

# いきいきライフ 145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29万人 発行部数約23万部  
 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: ikiki@shinkosha.net

## 北アルプスの絶景 最前席へ



一度は行きたい絶景テラス  
 白馬岩岳「HAKUBA MOUNTAIN HARBOR」へ  
 この夏出かけませんか

HAKUBA MOUNTAIN HARBORより北アルプスを望む

### 2019年 夏号 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 北アルプスの絶景 最前席へ
- 2面 標高1,289m — 白馬岩岳でマウンテンリゾートを満喫する

3面 特集 夏バテ予防の食事 ~脱水症・低栄養予防~

- 4面 いきいきクラブニュース | 私の健康法
- 5面 市町村トピックス | 脳トレパズル | 絵手紙
- 6面 川柳道場 | 俳句道場
- 7面 読者プレゼント
- 8面 いきいきインタビュー:三輪弘美さん | 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。

## エンターテイメント祭り 第2弾

いきいきライフ特別プラン

**【月曜】めざせエンタメ 若手芸人**

名古屋若手芸人による  
がんばろうお笑いステージ

**【火曜】めざせ紅白出場 歌謡歌手**

若手歌謡歌手に  
がんばろう歌謡ステージ

**夏のプランございます。**

**【水曜】めざせ真打! 江戸落語**

7/18 出演 **立川幸之進**

**【金曜】めざせメジャー オネエ**

お食事(バイキング)を楽しみながら  
ご覧いただくステージです。

オーディオ TAKA  
聖はじめ

### 開催スケジュール 7月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

●若手芸人 ●歌謡歌手  
 ●貸出しホール ●江戸落語  
 ●オネエショー ●ショーはありません

**一般プラン**

月曜日~木曜日  
**お祭りコースプラン**  
 2名様より(夕食+宿泊+朝食)  
 夕食時間/17:30~20:00~  
 夕食は和食・洋食・中華よりお選びください。  
 和食 水曜日定休 洋食 火・水曜日定休  
 中華 月・火曜日定休

3~4名様1室 9,720円 (税込)  
 1人様

2名様1室 11,880円 (税込)  
 1人様

金曜日  
**お祭りバイキングプラン**  
 お食事をしながら、ライブショーをお楽しみいただけます。  
 2名様より(夕食+宿泊+朝食)  
 夕食時間/17:30~19:30~  
 和食・洋食・中華のバイキングメニュー  
 約80種ご用意。

大人 10,800円 (税込) 1人様  
 小人 7,992円 (税込) 1人様  
 幼児 1,620円 (税込) 1人様

土曜はホテル係員へお問い合わせください。

**日帰り宴会プラン** 完全予約制 忘年会カラオケ 無料

入浴も付いた、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** 完全予約制 忘年会カラオケ 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)  
 ※土曜日・特定日は+1,500円(税込)

大人 13,500円 (税込)

**日帰り宴会プラン** 完全予約制 忘年会カラオケ 無料

完全予約制(15名様より)

●日帰りプラン 5,800円 (税込)  
 1泊3食プラン 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

**グラウンドゴルフパック** 忘年会カラオケ 無料

完全予約制(15名様より)

●日帰りプラン 5,800円 (税込)  
 1泊3食プラン 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

**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。

受付コード: 19-0103-83  
 いきいきプラン  
**TEL.0563-32-3711**

団体プランをご利用の  
お客様は、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。

# 標高1,289m 白馬岩岳でマウンテンリゾートを満喫する

ゴンドラリフトに乗って8分、北アルプスの絶景が一望できる白馬岩岳「HAKUBA MOUNTAIN HARBOR」。昨年誕生した話題のテラスでは、ニューヨーク発の「THE CITY BAKERY」のパンやドリンクを楽しめるほか、展望の素晴らしい山頂レストランも。お腹がいっぱいになったら、ブナやミズナラ繁る「ねずこの森」で森林浴を楽しんでみては…。



## 1 涼風そよぐテラスで 圧倒的な山岳景観を楽しむ

白馬三山(白馬岳・杓子岳・白馬鑓ヶ岳)を正面に、南北に広がる北アルプスが一望できる絶景テラスは、まるで山岳風景の中に飛び込んだかのような感覚を覚えると話題に。おいしいコーヒーをゆっくり味わいながら、マウンテンリゾートを満喫しませんか。



## 2 テラスで楽しめる 「THE CITY BAKERY」のパンやスイーツ

ニューヨークで人気のクッキーやマフィン、白馬豚のクロワッサンサンドなど地元の食材を使った、ここでしか味わえない限定メニューも楽しめます。



## 3 山頂のカフェレストラン 「スカイアーク」で 地元食を堪能

地場産の食材にこだわったメニューが揃う山頂のカフェレストラン。天気の良い日は、開放感あふれるテラス席へ。360°パノラマの景色を眺めながらのお食事は、また格別です。

- 営業時間 / 8:30~16:00
- お問い合わせ / 0261-72-6418



## 4 やっほーデッキ

ゴンドラ山頂駅を降りると、白馬山麓の街並が見渡せる「やっほーデッキ」があります。デッキチェアに座ってゆったり、のどかな風景に癒されます。

## 5 マイナスイオンたっぷり、 森林浴を楽しめる「ねずこの森」

ゴンドラ山頂駅サイドにひろがる、「ねずこの森」。森の中には、「ブナ」「ナラ」の木が繁り、樹齢200年の巨木、檜の仲間である「ネズコ」も見られます。柔らかな木漏れ日の中、木々の香りや風のささやき、小鳥のさえずりなど、五感が刺激される森林浴が楽しめます。



### HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

- 営業時間 9:00~16:00(シーズンにより異なります)
- 営業期間 11月10日(日)まで無休
- お問い合わせ 白馬観光開発(株)岩岳営業本部 TEL:0261-72-2474 <https://iwatake-mountain-resort.com/>

アクセス .....  
**車** 安曇野ICから幅広道路で約60分 (カーナビでは「白馬岩岳スノーフィールド」で検索) 約3.5時間  
**電車** JR中央東線 JR大糸線 白馬駅 バスまたはタクシー 約10分 白馬・岩岳

## 愛知いきいきクラブ 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

## 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** 55歳以上の お客さまがおトク!

レジにて 55歳以上の会員さま、G.G-イオンカード・イオンJMBカード (JMB WAON一体型 / G.Gマーク付)のクレジット支払いで

**5% OFF** (55歳以上の会員さまに限りです。)

55歳以上の方で、イオンカードセレクトなどのWAON一体型のイオンカード・イオンバンクカードをお持ちの方でも、事前にWAONステーションにて「割引対象設定」をすることで、WAONのお支払いで5%OFFの対象となります。(一部、対象外のカードがございます)

※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。  
 ※一部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。詳しくはこちら [G.G感謝デー](#)

## 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。〈病气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 東京都千代田区豊島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 TEL.03-3597-8768  
 (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、以下の商品についてご紹介したものです。  
 「老人クラブ傷害保険」  
 ■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、  
 ■24時間型：総合生活保険(傷害補償)  
 「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)」  
 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」(複製)「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。  
 18-T02023 平成30年6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 地元の食材を生かしたちた御前

ご朝食は「日間産しらす」と「地元産たまご」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・サービス料込 **9,980円**

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

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合または、ソフトドリンク1本付 ●カラオケサービス

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

グランドゴルフプレイ代 宿泊(3食付) 貸切無料送迎バス カラオケ お酒1合又はソフトドリンク1本付

※お予約・お問合せは ☎0569-62-0044

〒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】

# 夏バテ予防の食事 ~脱水症・低栄養予防~



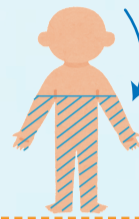
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。  
しかし、高齢者にとっては気を付けないと体調を崩す危険な季節でもあります。  
今回は毎日ドクターの山田先生に夏の脱水症、低栄養の予防法を伺いました。

高齢者の  
かくれ脱水に  
注意!  
ビールは水分に  
あらず!

渴いてからでは遅い!  
脱水症を予防しましょう!

## 其の一

私達の体は体重の60%が体液(液体成分)で占められています。体重が60kgの成人の場合、体液は36kg分にあたります。体液には血液、リンパ液、細胞内液などがあります。  
60%は水分



に不可欠な酸素や栄養素の運搬、リンパ液は免疫の担い手として活躍しています。細胞内液は全身の細胞を維持する為に重要な役目をしています。さて、私達は生活リズム、体格、季節によって差はありますが、1日の生活の中で発汗、排尿、呼吸中に含まれている水分などで1500~2000mlの体液を失っています。したがって、1日に失った体液を適切な水分補給により補正出来なかった時に脱水症はおこってきます。

## 其の二

厚生労働省は脱水症・熱中症の予防の為に「健康の為に水を飲む」という推進運動をおこなっています。その中で脱水症の程度・分類を解説している資料によりです。

水分を5%失う	脱水症状や熱中症などの症状が現れます。
水分を10%失う	筋肉のけいれんや循環不全がおこります。
水分を20%失う	死亡する可能性があります。

スポーツや入浴で大量発汗をすると、短時間で1kg以上の体重減少がみられる事があり脱水症状の危険が高まります。**入浴前後スポーツ中のこまめな水分補給が大切です。**

## 其の三

脱水症が始まると口渇や倦怠感を感じるようになります。更に症状が進むと筋肉の痛みや痙攣、更に重症になると不整脈、血圧低下、意識障害などがおこってきます。特に夜間睡眠中の発汗による脱水症は起床時に心筋梗塞をおこす原因になり大変危険です。また**脱水状態で汗をかきにくくなります**ので、体温調節が上手くいかず熱中症の危険も高まります。

## 其の四

高齢者の脱水症(かくれ脱水)の特徴は**かくれ脱水とは口渇を自覚する前から既に脱水症が始まっている状態をいいます**。高齢になると筋肉量が減少し体の水分保持能力は低下します。また頻尿を気にされて積極的な水分摂取を控える傾向がみられます。その為、高齢者は僅かな発汗や摂取水分不足により脱水症を引き起こしてしまいます。家族の方がいつもより元気がない、会話がゆつくりであると感じられたら先ずは水分補給を勧めましょう。

## 其の五

脱水症を予防するには**①夏だけではなく日頃から水分をこまめに補給しましょう。**  
**②口が渇いてからでは遅い。かくれ脱水に注意しましょう。**



## 其の六

薬味を上手に活用**⑧夜間の脱水症を予防する為に枕元にペットボトルを用意しましょう。**  
**⑦大汗をかいた時はスポーツドリンクなども利用しましょう。但し糖分が含まれていますので糖尿病治療中の方は主治医に相談して下さい。**

## 其の七

夏の暑さで疲労が蓄積すると食欲が低下してきます。素麺や冷麦など炭水化物に偏った食事になるとタンパク質の摂取量が低下します。タンパク質は全身の筋肉維持に大変重要で、筋肉が痩せてくるとエネルギー消費は低下して食欲も更に低下するというマイナス連鎖が始まります。前述の薬味を上手に活用して夏場もしっかりタンパク質を摂りましょう。疲労回復、エネルギー代謝促進の為にビタミンB1を多く含んでいる**豚肉、枝豆、うなぎ**等がおススメです。**モズク、メカブ**に含まれているヌルヌル成分のフコダインや**オクラ**に含まれているネバネバ成分のムチンは胃粘膜を保護して胃もたれを予防してくれます。**梅干**に含まれているクエン酸は疲労回復や食中毒予防の効果があります。**トマト、スイカ**に含まれているリコピンは紫外線により発生した活性酸素を除去する作用があり疲労回復、食欲維持に効果があります。

食べ物にも水分は含まれています。**葱**に含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収を良くして夏バテを予防します。**紫蘇**に含まれるペリラルデヒドは嗅覚を刺激して食欲を増進させます。**生姜**に含まれるショウガオールや**山葵**に含まれるアリルイソチオシアネートは殺菌効果があり食中毒を予防します。**茗荷**に含まれるアルファピネンは自律神経のバランスを整えて消化を助けます。**大根おろし**には様々な消化酵素が含まれています。諸説はありますが演技が下手で公演が当たらない役者の事を大根役者と言う様に、大根おろしには食べ物に当たらない、食中毒を予防する効果があります。



**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。

外來診療 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

**夏の低栄養に注意しましょう**

こまめな水分補給と、しっかりと食べるにより脱水症と夏の低栄養を予防しましょう。

**其の七 夏の低栄養に注意しましょう**

夏の暑さで疲労が蓄積すると食欲が低下してきます。素麺や冷麦など炭水化物に偏った食事になるとタンパク質の摂取量が低下します。タンパク質は全身の筋肉維持に大変重要で、筋肉が痩せてくるとエネルギー消費は低下して食欲も更に低下するというマイナス連鎖が始まります。前述の薬味を上手に活用して夏場もしっかりタンパク質を摂りましょう。疲労回復、エネルギー代謝促進の為にビタミンB1を多く含んでいる豚肉、枝豆、うなぎ等がおススメです。モズク、メカブに含まれているヌルヌル成分のフコダインやオクラに含まれているネバネバ成分のムチンは胃粘膜を保護して胃もたれを予防してくれます。梅干に含まれているクエン酸は疲労回復や食中毒予防の効果があります。トマト、スイカに含まれているリコピンは紫外線により発生した活性酸素を除去する作用があり疲労回復、食欲維持に効果があります。

**低栄養対策 夏バテ対策レシピ**

提供: 森永乳業

クラフトワールドセレクト チェダースライス  
チェダーチーズのkokと彩りが肉料理とよく合います。

**1 チェダーチーズ入りゴーヤチャンプルー**

<https://www.morinagamilk.co.jp/recipe/detail/recipe.php?id=82050N>

■材料(2人分)  
クラフト ワールドセレクト チェダースライス .....2枚  
もめん豆腐 .....150g  
豚ロース薄切り肉 .....60g  
ゴーヤ .....1/2本  
にんにくの薄切り .....1/2片分  
塩 .....少々  
こしょう .....少々  
しょうゆ .....小さじ1/4  
サラダ油 .....小さじ1

■栄養成分(1人分あたり)  
エネルギー...219kcal 炭水化物...3.9g  
たんぱく質...14.5g 食塩相当量...1.0g  
脂質...15.8g カルシウム...173mg

作り方  
①豆腐は水切りし、豚肉は一口大に切ります。  
②ゴーヤは縦半分に分けて、薄切りにします。塩もみし、水で洗って水気を切ります。  
③フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら豚肉とゴーヤを順に加えて塩こしょうをします。豆腐を手でくずし入れてさっと炒め、仕上げにしょうゆを回し入れます。火を止めてチーズ(1枚半)をちぎりながら加えて混ぜ合わせます。  
④器に③を盛り付け、熱いうちに残りのチーズ(1/2枚)をちぎってのせます。

**2 ほうれん草のミルクごま和え**

<https://www.milklife.morinagamilk.co.jp/>

■材料(2人分)  
ほうれん草 .....150g  
ミルク和え衣  
ミルク生活...大さじ2  
すりごま(白)...大さじ2  
しょうゆ...小さじ2/3  
水 .....小さじ2

■栄養成分(1人分あたり)  
エネルギー .....77kcal  
たんぱく質 .....3.4g  
脂質 .....4.6g  
炭水化物 .....7.2g  
食塩相当量 .....0.3g  
カルシウム .....151mg

作り方  
①ほうれん草は塩(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、水気を絞って長さ3cmに切ります。  
②ミルク和え衣を作ります。ボールに全材料を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和えます。

大人のための粉ミルク **ミルク生活**  
「いきいきライフ」144号の読者プレゼントで紹介しています。

とに分か  
プロック  
た。その  
がありま  
事例動  
ン活動  
からサ  
市女性  
会では  
の、研  
ました。  
改選の  
進員の  
り、市  
29名  
行いま  
会・推  
年度女  
社、推  
（月）、  
（月）、  
令和元



令和元年6月10日、愛知県社会福祉会館にて、令和元年度の女性部会総会・推進員研修会を行いました。最初は、29名の参加があり、市町村老連の推薦員の報告と役員改選の決議を行いました。その後、研修会では東海市女性部長からサロンの活動の事例動紹介がありました。その後、プロックごとに分か

**女性部会総会・推進員研修会**

**いきいき CLUB クラブニュース**

令和元年5月31日（金）、愛知県社会福祉会館にて、新任市町村老連会長（役員）研修会を開催しました。この研修会は新任の会長（役員）が、円滑な活動を行うための必要な基礎的な知識の習得や市町村間の連携強化を図ることを目的に今年度より開催をいたしました。第一回は24名の参加があり、単位老人クラブ等の補助金や老人クラブ運営の説明がありました。その後は意見交換を行い、各地区の事業や今後の問題点などの意見が活発に出されました。

**新任市町村老人クラブ連合会会長（役員）研修会**



クラブ等の補助金や老人クラブ運営の説明がありました。その後は意見交換を行い、各地区の事業や今後の問題点などの意見が活発に出されました。

**シニア世代のみんなの歌集**

A5判・122頁 定価500円(税別) 2018年6月発行 全国老人クラブ連合会 編



全国老人クラブ連合会が、高齢者の立場で選んだ80曲を収録。春夏秋冬と季節にあわせて歌える「童謡・唱歌」、地域色豊かな「民謡」、若い頃に流行した「歌謡曲」と80曲をジャンルごとにとまとめました。地域のサロン、高齢者施設、デイサービス、ご家庭でも気軽に手にとって歌えます。

お申し込み(受注専用)  
全社協出版部受注センター  
TEL/049-257-1080 FAX/049-257-3111  
E-mail/zenshakyo-s@shakyo.or.jp

お届けまで1週間から10日ほどかかります。(請求書同封)。  
図書代金のほか、下記のとおり荷造・送料を申し受けます。  
1回のご購入額:1,500円未満...400円、1,500円以上...500円  
※ただし、1回のご注文で10冊以上、または1万円以上ご購入の場合は送料サービス。

**老人クラブ会員章を着用しよう!**

昭和から平成、そして新しい時代へ...  
昭和37年(1962年)に創立された全国老人クラブ連合会は創立60周年を迎えます。このたび、創立60周年を記念して全国老人クラブ会員章を新たに作成しました。記念会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう!



1,000円 期間限定:2019~2022年

お申し込み:所属の市区町村老人クラブ連合会

**これが健康の秘けつ!**  
皆さんの健康法を  
ご紹介いたします。

**私の健康法**  
新城市栄町栄寿会  
加藤 芳美 (75歳)

退職して15年、老人クラブに加入して10年が過ぎました。今は会員と地元のお宮での早朝ラジオ体操、グラウンド・ゴルフ、ラダーゲッター、公民館での吹き矢、ポッチャ等を楽しんでいきます。この5月からは老人クラブ主催のゴルフも始めました。また、家庭菜園も楽しいです。畑の管理は除草が基本草に追われるのではなく、草を追わなければ駄目です。旬の野菜を近所に配り、喜ばれるのも楽しみの一つです。

**私の健康法**  
弥富市 五之三第一福寿会  
会長 伊藤 精紀 (73歳)

私の元氣と健康は、ストレッチ体操と日記です。中央大学 安田矩明先生の「デイリーストレッチ体操」に出会い、腰痛や身体の歪み、ストレッチも消えていききました。同時に日記を始めました。51歳の正月に日記帳を購入し、行動記録、ストレッチ記録(やつたことを書く、自分を褒める)をし、73歳の今日も行っています。福寿会でもストレッチ体操を講義しました。

**私の健康法**  
みよし市 福田いきいきクラブ  
山本 増男 (76歳)

夏の暑さ・寒さで長年続けたウォーキングが遠のいた。それに変わる健康法としてクラブの筋肉ストレッチ講座に加入。月2回の活動では効果が薄いと見え、自宅で毎日40分50分を実践、8カ月が経過。その結果、足に力が出るほど悪化した長年の持病・腰痛が消えた。さらに2年程前から膝の痛みで出来なかつた正座も徐々に可能となってきた。加えて年数回の付き合ひゴルフも、疲れを感じることなくプレーできています。筋肉ストレッチの利点は、特別な時間は不要で、自宅でテレビを観ながらいつでも出来ること。ただ、毎日実施する強い信念が必要である。

**継続は力なり**  
南知多町老人クラブ連合会  
本部長 森 純子 (64歳)

私は毎朝30分運動しています。始めたきっかけは10年程前に大病し、体力がなくなり、これではいけないと思いい、意を決して始めました。最初は凄く辛かったのですが、段々と体力も付き毎日楽しく続けています。今では運動しないと1日が始まりません。爽やかな気分が1日を過ごす事ができます。体形もなんとか維持できています。

**私の健康法**  
私にとって大切な事は、今日は残された人生の中で一番若い!と毎日思い続け、くよくよしないで明るくポジティブに笑って過ごす事です。笑う門には福来たるです。

**私の健康法**  
継続して来た事で力になっていきます。

**私の健康法**  
継続して来た事で力になっていきます。

**いきいきアンケート** 好きな漢字(一文字)は?  
いきいきライフ番号アンケートより

1位 和 ..... 62票	6位 笑 ..... 10票	11位 健 ..... 6票
2位 愛 ..... 47票	7位 幸 ..... 9票	12位 希 ..... 6票
3位 心 ..... 19票	8位 忍 ..... 8票	13位 誠 ..... 6票
4位 夢 ..... 15票	9位 縁 ..... 7票	14位 喜 ..... 6票
5位 楽 ..... 14票	10位 生 ..... 6票	15位 明 ..... 5票

皆さんの好きな漢字は、断トツで新元号の『和』が第1位でした。少数意見では、『翁』や『薬』という回答も!?ベスト10には心温まる漢字が並びました。令和もそんな時代になると良いですね。

**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!!

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!
- 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!

■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 **内藤屋** 〒470-3322 愛知県知多郡南知多町山海字荒布越 130  
TEL 0569-62-0542 http://naitoya.com



# 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、岐阜県各務原市在住。一部の作品に、添削が入っています。

## 走る

まだ負けん  
孫と競った  
持久走

【寸評】「まだ負けん」と「持久走」が光ることは、「継続は力」は、私の座右の銘の一つ。ジョギングから始まり、フルマラソンをめざし、10km、ハーフマラソンと距離を伸ばす。市など主催の体育大会での挑戦。当日の体調からスピードを考え、走り続けるところにむづかしさがある。

◆入選  
小走りでランドセル背に 新学期  
岡崎市 伊井由香子  
いだてんの走るドラマに 歴史見る  
岡崎市 阿部 啓子  
監督に走る楽しさ 教えられ  
豊田市 高橋 洋  
スパーの開店初日 我先に  
日進市 江尻 達展  
子よ走れ親の殻から 抜け出して  
岡崎市 犬塚 イサ

### ◆佳作

歳忘れいまだ美人に 目が走る  
一宮市 羽下 正一  
走るまい 目標に向け 一歩づつ  
半田市 桃井 純夫  
新入生寝坊で走る 通学路  
岩倉市 浅野 考司  
遊園地 走って 転び子は育つ  
豊明市 加藤兼奈夫  
初夏の風 胸いっぱい いただ走る  
小牧市 洲上ひろき  
走った夢 かいいた汗には 自負がある  
刈谷市 宮田喜代二  
走ろうよ 昭和平成次の世も  
豊明市 高木 繁俊  
走ってる 名前連呼の 選挙カー  
安城市 近藤ヨシエ  
人生は 長距離走の 山越える  
知多市 竹内 明弘  
走っても 届かぬ 想い また逃がす  
豊田市 白田 明  
いだてんが 走る テレビに 拍手する  
岡崎市 糟谷 すみ  
走り去る ように 毎日 過ぎて行く  
西尾市 高橋 賢一  
走り回る 子らの 将来 守らねば  
一宮市 長村 宣道  
わき見せず 目標立てて 突っ走る  
東浦町 磯村 實也  
走るのよ しよう 人生 二度とない  
愛西市 山田 昌生

## 元号改正 (新元号)

月面へ  
届け令和の  
熱い意気

【寸評】日本もついに月へ力が届く時代になってきた。私ごと、先の入院中での作品  
病憲の名月ナース 呼び集め 照弘  
がある。新元号「令和」には多くの夢が育つであろう。時事川柳として当分の課題吟に挑戦することに意義がありみなさんの熱心に拍手を送りたい。

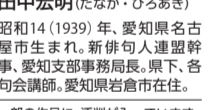
◆入選  
万葉集 引っぱり出して 令和知る  
稲沢市 牛田 照代  
夢いっぱい 新元号が 船出する  
豊橋市 須崎 洋子  
かたず飲み 令和が 凛と ベール脱ぐ  
豊田市 豊田 守男  
空仰ぎ 令和の 空気 吸って みる  
豊橋市 彦坂 昌代  
令和に わく十連休の 泣き笑い  
豊田市 山口 純子

### ◆佳作

待ち兼ねた 新年号に 孫生まれ  
豊田市 市村 守章  
めでたいぞ 今年は 二度も 初詣で  
豊橋市 彦坂 登  
希望込め 新元号に 知恵しぼる  
安城市 原田 文人  
令和でも 平和であって 欲しいもの  
西尾市 佐藤 哲也  
米寿です まだまだ だるる 気 令和の世  
碧南市 齊藤 豊子  
新元号 次の 旅路の 支度する  
高浜市 都築 典子  
新元号 災害無きを 祈るだけ  
一宮市 森 浩通  
祝令和 名残りの 花が 風に 舞う  
豊田市 宮崎まゆみ  
新元号 呼称どう あれ 景気です  
蒲都市 堀田 勝男  
令和から 気持 新たに ダイエット  
豊橋市 平山 憲子  
花道の 令和 楽しく おしゃれして  
犬山市 吉田 幸子  
安らかを 祈る 令和の 幕が開け  
津島市 澤田 玉子  
新元号 今度こそ はと 拉致家族  
高浜市 山口 清和  
元号に 合せて 世帯 持つ 夫婦  
稲沢市 中野 武一  
平成が 令和に タッチ 頼むよと  
豊川市 宮城 忠義

川柳道場「次回のお題」は「開く」「帽子」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。一部の作品に、添削が入っています。

山里を守る夫婦や 春田打つ

【寸評】生まれ育った里、人は去り、過疎と云われ限界集落と云われても生きる術を得ている山里に留まり、変わることなく、生命を育くむ日々。戻り来るであろう子や孫を待ちつゝ。  
大府市 内藤 錦代

春の山 独り占めして 握り飯

【寸評】四季の中で最も強く生命の在り様や喜びを感じる春を一望に置いて、頼張る塩むすびの無二の味は生きている実感でもある。家族で、夫婦で、それぞれの味わい。  
稲沢市 熊谷 有史

春耕や 濃尾平野を 裏返す

【寸評】この歳になるまで広い濃尾平野を打ち返えし、打ち返えして、地と語らい、暮らしを支えて来た。生存の喜怒哀楽を知り尽している濃尾平野には手抜きは出来ないのだ。  
日進市 松山 眞

## 入選

古えの 万葉の里は たる 舞う  
一宮市 佐藤ときこ  
偕老の ベンチの 端に 春を見る  
岡崎市 鈴木けい子  
杖の 歩み 大地を 確と 立夏踏む  
津島市 若林 雅美  
椿落つ 夢は 継ぎます 兜太翁  
豊橋市 藤村 元司  
御代替 竹馬の 友と 春ランチ  
岡崎市 糟谷 すみ  
生きて 春 昭和 平成 新元号  
設楽町 加藤 幸子  
野遊びを 兼ねて 彼岸の 墓参り  
西尾市 石川 正幸  
あと何回 妻との 旅や 花は 葉に  
安城市 野村 春夫  
木の芽 和え 郷里 夕げ 香しき  
豊川市 山内 赤子  
再会に 心ときめく 花あかり  
岡崎市 阿部 啓子  
平成の 終りに 老桜 咲き 誘る  
豊田市 豊田 守男  
島一つ 浮かべて 吉良の 遠が すみ  
知立市 近藤美佐子  
葱坊主 青春 切符で 降りし 郷  
江南市 中西 彬  
静かなる 雨の音 して 春炬燵  
豊田市 野田ヒナ子  
山裾の色 なす 野辺の 夏雲 雀  
一宮市 尾関 昭子  
風うま しましと 百の 鯉 戯  
岡崎市 鈴木万津奈  
日も 風も 花と 遊んで をりに けり  
岡崎市 富田 征也  
単線の 花満開の 無人 駅  
安城市 神田 正江  
子供服 竿に 踊るや 春疾 風  
安城市 岡田 武敏  
ちぎれ雲 浮べて 丘の 鯉 戯  
あま市 水野 民子

川柳・俳句の応募方法  
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  
9月2日(月)必着  
ハガキ料金は62円です。 ※ハガキは返却いたしません。

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  
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  
たい祭りひろば、魚太郎、魚ひろば、えびせんべいの里等  
1泊2食付 朝食は干物バイキング+フールドリンク付 湯ったりお泊まりプラン  
20名様以上 11,300円  
湯元 南知多天然温泉 山海館  
0800-1111-803

見学無料 明太ふりかけ4食プレゼント  
読者様プレゼント 明太ふりかけ4食プレゼント  
めんたいパークとは  
めんたいパークとこなめ 0569-35-9900  
めんたいパーク伊豆 055-928-9012

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

9月2日(月)必着

ハガキ(62円)に①～⑦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お手本にしたいシニアの  
有名人は?

〒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。

※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** 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/>

**D** 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  
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](#)

**G** 2組  
4名様  
**あいちトリエンナーレ2019 情の時代  
純烈の公演チケット 8/9全締切**

3年ごとに開催されている  
国内最大規模の国際芸術祭  
「あいちトリエンナーレ」。  
4回目となる2019年は現  
代美術のほか、音楽プロ  
グラムが加わり、純烈の公  
演が予定されています。

会場/愛知県芸術劇場大ホール  
公演日時/9月15日(日)開演16:00、9月16日(月・祝)開演15:00  
チケット料金/S席 6,500円、A席 4,000円、B席 2,500円(消費税込)  
会期/2019年8月1日(木)～10月14日(月・祝)[75日間]  
主な会場/愛知芸術文化センター・名古屋美術館・名古屋市  
市(四間道・円頓寺)・豊田市(豊田市美術館・豊田市駅周辺)

● **あいちトリエンナーレ実行委員会事務局**  
TEL 052-971-6111 Eメール triennale@pref.aichi.lg.jp

**J** 1組  
2名様  
**湯元天然温泉 一泊二食付  
「ホテル小野浦」無料宿泊券**

板長イチ  
押し極上  
の極み  
会席をは  
じめ天然  
温泉、伊  
勢湾の雄  
大な海景  
色をご堪能  
できる無料  
宿泊券。  
※団体様のご利用時でも使用可。

● **湯元天然温泉「ホテル小野浦」**  
〒470-3236  
愛知県知多郡美浜町大字小野浦字風宮崎2-1  
☎0120-412-618 (携帯からは0569-87-0368)  
※季節によって料理内容が異なります。

**B** 20名様  
**やくみ しょうが風味**

爽やかな  
しょうが  
風味が香る  
便利なやく  
みです。のり  
、ねぎ、鯉  
削り節、す  
りごまが入  
っているので  
、麵つゆのやく  
みとしてその  
ままお召し上  
がりいただけ  
ます。また、冷  
奴や和え物  
にもご利用  
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(株浜乙女 お客様相談室)

**E** 3名様  
**コロナシネマワールド  
映画鑑賞券**

【おすすめ映画】<人数:10,000人  
移動距離:600km 予算:なし!?!>  
超難関引越しプロジェクト!!  
本作のテーマはなんと「引越し」  
”(国替え)!! 無事に成し遂げ  
ることができののだろうか? 全  
ての人に笑いと元気をお届けする、  
痛快歴史エンターテインメント  
が誕生!! ぜひお近くのコロナ  
ワールドをご覧ください。8月30日(金)全国公開

● **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  
大垣コロナ シネマワールド TEL 0584-75-5760  
豊川コロナ シネマワールド TEL 0533-85-6577

**H** 5組  
10名様  
**秋の  
所蔵品展**

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8月29日(木)～11月10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)  
観覧料/一般1,000円、小・中・高生500円、小学生  
未満無料(音声ガイド無料サービス有)

**K** 5組  
10名様  
**猿投(さなげ)温泉  
日帰り温泉岩風呂 金泉の湯**

全国でも湧出量の少ない  
貴重な100%天然ラ  
ドン温泉。「医者がす  
まぬ奇跡の温泉」に  
東海三県で唯一選ばれました。  
愛知県で初めて  
飲泉認可を受け、温泉の飲  
用ができる事から、  
からだの外と内から温泉成  
分が取り込めます。  
タオル、アメニティ等無料  
完備。手ぶらOK。

● **猿投温泉 日帰り温泉岩風呂 金泉の湯**  
TEL 0565-45-5800  
営業時間/平日9:30～23:30、土日祝8:00～23:30  
※最終入浴受付23:00  
※食事処の営業時間11:00～22:00(オーダーストップ21:00)  
入浴料金/大人(中学生以上)1,500円、小人(3才～小学生)300円  
無料巡回バス毎日運行中(県内各地より無料送迎バス運行中)

**C** 10名様  
**花と月 (小缶24枚入り)**

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  
み合わせ。

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

**F** 10組  
20名様  
**コロナの湯入泉 ご招待券**

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  
ク・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

**I** 5組  
10名様  
**10月～12月開催の特別展  
「カラヴァッジョ展」**

驚異的な画力と斬新な発  
想によって、400年前  
の美術界に新風を吹  
き込んだイタリア  
の天才画家カラ  
ヴァッジョ。日  
本ではほとんど見  
られない貴重な  
カラヴァッジョ  
の絵画と、同  
時代の画家たち  
の作品ととも  
にご紹介します。

● **名古屋市美術館**  
名古屋市中区栄2-17-25 TEL 052-212-0001  
会期/2019年10月26日(土)～12月15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)  
観覧料/一般1,600円、高大生1,000円、中学生以下無料

**L** 20名様  
**プラチナミルク**

「プラチナミルク」は赤  
ちゃん用粉ミルクの研  
究で培った、確かな  
開発力から生まれ  
ました。粉ミルク  
を、大人の健康の  
ため新たに開発。  
11種のビタミン、  
8種のミネラルを  
はじめ、DHA、  
たんぱく質など  
多くの栄養素を  
バランスよく  
摂取できます。

● **雪印ビーンスターク株式会社 中部支店**  
〒464-0850  
名古屋市中区千種区今池5-1-5 名古屋センタープラザビル7F  
TEL 052-745-2480  
営業時間/月曜日～金曜日 9:00～17:30

グラウンドゴルフ・ゲートボールもサービス! 日帰り昼食4,000円より。

**あわら温泉 送迎バスで行く福井の旅**  
夏のいきいき長寿

みどころいっぱい!  
夏の福井観光!!

お月見露天風呂(ぐらばあ亭)  
永平寺 東尋坊 吉崎御坊

かに料理をはじめ  
越前産産物も豊富に  
ご用意!!

**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 ◎自家製食前酒付

**長寿鶴コース 15名様より**  
このコースの送迎は別途料金がかかります。  
**9,000円(税別)**  
◎お料理11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) ◎お料理11品 ◎お酒1本サービス

25名様以上の  
宿泊で  
幹事様  
1名  
無料

3館から  
お選びを

◎ご予約時は「いきいきライフを見た」とお伝え下さい。

プラン  
ご案内

お月見露天の宿 **ぐらばあ亭** TEL.0776-777-333

七つのお風呂が楽しめる **あわら  
グランドホテル** TEL.0776-78-5500

あわらの隠れ宿 **ゆ楽** TEL.0776-77-7700

テーブル席  
もご用意!

いろいろ会席プラン 9品

**7,800円(税込)**  
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 8品

**6,500円(税込)**  
清流板取川の恵み  
鮎を存分に堪能

仙寿プラン 7品

**5,800円(税込)**  
夏の旬な山菜と  
川の幸の山里会席

※その他ご予算に応じて対応させていただきます

**食三味 お湯三味**

秘湯の  
小さな  
田舎宿

注目スポット

話題のスポット「モネの池」  
まで近く!

6-7月下旬までは、  
アジサイロードのアジサイ  
が見頃です。

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 **すず鳴**  
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

名古屋芸術大学名誉教授・藤田医科大学客員教授・国際発声療法協会会長

三輪 弘美さん



息いきいきは、長生き。

名古屋芸術大学名誉教授、藤田医科大学客員教授であり、今年3月まで名古屋二期会会員でソプラノ声楽家として活躍されてきた三輪弘美さん。自身の経験から学んだ発声療法士として取り組む中高年のボイストレーニング教室は、こも大人気。正しい発声法・呼吸法で歌を歌えば、息が元気になる、体も元気に。認知症予防、誤嚥防止にもつながるといいます。喘息の方も通うという教室におじゃまして、お話をうかがいました。

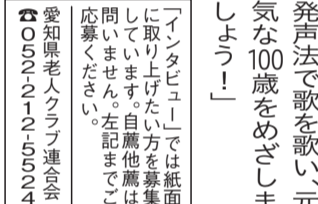
腹式呼吸で歌って、長生き。

ボイストレーニング教室に通っている70代の方。年1回の定期人間ドックでお医者様に「あなた、何やったの?」といわれたそうです。「なんと肺活量が1000も増えていたのです。腹式呼吸で歌うってすごいと改めて思いました。60歳を過ぎると、

三輪弘美さんプロフィール 群馬大学学芸学部音楽科卒業・同大学院教育学研究科音楽教育専修終了。声楽家(ソプラノ)、名古屋芸術大学名誉教授、藤田医科大学客員教授。元春日井リハビリテーション病院非常勤音楽療法士。国際発声療法協会会長、日本音声言語医学会会員、アメリカ音楽療法協会プロフェッショナルメンバー。名古屋市内や近郊のカルチャーセンターでボイストレーニング教室開催、あいちシルバーカレッジや新聞社・大学等主催の講演も多数。「歌って元気・呼吸は命!」をテーマに、シニア向け発声・歌唱法を啓蒙する活動を行っている。

「普通の人。10秒切るとかなり弱っている人。5秒の人は息絶える、死ぬよと言っています。20秒続けばゆとりの人。息も貯金しましよ。私の夫は声が小さく、5秒しか息が続きませんでした。教室に3年通って、今では28秒息が続くようになりました。教室に通うほとんどの人は、30秒息が続きます。声が小さく元気がなかった方が大きな声になり、みなさんとても元気になるんです。」

「45歳の時に子宮筋腫の手術をし、その後5分と歌えなくなったのです。1ヶ月後にリサイタルを控え、世界的に有名な声楽の発声指導者森明彦先生の指導を仰ぎました。先生は、「腹筋がダメなら背筋があるさ。背筋をびーんと伸ばして、腹斜筋を引き上げればいいんだよ」と。筋肉の動き方方を学んだのです。先生のレッスンを受けただけでリサイタルは成功し、アンコールではオペラのアリアを3曲も歌うことができました。以後25年間呼吸法・発声法を学び、実践してきました。声を出すには、おへその下「丹田」が大切です。分かります。丹田に力が入り、腹式呼吸で歌えるようになります。」



基礎のボイストレーニング教室には、男性も多数参加。

「教室では、まず10分間筋トレ。腹式呼吸をすることから始めます。10分続くと体が熱くなり、腹式呼吸で演歌、シャンソン、オペラのアリア、映画主題曲などを楽しく歌い、終了後血中酸素を測ると、酸素量が増えていることがわかります。酸素の4分の1は、脳にいきまから腹式呼吸で歌えば認知症予防にもつながります。また、肛門筋をギュツツとめることで骨盤底筋が鍛えられ、尿漏れ対策にも効果。地下鉄に乗る時も意識して、膝をギュツツつけて座ることを心がけてください。背中の筋肉も使うので、自然に姿勢が良くなり、呼吸筋が鍛えられ元気になる、声帯も鍛えられるので誤嚥防止にもつながります。高齢の方で誤嚥が気になる方、鍛えているヒマがない方には、次

の方法。「上向いて、下向いてゴックン。トントン2拍おいたら真つすく向いて、はあく誤嚥防止のために、今から習慣づけておくのもいいですよ」

いいきいきクラブ体操関連教材
●いいきいきクラブ体操DVD 2,280円(税・送料込)
●い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。

全国老人クラブ連合会推奨
いいきいきクラブ
椅子に座ってする運動
6:足踏みと膝抱えの運動

効果
血液の循環を良くします。下肢の関節を無理なく動かしましょう。(股関節のストレッチ)
右足から4回足踏みをし(1・2・3・4)、ひざを抱え(5・6・7)、足をおろします(8)。反対も行います。

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。
症状に心当たりありませんか?
白内障ってどんな病気?

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

看護師募集中! ★女性のいきいきライフを応援します★

編集後記
前月号よりお手伝いさせていた、だくことになりました。
毎年「例年以上の暑さ」や「熱中症に注意」など騒がれていますが、今年の夏は例年より暑いでしょうか? 比較的涼しいでしょうか? 休日には子供たちを外遊びに連れて行ってあげたいと思つていますが、去年は暑すぎて熱中症が心配であり外遊びができませんでした。今年はいっぱい遊んで夏の思い出を作つてあげたい。皆さんも熱中症に注意して夏を楽しんでください。(A)

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。