

いきいきライフ 146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
 年3回発行(3月・7月・11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: ikiki@shinkosha.net



この度、愛知県老人クラブ連合会会長に就任いたしました鈴木 雅雄 会長 鈴木 雅雄

愛知県老人クラブ連合会

愛知県の皆様は「健康・友愛・奉仕」の三大活動を基本理念とし、会員の皆様が長年培ってきた豊かな知識と経験を活かし、地域社会に貢献しながら、自らの健康を保持し、互いに支え合い活動しています。

愛知県老人クラブ連合会は会員数で日本一であり、今老人クラブが置かれている状況は、愛知県のみならず全国で、価値観やライフスタイルの多様化により、会員減少やクラブ解散など厳しいものがございます。

しかしながら、老人クラブの優れた点として地域に根ざし、仲間づくりで団結し、地域での様々な問題について解決できる力があります。これからはますますこうした役割が地域から必要とされてきます。

会員の皆様が積極的に魅力あるクラブづくりや、活動を展開され、活力ある高齢社会の実現に向けて進んでいただきたいと思っております。

結びに、皆様のご健勝ご多幸を祈念しまして、就任のあいさつとさせていただきます。

就任挨拶

愛知県老人クラブ連合会
 会長 鈴木 雅雄

この度、愛知県老人クラブ連合会会長に就任いたしました鈴木 雅雄 会長 鈴木 雅雄

愛知県の皆様は「健康・友愛・奉仕」の三大活動を基本理念とし、会員の皆様が長年培ってきた豊かな知識と経験を活かし、地域社会に貢献しながら、自らの健康を保持し、互いに支え合い活動しています。

愛知県老人クラブ連合会は会員数で日本一であり、今老人クラブが置かれている状況は、愛知県のみならず全国で、価値観やライフスタイルの多様化により、会員減少やクラブ解散など厳しいものがございます。

しかしながら、老人クラブの優れた点として地域に根ざし、仲間づくりで団結し、地域での様々な問題について解決できる力があります。これからはますますこうした役割が地域から必要とされてきます。

会員の皆様が積極的に魅力あるクラブづくりや、活動を展開され、活力ある高齢社会の実現に向けて進んでいただきたいと思っております。

結びに、皆様のご健勝ご多幸を祈念しまして、就任のあいさつとさせていただきます。

2019年秋号 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 うまい魚を求めて、一色へ —。

2面 特集 せりで落とされたばかりの新鮮な地魚を買いに、三河一色さかな村へ。

3面 市町村トピックス | 旅の思い出

4面 いきいきクラブニュース | 女性部通信 | 脳トレパズルの答え

5面 私の健康法 | 健康企画「健やかで豊かな暮らしを」

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:都築麻尋さん | 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13弾

いきいきライフ忘新年会受付中!!

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。

西尾市観光

西尾市を満喫 冬の おでかけ

ご要望であれば!西尾市の抹茶工場見学、一色さかな広場のご案内可能です!!

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。

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。 ※水曜日休場

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。

日の出に感動!

全室オーシャンビューバルコニー付

大好評!吉良温泉の湯

※宿泊プランの方は入湯税150円が発生します。

楽々ペット和洋室!!

いきいき日帰りプラン 完全予約制【15名様より】

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) テーブル&イス席

大人 5,500円 (税別)

カラオケ 無料

※新年会受付中

いきいき宿泊プラン 完全予約制【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+2,000円(税別)

大人 12,500円 (税別)

カラオケ 無料

※新年会受付中

いきいきGGパック 完全予約制【15名様より】

日帰りプラン 大人 5,500円 (税別)

宿泊プラン 1泊3食プラン 大人 13,800円 (税別)

●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

※新年会受付中



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。

※宿泊プランは入湯税150円別途申し受けます(大人のみ)

受付コード: 19-0103-83 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。

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。

せりで落とされたばかりの新鮮な地魚を買いに、 三河一色さかな村へ。

三河湾、伊勢湾と豊かな漁場を控えた、一色漁港。
未明の暗いうちから、漁を終えた船が次々と帰ってきます。
早朝4時から始まるせり風景は、せり場2階の見学施設から見ることもできます。
せりが終わったら、いざ買い出しへ。



豊かな漁場を反映して、
魚の種類は実に多彩。



一色漁港で揚がった魚は、
ここから屋内のせり場へ
運ばれます。



脂ののってきたサワラ、
ワタリガニも今年は豊漁。
お店の人とのかけ合いを
楽しみながらの買物が楽しい。



一色さかな広場

新鮮な魚介から干物・海苔・加工品、えびせんべい、行列のできる寿司店、海鮮レストランなど、一色の味をたっぷり楽しめます。12月中頃には、おいしい新海苔も。

- TEL/0563-72-3700
- 時間/9:00~17:00
- 定休日/水曜日(祝日の場合は翌日)、1月1日~3日



三河一色さかな村

せり場に隣接。新鮮な魚が格安と、朝5時から地元の人だけでなく遠方から通うファンも。貝類専門店やえび・かに専門店、新鮮な地魚を使用した揚げたてはんぺんの店など、30店以上が並びます。

- 住所/西尾市一色町小藪船江東180
- TEL/090-3830-5152
- 時間/AM5:00~AM8:00頃
- ※土日は、お昼頃まで営業しているお店もあります
- 定休日/月曜日・水曜日(不定休)
- ※天候・出漁状況により休業の場合あり
- アクセス/国道23号西尾東インターから約27分
知多半島道路阿久比ICから約40分



うなぎ処 いっしき

6月にオープンした、一色うなぎ漁業協同組合直営のうなぎレストラン。全国生産量の20%と、日本のトップブランドになった一色のうなぎ。養殖の歴史は明治37年から始まり、矢作川水系の清流水を利用した、天然に近い育て方をすることで皮も柔らか。良質な脂のりで高い評価を得ています。



- 時間/平日...10:30受付開始、11:00開店
土日祝日...10:00受付開始、10:30開店
※いずれも受付終了時間14:00
- TEL/0563-65-0141
- 定休日/水曜日

MAP



増税後も料金そのまま!

旬の“福”を味わおう!

日間賀島で

ふくプラン 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 (宿の展望浴場入浴付) **11,000円** (税込)

海鮮プラン 20名以上同一料金
のんびり1泊2食プラン **12,000円** (税込)

日帰り宴会プラン (宿の展望浴場入浴付) **7,000円** (税込)

バスをご利用されない小団体、2名様からのご宿泊、お食事もうけたまわります。

三河湾国定公園・日間賀島
サンホテル **大陽荘** <http://www.taiyou-resort.com/>
TEL.0569-68-2206

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。

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 **送迎バスで行く福井の旅**

みどころいっぱい! 秋の福井観光!!

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)

25名様以上の宿泊で **幹事様1名無料**

ご予約時は「いきいきライフを見た」とお伝え下さい。
0120-120-343

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 **あわらランドホテル** TEL.0776-78-5500

あわらの隠れ宿 **ゆ楽** TEL.0776-77-7700

テニール席もご用意!

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

「西尾の抹茶街道」で町おこしに参加。

西尾市西野町茶の花会

西野町は、小京がら、楽しんでい都西尾市の文化財の1割があり、矢も意外に知らない作川の清流に恵まれお茶産業が栄えた風光明媚な所。茶の花会ウオーキング愛好会が、平成25年会員70名ほどでスタートしました。月1回のペースで毎回20〜50名の会員が参加。お茶畑、矢作川沿い、周辺の社寺仏閣などボランティアガイドさんの説明を聞きな



抹茶街道マップ

の抹茶街道」が認定され、「地元民として故郷に誇りを持ち、嬉しさと同時に一層PRの必要性を感じた」という会長の山田重雄さん。「茶栽培の記録が残る、西尾城主吉良氏ゆかりの古刹実相寺、紅樹院、茶畑を一望する稲荷山、毎年歩いてきた身近なコースに多くの人が来訪されるようになって嬉しです。これからもウオーキング愛好会として微力ですが町おこしと交流、紙芝居を進呈しました。また、子どもたちにもわかる抹茶街道マップを地元小学生といっしょに制作、イラストを描いてもらいました。「自分たちが参加して作ったものを見て、地元のことを知ってもらい



ボランティアガイドさんと、抹茶街道ウオーキング。

4つのクラブで協力し、防災・健康・まちの文化歴史を啓蒙。

2018「優良老人クラブ」表彰

あま市下萱津 下萱津第一寿会

65歳以上の高齢者が26%強に上がった下萱津地区、昼間の地区、在住者は高齢者ばかり。あま市防災リーダー証を9年前に取得した下萱津第一寿会会長の福田さんは84歳、地震や災害が発生した時、リーダーとなるのは老人クラブといえます。「自治会の役員は概ね1年交代、防災は継続的にやる

「下萱津老人クラブ」の例会で、4人の会長が得意分野を活かして講演。

下萱津第一寿会は、平成23年に19名会員を増強し、クラブを2分割。現在会員37名、会長・会計・組長2名のほどよい規模の組織。配布物は配らず、組長は平均月1.5回会員宅を訪ね、親密な交流を深めています。毎月例会で講演していただきます。腸内細菌講座

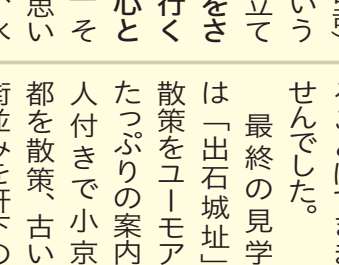


第一寿会会長福田清弘さん

親睦を深めた、「コウノトリの里 城崎温泉」の旅

豊橋市玉老連「和楽会」 杉浦敬一

玉老連親睦旅行が6月20、21日の両日、52名の参加者を集め、バス一台で出発しました。日中は日傘が欲しいほどの真夏日(京都で35℃)にも関わらず、車内は23℃にコントロールされ、片道380キロの一日旅行です。平均年齢76歳の一行は、50年ぶりに訪れる人仕事で素通りした人、親子で参加した人、いろいろな思いを乗せて、高速道路をほどよいアルコール補給とトイレ休憩を繰り返しながら、車内は青春ソングの真つ盛り。懐メロ、昭和歌謡から「城崎恋歌」まで飛び出し、気分は最高潮。「丹後ちりめん歴史館」と「玄武洞」、国の天然記念物に指定された、160万年前の火山活動によって生まれた途方



最終の見学は「出石城址」散策をユーモアたっぷりの案内人付きで小京都を散策、古い街並みを軒下の日陰を探しながらの40分のコース、強い日差しの中、疲れも限界を感じる二日目。車内でのビンゴゲーム、漫談綾乃小路きまろのDVDにいつしか??爆睡の帰路でした。

から全員が窓の外、山肌水田の中、大きな物体を見つめるやいなや「コウノトリ」ならぬ「トビ」のつがい、残念なことに見ることはできませんでした。



二日目の観光。ガイドさんの案内で周辺が「コウノトリ」の保護区になっていること

見学無料

できたて明太子ご試食できます!

読者様プレゼント

明太子かけ4食プレゼント

- この広告を切り取りご持参ください。
- お一人様1枚限り。●コピー不可。
- どこなめ店、伊豆店ご利用できます。

有効期限 **2020年2月29日まで**

めんたいパークとは

- 明太子工場見学 ●お値打ち工場直売
- 人気!手作り明太おにぎり

見たい、知りたい、食べた〜い。

めんたいパーク 検索

めんたいパークとこなめ ☎0569-35-9900 愛知県常滑市りんくう町1-25-4

めんたいパーク伊豆 ☎055-928-9012 静岡県方郡函南町塚本753-1

日帰りの距離、神戸市内と大阪市内にもございます

- ◆めんたいパーク神戸三田/兵庫県神戸市北区赤松台1-7-1 ☎078-986-1137
- ◆めんたいパーク大阪ATC/大阪府住之江区南港北2-1-10 ATCビル ☎06-6616-0089

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!!

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

- 1 愛知県内送迎致します!
- 2 ソフトドリンク1本付き!
- 3 ちょっぴりお土産付き!
- 4 カラオケサービス!
- 5 魚太郎など立ち寄りあり!

宿泊プラン	1泊2食付 20名様以上	20名様以上 ※表示価格は全て税込です。
目帰りプラン	10,000円	6,000円
	19~15名 11,000円 14~10名 12,000円	19~15名 7,000円 14~10名 8,000円

〒470-3322 愛知県知多郡南知多町山海字荒布越 130

漁師旅籠 内藤屋 TEL0569-62-0542 http://naitoya.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38回 愛知県老人クラブゲートボール大会

実施日 令和元年9月11日(水)
 実施場所 西尾市坂田球場(坂田グラウンド)
 参加人数 県下市町村老人クラブ代表チーム 25チーム (168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 祐福寺チーム(東郷町) 準優勝 響チーム(蒲郡市)
- 第3位 竜寿会チーム(岡崎市) 第4位 野田市場チーム(田原市)

上位入賞チーム(1、2位)は2020年10月~11月、岐阜県で開催される「第33回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2020)」の出場候補です。

第47回 愛知県老人スポーツ大会

実施日 令和元年10月5日(土)
 実施場所 あいち健康の森公園 大芝生広場
 参加人数 837名(選手:647名 一般参加者:190名)

- ★クロリティー ★ボッチャ ★ラダーゲッター ★ウォークラリー
- 優勝 犬山市 優勝 西尾市 優勝 豊川市 優勝 新城市A・瀬戸市B
- 準優勝 瀬戸市 準優勝 春日井市 準優勝 新城市 準優勝 岡崎市B・碧南市A
- 第3位 碧南市 第3位 豊田市 第3位 高浜市 第3位 阿久比町A・豊山町A

第15回 愛知県老人クラブグラウンド・ゴルフ大会

実施日 令和元年10月5日(土)
 実施場所 あいち健康の森公園 競技場
 参加人数 40チーム 240名

- ★団体の部 ★個人の部(男性) ★個人の部(女性)
- 優勝 西尾市 優勝 桜木 邦雄(清須市) 優勝 請川 久美子(高浜市)
- 準優勝 瀬戸市 準優勝 太田 春男(豊橋市) 準優勝 野畑 里子(知立市)
- 第3位 高浜市 第3位 仙石 輝治(犬山市) 第3位 豊田 美代子(西尾市)



稲沢市老連の mascot キャラクター「ねんりん」
 私がお届けする稲沢市の女性部は、いろいろな行事に携わっていますが、特に10月に行われる福祉バザーは女性部の最も大きな行事です。会員の皆様にお声かけをし、寄付の品を集め、女性委員・地区会長・福祉委員で仕分け、値付け、販売と3日がかりのお手伝いとなります。売上金は年末に行われる友愛訪問(昨年は89歳以上・1046名)の皆様の手土産の一部になります。12月の友愛訪問の際、単体クラブ会長と女性委員でお宅を訪問し、品をお渡ししています。毎年とても楽しみに待っていて下さる方も多く、お元氣なお顔と喜びの声で、頑張った3日間がとても楽しい思い出となっています。年々寄付物品も少なくなっていますが、できる限り続けていけたらと願っています。

全国老人クラブ連合会会長表彰が決まりました

- 全国老人クラブ連合会会長表彰
 - 老人クラブ育成功労者 柿沼 晋(稲沢市)
 - 優良老人クラブ 清須市一場寿会
 - 優良郡市区町村老人クラブ連合会 豊明市老人クラブ連合会 知多市老人クラブ連合会
 - 100万人会員増強運動 優良クラブ賞
 - 100万人会員増強運動で5か年連続会員増加した団体に送られる賞になります
 - 岡崎市 大宛会・さくら寿楽会・丸山成実会・みどり西クラブ・滝新寿会・大和クラブ・在家明生クラブ
 - 春日井市 いきいき四ツ谷共楽会・不二ガ丘長寿会・うえのクラブ
- 11月26日(火)・27日(水)に開催される第48回全国老人クラブ大会(埼玉県さいたま市)の式典にて表彰されます。

全老連「活動賞」及び「100万人会員増強運動特別賞」伝達式

- 9月26日(木)に令和元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4団体が受賞されました。
- 活動賞 ボランティア活動 内海倅クラブ(南知多町)・森岡老人クラブ寿会(東浦町)
 - 活動賞 その他の活動(仲間づくり活動) 川田伯楽クラブ(豊田市)
 - 100万人会員増強運動特別賞 東小島シルバークラブ(一宮市)

第54回 愛知県老人福祉大会

8月30日(金)、名古屋教授 医学博士 三浦望慶氏に

おいて、第54回愛知県老人福祉大会が開催されました。

第1部では、愛知県知事感謝状、愛知県老連会長表彰があり、続く協議では「大会決議」の「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、ヘルス&アクティブエイジング研究所 上越教育大学

8月30日(金)、名古屋教授 医学博士 三浦望慶氏に

おいて、第54回愛知県老人福祉大会が開催されました。

第1部では、愛知県知事感謝状、愛知県老連会長表彰があり、続く協議では「大会決議」の「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、ヘルス&アクティブエイジング研究所 上越教育大学

女性部通信

稲沢市老連 女性部の活躍

後藤 紀代子 県老連女性部会長
 私が所属する稲沢市の女性部は、いろいろな行事に携わっていますが、特に10月に行われる福祉バザーは女性部の最も大きな行事です。会員の皆様にお声かけをし、寄付の品を集め、女性委員・地区会長・福祉委員で仕分け、値付け、販売と3日がかりのお手伝いとなります。売上金は年末に行われる友愛訪問(昨年は89歳以上・1046名)の皆様の手土産の一部になります。12月の友愛訪問の際、単体クラブ会長と女性委員でお宅を訪問し、品をお渡ししています。毎年とても楽しみに待っていて下さる方も多く、お元氣なお顔と喜びの声で、頑張った3日間がとても楽しい思い出となっています。年々寄付物品も少なくなっていますが、できる限り続けていけたらと願っています。

145号 脳トレパズルの答え

右の表の赤文字が答えになります。145号にはもう1つ「漢字足し算・引き算」という問題がありました。わかりましたでしょうか。

天 - 大 + 日 = ?

答え目・旦 今号は「脳トレパズル」をお休みさせていただきます。

日	本	一	後	生	大	事
和	大	福	均	地	名	
	対	決	心	機	一	転
書	初	雪	能	写	真	家
	月	下	美	人	実	
	水	風	呂	一	期	一
	花	等	倍	路	頭	

お近くのイオンにて毎月15日開催!!

毎月15日 G.G感謝デー

これからは55歳以上のお客さまがおトク!

5%OFF

(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
 ※他の割引企画との併用はできません。

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年10月改定 傷害保険

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。)

①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

保険期間	保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
②補償範囲・掛金タイプ:	2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日~9月15日まで
	2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日~3月15日まで

③掛金払込の条件：申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ:
 24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。
 活動型/2タイプ

6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

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

公設財団法人全国老人クラブ連合会 保険部
 〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三ツビル1階102号
 専用FAX 03-3597-8767 03-3597-8770
 ホームページ http://www.senior-ld.com/ メールアドレス hoken@senior-ld.com

南知多 愛知県内送迎無料!!

みんな湯ったり日帰りバスプラン

団体・グループ様向け 老人クラブ・同好会・同窓会のご旅行や懇親会などに是非ご利用ください!

月~金 6,300円(税別) ※最少乗車人員15名様より ※有料道路代は別途をの2倍復分お支払の程となります。 ※お料理は季節により異なります。 ※除外日があります。 ※支払いは現金のみとなります。

土日祝 6,800円(税別) ※15~19名様は1,000円(税別)アップとなります。

20名様以上お1人様

湯元 南知多天然温泉 ゲランドホテル 山海館
 愛知県知多郡南知多町山海岸
 0800-1111-803 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
 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・休日は2,000円(税別)アップとなります。 ※表示料金は全て税別となります。

温泉ソムリエおすすめの美温泉
 南知多では 希少な湯元
 湯を眺める展望大浴場

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。
わたしの健康法

私の健康法

幸田町老人クラブ連合会
会長 鈴木 三津男(76歳)

私の健康法は、晴耕雨読です。天気のよい日は、朝8時にグラウンド・ゴルフ、ゲートボールのどちらかのスティックを担いで家を出て、地元地域住民とのゲームを楽しんでいます。

雨が降れば自宅で水墨画の練習を嗜んでいます。水墨画は習い始めて7年目です。10年を目前に頑張っています。最近では花壇を畑に改良して家庭菜園に目覚めています。キュウリ、トマト、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ等を作っています。いずれも成果が良く、女房に喜ばれています。楽しく日々暮らすことが私の健康目標です。



私の健康法について

あま市美和地区寿会連合会
会長 野村 忠義(81歳)

私の健康法は、会員と週5日のグラウンド・ゴルフを楽しむ一週に汗を流すことやスクールガード活動、昭和56年から続くゴミ運動等の奉仕活動に積極的に参加することです。また、50年前より過度な体重増減にならないように、家内が栄養管理をしっかりと行ってくれたことで、大きな病気にもならず、現在まで健康に過ごしています。

現在、地区会長として「率先垂範」をモットーに活動の先頭に立って、老人クラブの更なる飛躍に向けて力を注いでいます。毎日を大切に過ごし、悔いのない人生を送れていることに感謝を忘れず過したいです。



健康であるために

北名古屋市老人クラブ連合会
理事 村瀬 春雄(74歳)



私がかがけているのは、快食・快便・快眠・軽い運動・快い会話(一日一笑)そして趣味を楽しむことです。食事は材料のバランスに気を付けて、いわゆる『まごわやさしい』(まは豆、ごはま、わはわかめや昆布、やさしいは野菜、さしは魚、しいは椎茸やきのこ、まは芋類)そして肉と卵。軽い運動はグラウンド・ゴルフとゲートボールを楽しんでいます。筋力トレーニングは2Lペットボトルに水を入れて上下に持ち上げて運動をします。趣味は、カラオケと小魚の観賞、心が和みます。『よく整えられし 己こそ まこと 得難きよるべなり』そうありたいものです。

私の健康法

美浜町矢梨浜豊寿会
会長 中野 俊夫(71歳)

年をとっても元気に動けるように、50代より1日1万歩を目標にウォーキングを心掛けてきました。70代になり、足腰の衰えを感じるようになり、これではいけないと調べた結果、歩くだけでは老化に伴う筋肉の減少は制御できないので筋トレが必要ということでした。元気に歩くために、特に必要なのが腰筋(背骨と太ももを繋ぐ筋肉)になります。大腰筋の筋トレで、スクワット、椅子に座った膝伸ばし、もも上げを朝晩行うようにしました。1カ月程で足をあげるのも楽になった気がしました。健康寿命が1歳でものびるよう努力を続けたいと思います。



健康企画

老年内科からこんにちは！
健やかで豊かな暮らしを



皆さん、初めまして。今回より本欄を担当させて頂く大西と申します。安城市で青春の研修医時代を過ごし、名大のほかに現在は碧南市や蟹江町で診療を行っています。私は三重県南部の田舎出身でもともと地域医療に関心が高く、過去、新城市の旧作手村や西尾市の佐久島などで住民調査を行わせていただきました。女医だった祖母は美浜町出身、知多に親戚があります。今般、寿命は延び、元気が高年齢の方が多くなったもの、どこでも少子高齢化が進み、地域ぐるみの健康づくりや支え合いが求められています。本欄では診療現場や老年医学の話題のほか、県内の地域活動なども適宜扱います。

厚労省の今年の発表によれば、男性の平均寿命は81.3歳、女性は87.3歳で、日本は世界一の長寿国です。よく「平均寿命を越えたからいつ逝ってもおかしくない」とおっしゃる方がありますが、平均寿命とは0歳児があと何年生きるかという数字であり、80歳の男性なら約9年、女性なら12年の平均余命があります。同年代の方と見比べてみて、まだあなたが他より元気であれば、平均より長生きすると見込むべき。

◆ これから寒さ本番インフルエンザワクチンはもう、うっていただきましたか。入浴前後など、急な寒暖差にもご注意ください。またお会いしましょう。

命の長さは神様が決めること。医者でも及ばないことが多くある。でも残りの人生をどう生きるか、学者風に見える確率をどのくらい上げられるかは、個々の努力や環境が大きく関与する。本欄を読んでいただける方は、元氣確率が各回ずつ向上し、数年後、読んでいない方より何倍も元氣になるように努めます。



大西 丈二 先生
平成9年名古屋大卒。老年病専門医、認知症専門医、医学博士。厚生連安城更生病院で研修後、名古屋大老年内科勤務、東京大、奈良医科大、三重大などで講師、准教授を歴任し、平成28年から現職。研究テーマは高齢者の臨床判断、地域医療、医療介護システム等。

初春の令月に和のおせち料理を

2020年割烹料亭千賀監修 迎春おせち料理 早期ご予約のご案内

三河湾に臨む景勝地 愛知県蒲郡市にある千賀屋は、国内トップクラスの製造数を誇るおせち製造メーカーです。割烹料亭「千賀」総料理長 千賀信明監修のもと、創業以来累計製造販売数 328 万セットのおせち料理を全国の皆様にお届けしております。

ふるさと納税返礼品認定 愛知県蒲郡市・小牧市、福岡県八女市
2018年度千賀屋おせち返礼品申込数13,000件以上



高級食材を散りばめた至極の逸品

売切れ必至！当社人気NO.1おせち

数量限定 割烹料亭「千賀」千賀信明監修 迎春おせち料理
商品番号 L-6
慶福三段重 [冷蔵] 祝喜付
全36品(3~4人前) / 一段のサイズ(約): 19.6cm x 25.7cm x 5.3cm
通常価格 26,800円(税込・送料別)
早期割引価格 2019年11月30日(土)まで
25,400円(税込・送料別)
ふるさと納税返礼品認定商品 寄付額90,000円

お届け日 2019年12月30日(日)・31日(月)指定可
最終締切 / 12月24日(火)
冷蔵だから届いてすぐにお披露目

数量限定 割烹料亭「千賀」千賀信明監修 迎春おせち料理
商品番号 L-3
おもてなし三段重 [冷蔵] 祝喜付
全59品(4~5人前) / 一段のサイズ(約): 25.7cm x 25.7cm x 5.3cm
通常価格 16,800円(税込・送料別)
早期割引価格 2019年11月30日(土)まで
15,800円(税込・送料別)
ふるさと納税返礼品認定商品 寄付額50,000円



割烹料亭「千賀」総料理長 千賀信明 おせち専用工場で盛り込み作業風景

ふるさと納税のお申し込み・お問い合わせは 愛知県蒲郡市・小牧市、福岡県八女市へ
ふるさとチョイス 検索
詳細は各自自治体にお問い合わせください。
ふるさと蒲郡 0120-263-015

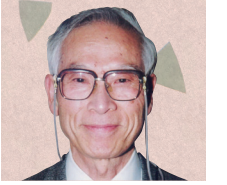
通常購入 ふるさと納税以外のおせちの通常購入、お問い合わせはこちらまで。
0120-373-047
千賀屋おせち受注センター 受付時間/AM9:00~PM6:00
おもてなし参道本店 検索

料亭の味をご家庭に...
千賀屋 株式会社
愛知県蒲郡市拾石町浅岡1-29

第54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、名古屋市民文芸会理事、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。

開く

エレベーター
開くとそこは
マツチ箱

【寸評】 エレベーターが開く、満員。乗っている人の頭を「マツチ箱」と見たこれが、川柳のユーモアの味。みごとである。満員の時、「エレベーターの苦情 わたしのことですか(照弘)ブー」との音。私の旧作。

入選

- 古漬けを 開くと母の 声がする 岡崎市 松岡 弘子
- 胸襟を 開く悪友 居て元氣 小牧市 洲上ひろき
- 玉手箱 開ける太郎は 高齡者 岡崎市 犬塚 イサ
- 宝箱 開ければごみが ざつぐざつ 豊橋市 原 芳夫
- 離乳食 あーんとママが 口開ける 幸田町 森 文代

佳作

- つながつて開く道には夢があり 稲沢市 牛田 照代
- 苦も染も忘れて夢は夜開く 岡崎市 阿部 啓子
- 待ちきれずその場で開くプレゼント 安城市 野村 春夫
- 男性が開くに勇気いる日傘 碧南市 星野 収
- 久しぶり辞書を開いて脳刺激 碧南市 鈴木かち子
- 微笑んで心の扉開けゴマ 刈谷市 宮田喜代二
- 暇あればスマホ開くが癖となり 稲沢市 田中 佳子
- 向き会えば心開いて子は語る 豊田市 豊田 守男
- 笑おうよ心開くと笑う鬼 刈谷市 青木 啓三
- 口開けて親待ちわびる つばめの巣 豊橋市 平山 憲子
- 開宴が待ち遠しくてのどが鳴る 西尾市 榊原 利夫
- 胸襟を開けて語れる友がでさ 知立市 清水 亨
- ダイエット成功して待つ海開き 豊橋市 久米 哲代
- 開けるのにドキドキだったラブレター 一宮市 長村 宣道
- モーニングコーヒー通の年寄りて 瀬戸市 佐藤 詩子

帽子

ヘルメット
災害地での
ボランテニア

【寸評】 台風被害で千葉県が苦しめられている。ボランティアが集まっているのに不馴れもあり自分の現状。「帽子」という課題吟にヘルメットを詠った作、よろしい。私の旧作に、「ボランテニア 招き河原のいも煮会(照弘)」

入選

- あれは恋 麦わら帽の 置きみやげ 高浜市 都築 典子
- 炎天下 帽子美人に なりましよう 一宮市 入山美智子
- ベレー帽 似合う男で 秋が好き 小牧市 柳生 武
- 思い出の 帽子が風に 飛んでゆく 豊明市 高木 繁伎
- 暑さに耐え プール監視の 夏帽子 津島市 澤田 玉子

佳作

- 学生帽 戦闘帽が 今日の幸 半田市 桃井 純夫
- 炎天下 帽子信じて 歩く道 安城市 原田 文人
- どこ行った 若さしみこむ 野球帽 西尾市 明 道之
- 断捨離が できず手編みの 日焼け帽 岡崎市 糟谷 すみ
- 帽子から 何が飛び出すのか 手品 西尾市 佐藤 哲也
- のんびりの 旅に酔ってる 夏帽子 岡崎市 今井 多未
- 夏帽子 顔をかくして シミ予防 碧南市 鈴木かち子
- ゴミ出しへ かぶる帽子は 必需品 豊橋市 彦坂くみ子
- かあさんが 忘れて逝った 夏帽子 春日井市 加納 金子
- ベレー帽 かぶれば みんな 老紳士 豊田市 山口 純子
- 元氣よく 黄色帽子 登下校 江南市 伊藤富美子
- 登下校 緑の帽子が パトロール 知立市 清水 亨
- 父さんの 麦藁帽子 汗の跡 日進市 松山 眞
- まだいける 帽子かぶれば 男前 豊橋市 彦坂 昌代
- 帽子映え 輝く顔が 若く見え 東浦町 磯村 實也

川柳道場「次回のお題」は「郵便ポスト」「夢中」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。一部の作品に、添削が入っています。

特選

八月の 六日ひぐらし 鳴き止まず

春日井市 加納 金子

【寸評】 日本は唯一の被爆体験国家。万民の心に沁みだ悲惨さは今も尚語り継がれている。今年も広島・長崎で原爆忌が営まれ、核及び核兵器禁止の国際的原動力となっている。

極楽の 寺に構へし 蟻地獄

岡崎市 富田 征也

【寸評】 実に巧みな句。この句の主人公は極楽寺に隠れた蟻と地獄に構えたウスバカゲロウの幼虫で、読者のイメージ通り、地獄に落ちた蟻の命によってウスバカゲロウは天空に舞う。

鯖を焼く 狼煙代わりの 賤ヶ岳

岩倉市 浅野 考司

【寸評】 織豊時代の古史を踏まえた句。秀吉が正に自分の天下を切り開いた戦場で香ばしい匂いが立ち込んだらという茶番は思うだけに楽しく面白い。

入選

- すりへった 踏絵にやわき 五月風 碧南市 松原 愛子
- おしやべりも 老いの 活性夕端居 豊田市 山口 純子
- 黒雲の 袂へず 落とす 未の梅雨 岡崎市 鈴木 寛治
- 台風へ 木の葉見事な 落葉展 豊田市 吉田 鏡子
- 絡繰の 殿は 残暑の なかに 舞ふ 岡崎市 柴田 清美
- 車座に 畳の 匂ふ 冷し瓜 安城市 野村 春夫
- 日の 盛り 医療費 ファイル 厚み 増す 愛西市 梶浦 和子
- 老友と 風を ほめ 合う 残暑 かな あま市 水野 民子
- 秋の 声 ひと 呑みに して 鯉の口 安城市 神田 正江
- ふるさとも 昭和も 遠く 花火果つ 豊田市 甲村サカエ
- 緑蔭や 老の 時間の 捨て所 安城市 稲垣力ノエ
- 槍ヶ岳 明星の こし 風は 秋 刈谷市 青木 啓三
- 免許証 返上 談議 秋隣 豊田市 白田 明
- 此の村に 庄屋一軒 百日紅 みよし市 久野 安針
- 初盆か 山ふと ころに 傘の影 春日井市 岡部 睦夫
- 風鈴が ちりりと 鳴りて 星ひとつ 西尾市 杉山 初男
- ひぐらしや 最終を 待つ 祓境駅 豊橋市 廣中 雅子
- 生きぬいて 風光る 時 令和なる 春日井市 岩田 佐子
- 風の 描く 空の カンバス 夏の雲 瀬戸市 山下 雅子
- 恋遂て 死火を 間に 消す 螢 碧南市 星野 収

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。

お名前(姓・名) ○○○○
年齢 ○○○○
住所(市) ○○○○
住所(区) ○○○○
住所(町) ○○○○
住所(番) ○○○○
電話番号 ○○○○
所属クラブ ○○○○
会費 ○○○○

俳句
1人1枚、5句まで。

お名前(姓・名) ○○○○
年齢 ○○○○
住所(市) ○○○○
住所(区) ○○○○
住所(町) ○○○○
住所(番) ○○○○
電話番号 ○○○○
所属クラブ ○○○○
会費 ○○○○

〒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

次回の締切
2020年1月8日(水)必着
2019年10月1日より、ハガキ料金が**63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。

天然温泉で 心も体も ぽっかぽか 宿泊プラン(1泊2食)

60歳以上の方 **7,150円** (消費税・入湯税込)
愛知県後期高齢者保険証の提示で **1,000円助成** **6,150円** (消費税・入湯税込)

休憩・日帰りプラン(会席昼食) **3,000円** (消費税・入湯税込) 要予約
11:00~15:00

名古屋駅から30分 近鉄長島駅より定期送迎あります!

名古屋市休養温泉ホーム **松ヶ島** 0594-42-3330 受付/9:00~17:00 水曜定休
三重県桑名市長島町松ヶ島700-12 松ヶ島 検索

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?

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

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

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

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

●ご予約・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】

読者のこえ いきいきインタビュー：「いきいきインタビューの息いきは長生き」がとても良かった！（一宮市：60代女性）

どなたでも 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

**2020年
1月8日(水) 必着**

ハガキ(63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旅行に行くなら?
A:大勢派 B:少数派

〒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。

2019年10月1日より、ハガキ料金が
63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。

※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/>

B 10名様

わさびこんぶふりかけ

浜乙女「うめこんぶふりかけ」に
続くシリーズ第2弾。食べやす
く、歯に挟まりにくいように、鯉
は薄削りにし、口あたりの良い
とろろ昆布を使用してつくりま
した。国産の「わさび葉」、北海道
産の「とろろ昆布」、枕崎産の「鯉
削り節」と産地にもこだわって
います。ツーンとしたわさびの辛みが食欲をそ
そり、ごはんとの相性が抜群。おにぎり、おかゆ、
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(株浜乙女 お客様相談室)

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
おかきの醬
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 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

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】死刑執行が失敗し生き
ながらえた秀丸(笑福亭鶴瓶)。幻聴
に悩まされるチュウさん(綾野剛)。
DVが原因で入院する由紀(小松菜
奈)。各世代を代表するキャストに
よる愛しき人間味溢れるアンサン
ブル。生きづらさを抱える人々に贈る「優しさ」が現代に
一石を投じる珠玉の人間ドラマ。ぜひお近くのコロナ
ワールドでご覧ください。 **11月1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

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 5名様

アルタンノロエース アルタンNAハンドソープ 2本セット

広島大学とアルタンの共同
研究で発見された柿渋の
効果を活用した、除菌用アル
コールと手洗い石けん
です。アルタンの柿渋パワ
ー製剤を様々なウイルス
対策にお役立てください。



● アルタン株式会社
〒144-0033 東京都大田区東糀谷3丁目11番10号
TEL 03-3743-5705(代)

H 5組 10名様

「フランスに生きた日本人画家 木村忠太の世界」展

36歳の時にフランスに渡り、
光の中でうつろうフランスの
情景を美しい色彩で描き続
けた木村忠太(1917-1987)。
未公開作品を含む58点の油
彩画・デッサン・版画・陶芸
作品で、木村忠太の創作世界をご紹介します。



● ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)
〒461-0004 名古屋市中村区東1-19-30 TEL 052-937-3737
会期/2019年11月15日(金)~2020年3月8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(月曜日が祝祭日の場合は、翌平日)、年末
年始(12月28日~1月3日)
観覧料/一般1,200円、小中高生500円、小学生未満無料

I 5組 10名様

「没後90年記念 岸田劉生展」

大正から昭和にかけて活躍
した画家・岸田劉生(1891-
1929)。展覧会では代表作《麗
子微笑》(重要文化財)を含む
初期から晩年までの作品150
点余を年代順に紹介し、劉生
の歩んだ絵画の道をたどり
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/2020年1月8日(水)~3月1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(1月13日、2月24日は開館)、1月14日(火)、2月25日(火)
観覧料/一般1,400円、高大生900円、中学生以下無料

J 5名様

樹木 希林さん 『老いの重荷は神の賜物』

昨年9月の計報から
1年。今なお愛され続
ける個性派女優の本
音トークをまるごと
収録。「全身がんに
冒されて」「老いと
のつきあい方」「女
優として」「衣食住」
etc...。希林流があ
ふれる洒落な人生読
本。生きるヒント満
載!



● 集英社読者係
TEL 03-3230-7755 900円(税別)

愛知いきいきクラブ 会員募集中!

愛知県老人クラブ連合会

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

蒲郡 絶景オーシャンビューと三谷温泉の宿

いきいきライフ 読者様限定

日~金曜日限定 シルバープラン
スタンダード和室 4名様利用時

1泊2食付 **7,700円**~

ご予約時
「いきいきライフを見た」
でダブル特典!

特典1 缶ビールorペットボトルお茶サービス (お1人様1本)

特典2 20名様以上のご利用で カラオケルーム2時間無料!

サンヒルズ三河湾

☎0533-68-4696

<https://www.sunhills-mikawawan.com/>

音羽蒲郡インターから車で約20分/JR三河三谷駅よりタクシーで約7分

日帰り宴会OK 無料駐車場あり JR三河三谷駅からの無料送迎あり

読者のこえ 特集1面: 白馬の絶景テラスで北アルプスをのんびり眺めたい。一生に一度は行きたい!(西尾市: 90代女性)

VOL 38

いきいきインタビュー
中医薬膳特任教授

都築 麻尋さん



都築麻尋さんプロフィール 社団法人日本・中医保健医学会認定中医薬膳特任教授として、薬膳・漢方・気功の講座・講演多数。毎日文化センター・NHKカルチャーセンター講師で楽しくわかりやすい薬膳健康講座が人気。健康管理士一般指導員・食育インストラクター・保育士資格を持ち、愛知県・名古屋市内の幼稚園や小学校で食育指導も行う。

和食で手軽に健康薬膳。

スーパーにある食材から手軽に、季節にあった健康薬膳料理を作る。軽妙なおしゃべりと料理からカルチャーセンターで大人気の講師都築麻尋さん。家族の病気がきっかけで中医学の薬膳と出会い、和食こそ実は薬膳であったと気づき、中医薬膳特任教授として講演、食育にも携わるなど活躍。誰でも簡単にできる、健康薬膳料理とは？その極意を伺いました。

薬膳は、旬の食材を組み合わせたことが基本。

「まずい、苦い、臭い、特別な食材があるのでは？」と思われるが、「肉じゃがだつちな薬膳ですが、特別な食材や手の込んだ調理は必要なく、四季が肉とじゃがい

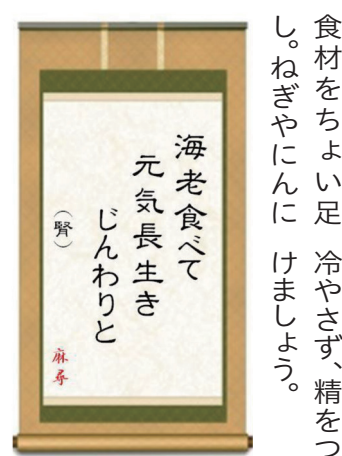
折々、その時期にある旬の食材を組み合わせるのが基本です。薬膳との出会いは、家族の病気とう向き合っていたのか、模索する中でした。日本人唯一の中華名医西川修先生の薬膳の講座で「肉じゃがだつちな薬膳なんです。特別な食材や手の込んだ調理は必要なく、四季が肉とじゃがい

「緑は肝臓、赤は心臓、黄は消化器、白は肺、黒は腎臓。自分のからだに耳を傾け、体調が悪いなど感じたら、気になる色の食材をちよつと足す。わかめ、昆布、椎茸、きくらげ、黒ごまなどの黒い食べものは、生命力を養うものの。毎日の食卓に、積極的に取り入れたいものです。肝腎かなめという言葉に、腎は生命の素です。これから迎える冬は、滋養をため込む季節です。ダイエツトは厳禁。よく食べよく飲みよく寝る、一年の元氣、「元氣の素」を食べましょう。難しく考えず、季節の食材を選んて彩り良し。忙しい時には、デパ地下やスーパーのお惣菜だっていいんです。旬の食材を選ぶ、その極の薬膳料理。海老をちよい足し。ねぎやんに

乾燥するこの季節は、白い食べものを。最近では栄養素やカロリーを重視する傾向があります。

「これを食べるとうなるか、最近の一つの食材の効果が、大抵は旬の食材を旬の食べかたをすること。夏が旬のキュウリやトマトは、

「医食同源の中医学に学ぶ、五色の食べもの。」



YouTubeで「薬膳川柳チャンネル」を毎月配信。簡単に作れるおすすめ薬膳料理を紹介していますので、ぜひご覧ください。ちなみに昨年11月は海老のハンバーグ。海老は肝腎を養って腸を潤す、特に腎の働きを助けて「元氣の素」を作り出す。腎機能の虚弱によって生じる腰痛や倦怠感を緩和する働きもありま

「簡単に作れるおすすめ薬膳料理を紹介していますので、ぜひご覧ください。ちなみに昨年11月は海老のハンバーグ。海老は肝腎を養って腸を潤す、特に腎の働きを助けて「元氣の素」を作り出す。腎機能の虚弱によって生じる腰痛や倦怠感を緩和する働きもありま

「簡単に作れるおすすめ薬膳料理を紹介していますので、ぜひご覧ください。ちなみに昨年11月は海老のハンバーグ。海老は肝腎を養って腸を潤す、特に腎の働きを助けて「元氣の素」を作り出す。腎機能の虚弱によって生じる腰痛や倦怠感を緩和する働きもありま

「簡単に作れるおすすめ薬膳料理を紹介していますので、ぜひご覧ください。ちなみに昨年11月は海老のハンバーグ。海老は肝腎を養って腸を潤す、特に腎の働きを助けて「元氣の素」を作り出す。腎機能の虚弱によって生じる腰痛や倦怠感を緩和する働きもありま

全国老人クラブ連合会推奨
いきいきクラブ 体操
椅子に座してする運動
7:前曲げと深呼吸の運動
※全体を繰り返し、2回行います。

腰(1・2)、もも(3・4)、すね(5・6)の順にトントンとたたきながら、前屈します(7・8)。
1-2 3-4 5-6 7-8
効果
腰や背中をリラックスさせましょう。(腰背部のストレッチ)大きな深呼吸しながら、背伸びをしましょう。

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。

国家資格の視能訓練士

視能訓練士^{※1}は視機能検査^{※2}と視能矯正のエキスパートです。

現代の社会生活で、人が外部から情報を得る内の80%は視覚からといわれています。それだけに「目の健康管理」は一生を通じて大切です。視能訓練士は眼科領域における専門技術者として、乳幼児から高齢の方まで世代を超えて目の健康を守るお手伝いをしています。

視能訓練士 視力検査 眼底部 OCT 前眼部 OCT CASIA2

※1 視能訓練士とは昭和46年に制定された「視能訓練士法」という法律に基づき国家資格をもった医療技術者です。眼科医師の指示のもとで視機能検査を行うと共に、斜視や弱視の訓練治療にも携わっています。他に、超音波・電機生理的検査、眼底写真の撮影なども実施します。
※2 視機能検査とは視力、視野、屈折、調節、色覚、光覚、眼圧、眼位、眼球運動、瞳孔、涙液の検査など。

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

毎週金曜日午前10:30頃
JOSF AM1332KH FM92.9MHz 東海ラジオ
「タクマ・神野のどーゆーふー」
「城山敬康先生の眼科Q&A」に 出演中

看護師・視能訓練士・検査助手・受付事務 募集中!
詳しくは電話・メールでお問い合わせください
TEL.052-309-7677 E-mail:info@tomitaganka-lasik.jp

消費税が10%になる前に生活必需品を買い込みするかどうかの記事を読んだ。多くの人はある程度の品を買い込むとあったが、一部の人は買い込みをする必要のない物まで購入してしまうので、必要な時に必要な分を買うことが一番の節約だと言葉に弱い私は買い込みをやめようと思つた。しかし、どのお店もお買い得セールをやり、しかもお値打ちのときは買うしかない!と結局、買い込む始末。買ったものが家の中で迷子にならないように掃除を始めるところです。(K)

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。