などに是非ご利用ください!

5,980円 (税込)

20名様以上お1人様

湯元 南知多天然温泉 ゲランドホテル 山海館

0800-1111-803 Tel.0569-62-0218

交通: 知多半島道路南知多ICから10分、名鉄内海駅から徒歩送迎

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 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+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、宿泊前日は2,160円アップとなります。

長寿の湯・美肌の湯

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5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

「市町村トピックス」では会員の方たちの活動を募集しています。自薦他薦は問いません。右記までご応募ください。
 愛知県老人クラブ連合会 ☎052-212-5524

天候や会場を問わず楽しめる「バツケリングゴルフ」を考案。

岡崎市大西1区 「白鳥フレンズ」

岡崎市「白鳥フレンズ」の役員のみなさんが、お手玉をバツケツに投げ入れる新しいレクシエーションスポーツ「バツケリングゴルフ」を考案。新聞でも取り上げられ、話題に。誕生のきっかけは、「白鳥子ども会」との交流行事マレットゴルフ大会。「雨が降ったらどうする？」と代替案として思いついたといいます。

競技方法は、距離3mなら持ち玉3個、4mなら4個持ち、1m四方の人工芝グリーンの上に置いたブリキのバツケツをめぐり、お手玉を投げ入れ、お手玉がバツケツの中に入れば2点グリーン、入れなければ1点グリーンに落ちれば3点グリーン。新聞でも取り上げられ、話題に。誕生のきっかけは、「白鳥子ども会」との交流行事マレットゴルフ大会。「雨が降ったらどうする？」と代替案として思いついたといいます。

でボーリング方式に。ちなみに「バツケリング」の名前は、バツケツに向かって投げつける姿勢がボーリングに似ていることから名づけたと、副会長池田正さん。

会長の本多敏和さんは、「あなた上手ね、と拍手される」と考えています。類似競技が数ある中で、身近な道具で、費用がかからない、準備に時間がかからない、「入っには懐かしく、車中、身近な道具でも楽しめる」と好評。みなさんもぜひ、楽しんでみてください。



バツケリングゴルフを室内で楽しむみなさん



左から副会長：池田正さん、評議員：石川高男さん、幹事：大澤政史さん、副会長：寺井直直さん、会長：本多敏和さん

人と人の距離が近い、エリアの特性を活かした交流活動。

2017 厚生労働大臣表彰
 安城市宇頭茶屋町「志貴のぞみ会」

厚生労働大臣表彰「志貴のぞみ会」受賞に、「志貴のぞみ会」会長榊原孝七さんは、「子どもも大人も顔見知りが多い、狭いエリア。地域に与け、先輩達から引き継いできた活動を守りながら、新しいことにも少しずつ取り組んでいます。その原動力となっているのが、会員同士の活発な交流です。月曜日の朝の定例グラウンドゴルフの後には、サロンでお茶飲みが会員のお

活発です。お祭りや学校での園芸指導など、小学生との交流も盛んです。

登下校の見守り活動は、志貴小学校から1か月の下校時間予定表をいただき、それに合わせて7名の会員が交代で活動。全校生徒約180名、榊原姓の

名に「福助」という伝承菊の栽培を指導されています。子ども達には言われたことをきき、身をもって学ぶこと、そして大いなる喜び、先生にも喜ばれています。日本の文化である菊を子どもに伝えられたらいいなと思いま

お茶飲みが会員のおボランティア活動も、6年生35



厚生労働大臣表彰記念写真



後列 評議員：榊原晴子さん、評議員：富部千恵子さん
 前列 評議員：牧とし子さん、会長：榊原孝七さん、副会長：榊原宏さん

絵てがみ 展覧会

心のこもった皆さんからの絵てがみをご紹介します。

豊田市・鈴木さん

護施設の種類と場の選定を考えた設計図です。ヤドカリが申請して、まじります。

知立市・荒井さん

春はもうすぐです。よし。

常滑市・角野さん

フッコウ、咲く、うき、金のうき。

一宮市・田口さん

合も、楽し、えんに。

犬山市・木納さん

元気がふやけ、鯉、ほり、おもしろい、おもしろい。

安城市・野村さん

みんな、みんな、いと、春を。

稲沢市・石田さん

春の花屋、春が届きました。

西尾市・黒野さん

四季咲きのバラ、週一回、真紅になります。

春日井市・近藤さん

茶の花かき、いちめん、黄色い、あま、おもしろい。

西尾市・米津さん

健康第一... わかさやいれ、やめられない。

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、住所をご記入ください。
 ※お寄せいただきました作品の返却はいたしません。

全日無料送迎
日間賀島で春の味覚を満喫！

団体プラン
 日帰り宴会プラン (宿の展望浴場入浴付) **7,000円**
 のんびり1泊2食プラン **12,000円**
 20名以上同一料金

バスをご利用されない小団体、2名様からのご宿泊、お食事もうけたまわります。

往復バス送迎でラクラク島旅を満喫

立寄OK いちご狩り えびせんりの里 魚太郎

★平日(月~木) 20名様以上、愛知県内~バス送迎 (有料道路料金、船賃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立寄もOK

グループ特典
 宴会時に酒またはジュース1本付 & カラオケサービス

5月末日までのご予約で
 宿泊 **10,000円引き**
 日帰り **5,000円引き**

飛騨牛と山里の恵会席

旬を迎える山菜と、囲炉裏で煮る特選飛騨牛

9品 **6,500円** 税別

春の山菜いろいろ会席

奥美濃の山菜と手打蕎麦、囲炉裏で煮る特選地魚料理

8品 **5,500円** 税別

仙寿プラン

春アマゴと先取り山菜の山里会席

7品 **4,500円** 税別

「お湯」三味 「食」三味

新緑の川浦渓谷は絶景です

注目スポット「モネの池」まですぐ近く！

話題のスポット「モネの池」まですぐ近く！

すみずみ 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：岐阜県四日市板取4838 交通：美濃ICより四日市経由 約55分

読者のこえ 行きたい国：エジプト。ピラミッドの中で音楽を聴いてみたい。(北名古屋市：70代女性)

これが健康の秘けつ! わたしの健康法

お陰さまで結婚50周年

豊明市 第一おもと会

会長 野田 勝也(78歳)

1日は座禅から始まり、スロー体操で体を解します。明るくなる頃に替えて「ひとり見守り」に出発します。坂道を上り下りすると子ども達が通学する三叉路に到着します。今日は全員マスクをしていたが、眼が笑っていたのでホッとしてお早う。畑に寄り道をして帰宅。ここで万歩計は12527を表示しました。

昨年誕生した認知症サポーターで若い人達に交り、寸劇で小学校



慰問の楽しさ

犬山市 ことぶき会

会長 加納 クミ子(78歳)

40代の頃は、ソフトボールに夢中で、その頃のメンバーでグラウンド・ゴルフを始めて13年になります。また、3年前から銭太鼓の仲間と「夢一座」を作り、慰問に出かけるようになりました。



スコップ三味線にのって踊るのは楽しい。座員は9名で最高齢な私は若い人のエネルギーをいっぱい受けて元気をもらいます。毎晩のお酒、早寝早

起き、間食なしで、週に2〜3回の筋肉トレーニングをします。これが私の健康の証になります。これからも新しい芸を身につけて活動を続けていきたいと思っています。

わたしの健康法

大府市老人クラブ連合会

常任理事 秋田 泰幸(74歳)

体力の維持を目的に、あいち健康プラザのスポーツジムで、エアロバイクやウォーキング、筋力トレーニングなどを仲間と会話しながら無理なく行っています。また、毎日の朝夕の散歩も欠かしません。家の近くの遊歩道を家内と2人で約2キロ、四季折々の草木を眺め、話をしながら歩きます。運が良ければ川のほとりまで水辺の宝石とも呼ばれる「カワセミ」を見ることができ

散歩も欠かしません。家の近くの遊歩道を家内と2人で約2キロ、四季折々の草木を眺め、話をしながら歩きます。運が良ければ川のほとりまで水辺の宝石とも呼ばれる「カワセミ」を見ることができ



ゴルフとカラオケで心身のリフレッシュ

西尾市老人クラブ連合会

副会長 井関 公宏(76歳)

ゴルフ仲間と誘われて月2〜3回地元で楽しむゴルフと八寿会カラオケ親睦会のメンバーと訪れる老人介護施設へのカラオケ慰問が私の健康バロメーターとなっています。毎月1回のカラオケ慰問では約60名の人がホールに集まり、一緒に演歌を歌い、手拍子をしてくれるのが嬉しくて毎回参加しています。最近では顔見知りも増えて気軽に声をかけをし、冗談が言えるようになってきました。



健康企画

腸内フローラを整えよう! 肉善玉菌には癌を予防する作用あり!

腸内フローラとは 腸内細菌の種類

私たちの小腸や大腸には600兆個の細菌が住んでいます。腸内フローラを整えるには、肉善玉菌を増やすことが大切です。

Table with 3 columns: 善玉菌, 悪玉菌, 作用. It lists various bacteria and their effects on health.

腸内細菌の作用は表1の通りです。肉善玉菌を増やすことで、腸内環境を整え、癌を予防することができます。

腸内善玉菌を増やす方法として、ヨーグルトや発酵食品を食べることが効果的です。

癌の予防には、腸内善玉菌を増やすことが大切です。毎日の食生活を見直し、腸内環境を整えましょう。



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。

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



Advertisement for a hotel in Ise Bay. Features include '絶景の宿' (Scenic stay), 'ゆったり満喫する内海温泉' (Relaxing inner sea hot spring), and various meal plans like 'いきいきプラン' (9,980 yen) and '日帰りプラン' (5,980 yen).

Advertisement for a travel package to Fukui. Features include '福井 あわら温泉' (Fukui Awara Onsen), '送迎バスで行く福井の旅' (Travel to Fukui with shuttle bus), and a price of 11,980 yen for 20 people.

第48回

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、俳句川柳本会同人、名古屋俳句会同人、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。一部の作品に、添削が入っています。

土産

特選

里帰り 元気印が 土産だよ

【寸評】お土産で贈る人ともう一人にもドラマが生れる。場面としては、帰省などがからむところ人と人とのつながり、物に限らず子や孫の顔、職や稼ぎ、社会的文化的業績、スポーツなど多彩。お作の「元気印」がよい。

入選

部屋菓子を旅行土産の決め手とす

- 豊田市 角田 洋子
- 刈谷市 青木 啓三
- 一宮市 谷 千里
- あま市 木村 泰雄
- 津島市 伊藤 文字

◆佳作

- 手土産は無しでも会える日々の友 一宮市 羽下 正一
- 里帰り旅費より高い土産代 大府市 水野 幸治
- 旅先で受けた親切みな土産 碧南市 大浜 清二
- 何よりも話の方が良い土産 豊明市 星野 収
- ふるさとの土産もらって母しのぶ 岡崎市 高木 繁枝
- ふる里の土産話に花が咲き 岡崎市 松岡 弘子
- 手づくりの味噌ぶらさげて友が来る 大府市 武藤 高司
- 土産より笑顔で帰る君を待つ 岡崎市 今井 多未
- 垣根越し旅の土産のお福分け 西尾市 佐藤 哲也
- 土産ならあれが欲しいと匂わせる 春日井市 加納 金子
- 手土産は地方の香り旅ばなし 豊橋市 彦坂 昌代
- 流星は宇宙から来たお土産だ 岡崎市 糟谷 すみ
- 仏前へ元気でいるよ土産置く 豊田市 白田 明
- 何よりのみやげ元気な声帰る 小牧市 八巻 京子
- 安城市 神谷とみ子

電話

特選

おれおれの 詐欺の電話を 煙に巻く

【寸評】おれおれ詐欺の被害者の甘さとドラマ化の悪の攻めぎあい。川柳俳句の実技では「自由吟」と「課題吟」があるが、課題吟への挑戦には「類語辞典」「新語辞典」を手元におくことを提案。「煙に巻く」のユーモア感覚がよい。

入選

金の無い人には来ない詐欺電話

- 小牧市 松波 栄一
- 岡崎市 稲吉はま子
- 豊橋市 平山 憲子
- 小牧市 柳生 武
- 豊田市 竹内きと子

◆佳作

- 合格に叫ぶ笑顔の電話口 一宮市 森 恭彦
- 電話くるあと十分で駅につく 岡崎市 伊井由香子
- 見栄はつてスマホにしたが使えない 稲沢市 田中 佳子
- ばあちゃん孫とつないだ糸でんわ 豊川市 松下 靖代
- ばあばからはじまる電話時至福 豊川市 村田 千代
- 留守電がオレオレ詐欺を守ってる 一宮市 森 浩通
- 電話鳴り艶つや声に元気づく 刈谷市 神谷みね子
- デンワ口背筋をピンと伸ばすクセ 高浜市 都築 典子
- 黒電話今も現役宝です 豊田市 伊井 松美
- 長電話妻は電話を独り占め 一宮市 長村 宣道
- 電話口覚悟を決めた息づかい 蒲郡市 堀田 勝男
- 長電話いつも聞き役ばけしらず 岡崎市 柴田 道子
- 電話ベル急いで出たら詐欺メール 豊橋市 藤村 元司
- オレオレの電話ワシワシと切り返し 一宮市 野田 米吉
- オレオレの電話わが家へまだ来ない 豊田市 木村辰五郎

川柳道場「次回の課題」は「仏」「カラオケ」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



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、添削が入っています。

特選

氷面鏡 腰を振りふり つがい鳥

【寸評】白鳥か鴨でしょうか、冬の厳しい在り様をユーモラスに詠み留めています。「氷面鏡」は池や沼、堀、泉等の水面が凍り、鏡のように滑らかになっている様子で「びもかがみ」と読んでいます。

年明くる 犬百態の 賀状かな

【寸評】俳句者の工夫による「犬百態」を読めば、犬の様々なポーズや差出人の顔までも思い浮かんで来るような句になっています。

初暦 音立て捲る 一枚目

【寸評】御神籤を開く期待感に似て、さて、今年は如何なる年になるか、祈る思いを込めて捲る暦、インクの色と匂いについて好事を願ってしまう。

入選

- アイロンのかかりし野良着鉄始 安城市 神田 正江
- すべらした一語に悔やむ薄氷 豊川市 竹内きと子
- 奇せ鍋に話いろいろ煮えて来し 岡崎市 富田 征也
- 補聴器の拾う風音冬うらら 一宮市 尾関 昭子
- 八十路坂一日終りの袖子湯浴び 西尾市 榎原 政秋
- 相ぞくの話とぎれし冬の月 岡崎市 岩瀬 昭夫
- 冬ざれやなまけ者なる一日あり 稲沢市 田中 佳子
- 土の香も手籠に入れる落の臺 津島市 若林 雅美
- 手紙落つポストに春の音残し 春日井市 岩田 佑子
- あの世にも一寸顔出す日向ぼこ 春日井市 岩田 佑子
- 難聴の夫に筆談御慶かな 碧南市 星野 収
- 母自慢ツメクサ入りの蕪かな 瀬戸市 北島 璋子
- 空高く雲雀声おき子のもとへ 日進市 石野 憲男
- 神酒受けてどんだの明り囲みけり 豊橋市 小椋かつ子
- 電線に掛りて凧の独り言 豊田市 甲村サカエ
- 春立ちて啄み歩く鳩の群 豊田市 豊田 守男
- こきこきとラジオ体操寒の朝 東郷町 中田 榮二
- 栄転も左遷も桜見送りぬ 日進市 松山 眞
- 走馬燈国防婦人の写真展 岡崎市 鈴木 一
- 早喰ひの直らぬ女や小正月 高浜市 石川 孝一
- 西尾市 牧 富貴子

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
それぞれのお題につき、1人1枚、1句まで。

俳句
1人1枚、5句まで。

〒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9日(水)必着
2017年6月1日より、ハガキ料金が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。
※ハガキは返却いたしません。

生活の場となる居室や大浴場、アスレチックジムなど、実際の暮らしやサービスを、ご自身で確かめてみませんか?

日程 **3月26日(月) 4月25日(水)**

浜松〈ゆうゆうの里〉 見学バスツアー

開催!

集合場所 JR名古屋駅太閤通口銀の時計前(午前8時45分集合)

定員 25名

参加費 お一人様/1000円(昼食付・税込)

お問い合わせ・お申し込みは **0120-60-4165**

〒431-1304 静岡県浜松市北区細江町中川7399

個別見学 随時実施中!!

脳トレパズルを 解いて抽選で 当たる! 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9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今号の感想
- ⑨スマートフォン・パソコンは
お持ちですか?
(ご利用頻度は?)
- ⑩新聞は購読していますか?
(新聞名は?)

〒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。

*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。

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/>

D 花と月 (小缶(24枚入り)) 10名様

黒大豆を使用したサラダ味のおかきと半月をイメージした形の本格おかきの醤油味・サラダ味の3種詰め合わせ。

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

G 闘う! 空き家術 3名様 中山 聡 (著) / 週刊住宅新聞社

不動産鑑定士で一級建築士の資格を持つ著者が、空家管理件数全国NO.1の実績と経験をもとに空家問題を実践的に解決。今は関係ないから大丈夫という方も今後の解決にオススメの本です。現在放置している、または使っていない空家を弊社負担で修繕し入居募集するお手伝いをしています。空家で悩みの大家さん、ご連絡下さい!

● (株)ワンエッジ 小西 潤
名古屋市中区東横2-9-34成田ビル1F
TEL 052-750-3911

B 塩分控えめ 20名様 だしごましお

塩分を控えめにしながら、だしを使用することで、おいしいごましおに仕上げました。塩は「天日結晶塩」を使用。だしには、「北海道産昆布」「枕崎産鰹削り節」を使用しています。魚の骨のカルシウム入りです。ごはんにはもちろん、揚げ物にソースの代わりとしてもお使いいただけます。

● 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 コロナの湯入泉 ご招待券 10組 20名様

愛知・岐阜に5店舗を展開しているスーパー銭湯コロナの湯。解放感あふれる露天岩風呂や炭酸風呂・流水浴など、多彩なお風呂が自慢です。映画・カラオケ・ボウリングなども隣接しているので、一日中楽しめます。

● コロナの湯 招待券 利用可能店舗
愛知県: 半田店・豊川店・中川店・安城店
岐阜県: 大垣店

● 株式会社コロナワールド
〒485-0048 愛知県小牧市間々本町200番地
TEL 0568-74-1706

C 希少糖含有シロップ 20名様 「レアシュガースウィート」 500g 2本セット(税込2,592円)

「レアシュガースウィート」は自然から生まれた希少糖を約15%含んだ健康甘味料。希少糖は素材の風味を引き立たせるので減塩にも最適。ヨーグルトや飲み物、煮物などの料理にお砂糖の代わりにお使いください。

● 株式会社レアスウィート
TEL 087-823-1689
<http://www.raresweet.co.jp/>

F コロナシネマワールド 3名様 映画鑑賞券

映画女優・吉永小百合120本目の出演作「北の桜守」絶賛公開中。北の大地を懸命に生きた親子の物語——コロナワールドでは、ご鑑賞後応募できるプレゼントキャンペーンを実施中。詳細は店頭にてお問い合わせください。

● 店舗情報
中川コロナ シネマワールド TEL 052-303-8511
小牧コロナ シネマワールド TEL 0568-72-8145
安城コロナ シネマワールド TEL 0566-74-8511
半田コロナ シネマワールド TEL 0569-22-2667
豊川コロナ シネマワールド TEL 0533-85-6577

I かねふくめんたいパーク 10名様 明太子ふりかけ(20袋入り)

めんたいパーク限定
明太子ファン必見! かねふくの辛子明太子の旨みが、磯の香りとごまの風味にマッチした逸品です。

● 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
営業時間/平日…9:30~17:30 土日祝…9:00~18:00

めんたいパーク 検索

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。

原事技大知主筆子
物家土装善貨素族
榮漬作見力北列得

4月号(140号)
の答え

	三		養		家
敗	海				民
	京	人	君		
			学	国	
	物	車	生		
幣	帖	所			
	偽	工			識
慈		事	物		

1月号の答え

三	日	天	下	意	気	地
進	行	不		楽	団	
睦	月	忍	耐	力	駄	
歩	行	者	説	明		
奉	楽	屋	裏	言	論	
公	正	敷	大	功		
社	屋	国	内	旅	行	
教	員	仲	立	人	賞	

答え **初夢**

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
TEL 052-212-5524

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

1 傷害保険 24時間型

自分がケガをした時の保険です。(病氣および他人に与えたケガは対象外です。)

対象: 老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲: 「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金: (◆24時間型) 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

補償内容: 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

2 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。(病氣および他人に与えたケガは対象外です。)

対象: 老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲: 「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金: (◆24時間型) 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

補償内容: 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

3 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

① 対象: 老人クラブ(全員加入が条件となります) ② 保険期間: 毎年10月から1年間
③ 掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④ 補償: 支払限度額1億円

公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係
TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767 〒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
(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
※この広告は「老人クラブ団体傷害保険 総合生活保険(傷害補償)」の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合は、代理店までお問い合わせください。 17-T00982 平成29年4月作成

愛知県内送迎致します!! 漁師旅籠への旅 旨い魚 ここに極まれり!

豪華舟盛り付き

海の見える 屋上スパ! 内湯は天然温泉

1階に天然温泉「汲み湯」内湯あり

5大特典付き

- 愛知県内送迎致します!
- ドリンク1本付き!
(ビール小瓶・日本酒・ウーロン茶など)
- ちょっぴりお土産付き!
- カラオケサービス!
- 魚太郎など立ち寄りあり!

宿泊プラン

- 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 *表示価格は全て税込です。
5,800円
19~15名 6,800円
14~10名 7,800円

漁師旅籠 肉藤屋 TEL 470-3322 愛知県多摩郡南知多町山海字荒布越 130
TEL 0569-62-0542 <http://naitoya.com>

「川柳道場」選者 新海 照弘さん



奥が深いから川柳は面白い、生涯の楽しみ。

「いきいきライフ」人気のコーナー「川柳道場」第一回のスタートから12年にわたり選者を務めていただいている新海照弘さん。人間くさい短詩型文芸の川柳に惹かれ、20歳の頃から始めて、87歳の現在も名古屋番傘川柳会同人として作句に励む傍ら、愛知川柳作家協会相談役、名古屋市民芸術祭選者として、また在住の各務原市の川柳講座の指導者として活躍されています。病氣やケガもなんのその、プラス思考の川柳を拝見すると元気をいただけます。折々の川柳をご紹介しながら、川柳の魅力と元気の秘密に迫ります。

▼選句は心を鬼にして、真剣勝負。年々「川柳道場」への応募が増えています。選句で「苦労されること」は？ 「常連の方が多く、作者の意気込みを感じます。それだけに選ぶ時は大変、心を

の手柄でしようね。奥が深いから川柳は楽しい、生涯続けられるものだと思います」

- 核香港日本人は冷めやすい
■忘れっぽい民に政治家得をする
■遠ぼえの犬トラ
■アメリカの鎖を確かめる選挙

▼病氣もプラス思考で一句。

19年前に胃がん手術、今度は前立腺がんを告知されて、現在も治療中と伺います。しかも自転車でも折倒して大腿骨骨折。退院されたばかりと伺いました。

「社会を広く見ること、知ることです。隣近所の人との付き合い、子どもや幅広い世代との関わり、友達付き合いも大切。ニューズがほしい入ってきます。たくさん情報や体験を通して発見したこと。感じたことから、いい句は生まれます。「時事川柳」は、新聞やテレビ・ラジオが情報源。今、何が起きているか常に勉強していかないといけない。政治・経済・社会、世の中の動きを切り取った「時事川柳」は、生命が短いという宿命がありますが、中には息の長い作品もあり。それは、作者

がらず、健康なうちにがんを切ることにたと信じています。私は歯医者も2カ月に1度行きま

- 本人へ堂々初期のがん告知
■生涯に二度日記念のがん告知
■泌尿器科受診のプライド捨てなはれ
■入院はチャンス
■病室の深夜を忍ぶ者めくナース

▼地域のボランティア活動にも積極的に参加。忙しい毎日です。

「昔の路地裏には、痛いも痒いも分かる、近所付き合いがありました。最近草が生い茂る空き地を、一緒に草刈りしよう」と「みどりのまちづくりの会」へ加入しています。

「運動・栄養・休養。運動は、マラソンを続けてきて、最近ではジョギングをしています。ケガが治り、スタスタ歩けるようになったら、またポチポチ始めるつもりです。初めてのフルマラソンは、ホノルルマラソン。ひどい天気の中、4時間14分で完走したのを鮮明に覚えています」

Interview sidebar with photos and text: 「インタビュー」では紙面に取り上げたい方を募集しています。自薦他薦は問いません。左記までご応募ください。愛知県老人クラブ連合会 ☎05222125524

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)

白内障手術: 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。白内障ってどんな病気? 白内障の発症原因の95%以上が年齢による「加齢性白内障」で、早い方では40歳代から始まります。

富田眼科クリニック: 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. 052-302-8688. www.tomitaganka-lasik.jp

編集後記: 毎年のこの時期になると、知り合いの人が大豆を作っているの、たくさん大豆が安く購入できる。その用途は、まず豆まきに少し使い、次に煮物であるが余り売れ行きが良くない。納豆や豆腐と

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。