

いきいきライフ 143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30万人 発行部数 約24万部
 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



神人和合、
 五穀豊穡、
 無病息災。

東栄町東園目地区「花祭」

新年あけましておめでとございませう。昨年、多発した未曾有の自然大災害へのさらなる取組みの必要を痛感しました。また、本会員の平素から取組まれている「まちづくりや健康づくり・介護予防活動などに、感謝しています。

いよいよ「平成」から新たな時代を迎える今年の干支は、「己亥(つちのこ)」です。「己(つちのこ)」には、「おさめる」という意味があります。十二支に動物名が当てられたのは後漢時代といわれます。それによると「亥は「豕(ぶた)」となります。私たちは「亥」には「猪」を当てます。日本では「猪突猛進」の勇者が称えられ、ゲルマン神話でも、猪は天国で勇者のみが賞味できる食物とされました。しかし、中国では「豚」を指します。また、「猪」の特徴的な行動様式に「泥浴び(ノタ打ち)」があります。ノタ打ち回るのは、猪の「泥浴び」の姿からきていますが、猪にとっては命がけの生命維持活動なのです。己亥の年は、時にノタ打ち回ることもあるが、やがて「おさまる」年なのでしょう。

本会は、会員数30万人の全国一の規模を誇っています。活動の質もそれなりに、シニアのパワーアップに貢献しています。今は人生百年時代といわれます。人びとのライフステージも大きく変化しています。愛知県では、高齢ひとり所帯三十五万所帯、高齢夫婦のみ所帯三十五万所帯で、合計百万人超の孤立化・老老介護の可能性が見えています。私たちは、この動きにブレーキをかけ「健康寿命」九十歳を目指しましょう。住みなれたまちを担うのは、元気印高齢者です。小さなまちづくり、に若者、子ども、障害者に産官・学関係者なども巻き込んで「地域の力を創り出す主役の一人になりましょう!」皆様やご家族の方々にとって幸多い年でありませうと祈念いたします。

「まぢづくり」を支える主役の一人に!

愛知県老人クラブ連合会会長 大沢 勝

新年のご挨拶

新年あけましておめでとございませう。昨年、多発した未曾有の自然大災害へのさらなる取組みの必要を痛感しました。また、本会員の平素から取組まれている「まちづくりや健康づくり・介護予防活動などに、感謝しています。



2019年1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 新年のご挨拶	2面 花祭 絵てがみ展覧会	5面 市町村トピックス 100万人会員増強運動 私の健康法	
3面 特集 住宅火災で亡くなった人の7割が65歳以上		6面 川柳道場 俳句道場	
4面 いきいきクラブニュース 健康企画 健康長寿ホルモン「アディポネクチン」とは?		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: 武井正子さん 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。

新春
三河湾の雄大な眺望が至福のひとつときを演出

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。

西尾市観光ツアー

ご要望に合わせて西尾市の観光をご案内いたします!!

一色さかな広場
とれたての味を満喫

三河湾でとれた新鮮な魚貝を味わえます。品質の良さと安さが自慢です。

抹茶の里・西尾
西尾の抹茶は日本一

西尾は全国生産約30%を占める日本一の抹茶の里。薫り高くまろやかな味わいを楽しむことができます。

日帰り宴会プラン 完全予約制 [15名様より] **カラオケ無料**

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**

宿泊宴会プラン 完全予約制 [15名様より] **カラオケ無料**

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**

※土曜日・特定日は+1,500円(税込)

グラウンドゴルフパック 完全予約制 [15名様より] **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**

●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

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 <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。

1日2組まで
 15名様以上のグループ、団体様
 ご指定の場所まで
無料バスにて送迎!!
 ※有料道路はお客様にて2往復分ご負担になります。

悪霊を払い除け、神人和合、五穀豊穰、無病息災を祈る神事。
鎌倉時代より奥三河地方に伝承される「花祭」は、国の重要無形民俗文化財にも指定されています。
北設楽郡東栄町では毎年11月から3月にかけて11地区で開催されます。
「鬼の舞」、釜の湯を振りかけながら舞う「湯ばやし」…
観客も一体となり、「てーほへ てーほへ」のかけ声とともに、夜を徹し朝まで続きます。
地区によって異なる鬼の形相や舞は、独特。あちこち訪ねてみるのも興味深い。

祭は、花宿の清めから始まり、神迎え、湯立て、宮人の舞、青年の舞、稚児の舞、鬼の舞、禰宜や翁などの神々への祝福、湯で清める湯ばやし、神返しまで休むことなく、ほぼ一昼夜をかけて行われます。

**子どもたちの初舞台
「花の舞(稚児の舞)」**

早い子は3歳くらいでデビュー、祭に参加します。



**もうひとつのクライマックス
「湯ばやし」**

この湯を浴びると一年間健康で過ごせるという言い伝えがあります。



一番の見どころ「鬼の舞」

山見鬼

舞庭に最初に登場する鬼で、釜に足を掛け、山を割る所作は、浄土を開くものとされ、「生まれ清まり」の重要な役割を担っています。



茂吉鬼(朝鬼)

舞の最後を締めくくるように、朝方登場するので朝鬼とも。マサカリではなく槌を持って舞うのが特長。

榊鬼

繰り返し足を踏みつけ、大地の精霊を呼び覚まし、自然の恵みや五穀豊穰をもたらす鬼。榊様と呼ばれ、敬われています。



楽しむポイント

見ているだけでなく、ぜひ参加しよう!

舞手は「神」。神といっしょに舞うことで「神と人が融合」します。かけ声や歌ぐらを覚え、体を動かして参加しましょう。

地区オリジナルの味や品を楽しもう!

花祭の未来のためにご厚志を。「花見舞」として2千円以上入れた、のし袋を会所で渡してください。お礼として地区オリジナルの品やお酒、けんちん汁、ご飯、漬物などの振る舞いをいただけます。ただし、飲酒運転は絶対ダメ。

東栄町 花祭開催11地区…小林・御園・東蘭目・月・足込・河内・中設楽・中在家・古戸・下粟代・布川

これから開催予定の花祭	しもあわしろ 下粟代地区	1月12日(土)14時~翌13日(日)14時30分 (舞開始21時~舞終了翌13時) 下粟代生活改善センター (東栄町大字振草字下粟代黒内)	ふかわ 布川地区	3月2日(土)13時~翌3日(日)10時 (舞開始18時~舞終了翌9時) 布川集会所 (東栄町大字中設楽字平 天王八王神社境内)
-------------	-----------------	---	-------------	---

■アクセス

新東名高速道路:浜松いなさJCT→三遠南信自動車道:鳳来峡IC→国道151号で東栄町まで約20分
各地区によって所要時間は異なります。(冬は凍結に注意)

■お問い合わせ

東栄町役場(振興課) ☎0536-76-0502
9:00~17:00(月~金曜日)
愛知県北設楽郡東栄町大字本郷字上前畑25



いきいき頭の体操

下の字を使った漢字を15個、書いてみましょう。

お題…口

例)田・右・史・叶・則…等

一人で思いつく限り、書いてみたり家族や友人と交互に言いあったり工夫してみましょう。
※辞書やスマホに頼るのはNGです。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	普通	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		ものしり
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		漢字博士

お近くのイオンにて毎月15日開催!!

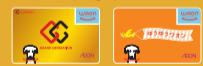
毎月15日

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。

**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。



刈谷市・松前さん



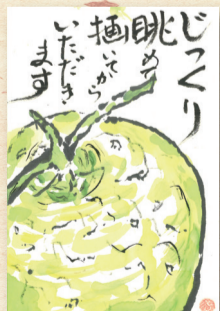
一宮市・菅原さん



西尾市・米津さん



一宮市・後藤さん



春日井市・前川さん



豊橋市・鈴木さん



岡崎市・杉田さん



豊橋市・安達さん

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。

住宅火災で亡くなった人の 7割が65歳以上



その原因と対策を愛知県防災局消防保安課に聞きました



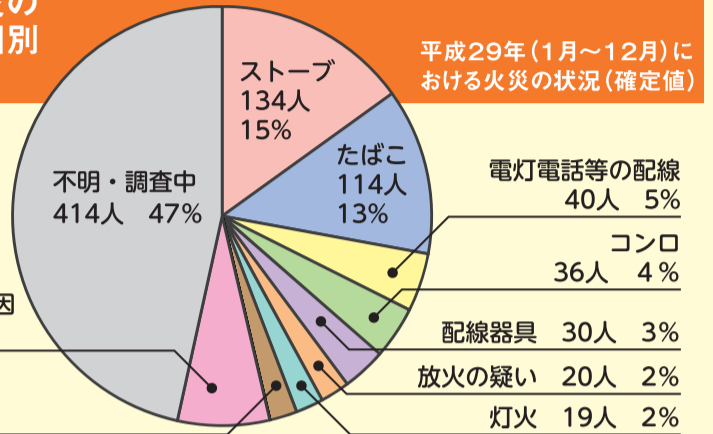
逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**の設置を。

1月～3月は、1年のうちでも最も火災の多いシーズン。住宅火災による死者は全国で889人、このうち65歳以上の高齢者は646人で7割以上。半数以上が逃げ遅れで亡くなっています(平成29年中の火災状況・消防庁調査)。住宅火災による死者の発生は就寝時間帯に多く(平成28年消防庁調査)、気づいた時には火や煙がまわり逃げ道がない、体力的条件が悪く避難できないなど、多くのことが考えられます。



住宅火災の
出火原因別
死者数

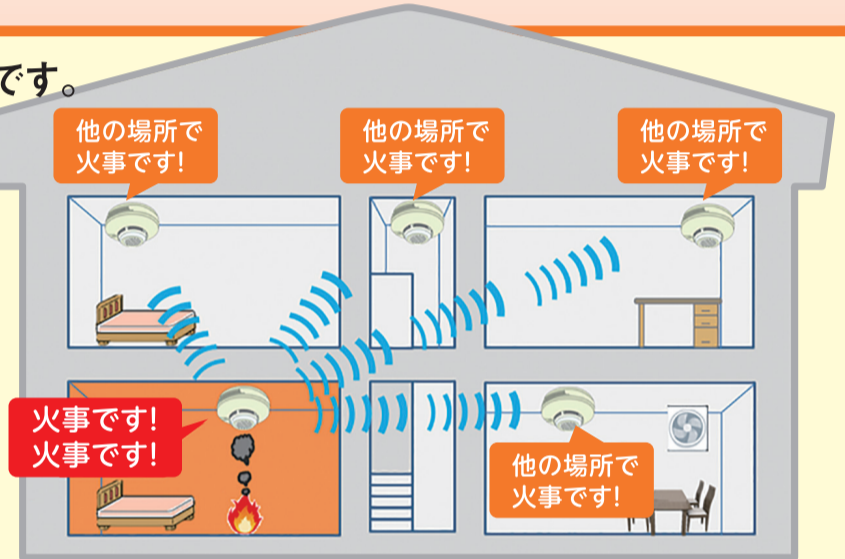
不明・調査中
414人 47%
その他の原因
63人 7%
放火
19人 2%



設置するなら、家中にすばやく知らせる**連動型**が安心です。

逃げ遅れを防ぐためには、火災の初期段階から発生する煙を感知して警報を鳴らす住宅用火災警報器の設置が効果的です。住宅用火災警報器の設置はすべての住宅において義務づけられています。設置する場所は、寝室と寝室のある階段。台所については、市町村によって条例が異なりますのでお住まいの消防署にお問い合わせください。

「連動型」は火災を検知した警報器だけでなく、すべての警報器が連動して警報を発します。設置は簡単! 天井にネジ止めするだけ。



●住宅用火災警報器について詳しくは、お近くの家電取扱店、ホームセンターにご相談ください。

Point 1 住宅用火災警報器は、10年が取替えの目安。

Point 2 故障や電池切れをチェック。半年に一度、定期点検しましょう。(ボタンを押すか、ヒモを引くだけ)

火災からいのちを守る 習慣と対策



習慣 1 寝たばこは、絶対やめましょう。

習慣 2 ストーブは、カーテンなど燃えやすい物から離れた場所で使用しましょう。洗濯物をストーブの近くで乾かすのは絶対だめ。

習慣 3 ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

対策 1 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。

対策 2 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用しましょう。

対策 3 火災を小さいうちに消すために住宅用消火器等を設置しましょう。スプレータイプの簡易消火具もあります。特に高齢者のいるご家庭では備えておくことをおすすめします。

対策 4 お年寄りやからだの不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくりましょう。

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

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。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に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 東京都千代田区豊が岡3丁目6-14 三ミビル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

※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には、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

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・同窓会などにご旅行や懇親会などにご利用ください!

地物「旬の一品」付き

20名様以上お1人様

月～金 **6,300円** (税別)

土日祝 **6,800円** (税別)

※15～19名様は1,080円アップとなります。

※最小催行人数15名様より
※有料道路代は回送を含め3回分
※お客様の負担となります。
※お料理は季節により異なります。
※除外日があります。

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よっぴりプレゼント

1泊2食付 朝食は干物・バタフライ・フワッパ・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・林前日は2,160円アップとなります。

長寿の湯・美肌の湯

湯元 南知多天然温泉

グランドホテル 山海館

〈予約専用ダイヤル 通話無料〉 愛知県知多郡南知多町山海海岸
0800-1111-803 Tel.0569-62-0218
www.yamamikan.com

いきいきクラブニュース

秋のスポーツ大会 結果報告

第37回 愛知県老人クラブゲートボール大会

実施日 平成30年9月12日(水)
 実施場所 一宮市大野極楽寺公園
 参加人数 県下市町村老人クラブ代表チーム 30チーム (196名)
 市町村老人クラブ関係者、ゲートボール連盟関係者等 (100名)

- 優勝 信和会チーム(碧南市)
- 準優勝 高豊チーム(豊橋市)
- 第3位 竜寿会チーム(岡崎市)
- 第4位 浅井チーム(一宮市)

上位入賞チーム(1、2位)は2019年11月、和歌山県で開催される「第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック紀の国わかやま2019)」へ出場します。

第46回 愛知県老人スポーツ大会

実施日 平成30年10月6日(土)
 実施場所 あいち健康の森公園 大芝生広場
 参加人数 824名(選手:606名 一般参加者:218名)

- ★フクリティー ★ポッチャ ★ラダーゲッター ★ウォークラリー
- 優勝 犬山市
 - 優勝 豊橋市
 - 優勝 日進市
 - 優勝 江南市A・豊田市A
 - 準優勝 碧南市
 - 準優勝 東海市
 - 準優勝 みよし市
 - 準優勝 豊明市A・岡崎市A
 - 第3位 大治町
 - 第3位 西尾市
 - 第3位 新城市
 - 第3位 蒲都市A・日進市A

第14回 愛知県老人クラブグラウンド・ゴルフ大会

実施日 平成30年10月6日(土)
 実施場所 あいち健康の森公園 競技場
 参加人数 41チーム 248名

- ★団体の部 ★個人の部(男性) ★個人の部(女性)
- 優勝 小牧市
 - 優勝 福田 顕次(清須市)
 - 優勝 北川 弘子(みよし市)
 - 準優勝 豊橋市
 - 準優勝 上村 剛 (春日井市)
 - 準優勝 渡辺 芳子(津島市)
 - 第3位 犬山市
 - 第3位 今泉 利光(新城市)
 - 第3位 小池 千代子(豊山町)

囲碁・将棋大会

第39回 愛知県老人クラブ将棋大会

実施日 平成30年10月11日(木)~12日(金)
 実施場所 社団法人日本将棋連盟 東海普及連合会 栄将棋教室
 審判長 中山指導棋士
 参加人数 34名

- 優勝 長坂 一義(大府市)
- 準優勝 鈴木 正三(安城市)
- 第3位 土屋 万太郎(津島市)

第42回 愛知県老人クラブ囲碁大会

実施日 平成30年11月13日(火)~14日(水)
 実施場所 公益財団法人日本棋院 中部総本部
 審判長 熊本四段
 参加人数 45名

- 優勝 岩田 圭司(一宮市)
- 準優勝 中尾 守夫(豊川市)
- 第3位 戸田 四郎(春日井市)
- 女性優勝 山本 味千代(犬山市)

上位入賞者は2019年11月、和歌山県で開催される「第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック紀の国わかやま2019)」へ出場します。

平成30年 全国老人クラブ大会が開催されました

第47回全国老人クラブ大会が12月4日(火)・5日(水)、沖縄県宜野湾市で開催され、本会から表彰者2名含む15名が参加しました。式典における表彰者・団体は次のとおりです(敬称略)。

全国老人クラブ連合会会長表彰

老人クラブ育成功労者	優良老人クラブ表彰	優良市区町村老人クラブ連合会
禰宜田 知司(碧南市) 岩瀬 敏勝(西尾市) 江崎 弘(豊山町)	山方常山会(常滑市) 下萱津第一寿会(あま市)	岩倉市老人クラブ連合会 蟹江町長寿会連合会

1日目は活動交流部会で3つの活動発表「私たちの地域を支え合おう~新地域支援事業への参画」「仲間を増やそう~会員増強運動の推進」「老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン」と「演じる活動」では6つの発表があり、2日目は講演と式典がありました。

全老連「活動賞」及び「100万人会員増強運動特別賞」

9月25日(火)に平成30年度の伝達式を行いました。優れた活動に取り組むクラブ・老連に対して全老連会長から送られる賞で、本県からは6団体が受賞されました。

- 活動賞 ボランティア活動 福住園高台友愛クラブ(阿久比町)
 活動賞 その他の活動(学校行事) 大治小学校区老人クラブ(大治町)
 活動賞 その他の活動(世代間交流活動) 岩根・石兼老人クラブ(日進市)
 100万人会員増強運動特別賞 石筍会(春日井市)・丸山長寿会(犬山市)・米田地区ゆうゆうクラブ(東浦町)



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



100歳以上の高齢者女性では血中アディポネクチン値は高いことが判明しています。アディポネクチンは脂肪細胞から分泌されるホルモンで、体内に存在する脂肪細胞から分泌されるホルモンの一種です。アディポネクチン値が高ければ、血管の内皮細胞に沈着して炎症を起すプラークと呼ばれる物質が増え、血管が狭くなることで、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。また、アディポネクチン値が高ければ、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクも低くなります。

① 2型糖尿病の予防
 アディポネクチン値が高ければ、インスリンの働きが正常化され、血糖値が下がります。したがって、アディポネクチン値を高めることは、2型糖尿病の予防に効果的です。

② 動脈硬化の予防
 アディポネクチン値が高ければ、血管の内皮細胞に沈着するプラークが増え、血管が狭くなることで、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。したがって、アディポネクチン値を高めることは、動脈硬化の予防に効果的です。

アディポネクチンを増やすためには

- 豆腐料理(大豆加工食品)を食べよう
- 緑黄色野菜を食べよう
- 海藻類を食べよう
- 運動をして肥満を是正しよう

健康長寿ホルモンのアディポネクチンとは?

アディポネクチンとは、脂肪細胞から分泌されるホルモンで、体内に存在する脂肪細胞から分泌されるホルモンの一種です。アディポネクチン値が高ければ、血管の内皮細胞に沈着して炎症を起すプラークが増え、血管が狭くなることで、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。したがって、アディポネクチン値を高めることは、動脈硬化の予防に効果的です。

アディポネクチン

アディポネクチン値が高ければ、血管の内皮細胞に沈着して炎症を起すプラークが増え、血管が狭くなることで、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。したがって、アディポネクチン値を高めることは、動脈硬化の予防に効果的です。

アディポネクチンを増やすためには

- 豆腐料理(大豆加工食品)を食べよう
- 緑黄色野菜を食べよう
- 海藻類を食べよう
- 運動をして肥満を是正しよう

漁師旅籠への旅 愛知県内送迎致します!!

豪華舟盛り付き!

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!
- 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
- 20名様以上 5,800円

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

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

バス送迎付でお得! 送迎バスで行く福井の旅

お月見露天風呂

みどころいっぱい! 冬の福井観光!!

送迎コース 20名様より 11,980円

長寿亀コース 20名様より 8,000円

特典 ●カラオケサービス ●もちつきサービス(30名以上)

TEL.0776-777-333

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

人数が少ない、継続が難しい、そうした悩みを抱える老人クラブが多い中、高齢者の孤立化を防止、高齢者が元気に楽しめるものをつくり、単位クラブの枠を超えた部活動として、犬山市老人クラブ連合会「健康麻雀部」が3年前、誕生しました。設立中心メンバーで部長を務める「丸山長寿会」会長菊田晃装さんは、「麻雀をやりたいけど場所、相手がいな

ます。今では剪定ばさみや草刈り鎌まで引き受けるほど、大変喜ばれています。回転式の研ぎ機を使い、少し練習すれば上手にできますよ。高齢者の孤立化を防止することを目的に、月2回開催される「ふれあいサロン」は、土曜日の9時30分から軽食としてコーヒー・紅茶・トーストが提供。「一人暮らしの方

は、女性の会員も多く14、15名、最高齢は98歳です。頭と手を使う麻雀は、老化防止に効果があり、軽い脳梗塞を患った会員が健康麻雀を始め、おかげでこちらの増やすことですね」犬山市老人クラブ連合会会長の飯坂正さんは、「老人クラブの減少に歯止めをかけるためには、単位ク

ら、未加入の方が多かったのですが、各地域の老人クラブへの入会を勧めるとみなさんすんなり入会していただきました。近隣の人の情報や世の中の動き等、話題が豊富に出てボケる暇がない、と喜ばれています。誕生月の方は無料でご招待、知らせています」

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「福住園高台長寿会」で友愛活動を実施するために、10年前立ち上げられた「友愛クラブ」。事務局は長寿会とは別組織にし、現在、代表・幹事・会計・委員およびサポーターの14名のメンバーで活動しています。クラブ誕生のきっかけは、町内で老老介護のご主人が亡くなっていったことが1週間わからなかったことだとい

ます。40年余り経過しています。友愛クラブの代表の高澤昭貞さんは「まず始めたのが包丁研ぎでした。日常生活に必須の包丁を研ぐことで助け合い運動ができ、待ち時間には部屋に上がってもらい、お茶を飲みながら住民同士の会話の場を作っています。30人ほど参加

ます。今では剪定ばさみや草刈り鎌まで引き受けるほど、大変喜ばれています。回転式の研ぎ機を使い、少し練習すれば上手にできますよ。高齢者の孤立化を防止することを目的に、月2回開催される「ふれあいサロン」は、土曜日の9時30分から軽食としてコーヒー・紅茶・トーストが提供。「一人暮らしの方

は、女性の会員も多く14、15名、最高齢は98歳です。頭と手を使う麻雀は、老化防止に効果があり、軽い脳梗塞を患った会員が健康麻雀を始め、おかげでこちらの増やすことですね」犬山市老人クラブ連合会会長の飯坂正さんは、「老人クラブの減少に歯止めをかけるためには、単位ク

ら、未加入の方が多かったのですが、各地域の老人クラブへの入会を勧めるとみなさんすんなり入会していただきました。近隣の人の情報や世の中の動き等、話題が豊富に出てボケる暇がない、と喜ばれています。誕生月の方は無料でご招待、知らせています」

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「友愛クラブ」の代表の高澤昭貞さんは「まず始めたのが包丁研ぎでした。日常生活に必須の包丁を研ぐことで助け合い運動ができ、待ち時間には部屋に上がってもらい、お茶を飲みながら住民同士の会話の場を作っています。30人ほど参加

ます。40年余り経過しています。友愛クラブの代表の高澤昭貞さんは「まず始めたのが包丁研ぎでした。日常生活に必須の包丁を研ぐことで助け合い運動ができ、待ち時間には部屋に上がってもらい、お茶を飲みながら住民同士の会話の場を作っています。30人ほど参加

ます。今では剪定ばさみや草刈り鎌まで引き受けるほど、大変喜ばれています。回転式の研ぎ機を使い、少し練習すれば上手にできますよ。高齢者の孤立化を防止することを目的に、月2回開催される「ふれあいサロン」は、土曜日の9時30分から軽食としてコーヒー・紅茶・トーストが提供。「一人暮らしの方

は、女性の会員も多く14、15名、最高齢は98歳です。頭と手を使う麻雀は、老化防止に効果があり、軽い脳梗塞を患った会員が健康麻雀を始め、おかげでこちらの増やすことですね」犬山市老人クラブ連合会会長の飯坂正さんは、「老人クラブの減少に歯止めをかけるためには、単位ク

ら、未加入の方が多かったのですが、各地域の老人クラブへの入会を勧めるとみなさんすんなり入会していただきました。近隣の人の情報や世の中の動き等、話題が豊富に出てボケる暇がない、と喜ばれています。誕生月の方は無料でご招待、知らせています」

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「友愛クラブ」の代表の高澤昭貞さんは「まず始めたのが包丁研ぎでした。日常生活に必須の包丁を研ぐことで助け合い運動ができ、待ち時間には部屋に上がってもらい、お茶を飲みながら住民同士の会話の場を作っています。30人ほど参加

ます。40年余り経過しています。友愛クラブの代表の高澤昭貞さんは「まず始めたのが包丁研ぎでした。日常生活に必須の包丁を研ぐことで助け合い運動ができ、待ち時間には部屋に上がってもらい、お茶を飲みながら住民同士の会話の場を作っています。30人ほど参加

ます。今では剪定ばさみや草刈り鎌まで引き受けるほど、大変喜ばれています。回転式の研ぎ機を使い、少し練習すれば上手にできますよ。高齢者の孤立化を防止することを目的に、月2回開催される「ふれあいサロン」は、土曜日の9時30分から軽食としてコーヒー・紅茶・トーストが提供。「一人暮らしの方

は、女性の会員も多く14、15名、最高齢は98歳です。頭と手を使う麻雀は、老化防止に効果があり、軽い脳梗塞を患った会員が健康麻雀を始め、おかげでこちらの増やすことですね」犬山市老人クラブ連合会会長の飯坂正さんは、「老人クラブの減少に歯止めをかけるためには、単位ク

ら、未加入の方が多かったのですが、各地域の老人クラブへの入会を勧めるとみなさんすんなり入会していただきました。近隣の人の情報や世の中の動き等、話題が豊富に出てボケる暇がない、と喜ばれています。誕生月の方は無料でご招待、知らせています」

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「友愛クラブ」の代表の高澤昭貞さんは「まず始めたのが包丁研ぎでした。日常生活に必須の包丁を研ぐことで助け合い運動ができ、待ち時間には部屋に上がってもらい、お茶を飲みながら住民同士の会話の場を作っています。30人ほど参加

ます。40年余り経過しています。友愛クラブの代表の高澤昭貞さんは「まず始めたのが包丁研ぎでした。日常生活に必須の包丁を研ぐことで助け合い運動ができ、待ち時間には部屋に上がってもらい、お茶を飲みながら住民同士の会話の場を作っています。30人ほど参加

ます。今では剪定ばさみや草刈り鎌まで引き受けるほど、大変喜ばれています。回転式の研ぎ機を使い、少し練習すれば上手にできますよ。高齢者の孤立化を防止することを目的に、月2回開催される「ふれあいサロン」は、土曜日の9時30分から軽食としてコーヒー・紅茶・トーストが提供。「一人暮らしの方

は、女性の会員も多く14、15名、最高齢は98歳です。頭と手を使う麻雀は、老化防止に効果があり、軽い脳梗塞を患った会員が健康麻雀を始め、おかげでこちらの増やすことですね」犬山市老人クラブ連合会会長の飯坂正さんは、「老人クラブの減少に歯止めをかけるためには、単位ク

ら、未加入の方が多かったのですが、各地域の老人クラブへの入会を勧めるとみなさんすんなり入会していただきました。近隣の人の情報や世の中の動き等、話題が豊富に出てボケる暇がない、と喜ばれています。誕生月の方は無料でご招待、知らせています」

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

「健康麻雀部」に入部をきっかけに、全員が老人クラブに加入。毎週土曜日と火曜日、おしゃべりしながら「健康麻雀」を楽しむ皆さん

いきいき特典!!

- ① 愛知県内送迎無料!
※有料道路代は別途
- ② トイレ休憩を兼ねて一色さかな広場などにお立ち寄り
- ③ 迫力!大衆演劇が観られる
※11:00~15:00公演
- ④ 宴会時カラオケ利用サービス
- ⑤ 宴会時 酒又はウーロン 1人1本サービス

みかわ温泉なら楽しみ方いっぱい!!

日帰り宴会プラン 20名様以上
 豊食宴会 お風呂 観劇 が付いて
 大人お一人様
6,000円 (税別) 円
 宿泊宴会プラン 15名様以上
 1泊2食 大人お一人様 **11,800円** (税別) 円

入浴 観劇 カラオケ グラウンドゴルフ ダンス 総会

海遊亭 RYOKAN Kaiyutei
 〒444-0702 愛知県西尾市寺町町笠外186-2
 お問い合わせ **0563-62-6666**

第51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。一部作品に、添削が入っています。

風邪

馬鹿じやない だから今年も 風邪をひき

【寸評】 風邪を引かないの表現が多い作品の中で、きらり。この体の川柳味か。私は、人前で「私は今年風邪を引けません」と宣言。これがよく効く。でも、風邪ぐらいとなめてはいけない。

入選

- 春日井市 水野 幸治
- 半田市 桃井 純夫
- 豊明市 高木 繁伎
- 一宮市 森 恭彦
- 豊橋市 彦坂 登
- 津島市 若林 雅美

佳作

- 豊川市 宮城 忠義
- 岡崎市 阿部 啓子
- 安城市 原田 文人
- 岡崎市 野田 一枝
- 安城市 中根キヨ子
- 岡崎市 糟谷 すみ
- 豊橋市 河合 昭子
- 蒲郡市 堀田 勝男
- 知多市 竹内 明弘
- 春日井市 松本 正信
- 豊橋市 平山 憲子
- 豊橋市 板橋 章一
- 日進市 松山 眞
- 岡崎市 犬塚 イサ
- 愛西市 山田 昌生

お月様

塾帰り やさしく照らす お月様

【寸評】 忙しい塾通い。生徒の安全は家庭、学校、地域の連携がポイント。塾通いが夜になるのは常。お月様どうか頼みます。無駄のない巧みな表現。日頃のご精進。

入選

- 一宮市 長村 宣道
- 豊橋市 鈴木 正子
- 一宮市 羽下 正一
- 西尾市 榊原 利夫
- 瀬戸市 佐藤 詩子
- 豊田市 豊田 守男

佳作

- 碧南市 星野 収
- 岡崎市 松岡 弘子
- 岡崎市 宮崎 恵子
- 春日井市 加納 金子
- みよし市 別府 道子
- 小牧市 柳生 武
- 豊橋市 彦坂くみ子
- 西尾市 佐藤 哲也
- 高浜市 都築 典子
- 一宮市 森 浩通
- 豊川市 村田 千代
- 春日井市 辻井 文子
- 稲沢市 農中 節子
- 津島市 澤田 玉子
- 岡崎市 加藤千恵子

川柳道場「次回のお題」は「暖から」「別れ」です

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。一部作品に、添削が入っています。

特選

冬めける 日を使ひきる 庭仕事

【寸評】 一日一日と心地よい温もりに変わりゆく日差しにゆったりと身を置き一日を過ごす。それもこれも何事か有つても今日まで平穩無事に生き抜いたからこそ。一日なのだ。

まぎれなき 海の碧さの 秋刀魚かな

【寸評】 今年の不漁の心配は無くなったものの、莫大な量の微小プラスチックによる海洋汚染が報じられ、微小生物を餌とする秋刀魚の行く末が心配になってきた。

【寸評】 昔の映画「博労(馬喰)一代」を思い出すような情景で昔日の思いが込み上がる。運搬の主力もエンジンに取って代わられ、今は賭け事と食肉、愛玩の動物になってしまった。

入選

- 春日井市 岩田 佑子
- 岩倉市 浅野 考司
- 安城市 岡田 武敏
- 豊田市 甲村サカエ
- 西尾市 石川 正幸
- 豊田市 山口 純子
- 西尾市 牧 富貴子
- 安城市 野村 春夫
- 稲沢市 田中 佳子
- 碧南市 竹内きと子
- 碧南市 松原 愛子
- 西尾市 杉山 初男
- 稲沢市 近藤 明夫
- 稲沢市 熊谷 有史
- 春日井市 加納 金子
- 岡崎市 糟谷 すみ
- あま市 藤沢ひで子
- 岡崎市 鈴木 寛治
- 安城市 神田 正江
- 日進市 松山 眞

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 **2月8日(金)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。

いきいきアンケート

好きな歌、カラオケの十八番は? いきいきライフ秋号アンケートより

1位 川の流れるように 美空 ひばり	6位 男の港 鳥羽 一郎
2位 さざんかの宿 大川 栄策	7位 津軽海峡冬景色 石川 さゆり
3位 みだれ髪 美空 ひばり	8位 365日の紙飛行機 AKB48
4位 北の旅人 石原 裕次郎	9位 高校三年生 舟木一夫
5位 雪椿 小林 幸子	10位 上を向いて歩こう 坂本 九

やはり、演歌の名曲がズラリと並びました。中でも、美空ひばりさんの歌がトップ3に2曲入りました。名曲は聞くもよし、歌うもよし。時代が変わっても、歌い継がれていって欲しいですね。

旬の福を味わおう!

日間賀島で 1泊2食プラン 16,000円(税込)

ふくプラン 3月末まで

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

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

3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

TEL.0569-68-2206

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
2月8日(金)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あなたの夢は?
⑧好きな映画は?

〒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 **遠赤焙焼 味のり**
10名様
てりやき

中京地区売上No.1の味のりです。遠赤外線で均一に、風味豊かに焼き上げ、コクのあるまろやかな味付けに仕上げました。今年度、日経POSセレクションで「セレクション賞」を受賞しました。毎日のごはんのお供におすすめです。

● **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

2018年12月28日公開「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」
鹿野靖明(大泉洋)は、幼い頃から筋ジストロフィーを患い、動かせるのは首と手だけ。それでも病院を飛び出し、自立生活をしている。自分に素直で、だれとも対等に向き合う彼に出会って、みんなの人生も輝きはじめる。ぜひお近くの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 **特別展「挑む浮世絵 国芳から芳年へ」ご招待券**
10組
20名様

旺盛な好奇心と柔軟な発想、豊かな表現力を武器に「奇想の絵師」として今日確固たる人気を誇る歌川国芳(1797-1861)。常に新しい画題と表現に挑み続けた、彼と月岡芳年らその弟子達の活躍をご覧ください。なお展示作品には残虐な描写のものが含まれます。ご用心!!

● **名古屋市博物館 (TEL 052-853-2655)**
会期/2019年2月23日(土)～4月7日(日)
開館/9:30～17:00 ※入場は16:30まで
休館/毎週月曜日、第4火曜日(2/26、3/26)
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、中日新聞社、東海テレビ放送

H **「春の所蔵品展」ご招待券**
5組
10名様

ロココからエコール・ド・パリまでの絵画や、エミール・ガレに代表されるアール・ヌーヴォーのガラス工芸、家具など、フランス美術300年が一望できる作品が一堂に会します。約160点の主要なコレクションをご鑑賞いただけます。

● **ヤマザキマザック美術館 (地下鉄「新栄町」駅直結)**
〒461-0004 名古屋市中区栄1-19-30 TEL 052-937-3737
会期/2019年2月21日(木)～4月14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、展示替期間(2月18日～2月20日)
観覧料/一般1,000円、小・中・高生500円、小学生未満無料

I **「辰野登恵子 ON PAPERS」ご招待券**
5組
10名様

辰野登恵子は豊潤な色彩で有機的形態を描く抽象画家として知られていますが、本展ではこれまでまとまった紹介の機会が限られてきた版画やドローイングなど紙の上の表現にも視野を広げ、その画業を再検証します。

● **名古屋市美術館**
名古屋市中区栄2-17-25 TEL 052-212-0001
会期/2019年2月16日(土)～3月31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(祝日の場合は開館し、翌平日休館)
観覧料/一般1,200円、高大生700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。

巢 音 果 奇 天 春 額 水 合
旅 起 日 力 飛 館 取 知 灯
迎 家 機 棋 冬 台 月 軍 利

1月号(143号)の答え

	進	歩	怪	
廻			縁	縁
	然	実		
之	敢		将	
学				
	者	楽		箱
金		族	行	
行				密

10月号の答え

雨	奇	晴	好	巡
単	貨	物	見	遊
純	真	可	憐	性
明	居	觀	自	在
快	心	平	覺	良
機	会	均	等	惡
万	一	台	読	精
能	転	氣	家	書
				萬
				金

答え **鈴虫**

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

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「日間産物しらす」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) **9,980円**

◆ **日帰りプラン** (昼食付) **5,980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
〒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
<http://www.mamesen.net/>

● 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】

いきいきアンケート

毎日の日課は? いきいきライフ冬号アンケートより

1位 散歩・ウォーキング
2位 ラジオ体操
3位 畑・農作業
4位 体操
5位 家庭菜園

6位 仕事・パート
7位 グラウンド・ゴルフ
8位 モーニング
9位 草取り
10位 ボランティア

皆さんの元気の秘訣が分かりました。ベスト10の内9つが、体を動かす事でした! その中でもダントツの1位は、散歩・ウォーキング。季節を感じながら歩く事は、体だけでなく精神的にも良さそうです。モーニングが入ったのも喫茶店王国の愛知県らしいですね。少数意見では、ユーチューブやTVの番人、ネットで株取引という回答も!?

VOL 35

いきいきインタビュー

武井 正子さん

順天堂大学名誉教授・日本フェルデンクライス協会会長



めざせ、みんなで元気なスーパーオールド

人生100年時代・超高齢化社会を迎え、健康寿命を伸ばすことが課題とされています。歳を重ねながらいきいきと元気を毎日を送るためにはどうしたらいいのかが、高齢者の健康・体力づくりの研究・実践指導に携わり、「いきいきクラブ体操」の考案者でもある順天堂大学名誉教授の武井正子さんに伺いました。ふだんの生活でできるちょっとした心がけや効果的な運動について、2回にわたってお届けします。

日本人の平均寿命は、女性が87歳、男性が81歳を超えました。健康寿命は?

「健康寿命について、日本の健康日本21(第2次)2012では、「日常生活で何の支障もなく暮らせる期間」として、転倒予防、口コモ予防(変形性膝関節症、骨粗鬆症、腰

痛症など)などの運動教室を保健所などで行い、低栄養にならないようたんぱく質もしっかりとって、平均寿命と健康寿命の差をできるだけ縮小することを目指しています。85歳を過ぎても、できる範囲で無理なく体を動かし、日常生活を自立して送れる体力を維持するよう

に努めることが大切。老人クラブの仲間を支えあって、要介護にならず、みんな元気なスーパーオールドを目指しましょう」

運動は、自分でできる介護予防。 70歳以上の95%が、ロコモティブシンドロームと伺いました。 「痛みや不調を感じていなくても関節や骨、筋肉などの機能低下や障害は気づかないうちに進んでおり、要介護のリスクを抱えています。でも、安心してください。筋肉や関節、骨脳・神経系などが連携し機能する「運動器」は、消化器や循環器と違い、自分の意志でコントロールできる器官です。運動を持続することで動く体を作ることができます。高齢者が低栄養が原因で起

きる、筋肉が減少するサルコペニアも60代の4〜5人に1人と高い割合です。簡単なエクササイズと両手を使ってふくらはぎを測ってみましょう。親指と人差し指でできる輪より小さければ、筋肉が減っています。運動と合わせて、お肉や魚などのタンパク質をしっかり食べることが大切です」

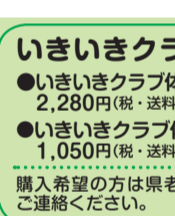
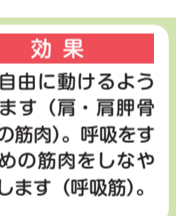
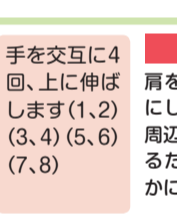
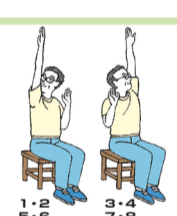
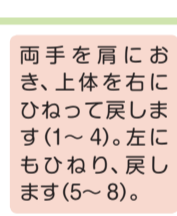
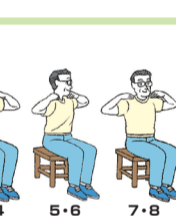
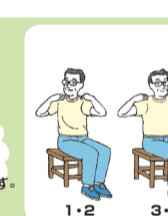
座っている時間が長いほど死亡率が高くなると言われていますが。 「エコノミー症候群と同じです。長時間座りっぱなしで足の筋肉を使わないと血流が滞り、さまざまなリスクが高まります。立つて、自分の体重をのせて動くことが大切。特に後期高齢者になり座っている時間が長くなると、足の筋力が低下し、早く歩けなくなり、早く歩けなく

なり、早く歩けなくなり、早く歩けなくなり、早く歩けなく

「いきいきクラブ」では紙面に取上げて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

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
4: 上体の運動
※全体を繰り返し、2回行います。



両手を肩におき、上体を右にひねって戻します(1~4)。左にもひねり、戻します(5~8)。

手を交互に4回、上に伸ばします(1,2)(3,4)(5,6)(7,8)

効果
肩を自由に動けるようにします(肩・肩胛骨周辺の筋肉)。呼吸をするための筋肉をしなやかにします(呼吸筋)。

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。

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。

初診から手術までの流れ

初診の際、ご予約の必要はございませんので診療時間内に直接ご来院ください。また、ご来院前に白内障手術の資料をご希望の方はフリーダイヤル、メールにてご連絡ください。初診から手術までの通院回数は症状によって異なります。白内障手術までに治療が優先される疾患が認められた場合、その治療によって手術までの通院が増えることもございます。



【初診来院でのお願い】①受付にて健康保険証のご提示をお願い致します。また、紹介状をお持ちの方は一緒にご提示ください。②問診票へのご記入をお願い致します。③薬を服用されている方はお薬手帳、又は薬袋をご提示ください。④瞳孔を開く点眼薬を点して目の奥の検査と診察を施行する場合がございます。この点眼薬を点しますと4~5時間ほどピント調節が弱くなって見辛くなりますので、ご本人の運転による車での来院は避けてください。公共交通機関やタクシーのご利用を頂くか、ご本人以外の運転による送迎にてご来院ください。

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 眼科相談室 (お問い合わせ・資料のご請求) 0120-867-049
●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(駐車場あり) ●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
毎週金曜日午前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

常勤スタッフ募集中! 看護師(2LDK寮あり)・視能訓練士・受付事務 詳しくはお問い合わせください。

編集後記
年が明け、いよいよ平成もあと僅かとなりました。私は昭和生まれです。3つ目の元号となり、明生先生が5つ目の元号!!を迎える方がいらっしゃるかもしれません。愛知県は健康寿命が延びており、男女共に全国でトップ3に入るそうですが、老人クラブの会員数もそれに比例して全国トップです。クラブでの活動が脳や体に良い影響を与えているという証拠だと思えますが、皆さんはどう思われますか? (M)

平成31年度 **あいちシルバーカレッジ** 入学生募集 2/5(火)まで
生きがいづくり 健康づくり 仲間づくり 愛知県にお住まいの満60歳以上の方対象
・名古屋会場・豊橋会場・岡崎会場・一宮会場・東海会場
お問合せ: 愛知県社会福祉協議会 福祉生きがいセンター TEL.052-212-5521

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。