

いきいきライフ 141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

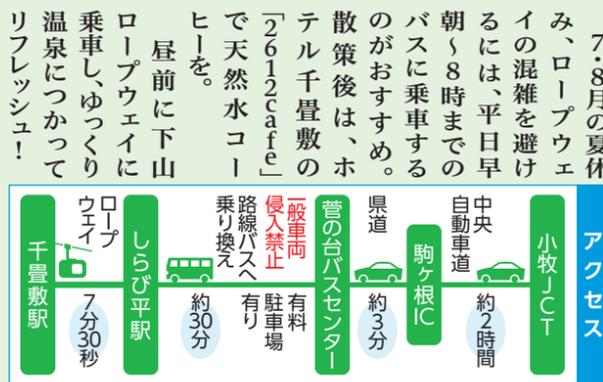
年4回発行(1月・4月・7月・10月)

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



8月上旬 宝剣岳を望む、コバイケイソウと千畳敷カール

ロープウェイで中央アルプス駒ヶ岳へ。7分30秒で2,612mの千畳敷駅に到着、その高低差は日本一。氷河が作り出した千畳敷カールは、夏は可憐な高山植物が咲く、雲上のお花畑となります。1周約40分の遊歩道が整備され、ウォーキングシューズで気軽にハイキング。南アルプスの雄大なパノラマが楽しめます。真夏でも最高気温は20℃くらい。急な山の天候の変化にも対応できるよう、ウインドブレイカーとレインウェアを必ず持参しましょう。



●こまぐさの湯
菅の台バスセンターから徒歩3分、早太郎温泉の日帰り施設。露天風呂や薬湯、食堂もあります。
●休館日: 第2、第4水曜日、祭日の場合は翌日振替
●駒ヶ根市赤穂759-4
☎0265-81-8100

●お問い合わせ
(一社)駒ヶ根観光協会
0265-81-7700
ロープウェイバスについて:
中央アルプス観光(株)
0265-83-3107(代)

2018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 2,612m 天空の花園を散策しよう!
2面 **特集** 熱中症、特に高齢者は「かくれ脱水」に注意が必要です。

3面 いきいきクラブニュース | 女性部通信 | 健康企画 免疫力をキープしてヘルペスを予防!
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 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: 田中宏明さん | 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。

好評につき 第8弾 いきいきライフ特別プラン

三河湾を昇る感動的な朝日をご覧ください!!

西尾市を満喫
夏・秋のおでかけ

三河湾の海を満喫できるリゾート施設

西尾市ツアー

3世代で楽しむリゾート!!
ご年配からお子様まで、夏休みを満喫できます!!

歴史に触れる
歴史的建造物に是非触れてみてください。

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。

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!!

日帰り宴会プラン

全HOKI! 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)
※土曜日・特定日は +¥1,500 (税込)

大人 13,500円 (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)
●宿泊プラン 1泊3食プラン **大人 14,800円** (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
至東京 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。

忘年会早期予約 承り中!! 左記電話番号まで!!



熱中症
熱中症は、いつでもだれでもかかる危険性がありますが、高齢者の方はのどの渇きを感じにくく、体温を調節する機能が低下しているなど、さまざまな要因から気がつかないうちに熱中症になる恐れがあります。梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する時は特に注意です。熱中症対策と、脱水症状のサイン、応急処置について知っておきましょう。

脱水状態が引き起こす、熱中症。
私たちの体は、高温の環境で運動や作業を行うと体温が上がります。汗を下げると体温が上がり、体温を下げると汗をかきます。汗は蒸発する時に気化熱を奪い、「打ち水効果」で体温を下げる働きがあるのです。しかし、発汗で体から水分が失われると、脱水状態が進んでいきます。さらに発汗が続き、体から水分が失われると、体はそれ以上汗をかけなくなり、体温がどんどん上昇し、熱中症が起こります。体温調節ができなくなると、体中の臓器にダメージが及び、もっとも影響を受けやすい脳へのダメージから痙攣や意識障害などが起こり、死にいたることもあります。

特に高齢者はかくれ脱水に

注意! が必要です。

体の水分量は、年齢とともに低下。体に占める水分量は、赤ちゃんで体重の80%、成人になると60%、65歳以上になると50%ほどに低下します。そのため、高齢者はふだんより多く汗をかかなくても脱水症になりやすいのです。また水分の摂取量が少ないと、食欲不振から食事も減り、さらに脱水症状を進行させてしまいます。

脱水症は、体から水分が失われるだけでなく電解質(塩分)も同時に失われている状態です。大量の汗をかいた時、脱水状態になっている時は、体が失った体液を補う必要があります。脱水状態の改善におすすめなのが、最近よく耳にする経口補水液。点滴の成分とよく似た、水に塩分と糖がバランスよく配合されたもので病院でも使われています。

熱中症予防のために在宅時・外出時にできること。

- 暑さを避ける服装をする。帽子や日傘、吸湿性・通気性に優れた服を着用。
※冷房の効いた車内や店内では、首にスカーフを巻くなど、体温調整する。
- 扇風機などを使い、部屋の空気を入れ換える。
- 我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない。
- 温度計を見て、高温多湿を避ける。28℃を目安に、クーラーで室内を涼しく。
- こまめに水分と塩分の摂取を行い、脱水を予防する。

やってはいけないこと

- ✕夜間トイレに起きないように水分摂取を控えるのは、✕。
- ✕アルコールは利尿作用があるので水分補給には適しません。



覚えておきましょう! 夏の脱水症状サイン

- 塩分・糖のバランスのとれた経口補水液(OS-1など)を早めに摂りましょう。**
- ➔ **「べた」** 首すじなどがべたべたしてくる。夏の蒸し暑さなどの嫌な感じで、汗をかいていないように見えるが、皮膚がべたべたした状態。こまめに水分補給と適度な塩分を摂るようにします。
 - ➔ **「だる」** 元気がない、食欲がない。のどの渇きを感じていなくても水分を補給しましょう。この際水だけの飲用は、低ナトリウム血症につながるので✕。
 - ➔ **「ふら」** めまいや立ちくらみ、ふらふらしている。熱中症の症状です。汗が止まらなくなることあります。すぐに経口補水液を飲み、涼しい所で体を冷やしましょう。
 - ➔ **「いた」** 足がつる、頭痛がする。熱中症が進んだ状態です。体のさまざまな場所にこむら返りや、特に顔が熱っぽくなります。体を冷やし、経口補水液をすみやかに摂取し、改善しない場合は医師の判断を仰いでください。

こんなときは、すぐに救急車で病院へ。

- 意識がない ●体がけいれんしている ●体温が高い
- 呼びかけに対して返事がおかしい ●真っすぐに歩けない

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

- 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

TEL 0569-62-0542 http://naitoya.com

初夏の「いきいき」長寿プラン日帰り屋食4000円より。グラウンドゴルフ・ゲートボールサービス!

福井 あわら温泉 送迎バスで行く福井の旅

自家源泉かけ流し! みどころいっぱい! 初夏の福井観光!!

送迎コース 20名様より 高速度別送 ※三河地方はお問合せ下さい。
11,980円 (税別)
◎お料理10品 ◎自家製前酒付

長寿コース 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 (税別)
◎お料理10品 ◎お酒1本サービス

特典 ●カラオケサービス ●もちつきサービス(30名以上)

25名様以上の宿泊で **幹事さん1名無料!**

3館からお選びを ☎ **0120-120-343**

庭園露天風呂が人気 七つのお風呂が楽しめる

ぐらばあ亭 TEL.0776-777-333

あわら グランドホテル TEL.0776-78-5500

ゆ楽 ガーデンバス付客室完成 楽々宴会。テニール席もご用意!

TEL.0776-77-7700

いまいき クラブニュース

愛知



81名の参加があり、女性部会推進員の報告を行い、その後の研修会では、久木女性部会長を講師とし、昨年好評だった「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。今回は100円ショップで材料が揃えることができる「可愛いチュリップの花束」を作りました。小さな布や裁縫等で、とても細かい作業でしたが、わきあいあいと楽しく作ることがで

平成30年6月1日(金)、愛知県社会福祉会館において、平成30年度の女性部会総会・リーダー研修会を行いました。81名の参加があり、女性部会推進員の報告を行い、その後の研修会では、久木女性部会長を講師とし、昨年好評だった「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。今回は100円ショップで材料が揃えることができる「可愛いチュリップの花束」を作りました。小さな布や裁縫等で、とても細かい作業でしたが、わきあいあいと楽しく作ることがで

友愛訪問活動で活用する小物作り

第1回 定時理事会・定時評議員会

平成30年5月18日(金)、愛知県社会福祉会館にて、平成30年度第1回定時理事会が開催され、平成29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12日(火)に開催され、事業報告・決算の承認と理事・評議員の補充選任を審議しました。なお、選任後の理事任期は平成31年度定時評議員会終了まで、評議員の任期は平成33年度の定時評議員会の終了までとなります。

女性部通信

女性部会長の久木好子さんは、事業報告・決算の承認と理事・評議員の補充選任を審議しました。なお、選任後の理事任期は平成31年度定時評議員会終了まで、評議員の任期は平成33年度の定時評議員会の終了までとなります。

女性部会長の久木好子さんは、事業報告・決算の承認と理事・評議員の補充選任を審議しました。なお、選任後の理事任期は平成31年度定時評議員会終了まで、評議員の任期は平成33年度の定時評議員会の終了までとなります。

女性部会長の久木好子さんは、事業報告・決算の承認と理事・評議員の補充選任を審議しました。なお、選任後の理事任期は平成31年度定時評議員会終了まで、評議員の任期は平成33年度の定時評議員会の終了までとなります。

女性部会長の久木好子さんは、事業報告・決算の承認と理事・評議員の補充選任を審議しました。なお、選任後の理事任期は平成31年度定時評議員会終了まで、評議員の任期は平成33年度の定時評議員会の終了までとなります。

女性部会長の久木好子さんは、事業報告・決算の承認と理事・評議員の補充選任を審議しました。なお、選任後の理事任期は平成31年度定時評議員会終了まで、評議員の任期は平成33年度の定時評議員会の終了までとなります。

女性部会長の久木好子さんは、事業報告・決算の承認と理事・評議員の補充選任を審議しました。なお、選任後の理事任期は平成31年度定時評議員会終了まで、評議員の任期は平成33年度の定時評議員会の終了までとなります。

山田 正樹 先生
愛知医科大学医学部卒業後、名古屋大学医学部第3内科に入局。医学博士、認定産業医。現在は一般財団法人毎日ドクター理事長として内科外来、消化器内視鏡検査、健康診断を担当。多くの企業で産業医活動、医学講演も行っている。毎日ドクターは平成29年4月、JRゲートタワー 26Fに移転、新クリニックOPEN。

ヘルペスとは

ヘルペスはウイルスの一種で単純ヘルペス1型、単純ヘルペス2型、帯状疱疹などスリ型帯状疱疹などに分類されます。40歳代までに約70パーセントの人が感染しています。ヘルペスはいったん感染すると微量なウイルスが顔面の三叉神経節に潜伏感染します。

ヘルペス発症のメカニズム

私たちの体力や免疫力が健全な時は、顔面神経節に潜伏感染しているヘルペスウイルスは増殖できず悪化はしません。けれども睡眠不足、多忙、ストレス、飲酒、風邪、重症疾患などで体力や免疫力が落ちてくると、ヘルペスウイルスは増殖をはじめ、唇、鼻、目、皮膚科、内科を受診する原因をおこします。ヘルペス調べましょう。

ヘルペスの症状と治療

ヘルペスウイルスは増殖すると三叉神経が枝分かれしていき、早期に治療をしないと痛みや発疹がみられます。痛みは強くなり3日後あたりで水泡が帯状に出現します。日頃から良質な睡眠をとる、多忙な生活をしない、ストレスを溜めない、飲みすぎない、様々な病気の早期発見紫外線対策などをおこなっていきましょう。

ヘルペス感染症の正しい知識を!

免疫力をキープしてヘルペスを予防!

ヘルペスとは、スリ型帯状疱疹などに分類されます。40歳代までに約70パーセントの人が感染しています。ヘルペスはいったん感染すると微量なウイルスが顔面の三叉神経節に潜伏感染します。

健康企画

ヘルペス感染症の正しい知識を!

免疫力をキープしてヘルペスを予防!

ヘルペスとは、スリ型帯状疱疹などに分類されます。40歳代までに約70パーセントの人が感染しています。ヘルペスはいったん感染すると微量なウイルスが顔面の三叉神経節に潜伏感染します。

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

ヘルペスの予防

- 1 良質な睡眠をとりましょう
- 2 多忙・ストレスを減らしましょう
- 3 飲みすぎに注意しましょう
- 4 様々な病気の早期発見を
- 5 紫外線対策をしましょう

紫外線でヘルペス発症増大

夏の紫外線は皮膚の免疫力を低下させ、ヘルペスウイルスが増殖しやすくなります。日頃から良質な睡眠をとる、多忙な生活をしない、ストレスを溜めない、飲みすぎない、様々な病気の早期発見紫外線対策などをおこなっていきましょう。

ヘルペス発症・再発!

ヘルペス発症の原因は、免疫力の低下、ストレス、疲労、胃腸障害、体力の低下、強い紫外線、風邪による発熱、季節の変わり目、ホルモンの変化、ストレス、感染(単純ヘルペスウイルス1型 ※人口の50~70%)、疲労、胃腸障害、体力の低下、強い紫外線、風邪による発熱、季節の変わり目、ホルモンの変化、ストレス、感染(単純ヘルペスウイルス1型 ※人口の50~70%)

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
湯元 南知多天然温泉 山海館
0800-1111-803
愛知県知多郡南知多町山海岸
Tel.0569-62-0218
www.yamamikan.com

食三味 お湯三味

秘湯の小さな田舎宿
いろいろ会席プラン
9品 7,800円(税込)
8品 6,500円(税込)
7品 5,800円(税込)
TEL 0581-57-2532

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

春日井市上野地区は、古くから地域に暮らす世帯と新たに転居してきた世帯が混在する地域。そのため3年前にクラブの名称を「うえのクラブ」と改めイメージを一新、勧誘活動も積極的に進めてきた結果、新旧関係なく住民の方々の個人加入が地道に増え、平成28年度から29年度にかけては6名増加。約110世帯・クラブ対象者約140人のうち98名男性44



年2回のお楽しみ親睦日帰り旅行 猿投温泉へ

2年続けて会員数が減少した天寿会。さまざまな工夫と会員全体の取り組みによって平成28年度は10.8%増加、会員数は184名に増えました。会への勧誘は口コミが一番と、年1〜2回クラブのお試し会を開き、「まあ、1回やってみない」と、会員みんなで一人暮らしの方や仲のいい友だちをお誘いしました。5回の募集広告では、カラオケクラブやスポーツクラブ、奉仕活動な



毎水曜日前 カラオケを楽しむ女性会員のみなさん



前会長岡田勇さん(左)、前副会長岩田正勝さん(右)

「お試し会」や会員みんなの取り組みで、18名の仲間が増えました。2017「100万人会員増強運動特別賞」受賞 碧南市中央地区「天寿会」

年齢は78歳と高いのですが、スポーツ系クラブが多く活動も盛ん。グラウンド・ゴルフは2カ所毎日午前中、月曜日から土曜日まで毎日開催。週1回のラジピン

「先輩達が作ってくれた雛形があるのだから、役員も楽しんで」前会長の岡田勇さんは、「役員は25年前からずっと2年任期。役員で苦労することはないですね。一度役員をやるとわかるからみんな協力してくれませんか」。副会長の岩田正勝さんは、「天寿会に入

り、役員をやった、たくさんの人と出会えました。サラリーマン時代は3軒隣の奥さんも知らなかった(笑)。ここでは、みんな名字ではなくちゃんづけで呼ぶのですが、名前を全員覚えられるのはうれしかったですね」。

「規約がない。お金がかからない。やりたいことだけに参加できる」。いつでも自由に、やりたいことに参加できる。役員をやるた上野区民すべての

「満60歳を過ぎています。見出しは、3ラウンドで約3,000歩。本日のグラウンド・ゴルフ最高年齢参加者は92歳！会長：落合甫(はじめ)さん(後列右)、副会長：近藤裕彦(やすひこ)さん(後列右から4人目)



春の弘法さんのお世話をする会員のみなさん

「行事に参加するのにもクルマのない高齢者の方に積極的に出かけてもらえよう、足代一律500円をクラブから支給しています」と、会長の近藤裕彦さんには、毎月、催しなどの情報をご案内し、参加は自由。会員の振興会行事など、興味のあることに気軽に参加できるのが魅力。役員やリーダーは世話をできる人がみんなであるという考えで回っているとい

「上野町老人クラブ」から「うえのクラブ」へ。名称も変えて会員登録アップ！ 2017「100万人会員増強運動特別賞」受賞 春日井市上野地区「うえのクラブ」

にあたり余計な費用負担や義務感がな

みなさまへ「うえのクラブ」会員登録のご案内。入会登録料無料、各行事への参加は自由。会員には、毎月、催しなどの情報をご案内し、参加は自由。会員の振興会行事など、興味のあることに気軽に参加できるのが魅力。役員やリーダーは世話をできる人がみんなであるという考えで回っているとい

ボール、月2回のフ

絵てがみ 展覧会

心のこもった 皆さんからの 絵てがみを ご紹介いたします。

一宮市・後藤さん

春日井市・梶田さん

西尾市・米津さん

美浜町・國松さん

常滑市・角野さん

西尾市・片山さん

豊橋市・小林さん

豊田市・加藤さん

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。

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

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

③ 賠償責任保険

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 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769 (引渡幹事保険会社) 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

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

ご朝食は地元産たまご、ひらすら食べ放題

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
(税・サービス込)

9,980円

日帰りプラン

朝食
お1人様
(税・サービス込)

5,980円

お昼までのんびりできる宿泊付のゴルフプランも！

グランドゴルフプラン

1泊3食
お1人様
(税・サービス込)

12,960円

グランドゴルフプレイ代

カラオケ

お酒1合又はソフトドリンク1本付

特典

- 20名様以上のグループ、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

※祝日前日のご宿泊料金は、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際は、所定のキャンセル料が発生します。※ご朝食はイステーブル席も用意できます。※各プランの詳細は電話にてお問合せください。

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/ いち豆 検索

読者のこえ 絵てがみ：習ってみたいが、絵が苦手。(稲沢市：70代男性)

楽しい家庭菜園

知多市老人クラブ連合会
会長 竹内 司郎 (74歳)

20坪ほどのビニールハウスと200坪ほどの畑で家庭菜園を楽しんでいます。ハウス栽培や露地栽培により、とりたての新鮮な野菜は近くに住む子ども家族や近所の人に食して頂いています。休日や休みの日に小学生や保育園児の孫たちが収穫のお手伝いをする姿は微笑ましく元気の源になります。耕運機による耕し、草刈り、水かけは大変ですが、農作業は午前1時間、午後2時間程度と決めています。幸いに夫婦ともに健康であり、自然なかで、新鮮な空気を胸いっぱい吸い込む家庭菜園は、わたしの健康法です。



私の健康法とは

江南市老人クラブ連合会
会長 西部 茂夫 (77歳)

当初グラウンド・ゴルフは誰でも簡単にできると安易な考えでしたが、実際にプレーを始めてみると思う場所にボールは転がりません。練習を重ねていくとなんとかなり、今では週4回のプレーが楽しくなりました。グラウンド・ゴルフに行かない日は気が抜けた感じでプレーに行く日が待ち遠しいです。40人の会員とプレーをしたり、県外の大会に参加するのも楽しいです。

その他にスポーツ大会、作品展、芸能発表会等の老人クラブ活動に一会員として楽しんでいきます。老人クラブは仲間づくりの場でもありません。皆さん、健康で楽しみましょう。



後期高齢者の健康長寿への道

豊橋市 第一寿会
朝倉 光夫 (77歳)

趣味の1つにゲートボールがあります。ゲートボールを始めて14年になります。ゲートボールは高齢者の健康法です。まずは高齢の会員が大変元気なことです。豊橋ゲートボール会員の最高齢者は99歳で今年百才になります。他に90歳以上が10名程います。この大先輩の行動を見てみると、自分だけが楽しむのではなく、後から入会した若い人と会話を通して、一緒に楽しむ事を心掛けています。これからの私の人生はゲートボールを通して皆と一緒に楽しく愉快に過ごそうと思っています。



いきいき健康調査

スマホ・PCはお持ちですか?

いきいきライフ春号アンケートより

1位 持ってない	136人 (38%)
2位 PCのみ	113人 (32%)
3位 両方	55人 (15%)
4位 スマホのみ	55人 (15%)

両方持っている方の意見も含めると、PC利用者が47%で一番多く、持っていない方が38%、スマートフォン利用者は31%、という結果でした。老人クラブの資料作りではPCが活躍している様です。スマホの利用率も思った以上に高く、1年後は順位が大きく入れ替わっているかもしれません。

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

カードでおトク!

(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。

ぐっすり眠りたい...

機能性表示食品「快眠サプリメント」に含まれるL-テアニンは、

夜間の良質な睡眠をサポート!

(起床時の疲労感や眼気を軽減)

こんな悩みありませんか?

- ✓夜中に何度も目が覚める
- ✓いくら寝ても寝足りない
- ✓早く目が覚めて眠れない...

ひとつでも当てはまる方はお試ください!

ご愛用者様から喜びの声が届いています!

飲んでからしばらくして、自然と眠りにつきたような気がします。(70代男性)
久しぶりに「ぐっすり寝た!」という感じがしました。(50代男性)

※個人の感想であり、実感には個人差があります。



消費者庁届出番号:B443
通販限定 機能性表示食品 L-テアニン200mg

快眠サプリメント

60粒入/1日2粒目安 (約1か月分) 通常価格 3,980円 (送料別) 送料 無料

特別価格 74% OFF! 1,000円 (税別)

※初めての方、お一人様おひとり限り
○本品は特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。○本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

お申し込みは今すぐ! お申込番号 MG186A

0120-055-007

[受付時間] 午前9時~午後6時(土、日祝を除く) ※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

Quasia 大阪府大阪市西区西本町1-4-1 オリックス本町ビル14階

シミケアが1本で?



御年60歳! 10年悩み続けた主婦

なんと! 60歳

60歳でこの肌、信じられますか?

お話を伺ったのは澤井明美さん。なんと60歳! 外に出る機会が多くなるシミケアに悩んだとか。50代に入った頃、鏡を見て「あれ?」って違和感?。急に年齢を感じてもうシヨックで。テニスとか登山とか、思い当たることがたくさん。それからシミケアは色々使いました。思い切った高いのも試したけど、すぐに効果はでないし、続けられなくて。しかも、段々目立つてる気がして、諦めてたんです。1と語るが、信じられない透明感!

そしたら手が! 庭いじりで手のシミケアも気にしてたけど、「私の手こんなにツヤツヤだった?」って。残ったジェルを塗ってただけで、すよ! しかも、先日お嫁さんに「印象が違っ! なんかも明るい」と言われてビックリ。確かに頬や目元までケアできて、「1つでここまで」って感動しました!

実はこのジェル、シミケアで知られるビタミンCが凝縮。しかも、熱で壊れやすいビタミンCを保護する特別処方、従来の3倍以上も高濃度だというのだ。さらに、素材のこだわりも凄い。世界有数のビタミンC量を誇り、「奇跡の果実」と呼ばれるカムカム。このエキスや、美容素材で注目される「アスタキサンチン」や「エンザイムQ10」保湿力の高い「高浸透ヒアルロン酸」など惜しみなく配合。シミケアにお悩みなら、ぜひ試して欲しい。

初回限り! 今すぐ試してみませんか?

オールインワン『薬用VCシミ対策ジェル』(55g)
通常価格 1本 4,317円(税込)

初回限定 1,080円(税込) 送料 無料

※ご一世代1度限り4本まで!
※初回限定価格は予告なく終了する場合がございます。
※初回限定価格の「VCジェル」を5本ご購入の方は、初回限定価格の対象外です。

高濃度ビタミンC 350%以上アップ!

1本で5つの機能
美白化粧液 美白美容液 保湿液 乳液 クリーム

30日間いつでもご満足頂けない場合、全額返金致します

品質を第一に
パラベン 着色料 鉱物油 香料

安心の品質を目指して日々研究を続けています。

ご注文は今すぐ!

大変混み合います。ご注文はお早めに!
携帯電話・PHSからもOK! 年中無休/午前9時~午後9時

通話料無料 0120-43-2824 キャンペーン番号 787

Vitamin Cosmetics
ビタミン コスメティクス
〒106-0032 東京都港区六本木7-14-23
株式会社Xena(ジーナ)

○全額返金ご希望の場合は、商品到着後30日以内に、お電話にてご連絡くださいませ。使い切ってしまった商品については、保証の対象外です。○お支払いは、郵便振込・コンビニ振込、または代金引換にて。○ご注文の商品は5日後でポストにお届けします。代金引換の場合は、ゆうパックでのお届けとなります(一部地域を除く)。○2回目以降のご注文は、ご購入金額が5,000円(税別)以上で送料無料、5,000円(税別)未満の場合は、送料648円(税込)、ポストへお届けの場合は送料380円(税込)をご負担願います。○お客様の個人情報、商品の発送や、弊社ご案内以外の目的には使用致しておりません。

※個人の感想を頂いています。ビタミン:ビタミンC(美白有効成分)、ビタミンE(整肌成分)、ビタミンA(保湿成分) ※1 角質層まで ※2 整肌成分 ※3 ハリサポート成分 ※4 保湿成分 ※5 2015年4月から2017年6月までの「VCジェル」「薬用VCシミ対策ジェル」を合計した販売実績(Xena調べ) シミ対策:メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

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、名古屋番傘川柳会同人、名古屋市市民文芸祭選者、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。

仏

仏さん 新居に移り 嬉しそろう

春日井市 水野 幸治

【寸評】 一生のうちは何回新しい家を買ったかという話もある。代々続く家の仏さんを新居に入ってもらったの幸せ。間取りの中に仏壇の入りスペースがある、なんと幸せなことよ。私は、今までに2つの家を買ってきたが、仏壇はあっても仏壇はいい。私にうらなからだからである。

◆入選

仏様淋しがり屋を呼んでいる 小牧市 柳生 武
仏壇はないが先祖の供養する あま市 服部喜久江
木に仏石にも仏酒を注ぐ 碧南市 星野 収
仏とは補聴器なしで会話する 西尾市 佐藤 哲也
仏心きれいな灰になりたくて 刈谷市 青木 啓三

◆佳作

経上げて今日も一日健やかに 豊川市 中尾 達雄
貰い物まず仏前へ語りかけ 岡崎市 内田みさ子
新仏そちらの暮らしよろしいか 豊橋市 板橋 章一
毎日を笑顔で生きる生き仏 安城市 原田 文人
御仏の情けに縋り遍路道 一宮市 森 浩通
仏様三度拜んで許し乞う 大府市 大浜 清二
御仏に守られ暮れる感謝の日 豊橋市 河合 昭子
仏顔時には鬼で子を叱る 一宮市 松原 美音
悲しみにさよなら仏花取り替える 高浜市 都築 典子
けがの日々仏画塗り絵に癒されて 津島市 若林 雅美
仏前へたまにはパンもどうぞですか 瀬戸市 佐藤 詩子
仏さまのような婆ちゃん良く笑う 岡崎市 田村 幸生
一日の終わりに感謝仏様 豊橋市 彦坂くみ子
賽銭箱覗く仏の勇み足 愛西市 山田 昌生
見てごさる近く遠くで仏様 安城市 稲垣カノエ

カラオケ

カラオケに 誘われ拍手 する役目

安城市 早川 道久

【寸評】 私の旧作に、カラオケのルール聞くこと褒めること(照弘)がある。たとえ、それがすごい音痴だったとしても、褒めるのがルールなのだ。誘う楽しみ、誘われる楽しさ。一曲でもよいから十八番の曲を持ちたいものである。音痴でも隠し芸なのだ。「役目」がきいている。

◆入選

カラオケで 医療費下げる人もいる 豊明市 高木 繁伎
マイク手に 歌と自分に 酔いしれる 豊川市 宮城 忠義
持ち唄は 一曲だけ 決めていよう 豊橋市 石川 重行
カラオケの マイクを持って 歌手気分 岡崎市 犬塚 イサ
新曲を 仕込み 乗り込む バス旅行 稲沢市 近藤 明夫

◆佳作

ご指名に 今日カラオケ 同じ曲 一宮市 羽下 正一
常連客カラオケ喫茶 モーニング 豊明市 加藤兼夫
カラオケに 行く日の母は 若づくり 岡崎市 稲吉はま子
カラオケで 元気も出るし 呆け防止 刈谷市 竹内みさ子
恋歌を 唄えば 痴呆 逃げてゆく 豊橋市 鈴木 正子
青春を 戻せカラオケ 恋唄う 岡崎市 糟谷 すみ
舞台上に 立ちマイク 持てば 歌手気分 碧南市 藤岡 旭
カラオケで 自慢の のどは かね二つ 江南市 三ツ口桂子
カラオケは 下手で歌えず 聞く上手 安城市 近藤ヨシエ
カラオケの マイク 握れば 人気歌手 日進市 松山 眞
カラオケで 健康も 友が でき 一宮市 田口 和子
おしゃべりして カラオケ 三昧 日が暮れる 一宮市 佐藤ときこ
カラオケの 曲で 年齢 ばれちゃった 稲沢市 農中 節子
カラオケで 腹の底から 若返る 一宮市 入山美智子
はばかり 音痴に せず ブロ気どり 東浦町 磯村 實也

川柳道場「次回のお題」は「忘れる」「涙」です。

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

春めけば 今生きて乗る 在来線

春日井市 岩田 佑子

【寸評】 この句に出会えたのも一つの幸せでしょうか。読めば、読者それぞれの長い人生から一コマや短編を紡ぎだしてくれ、時には遠足気分の孫らを乗せて遊ぶ在来線の夢も見れる。

指先に 五欲しのばせ 毎摘

津島市 若林 雅美

【寸評】 際立った発想の面白さ。誰もこのような醒めた目線の持ち合わせはないでしょう。五欲とは、五官の五境に対する欲望で、要は感覚的な欲望を意味しています。

一通の 便りのごとき 初蝶来

岡崎市 富田 征也

【寸評】 年を経れば、得るほど音信の途絶えが気になる、思い出すその日その日の繰り事のつらさになってしまった。そんなある日蝶が話し相手に、繰り事を聞きに来てくれた。

入選

うたた寝の 枕にしたとき 春の雲 春日井市 加納 金子
遅桜又山桜 信濃路へ 安城市 松島 照子
すぎし日々 思い出させる さくらかな 西尾市 榊原 政秋
粗衣粗食 知足常楽 桜餅 岡崎市 柴田 清美
若武者の 歩み出そうな 五月雛 豊田市 甲村サカエ
生温し風の 来たりて 遠蛙 稲沢市 近藤 明夫
血圧の 折れ線グラフ 花の冷え 碧南市 星野 収
卒業の 孫や我が娘の 荒れたる手 半田市 杉浦 洋子
手をつなぐ 老いたる 二人春の宵 北名古屋市 桑添 禮子
喧嘩の 町を眼下に 山笑ふ 豊橋市 廣中 雅子
生真面目な ところ今さら 新茶摘む 岡崎市 田村 幸生
不揃いに 妻の作りし よもぎ餅 春日井市 岡部 睦夫
髪きりつと 結へ 田植の 顔になる 安城市 稲垣カノエ
つつんと 若さと 意地と 薫風と 半田市 鈴木 美子
浜風に 初鯉の ぼり 綱る 岡崎市 鈴木 信男
ネギ坊主 手折りし 孫の 反抗期 みよし市 久野 安鈴
梅の香に 混み合ふ 茶屋の 席を待つ 豊田市 渡辺美代子
老農の 鎌も 杖なり 柿若葉 岡崎市 岩瀬 昭夫
たけなわの 春を 満喫 城堤 岡崎市 鈴木 寛治
語り部に 聞き入る 子らの 大炬燵 豊田市 豊田 守男

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 名古屋市中区東区白壁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8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。

積水ハウスが考える、次の住まい。 東海地区初
見まもり付きの上質な住まいという発想。「自立型」サービス付き高齢者向け賃貸住宅
グランドマスト名北 ご入居者募集中
・フロント リビングアテンダー常駐
・キッチン 明るく使いやすい
・リビングダイニング 床暖房付きの広々とした居客空間
・バスルーム 乾燥・暖房・涼風機能付き浴室
現地説明会の予約受付、資料請求のお申し込み・お問い合わせは 0120-066-711 受付時間 9:00~18:00 定休日 水・日・祝日
毎週土・日は、現地説明会開催中 (株主) 積和グランドマスト株式会社 名古屋営業所
〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄3丁目18番1号(ナディアパークビジネスセンタービル22階) TEL.052-241-6711 国土交通大臣(1)第9129号(公)愛知県宅地建物取引業協会(公)全国宅地建物取引業協会

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

8月8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趣味(orこれから始めたいもの)は何ですか?
- ⑩愛知県(地元)おすすめの食べ物は何?

〒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。

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えて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 うめこんぶふりかけ (20g)

20名様

食べやすいように、鰹は薄削りにし、口あたりの良いとろろ昆布を使用しつくったふりかけです。「紀州産梅」「北海道産昆布」「枕崎産鰹削り節」を使用しています。ほど良い梅の酸味が暑い夏でも食欲を増進させてくれます。おかゆやおにぎり、お茶漬けなど、幅広くお楽しみいただけます。

● 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番26号
フリーダイヤル 0120-147-178 (株式会社 浜乙女 お客様相談室)

C 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

D 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

E コロナシネマワールド 映画鑑賞券

3名様

6月15日(金)反撃開始! 池井戸潤作品初の映画化「空飛ぶタイヤ」コロナワールドで絶賛上映中! 日本を代表する豪華キャストたちが大集結。観る者すべての勇気を問う、世紀の大逆転エンタテインメント。ぜひ映画館でご覧ください!!

● 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

F 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

G 使い捨てトイレバック 「ポイレット」(5枚入り)

5名様

使い捨てトイレバック「ポイレット」は、水を流せない便器や、ダンボール箱に被せて使える排泄バック。介護の現場や災害時の備蓄などに幅広く使われています。1ℓの尿を吸収、活性炭も含有していますので臭いも軽減。色は中身の見えない濃いブルー。使用後は可燃ごみとして処理できます。安心の日本製。

● 株式会社ハレルヤワークス
〒104-0061 東京都中央区銀座1-19-12
銀座クラスゲートビル5階
TEL 03-6264-4339 FAX 03-6264-4340
<http://www.poilet.jp/lp/>
お客様専用ダイヤル 0120-685-588

H ヤマザキマザック美術館 「尾州徳川の花相撲 帝もサムライも熱中! いとしの植物たち」ご招待券

5組
10名様

江戸時代、花の品評会は「花相撲」という言葉で親しまれ、相撲のように番付が出され、美しさや珍しさを競って楽しむ文化が生まれました。江戸時代の植物図譜などを「花の対決」目録で紹介。帝やサムライも熱中した園芸文化の魅力をお楽しみください。

● ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)
〒461-0004 名古屋市中区東1-19-30 TEL 052-937-3737
会期/2018年4月20日(金)~8月26日(日)
開館/平日10:00~17:30、土日祝10:00~17:00
※入場は閉館30分前まで
休館日/月曜日(※7/16、8/13は開館)、7/17(火)

I 名古屋美術館開館30周年記念 「至上の印象派展ビュールレ・コレクション」

5組
10名様

ファン・ゴッホ、ゴーギャン、セザンヌなど、有名芸術家の作品の中でも画集に載るような傑作ばかり64点を集めた「至上の印象派展」。幅4mもあるモネの巨大な《睡蓮》、ルノワールの《可愛いイレーヌ》は絶対に見逃さない。

● 名古屋美術館
名古屋市中区栄2-17-25 TEL 052-212-0001
会期/2018(平成30)年7月28日(土)~9月24日(月・休)
開館/9:30~17:00、金曜日は20:00まで
※入場は閉館30分前まで
休館/月曜日(8月13日、9月17日、9月24日は除く)、9月18日(火)
観覧料/一般1,500円、大学生1,000円、高校生800円、中学生以下無料

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。

転内高潮清奴苦
一花寒止下学之
者冷無作低幾理
物圧万妙本

7月号(141号)
の答え

微	笑	天		双
		血	火	
	千			果
悪		物	流	語
	天		生	
	等	校		日
	気		助	功
		戦		長

4月号の
答え

三	大	栄	養	素	家
敗	海	子	民	族	
北	京	原	人	君	主
	漬	力	学	国	技
貨	物	列	車	生	家
幣	帖	所	得	知	
	偽	装	工	作	見
慈	善	事	事	物	物

土筆

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て、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にした自主団体です。

愛知いきいきクラブ・愛知県老人クラブ連合会

☎052-212-5524

生活協同組合
コープあいち

コープあいちにお任せください!

夕食宅配

1週間のお試しも
どうぞ!
(有料)

お問合わせはお気軽に! 《月~金10:00~17:30(土日祝除く)》

尾張地区にお住まいの方 **0120-400-502**

配達エリア (名古屋)名古屋市(尾張)一宮市東部、瀬戸市、春日井市、犬山市、江南市、小牧市、稲沢市東部、尾張旭市、岩倉市、豊明市、日進市、清須市、北名古屋、長久手市、東郷町、豊山町、大口町、扶桑町(海部)津島市、あま市、大治町、蟹江町(知多)東海市、大府市、阿久比町北部、東浦町(西三河)みよし市

三河地区にお住まいの方 **0120-678-502**

配達エリア (西三河)岡崎市(北東部を除く)、碧南市(南部を除く)、安城市、西尾市、額田郡幸田町(東三河)豊橋市、豊川市、蒲郡市、新城市(旧市内のみ)、田原市東部

※配達エリアに記載がない地域はお届けできない配達不可エリアとなります。また、配達エリア内でも一部お届けできない地域があります。詳しくはお問い合わせください。

●ホームページからも **コープあいち 夕食** 検索 <https://www.coop-aichi.jp/buy/dinner/index/>

