

いきいきライフ 142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

淡く可憐な四季桜。小原の里では、気象条件により、例年11月中旬～11月下旬、約1万本の四季桜が見頃を迎えます。11月1日～30日には、小原ふれあい公園をメイン会場に、「帯で四季桜まつり」を開催。中でも川見(せんみ)四季桜の里では、山全体に1200本の四季桜と紅葉が見事なコントラストを見せ、圧巻の美しさです。



手透き和紙の体験や御朱印帳が人気
豊田市和紙のふるさと

■豊田市永太郎町洞216
■お問い合わせ 0565-65-2151
■休館日 月曜日及び12月28日～1月4日(月曜日が休日の場合は開館) ※11月は無休になります。

■アクセス 猿投グリーンロード中山インター、または東海環状道路豊田藤岡インターより国道419号線を約15km(約30分)

■お問い合わせ 小原観光協会 0565-65-3808 9:00～16:00 (月～金曜日)



四季桜と紅葉彩る、小原の里へ。

2018年10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 四季桜と紅葉彩る、小原の里へ。
 2面 特集 巨大地震からいのちを守るために、今できることを。

3面 いきいきクラブニュース | 健康企画「いつまでも歩き続けよう!最新科学で見つかった歩くことのメリット!」
 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:柴田和則さん | 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 検索

好評につき 第9弾 いきいきライフ特別プラン

三河湾の絶景とシェフ厳選のお料理をお楽しみいただけます。

西尾市を満喫 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

鮮魚を食す 三河湾の新鮮な魚をご購入、お召し上がりいただけます。

歴史に触れる 長編小説で一世を風靡した尾崎士郎の歴史に触れてみてください。

味わう 抹茶のふるさと西尾でまろやかな味わいを楽しめます。

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。

吉良温泉の湯導入!!

日帰り宴会プラン 全日OK! [15名様より] カラオケ無料

個室宴会場(宴会料理) 大人5,800円

宿泊宴会プラン 団体プラン [15名様より] カラオケ無料

飲み放題(120分) 大人13,500円

グラウンドゴルフパック 完全予約制 [15名様より] カラオケ無料

日帰りプラン 大人5,800円

宿泊プラン 1泊3食プラン 大人14,800円

至大阪 名古屋インター 名古屋駅 東名高速道路 岡崎インター 音羽蒲郡インター 西尾東インター LINX 吉良吉田駅 三河湾 豊橋駅 遠州灘

三河湾リゾートリンクス TEL.444-0513 愛知県西尾市吉良町宮崎中道下15 TEL.0563-32-3711 https://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・新年会 早期予約承り中!! 左記電話番号まで!!

お願い 『いきいきライフ』は掲載企業様の広告費で発行しています。サポートして頂ける広告主様がございましたらご紹介下さい。

巨大地震からいのちを守るために、 今できることを。

いつ起きるかわからない地震。駿河湾以西の太平洋岸の沖合にある南海トラフ沿いで、今後30年以内に大規模地震が発生する確率は70%~80%と言われています。過去の災害に学び、「自分の身は自分で守る」が基本です。家庭でできる備えを愛知県防災局防災危機管理課に伺いました。あなたの大切な家族のいのちを守るため、できることから始めましょう。



1 住んでいるところは安全か、地震ハザードマップを確認!

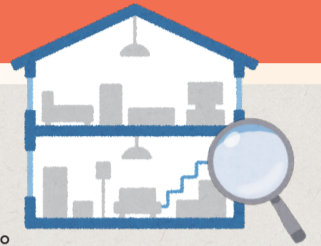
避難する場所を確認し、そこまでの安全なルートを家族で決めましょう。

※自治体から各戸に配布されています。



2 家の中のキケンな場所をチェック!

- 寝室にはできるだけ家具を置かない。
- 出入口近くに家具や本棚を置かない。倒れた家具でドアが開かない! 逃げ道を塞がれることに。
- 家具、テレビ、パソコン、冷蔵庫などの転倒防止対策を。
- TVや電子レンジなど、重い物は低い所に置く。
- キャスター付きの家具は車輪の移動防止措置をする。
- 窓はガラスの飛散を防ぐフィルムを貼るなど対策を。



ご自分でできない高齢者の方などは、ホームセンターやシルバー人材センターなどに相談してみましょう。市町村によっては、費用の助成や業者のあっせんを行っているところもありますのでお問い合わせください。パソコンやスマートフォンからも検索できます。

家具転倒防止対策 担当窓口一覧 <http://www.pref.aichi.jp/bousai/kagutaisaku-madoguchi.pdf>

3 いつでもどこでもグラツときたら、この基本行動



自宅 家具や落下物などキケンなものからすぐ離れる。クッションや座布団などで頭を守る。丈夫なテーブルの下などにもぐる。火の始末は、揺れがおさまってから。

街 頭をかばんなどで守り、路上では、窓ガラス・看板などの落下物に注意し、建物から離れる。ブロック塀や自動販売機などに近づかない。電柱や垂れ下がった電線に注意。

車 ハザードランプを点灯し、ゆっくり減速。緊急車両が通りやすいようにできるだけ道路端に停車します。ラジオで情報収集し、車を離れる時は、車検証を携帯し、キーはつけたままドアロックをしないこと。

海 海岸付近で地震にあったら、揺れの大きさに関わらず高い所に避難。特にゆっくりゆ〜らゆ〜ら揺れる地震が発生したら、津波が起きることを強く意識してすぐに避難します。

4 いつでもどこでも緊急情報が手に入るように。

TVやラジオ、有線放送などに加えて、新たな情報入手の手段として、携帯電話の「緊急速報メール」があります。自治体からの災害・避難指示を受信できるほか、気象庁からの緊急地震速報や津波警報も配信されます。設定方法と対応機種については、各携帯会社のHPや携帯ショップにお問い合わせください。



5 飲料水や食料品は、7日分を目安に備えましょう。

東日本大震災以降、7日分のストックが必要と言われています。飲料水は、1人1日3リットルが目安。在宅で避難生活を送れない場合、非常持ち出し袋に3日分を持って指定避難場所へ。



6 家族の安否確認の方法

毎月1日と15日、9月の防災週間、1月の防災とボランティア週間に体験利用ができます。

※緊急時は、緊急電話以外でできるだけ電話の使用は控えましょう。

災害用伝言ダイヤル 171	伝言の録音方法	171▶1▶(000)0000-0000▶	伝言を入れる (30秒以内)	携帯電話 災害用伝言板	各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く
	伝言の再生方法	171▶2▶(000)0000-0000▶	伝言を聞く (30秒以内)		■ 伝言の登録方法 「登録」を選択 ▶ 伝言を入力 (最大100文字まで) ■ 伝言の確認方法 「確認」を選択 ▶ 被災地の携帯電話番号を入力して伝言を見る

災害用ブロードバンド伝言板web171 <https://www.web171.jp>

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。(病気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。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。(病気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。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：「活動型(掛金3タイプ)」

掛金：(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 ミスビル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 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

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

20名様以上
お1人様

月~金 **6,300円** (税別)

※15~19名様は1,080円アップとなります。

土日祝 **6,800円** (税別)

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!

地物「旬の一品」付き

湯元 南知多天然温泉 **グランドホテル 山海館**

0800-1111-803

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

うれしい特典!

- 特典1 バス送迎無料 (一部地域を除く)
- 特典2 グラスドリンク1杯付き
- 特典3 カラオケサービス
- 特典4 天然温泉入浴付
- 特典5 立ち寄り★コースの一例 岩屋寺or野間大坊 たい祭りひろば 等
- 特典6 たい祭りひろばよりちょっぴりプレゼント

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 **11,300円** (税別)
※お泊まりの場合、土・休前日は2,160円アップとなります。
※除外日があります。

長寿の湯・美肌の湯

いきいき CLUBニュース

第53回 愛知県老人福祉大会

8月31日(金)、豊田市民文化会館大ホールにおいて、第53回愛知県老人福祉大会が開催されました。第1部では、愛知県知事表彰・感謝状、愛知県老連会長表彰・感謝状の顕彰があり、続く協議では「大会決議」「大会宣言」「交通安全防止」についての申し合わせの各案が、満場一致で採決されました。



第2部では、国立長寿医療研究センター名誉総長 大島伸一氏による「長寿社会の未来」と題した講演がありました。超高齢者時代における社会や医療の変化や長生きを喜ぶ社会の条件などの秘訣を、分かりやすくお話ししてくれました。

介護予防活動を推進し、心身ともに健康の保持に努め、生涯学習活動や、社会参加活動に積極的に参加します。

【2】仲間の輪を広げる活動と病弱やねたきりの仲間を支える友愛活動を引き続き展開し、高齢者の孤立化や閉じこもりを防止します。

【3】幅広い高齢者の参加による組織づくりについて、強化・促進を図ります。

【4】「老人の日・老人週間(9月15日から9月21日)」の趣旨をふまえ、「社会奉仕の日」の全国一斉活動などの、住みよいまちづくりに貢献する活動に積極的に参加します。

【5】若手リーダー及び女性の活力が發揮できる場づくりを拡大するなど、仲間の輪を広げ、明るく豊かな地域づくりに努めます。

【6】常に家族と話し合い、近隣との親交や、世代間の交流を深め、伝承活動を通じて地域文化の継承・発展に努めます。

【7】地域の見守り活動や防犯・防災活動及び交通安全活動に積極的に取り組み、消費者被害や詐欺被害を防ぎ、安心・安全なまちづくりの実現に努めます。

平成30年度 東海北陸ブロッカー老人クラブリーダー研修会

7月5日(木) 6日(金) 蒲郡温泉・ホテル竹島にて「平成30年度東海北陸ブロッカー老人クラブリーダー研修会」を開催し、富山県、福井県、岐阜県、三重県、名古屋、愛知県、知県の老人クラブ代表者167名が参加しました。

開会式の後、全国老人クラブ連合会・河野参事の基調報告があり、続いて「話し声のする 元気な街づくり」と題して、東

海テレビ・庄野井俊哉アナウンサーの講演を行いました。その後、アトラクションとして「豊田市棒の手保存会」による棒の手の披露がありました。

今回は参加していたいただいた方が各地域において、活発な老人クラブ活動を進めていくことを期待しています。



健康企画



いつまでも歩き続けよう!

最新科学で見つかった「歩くことのメリット!」

歩きました。彼らは分泌するメカニズムとより良い環境を求めたのです。歩くことのメリット

これまでは予防医学の立場から、歩くことにより

①心肺機能が維持される

②筋力が維持される

③骨が丈夫になる

④糖尿病の予防効果がある

⑤コレステロール値が安定する

⑥インターバルウォーキングといつて散歩のときに時々3分間ほど早足で歩いてみましょう

私達人類の祖先は30万年前に登場したネアンデルタール人と、その後20万年前に登場したホモサピエンスであると考えられています。ホモサピエンスが分岐していることが最新の研究で判明しました。1つは、免疫力をアップさせること、もう1つは記憶力をアップさせることです。オカルシンです。人類が受け継がれているオカルシンの祖先が獲物を求めた時、病気になるのを防ぐために、森の中を歩きながら、上手な歩き方を身につけてきました。

歩くことは健康長寿に不可欠です。上手な歩き方を身につけて、いつまでも歩き続けよう。



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内科に入学。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

観劇 + 宴会 + 送迎
全てセットになったいきいきプラン

日帰り宴会プラン カラオケ無料
20名様以上
朝食宴会 お風呂 観劇 が付いて
大人 お一人様 **6,000円** (税別)

宿泊宴会プラン カラオケ無料
15名様以上
1泊3食付
大人 お一人様 **13,000円** (税別)

全てのプランで大迫力の
大衆演劇をお楽しみ頂けます。

全室オーシャンビュー 愛知県三河湾観光ホテル **みかわ温泉** RYOKAN Kaiyutei
TEL/0563-62-6666

忘・新年会 ご予約承り中!!
愛知県内 無料送迎バス付!!

鮮やかな色、リズムカルな言葉、愉快な動物たちが!

大人気絵本 **かくれんぼ!!**

お名前・オリジナルメッセージが入ります
価格:2,500円/2冊 (税込・送料別)

TEL・FAXでもご注文OK!
TEL:06-6346-2801
FAX:06-6346-8849
送り先のお名前、メッセージをお知らせください

ご注文は amazon YAHOO! JAPAN ショッピング

こちらで販売中 Kkoubo 大阪市北区梅田3-4-5 6F

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。白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



園芸部のみなさんの手でお花の絶えない憩いの家。

10年前、すべての人に開かれた魅力のある老人クラブを作ろうと、当時の会長さんを中心に、熱い思いのもと生まれ変わった「湯山クラブ」。現在会員は75名。80歳代が中心で男性32名女性49名計81名。活動的な魅力

憩いの家。園芸部のみなさんの手でお花の絶えない憩いの家。園芸部のみなさんの手でお花の絶えない憩いの家。園芸部のみなさんの手でお花の絶えない憩いの家。



月2回、街の防犯パトロールをしています。



ヨガ教室の講師でもある、会長の矢野正彦さん

「湯山クラブ」を知ってもらって、そのためにさまざまな取り組みを行っています。2017「優良老人クラブ」表彰 高浜市湯山町「湯山クラブ」

街の「ふれあいプラザ」でのヨガ教室を開放し、参加できるようにしています。高浜市の「健康自生地」という取り組みにも参加。

地域の子どもと大人が交流できる行事を積極的に開催。夏休みには、ラジオ体操を毎日6時30分から、8月31日まで開催。「1週間毎に担当者を決めて、ラジオを準備しています。昨日の参加者は、子ども約60名大人約40名と

「湯山クラブ」を知ってもらって、そのためにさまざまな取り組みを行っています。2017「優良老人クラブ」表彰 高浜市湯山町「湯山クラブ」

街の「ふれあいプラザ」でのヨガ教室を開放し、参加できるようにしています。高浜市の「健康自生地」という取り組みにも参加。

地域の子どもと大人が交流できる行事を積極的に開催。夏休みには、ラジオ体操を毎日6時30分から、8月31日まで開催。「1週間毎に担当者を決めて、ラジオを準備しています。昨日の参加者は、子ども約60名大人約40名と

大盛況です。8月25日には、そうめん流しや金魚すくい、ゲームなど夏祭りのないイベントを開催して、多世代が交流できる場を創っています。街づくり協議会開催の防災訓練では、避難所設営を担うなど、街のさまざまなシーンで活躍しています。

幸田町の中心に、ある岩堀朋友会は、現在男性58名女性75名計133名。75歳が若手というクラブですがみなさんとても元氣闊達。「仲良しクラブ」と呼んでいける通り、ほぼ1か月おきに日帰りバス旅行があり、毎回定員40名がいっぱいになるほどの盛況ぶり。寺社参りをしながら三河温泉や長島温泉などへ行き、シヨールや食事など1日たっぷり親睦会を

「1年を通じて学校へ出かける回数も多く、子どもたちと交流を深めています。



毎月熊野神社の清掃をする会員のみなさん。



右から会長・永田浩三さん 前会長・城所真治さん 顧問・加藤勝さん

て地域との関わりが大切と感じ、夫婦でクラブに入会したのが75歳の時。2年目にして会長になりました。大変ですがそれ以上にいい経験がたまり、1年が過ぎると感じていきます。パソコンもできるようになりました。た(笑)。役員は1年交代。みなさんが助けてくれて協力的だから、だれでも引き受けられます。

「1年を通じて学校へ出かける回数も多く、子どもたちと交流を深めています。

開発が進み、子どもが増えている地区の小学校との交流も活発です。1年生の子どもたちと「昔遊びに挑戦しよう」と12名の会員がコマ遊びなどを指導して、遊びました。校内の野菜畑では、サツマイモの苗付けから収穫、焼き芋までお手伝い。なすの育成にも会員が指導に出かけています。運動会や学芸会の時には、「いっしょうけんめいがんばるの」で見に来てくださると、子どもたちからひとり一人に招待状が送られてきて、特等席で観戦。1年を通じて子どもたちとの交流を深め、自然に子どもたちを見守る活動に繋がっています。

役員は1年交代。クラブ全体の中に協力し合う空気がある、「仲良しクラブ」です。2017「優良老人クラブ」表彰 額田郡幸田町岩堀地区「岩堀朋友会」

絵てがみ 絵画展覧会

心のこもった皆さんからの絵てがみをご紹介します。

安城市・野村さん

稲沢市・河野さん

岡崎市・杉田さん

岡崎市・瓜生さん

一宮市・中島さん

岡崎市・杉田さん

刈谷市・森本さん

豊田市・鈴木さん

テーマは自由 絵てがみの投稿をお待ちしています。

〒450-0002 名古屋市南中村区名駅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。

漁師旅籠への旅 旨い魚ここに極まれり!

愛知県内送迎致します!!

5大特典付き

- 愛知県内送迎致します!
- ソフトドリンク1本付き!
- 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!

豪華舟盛り付き!

■1泊2食付 20名様以上 **9,720円**

■20名様以上 ※表示価格は全て税込です。
 19~15名 10,720円
 14~10名 11,720円

■1泊1食付 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

福井 あわら温泉 送迎バスで行く福井の旅

秋の「いきいき」長寿プラン! 日帰り昼食4,000円より。グラウンドゴルフ・ゲートボールサービス!

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 (税別)

◎お料理10品 ◎自家製前酒付

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 (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!**

TEL 0120-120-343

これが健康の秘けつ！わたしの健康法

私の健康法

知立市 老人クラブ連合会 相談役 岡田 浩 (76歳)

私が所属する宝町栄老人クラブは、健康増進同好会の活動としてペタンク、ゴルフ、グラウンド・ゴルフ等数多くのクラブ活動があります。私はいずれの同好会にも属し、毎日を楽しく過ごしています。

特にペタンク競技は、知立市内に多くの同好会組織があり、知立市民ペタンク大会も行われています。私達の同好会も、健康増進目的の活動ですが、市民競技大会出場



わたしの健康法

豊川市 中条寿会 会長 青山 勝徳 (72歳)

私たちの会では、7月下旬の5日間に「三世交代流事業朝のラジオ体操」を行います。これからは色々な行事を行います。健康でなければ楽しんでも参加できません。



私なりの健康法として無理をしないように心掛けています。健康状態は市の特定健康診査を受診し、健康管理のため毎日体重を測っています。「昔はこれぐらいはできた」と過信せず、無理をしないようにしています。

た、持病の喘息があり、医師から「風邪は駄目だ」と注意されたので、予防のため風呂上りに水を浴びています。私なりの健康法を続けて、会の行事を楽しんでいます。

私の健康維持法

稲沢市 千代田地区老人クラブ連合会 会長 家田 尚彦 (76歳)

毎日5kmの散歩です。散歩コースには車止めが設置され、100mごとに飯が打たれています。今日は100mを何歩で歩くか、何秒で歩か課題を設定し、安全な道なので800mを後ろ向きで歩き、体力維持に努めています。

地区では毎月1回「健康第一」をテーマに「友愛講座」を企画・実施しています。高齢者が実践出来るような健康に関する講演・実技指導を受け、私自身も健康維持に生かしています。



私の健康法

豊橋市 岩田校区老人クラブふたば会 小椋 かつ子 (74歳)

無理をしない事。この時世ストレスなしては生きてゆくの難しい。自営業で少し働き、息子夫婦はありがたい事に、まだ当てにしてくれている。今時、子どもと一緒に暮らしている家は少ないと思う。

日曜日はブラッと町へ行き、洋服を見て、喫茶店でお茶をしたり、自由にのんびりと兄弟でカラオケをしたり。老人クラブの週1回のカラオケ教室で腹の底から声を出す。聞いている人には音痴で迷惑だけそんな事、気にしない。夕方30〜40分歩いて、足を鍛えている。これが私の健康法である。

女性部通信



女性部会長 久木 好子 県老連副会長

里山に秋がきた。日は短いけどその分夜が長い、木々が茜色に染まり、紅葉の紅葉、一葉に秋色を感じます。深まり行く秋色を豊かに楽しむ季節です。風に乗って紅葉が山から里へと広がり行くさまは、さながら一幅の絵の様です。赤い橋げたに、しだれた紅葉の一枝にひとすじの遅しさを感しました。高齢者になり孤独な状況の中でも悲観しないで、どんな小さな事でも愛着を持つことです。誰かに細やかな愛情を注ぐ事は、小さな幸せを感じる事に繋がります。孤独に慣れ、楽しむことです。一人に慣れようとするうちに、一人でいることが楽しくなってきました。孤独というのは老いと共に誰でも通り行く道で、避ける事はできません。だつたら出来るだけ楽しむことに心がけてみたいと思います。野辺に咲く花にも愛情を持ち、絶えず家族や友達にも感謝の気持ちを保つ事に心がけていきたいと思っています。愛情を注ぐことは、自分自身にも幸せを感じられる至福のひとつです。

いまいきアンケート 愛知県おススメの食べ物... 1位 うなぎ・ひつまぶし 2位 味噌煮込みうどん 3位 味噌カツ 4位 きしめん 5位 赤味噌

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 5% OFF

魔法!? 驚きのスキンケア「パールオイルマジック」 70代のおばあちゃん シミが日に日に... スッキリ! このオイルを使って 目に日に変わる肌に 驚きました!

第50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、番傘川柳本社同人、名古屋番傘川柳会同人、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。一部の作品に、添削が入っています。

忘れる

物忘れ どちらも呆けたとは言わず

【寸評】老境に入ったとき、他人から忘れはダメ、これはやるなど言われるとほんと腹が立つもの。物忘れのどが悪い、うまく忘れることのむづかしさもあるだろう。この元気がよるしい。「どちらも」がよくきている。ひとつのユーモアさえ感ずる。

入選

忘れてもお互い様の年の功
一宮市 羽下 正一
へそくりを思い出せない隠し場所
豊田市 伊井 松美
玄関を出てから気づく忘れもの
犬山市 木納 幸子
一つづつ忘れていくと楽になる
一宮市 細江 春茂
ふるさとへ忘れたものを取りに行く
知多市 竹内 明弘

佳作

呑んでいるつもりが溜まる葉箱
岡崎市 稲吉はま子
忘れてもいいこともあり駄目もある
豊川市 中尾 達雄
同窓会聞くに聞けない名前出ず
豊川市 小椋かつ子
忘れ得ぬ恋一つあり流れ星
岡崎市 阿部 啓子
似た夫婦忘れっぽさも五分と五分
稲沢市 農中 節子
思いやり忘れたふりの嫁姑
春日井市 辻井 文字
忘れても老人会は仲がよい
豊川市 彦坂 吉尚
あやく寝た昨日のことは忘れよう
刈谷市 宮田喜代二
名が出ない探りながらのお愛想
豊川市 原 芳夫
忘れたいことに限って忘れない
豊川市 須崎 洋子
悩みなど忘れる事も生きる術
春日井市 加納 金子
忘れもの度重なれば問題だ
一宮市 佐藤ときこ
辛いことみんな忘れて手を合わす
岡崎市 田村 孝雄
忘れてもあれこれそれで通じ合う
稲沢市 田中 佳子
年の功 忘れることも 芸のうち
一宮市 松原 美香

涙

張り詰めた演技涙の着地点

【寸評】張り詰めたムードの中で体操競技などのみごとな演技に感じ入るばかり。トレーニングの積み重ね成果からあの手が生まれる。上5の「張り詰めた」から下5の「着地点」がみごと。

入選

花嫁の真珠の涙披露宴
豊橋市 板橋 章一
ことばより涙が語る胸のうち
豊明市 高木 繁伎
久しぶり声かけられて涙ぐむ
稲沢市 中野 武一
泣きなきい君の涙は糧になる
西尾市 佐藤 哲也
感激の涙を多く流したい
東浦町 磯村 實也

佳作

感涙にむせぶ自分がいとおしい
豊川市 宮城 忠義
涙にはいくつもの味の味がある
豊川市 伊藤 雅史
年老いて涙もろくて困ります
西尾市 榎原 利夫
涙腺の弱さ加齢に比例する
春日井市 水野 幸治
自分史と重なるドラマ涙する
一宮市 田口 和子
涙目が言葉代りに訴える
豊川市 石川 重行
人生は落とす涙で制御する
一宮市 入山美智子
齢かさね涙の色はさまざま
愛西市 近藤 清子
一筋の涙あなたを信じよう
岡崎市 今井 多未
産卵の母海がめの目に涙
岡崎市 加藤千恵子
介護から解かれ涙の通夜の席
刈谷市 青木 啓三
年重ねどんな事にもすぐ涙
豊川市 河合 昭子
幼な児のキラキラ涙星に似て
高浜市 都築 典子
再会の涙の次は笑いこけ
豊川市 彦坂 昌代
青春をぶつけ涙の甲子園
愛西市 山田 昌生

「風邪」「お月様」です。

この川柳道場の歴史が10年超とは驚き。皆さんのご熱意、ご協力あつてのこと。毎回たくさんのご出向多謝しきり。道場とはいえ発表スペースのこともあり、発表回数に限りのあることをわかってほしい。

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

鎌を持つ 昭和一桁 茄子の紺
安城市 神田 正江

【寸評】やがては卒寿になる今、往年の膀胱は消えて皺深い掌に手癖の付いた鎌を持ち、せつせと土を嘯ませつつ、並び生る艶々とした茄子の紺色を日々愛でて楽しむ。一日をゆつくり老ゆる冷奴
春日井市 加納 金子

【寸評】焦ること、慌てること、急ぐこと等何も無い日々のゆつくりを繋ぐ。自分の視聴感覚に合ったテレビ、音楽を楽しむ、夕には好きな冷奴を摘まみつつ泉下の友と語るのだ。

片陰の 風の浄土に 杖をおく
安城市 稲垣カノエ

【寸評】小説か、芝居の一場面のような所を得て経典の一部を思いうかべつ涼風に休む。来し方行く末に今の自分の在り様を置き据えて静かに鑑みるひと時。

入選

サイレンは人さまざまに終戦忌
豊田市 豊田 守男
枇杷の実に夕日の残る星の径
豊田市 渡辺美代子
余生をば思い巡らし蝉を聴く
安城市 野村 春夫
聞き流すことも時には心太
豊田市 山口 純子
盆近しふと口遊む故郷の唄
安城市 松島 照子
裏も空家隣りも空家となった夏
西尾市 杉山 初男
新曲へ手足もどかし盆踊
稲沢市 近藤 明夫
八十路坂一人くらしの冷奴
あま市 水野 民子
新記録日々更新の暑さかな
大府市 大田 芳枝
算数の宿題解きて心太
日進市 松山 眞
盆唄に踊らぬ女の紺の下駄
高浜市 石川 孝一
能登瓦炎暑に眩しランプ宿
大府市 内藤 錦代
伏す吾と友と弁当日焼け顔
北名古屋 桑添 禮子
明日へと気持ち切り替へ髪洗ふ
岡崎市 阿部 啓子
焼印の薄れしままに登山杖
岡崎市 中田 陽子
花連に愚痴をこぼせばお釈迦様
豊川市 鈴木 正子
人の名の失せしまなる夕端居
稲沢市 熊谷 有史
火花果て家路に急ぐ下駄の音
豊川市 廣中 雅子
初せみや足湯もありて道の駅
岡崎市 渡部 恵子
足とめるつゆ草の青空の青
碧南市 松原 愛子

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
11月7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。

「福」解禁!

日間賀島の「福」解禁!

- ふくプラン 10月~3月 20名以上同一料金 1泊2食プラン 16,000円(税込)
- 日帰り宴会プラン 11,000円(税込) (宿の展望浴場入浴付)
- 海鮮プラン 20名以上同一料金 1泊2食プラン 12,000円(税込)
- 日帰り宴会プラン 7,000円(税込) (宿の展望浴場入浴付)

平日限定 往復バス送迎でラクラク島旅を満喫

立寄は応相談 えびせんり 魚太郎

★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)
★午後出発~午前着の行程となります。
★車種指定はできませんのでご了承下さい。
★知多半島の観光スポット立寄もOK
★屋敷手配は行っておりませんのでご了承下さい。

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

10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

三河湾国定公園・日間賀島 サンホテル 太陽荘 TEL.0569-68-2206

食三昧

秋の山里会席プラン 7,800円(税込) 9品

松茸の土びん蒸と飛騨牛、川の幸

奥美濃会席プラン 6,500円(税込) 8品

松茸の土びん蒸とキノコと川魚料理をいろいろで

仙寿プラン 5,800円(税込) 7品

秋のキノコと子持あゆの里山料理

日帰りプラン お湯三昧

注目のポイント

- CHECK.1 話題のスポット「モネの池」まですぐ近く!
- CHECK.2 10月下旬~11月中旬頃は奥美濃の秘境「川浦渓谷」の紅葉が見頃

※その他ご予算に応じて対応させていただきます

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 すぎ嶋 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

今号から

**脳トレパズルを
解かなくても
応募できます!**

**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
11月7日(水)必着**

ハガキに①～⑧を明記し、下記宛先までお送りください。

①希望プレゼント
②〒・住所 ③氏名 ④年齢
⑤電話番号 ⑥今号の感想
⑦好きな歌(カラオケの十八番)は?
⑧毎日の日課を教えてください。

〒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
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/>

**B 徳用ふりかけ いわし
20名様**

「徳用ふりかけ いわし」は1993年の発売以来、皆さまに愛され続け、おかげさまで25周年を迎えることができました。この度、化学調味料不使用となって、リニューアル新発売いたしました。背の青い魚に含まれる必須脂肪酸DHAとEPA、カルシウムを含む体に嬉しいふりかけです。

●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番26号
フリーダイヤル 0120-147-178(株)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 明太お魚ソーセージ
10名様 5本入(650円)**

お魚ソーセージの中心に、かねふくの明太子をたっぷり詰め込みました。ぶりぶりの歯ごたえと、明太子の辛さが絶妙にマッチした一品です。

●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
3名様
映画鑑賞券**

9/28(金)「散り椿」
最愛の妻と交わした最期の約束を叶えるため、一人、故郷に戻った男が哀しき剣を振る

日本映画界に新たな歴史を刻む「美しい時代劇」が今秋、公開を迎えます。ぜひコロナワールドでご覧ください。

●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ため、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 古代アンデス文明展
10組
20名様**

南米大陸で花開いたナスカ、インカなど9つの文化を、古代遺物や黄金製品、ミイラなど約200点で紹介。先史時代から16世紀にインカ帝国が滅ぶまでの約15000年、南北4,000km、標高差4,500mの壮大なスケールの古代アンデス文明を探ります。

●名古屋市博物館
会期/2018年10月6日(土)～12月2日(日)
開館/9:30～17:00 ※入場は16:30まで
休館/毎週月曜日(祝日の場合は翌日10/9)、第4火曜日(10/23,11/27)
料金/一般1,300円、高大生900円、小中生500円(前売・団体200円引き)
主催/名古屋市博物館、CBCテレビ、中日新聞社

**H 「オール・ニューヴォーの伝道師
浅井忠と近代デザイン」
5組
10名様
ご招待券**

明治を代表する洋画家、浅井忠が渡仏した1900-02年はオール・ニューヴォーの最盛期。浅井が持ち帰ったオール・ニューヴォーのポスターや工芸作品と、帰国後に携わった陶磁器・漆器のデザインを合わせてご紹介します。

●ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)
〒461-0004 名古屋市中区葵1-19-30 TEL 052-937-3737
会期/2018年11月17日(土)～2019年2月17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/月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日休館)、年末年始
観覧料/一般1,300円、小・中・高生600円、小学生未満無料

**I 「アルヴァ・アアルト
もうひとつの自然」ご招待券
5組
10名様**

フィンランドの建築家、デザイナーのアルヴァ・アアルト(1898-1976)の大規模な回顧展。木やレンガといった素材を用い、建築のみならずドアの取っ手や家具、ガラス器までデザインしたアアルトの温かみのある作品を紹介します。

●名古屋市美術館
名古屋市中区栄2-17-25 TEL 052-212-0001
会期/2018年12月8日(土)～2019年2月3日(日)
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(祝休日の場合は開館し、翌平日休館)、年末年始
観覧料/一般1,200円、高大生900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)の中の漢字を当あださい。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。

単心良台性明会物万
虫車遊真等書精貨雨
自一能鈴悪晴可気平

10月号(142号)の答え

	奇	好	巡	
			見	山
純		憐		
	居	観	在	
快			覚	
	機	均		玉
万			読	
	転		家	金

7月号の答え

微	苦	笑	天	下	無	双
妙	止	血	火	花		
	幾	千	潮	果	物	
悪	万	物	流	転	語	
寒	天	理	生	一	本	
	高	等	学	校	日	
低	気	圧	内	助	之	功
清		作	戦	長	者	

答え **冷奴**

**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

**もう一度わくわくしよう! 青春60チケット開始記念!
よしもと祇園花月観劇ご招待券2組4名様にプレゼント!**

よしもと祇園花月では、漫才・落語などのネタと京都オリジナルの祇園吉本新喜劇を上演しております。新喜劇もテレビでおなじみのキャラクターやギャグをたっぷりお楽しみ頂けます。さらに2018年10月1日(金)より60歳以上の方がお得にご観劇いただける「青春60チケット」をスタートさせます。今回は「青春60チケット」の発売を記念いたしまして、抽選で2組4名様によしもと祇園花月観劇ご招待券をプレゼント!ぜひご来場ください。

「青春60チケット」
60歳以上の方は平日本公演700円引きでお得に観劇できます。(特別興行期間除く)
前売3,700円→3,000円 当日4,200円→3,500円
※要証明書 ※他キャンペーンとの併用はできません。

●応募締切: 11/8(木)必着 ●応募方法: ハガキに、本誌7Pの①～⑧を明記し、下記宛先までお送り下さい。
●応募先: (株)新広社いきいきライフ係 名古屋市中村区名駅4-23-13 名古屋大同生命ビル4F

招待券有効期限 11/12(月)～1/31(木) 平日「本公演」のみ
※12/29(土)～1/5(水)年末年始特別興行、1/15(火)～18(金)休館日、貸切公演は除く

●よしもと祇園花月 〒605-0073 京都市東山区祇園町北側323 祇園会館内
TEL 075-532-1500(11:00～18:00) ※朝公演のある日は9:45～夜公演のある日は開演時間まで

●京阪電車 「祇園四条駅」の番出口より八坂神社方面に(四条道を東へ)徒歩約6分
●阪急電車 「河原町駅」木屋町北口1番出口より八坂神社方面に(四条道を東へ)徒歩約11分
●JR京都駅より ◆京都市営地下鉄「東山」駅より徒歩約7分 ◆京都市バス206系統または100系統「祇園」下車すぐ(劇場HP)

**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?

◆**グラウンドゴルフプラン** (1泊3食)
お1人様 税+サービス料込 **12,960円**

◆**日帰りプラン** (昼食付)
お1人様 税+サービス料込 **5,980円**

◆**いきいきプラン** (1泊2食)
お1人様 税+サービス料込 **9,980円**

●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合または、ソフトドリンク1本付。カラオケサービス

●ご予約・お問合せは **TEL 0569-62-0044** <http://www.mamesen.net/>

〒470-3321 愛知県知多郡南知多町内海字新田65 (内海海岸沿い) FAX.0569-62-3637

●名古屋から車で約60分 知多半島道路「南知多IC」より車で約10分 ●名鉄「内海」駅よりシャトルバスあり【要予約】

「豊田市棒の手保存会」会長 柴田和則さん



さらなる技の伝承、継承者育成を目指して。

愛知県が誇る無形民族文化財のひとつ、棒の手。豊田市は、県下でも集中して多くの保存会があり、25団体が継承しています。「豊田市棒の手保存会」の会長柴田和則さんは、生まれ育った四郷地区で9歳から棒の手を始め、65歳の現在も現役バリバリ。地区の老人クラブ会員の先輩諸氏と共に、7月に開催された東海北陸ブロック老人クラブリーダー研修会では、見事な演技を披露されました。棒の手の歴史と魅力、伝統を継承していくための活動など、伺いました。

棒の手とは？始まりはいつ頃から？

「およそ460年前、戦国大名の中でもいち早くこの地の農民に、足軽としての戦闘訓練を命じたのが織田信長でした。度々重なる戦の中で農民たちが自衛のために身につけた武術が、術の技を神社仏閣で

奉納する演技、見せる演技に。昭和の富国強兵の時代には、この地域の棒の手はすべて途絶えました。棒の手を演じていた長老たちの情熱と努力によって復活しました。私が教えてもらったのがその方たちです。60代、口伝で小学校3年生から20歳位までに20の型を覚え、現在、四郷地区の会員数は約240名、子どもの頃に棒の手を体験した者は3,000名を超えています。豊田市内では、正確にはわかりませんが、現在1,000名くらいはいると推測されます。そのうち、区で子どもたちへと継



棒の手には、藤牧松藤流、天道蒲田流、井上見当流など、地区により多数の流派があります。手の演じ手による荒々しい技は、気を抜くとケガをするほど。迫真の演技に目を奪われます。

承する活動をしていきます。皆さん見いらしてくだ

「後継者不足から存続できなくなつた愛知県内の保存会もあります。昔と違い、今の子どもたちは塾や習い事で忙しい。危機感を感じ、女性に門戸を広げました。ふたを開けてみると、小学生の女の子たちは体が柔らかいので上達が早く、なかなかカッコイイですよ。今では、他の保存会にも広がり、可愛い女性剣士が増えています。11月18日(日)には「豊田市猿投町棒の手会館」で三河地区の安城市・西尾市・みよし市・設楽町の子ども達も参加し豊田市子ども棒の手演技大会を開

催します。ぜひ、みなさん見いらしてくだ

田市棒の手保存会13名が参加。演技披露だけでなく棒の手体験や甲冑着装体験、法螺貝吹奏体験など参加型イベントも行い、毎公演観客数500名余という盛況でした。メンバー、観客…会場がひとつの輪となる一体感が生まれ、素晴らしい体験でした。日本の文化を若い世代の人たちに知ってもらい、「日本が好き、日本に行ってみよう」と思ってもらえるきっかけになったら、と思います」

みなさんも一度ぜひ、ご覧ください。10月は、毎週末、豊田市内あちこちの神社でお祭があり、棒の手奉納演舞が見られます。

●四郷八柱神社 豊田市四郷町東畑3 10月14日(日)
●猿投神社(豊田市猿投町大城) 10月13日(土) 19時頃より、14日(日)
●豊田市猿投町棒の手会館(豊田市猿投町別所23-1) 棒の手の歴史や道具、各流派の奥義(技)のビデオなどが見られる。
入場無料・月曜休館

「インタビュー」では紙面に収まりきれな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

全国老人クラブ連合会推奨

いきいきクラブ 体操

椅子に座ってする運動
3:足を丈夫にする運動
※足をかえて繰り返し、4回行います。

右足のかかとを前にトン(1,2)とだし、元に戻します(3,4)。右ひざを伸ばして脚を上げ、元に戻します(5,6,7,8)。反対も行います。

効果
ももやすねの筋肉を丈夫にします。(ひざ関節を支持する大腿四頭筋) 脚の後ろ側を伸ばして血液の循環を良くします。

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)
購入希望の方は県老連までご連絡ください。

日帰り 白内障手術

手術後はメガネへの依存度が低い

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結ぶ遠近両用の眼内レンズです。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焦点を選んでください。

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

- 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、編み物や裁縫をされる方

★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。★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。

厚生労働省認定 先進医療(多焦点眼内レンズ)施設

富田眼科クリニック

院長 城山 敬康 医学博士・日本眼科学会認定眼科専門医

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 ●休診日/木曜日(手術)、土曜日午後、日曜日、祝日

毎週金曜日午後10:15頃
JOSF AM1332kHz FM92.9MHz 東海ラジオ
「タクマ・神野のどーゆーぶー」
「城山敬康先生の眼科Q&A」に 出演中

秋はわくわくします。山々が色とりどりに紅葉し私達を楽しませてくれます。見るだけでなく、写真撮影も沢山の素晴らしい被写体のおかげで、撮影枚数が多い多くなり。食欲の秋と言われるように体重を気にしながらの生活も又、楽しいものです。猛暑であったこの夏を何とか乗り切り、今は秋、次にやってくる季節は一番好きな冬です。スキーシーズンが待ち遠しい私は、楽しい秋も早く過ぎないかと思ってしまう。(N)

今年の夏は本当に酷暑で、原稿を書いている現在も秋の気配は全く感じられませんが、この号が発行される頃は幾分過ぎしやすくなっているのでしょうか？今年も台風の当たり年とも言われているので、台風33号ぐらいが猛威を振るってたら嫌だなあ…。さらさらの号が発行される頃には私の大好きなアムロちゃんですでに引退してしまっています。今年も秋はいつも以上に寂しい秋になりそうです。(G)

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。