

いきいきライフ 147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

「伊勢物語」の旅人も詠んだ 三河八橋のかきつばた



八橋のかきつばたは、平安の歌人在原業平が、「からころもきつづなれにしつましあれば はるばるきぬる たびをしぞおもふ」と、句頭に「かきつばた」の5文字を入れて詠んだように、伊勢物語の昔から知られるかきつばたの名勝地です。庭園の16の池(5,000㎡)に植えられたかきつばたは、4月下旬から5月中旬まで花を咲かせ、全国から訪れる観光客の目を楽しませます。一番の見頃は、ゴールデンウィークの頃。茶会や俳句会、短歌大会などさまざまなイベントも催されます。

八橋かきつばた園(無量壽寺境内)

住所: 知立市八橋町寺内61-1 **駐車場 310台**
アクセス
 名鉄...「三河八橋駅」下車徒歩8分
 「知立駅」よりミニバス・パープルコースで「八橋かきつばた園」下車
 伊勢湾岸自動車道...「豊田南IC」より5分
 「豊明IC」(国道1号線経由)より15分
お問い合わせ 知立市観光協会 ☎(0566)83-1111(代表)
 知立市観光交流センター ☎(0566)55-6302

2020年 春号 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 「伊勢物語」の旅人も詠んだ三河八橋のかきつばた
- 2面 **特集** あなたが救える「いのち」があります AEDを使った救命処置

- 3面 市町村トピックス |
- 4面 いきいきクラブニュース | 女性部通信
- 5面 私の健康法 | 健康企画「支えて、支えられて」
- 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:三浦康司さん | いきいきクラブ体操 | 編集後記

インターネットで過去の
いきいきライフ
 を読むことができます。

好評につき 第14弾

いきいきライフ 歓送迎会受付中!!

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。

大好評! 吉良温泉の湯

楽々ベット和洋室!

全室オーシャンビュー
バルコニー付

水・木・金曜日限定 **個人プラン**

蟹や鮑をふんだんに用いた極上中華バイキング、チェンフォンに復活します。

蟹と鮑の中華バイキングプラン

〈2名様より〉〈1泊2食〉 夕食+宿泊+朝食 **大人 9,000円**(税別)

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往復ご負担になります。

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)
 歓迎会 受付中 **カラオケ 無料**

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)
 歓迎会 受付中 **カラオケ 無料**

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

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。

いのち あなたが救える があります AEDを使った救命処置

目の前にいる人が突然倒れた時、あなたにできること。救急車が到着するまでAEDを使った心肺蘇生を行うことで助かる命があります。最近の報告では、早い時点でAEDによる電気ショックを行った場合、社会復帰も格段に向上することがわかっています。



救命処置の手順

- 1** 両肩をたたき、大きな声で呼びかけましょう。

もしもし、大丈夫ですか
- 2** 反応がなければ、大きな声で助けを呼びましょう。119番通報をお願いします。119番通報とAEDを依頼します。

AEDを持ってきてください
- 3** 胸やお腹の動きを見て、「呼吸の確認」をします。

呼吸が有る場合

様子を見ながら、応援・救急車を待ちます。

※しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸は、呼吸なしと判断。
- 4** 呼吸がない場合は**胸骨圧迫**(心臓マッサージ)を行います。

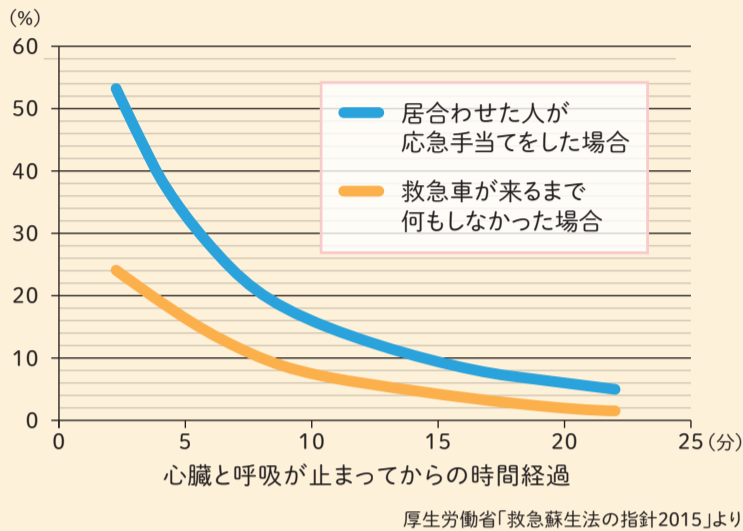
胸の真ん中を強く早く、1分間に100回~120回の速さで絶え間なく圧迫します。

胸の真ん中に両方の手のひらの付け根を重ねて、両肘を真っすぐに伸ばし真上から圧迫します。
※大人の場合、約5cm沈むくらいまで。
小児(1才~中学生まで)は、胸の厚さの約1/3
- 5** AEDが到着したら電源を入れ、音声メッセージとランプに従います。

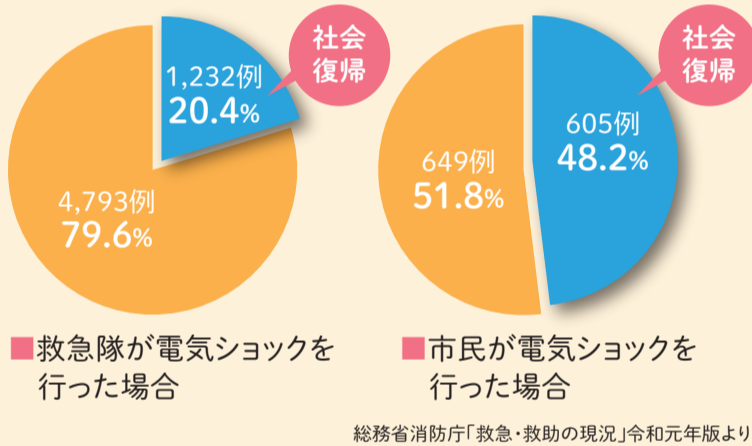
電極パッドを胸に装着。貼る位置は、パッドに表示されています。
※汗などを拭き、湿布などの貼り薬をはがす。心臓ペースメーカーがあれば、離して貼ります。
AEDによる心電図解析が開始されたら、音声メッセージに従い、傷病者から離れます。
- 6** 電気ショックが必要な場合には、「ショックボタンを押してください」等、音声メッセージが流れます。傷病者に誰も触れていないことを確認して、**点滅ボタン**を押します。
- 7** 救急隊に引き継ぐまで、ふだん通りの呼吸や目的のある仕草が認められるまで、**心肺蘇生を継続**します。

心肺蘇生の継続

救命の可能性と時間経過



電気ショックを行った場合の1か月後の社会復帰率



どこにAEDがあるの?

病院・学校・幼稚園・保育園・役所・公民館
福祉施設・大きな駅・商業施設・大きなオフィス
スポーツセンター・ドラッグストア など

自宅近くのどこにあるか、普段から把握しておきましょう。お出掛け先でもこのような場所を目安に。

春の日間賀島で 海鮮を満喫!

平日限定 **往復バス送迎で ラクラク島旅を満喫**

立ち寄り相模 魚ひるば、魚太郎など

★平日(月~木) 15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)
★宿泊プランは午後出発~午前着の行程となります。
★車種指定はできません。
★知多半島の観光スポット立ち寄り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
- さらに 4月末日までのご予約で

20名様以上
宿泊 **10,000円**引き
日帰り **5,000円**引き

海鮮プラン 15名以上同一料金 ※15名未満の方はご相談下さい。
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)

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

テーブル席会食承ります。グラウンドゴルフ・ゲートボールもサービス!

福来る! あわら温泉 送迎バスで行く福井の旅

みどころいっぱい! 福井観光!!

長寿【鶴】コース 料理11品
9,000円 (税別)

◎お酒1本サービス ●15名様より
※このコースの送迎は別途料金がかかります。

【送迎】コース 料理10品
11,980円 (税別)

◎自家製食前酒付 ●20名様より
※高速代別途 (三河地方はお問合せ下さい。)

越前海の幸を豊富にご用意!

25名様以上 幹事様1名無料

3館からお選びを ☎0120-120-343

◎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 **あわらランドホテル** TEL.0776-78-5500

あわらの隠れ宿 **ゆ楽** TEL.0776-77-7700

日帰り昼食 4,000円~

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

「最高齢者」と役員との懇話会」を今村公会堂で開催しています。招待したのは88歳以上の会員で17名の方が出席。お抹茶もなし、3名のマジックショーに替

とを目的に、永年村公会堂で開催しています。招待したのは88歳以上の会員で17名の方が出席。お抹茶もなし、3名のマジックショーに替

引きこもりがちな88歳以上の会員を招いて、懇話会

安城市今村楽寿会連合会

5つのクラブが集まり、活動する今村楽寿会連合会。会員は62歳から103歳まで31名、役員45名で運営を行っています。高齢の方も多く、引きこもりを防ぐことを目的に、永年村公会堂で開催しています。招待したのは88歳以上の会員で17名の方が出席。お抹茶もなし、3名のマジックショーに替



最高齢103歳！ピンゴやマジックショーを楽しむみなさん。



熱心に鑑賞する安城北部小学校3年生の児童と、交流。

わってどんな催し物にしようか悩みますが、みなさんの笑顔も思ったらやりがいもありま

花、野草...など、昨年は141点の力作が展覧され、2日間わたり地域の方々はもとよ



豊橋市・佐藤さん



西尾市・二村さん



岡崎市・瓜生さん



西尾市・米津さん



安城市・野村さん

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。



西尾市・米津さん



豊田市・鈴木さん



西尾市・米津さん



安城市・野村さん

工場見学 無料

お値打ち工場直売 大人気！フードコーナー

できたて明太子が試食できます！

できたて明太子が贅沢にたっぷり

ご来場プレゼント 明太ふりかけ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。
●めんたいパーク全店舗でご利用できます。

有効期限 2020年8月31日まで

めんたいパーク

とこなめ ☎0569-35-9900 伊豆 ☎055-928-9012

愛知県常滑市りんくう町1-25-4 静岡県田方郡函南町塚本753-1

めんたいパーク大洗 / 茨城県茨城郡大洗町磯浜町8255-3 ☎029-219-4101
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 / 大阪市住之江区南港北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!

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!

1泊2食付 20名様以上 10,000円

19~15名 11,000円
14~10名 12,000円

20名様以上 ※表示価格は全て税込です。

6,000円

19~15名 7,000円
14~10名 8,000円

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

読者のこゑ 元気老人の事ばかりではなく、家に閉じこもっている人の事も取り上げてほしいです。(一宮市：60代男性)

令和2年度 愛知県老人クラブ連合会 主な行事予定

開催日	行事	会場
8月31日(日)	愛知県老人福祉大会	名古屋市公会堂
9月15日(日)	「老人の日」(老人週間15~21日)	
9月16日(日) (予備17日)	愛知県老人クラブゲートボール大会	大野極楽寺公園 (一宮市)
9月20日(日)	全国一斉「社会奉仕の日」	
9月26日(土)	愛知県老人スポーツ大会 愛知県老人クラブグラウンド・ゴルフ大会	あいち健康の森公園 (大府市・東浦町)
10月8日(木)~9日(金)	愛知県老人クラブ将棋大会	日本将棋連盟 東海普及連合会
10月30日(金)~ 11月3日(日)	全国健康福祉祭ぎふ大会 (地域文化伝承館10月31日~11月2日)	岐阜県
11月10日(日)~11日(日)	愛知県老人クラブ囲碁大会	日本棋院中部総本部

いきいき HI IKI IKI CLUB クラブニュース

囲碁・将棋大会 結果報告

第40回 愛知県老人クラブ将棋大会	第43回 愛知県老人クラブ囲碁大会
実施日 令和元年10月10日(木)~11日(金)	実施日 令和元年11月19日(火)~20日(水)
実施場所 公益社団法人日本将棋連盟 東海普及連合会 栄将棋教室	実施場所 公益財団法人日本棋院 中部総本部
審判長 中山指導棋士六段	審判長 加藤六段
参加人数 26名	参加人数 38名
優勝 長坂 一義(大府市)	優勝 竹内 一雄(碧南市)
準優勝 横山 茂(岡崎市)	準優勝 出演 長一郎(江南市)
第3位 岡田 栄生(豊川市)	第3位 長崎 正雄(弥富市)

上位入賞者は2020年10月~11月に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)」の出場候補者になります。

シニア世代の みんなの歌集

A5判・122頁 定価500円(税別) 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。

仲間のしるし 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

「今日は、暑い中よく来てくれたえ、ありがとね」
これは手芸講習会の一コマです。老人クラブの女性部だけで行う唯一の活動として手芸講習事業があります。募集した参加者は5校区233名です。
はじめてお目にかかる方やまた懐かしいお顔の方と心はわくわくです。
今年の作品は牛乳パックと和紙を使って星型の可愛らしい菓子器と新聞紙を使った鍋敷きです。
わいわいがやがやと楽しそうな光景は微笑ましいです。上手にできた方も少し失敗してしまっただ方もいました。が、それはそれで愛嬌そのものです。
また、色とりどりの作品を眺めながらの茶話会是一段と楽しく、笑顔で始まり、笑顔で幕を閉じた手芸講習会に感謝です。



女性部通信 西尾市女性部会の活動 「手芸講習会に感謝」

西尾市吉良校区女性部委員 土田 貴代

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

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

レジにて G.G WAON・ゆうゆうフォン JMB G.G WAON でのお支払いで
ご請求時に 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
(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。 G.G感謝デー

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。(病気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。	②保険期間	保険加入月(年2回のみ) 2019年10月加入の場合 2019年10月1日午後4時から1年間 2020年4月加入の場合 2020年4月1日午後4時から1年間
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
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 (保険保)
〒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/ 愛知支会 hoken@senior-ld.com
《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(担当課)医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144
19-T00792 2019年5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) ※最少催行人員15名様より ※有料道路代は送迎を含め2名様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。 ※支払いは現金のみとなります。

土日祝 6,800円(税別)

20名様以上お1人様 ※15~19名様は1,000円(税別)アップとなります。

うれいの特典!
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 南知多では希少な温泉

湯元 南知多天然温泉 やまみ 湯元 グランドホテル 山海館
〈予約専用ダイヤル 通話無料〉 ※携帯電話・PHSからは繋がりません

0800-1111-803 Tel.0569-62-0218 www.yamamikan.com

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

健康に生きる

長久手市長東北シニアクラブ
顧問 山田 八郎(86歳)

健康に関する事は色々しているが、今はシニアクラブの行事を中心に活動をしています。

毎週月曜日が当クラブの定例会、会員集まりの話し会、トランプゲーム、クオリティーの練習に励んでいます。

いきいきクラブは、毎月第3金曜日の午前10時に手芸制作と体操を隔月に実施します。麻雀クラブを社協のサークルで立ち上げ、参加者が増え、連合会の親睦麻雀交流会も楽しい。毎月第1火曜日の午後コース、グラウンド・ゴルフも参加しています。

他に健康によいので、詩吟やカラオケの会も行っています。

「健康に終末生きたるカリキュラム」



私とラウンドダンス

岡崎市老人クラブ連合会
理事 中根 藤夫(78歳)

私は脊柱管狭窄症を患い、長く歩くことが出来ずに手術を勧められたことがあります。しかし「自分の健康は自分で守る」という信念を持っており、手術はしたくないという思いが強くありました。

何か良い方法はないかと考えていた時に出会ったのがラウンドダンスです。ダンスをする事で少しずつ体の動きも良くなりました。仲間と楽しく踊るダンスを長く続けられていることが、何より今の健康に繋がっているように思います。仲間と一緒に運動し、語り、交流することを楽しんでいる時を過ごしながら今も健康づくりに励んでいます。



私の健康法

大口町外坪さわやかクラブ
理事 舟橋 功(80歳)

私の健康法は毎日、町立保育園で園児達と園庭でボール遊びや「頭がよくなるぞ」など「あそび」等をして、午前中は体全体の運動をして楽しく過ごしています。午後は、一日五千歩目標を達成するために公園や工場周辺を歩き、途中すれ違う皆さんと挨拶が気持ちよく、自然と五千歩をオーバーします。

最近では、親戚の畑を借りて耕運機で耕したり、季節物を作ったりして家庭菜園を楽しんでおります。

健康寿命が1歳でも長くなるように、今後も続けたいと思っております。



脳老化防止と活性化

人生百年と言われる時代にこれだけ人生を終わっていいかと考え、70才過ぎでパソコンを覚えましたが、これを何かに生かすものがないかと図書館に通い本を乱読して、読み書きを習い覚えしました。またテレビのクイズ、新聞等の漢字、読みを参考にしています。

その他にことわざ辞典を参考にし、知って得する言葉を探し、人の為になればと身につく様に考えて努力しています。パソコンで印刷し、友達に見て貰ったところ「私達も昔を思い出し、老化防止になる」と言ってくれ、大変に喜ばれました。

昭和平成、令和を迎える事が出来ました。あと何年生きられるかは分かりませんが、卒寿までは頑張る覚悟です。



健康企画
老年内科から「こんにちは」
支えて、支えられて

脳卒中など介護が必要になった時、頼りになるのが介護保険。訪問介護や看護、リハビリテーションなど、認定された要介護度に応じて利用できます。さて、そこで問題。「介護保険は介護のための制度であって、予防のためのものではない」とは何か×か。

正解は「×」です。介護保険法第2条に「予防」のサービス提供も行うことが、第4条で国民は予防に努めなくてはならないことが明記されています。介護保険には食事や入浴の介護など、一般的な意味での「介護」を提供する介護給付のほか、少し心身が衰えた方(要支援者)が機能改善または維持するために行う予防給付、そして誰でも(認定をうけていなくても)利用できる地域支援事業があります。予防給付には訪問看護や通所リハビリ(デイケア)などがあります。従来含まれていた訪問介護、通所介護(デイサービス)は近年の改定により、介護福祉士など専門職によるサービスを支援者が利用するだけではなく、見守りやサポートなど、一般の人にも担い手となり、認定を受けていない人も利用できる仕組みになりました。それが、老人クラブにも「地域でサロンを開催してもらえないか」「運動教室を手伝って」など話ができる「介護予防・日常生活支援総合事業」(通称、総合事業)で、介護保険の3つ目の種別となる地域支援事業に含まれます。

今、要介護1・2の比較的、軽い機能低下者の訪問介護・通所介護も総合事業に移行すべきという議論も起っています。財政的な課題は別として、要支援、要介護者にとって、より重い人の見守りや健康づくりなどに関わることは、一方的に介護される受け身ばかりの立場よりも、自身の健康や生きがいに支えて、支えられて、介護保険はその循環を広げます。



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、名古屋大老年内科に勤務。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年から名古屋大学講師・医局長。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。

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。

十		字	知	度
		奇	恩	
架			袋	
	下	上		広
十		書		景
年		過	花	生
	知	解		
昔	数		乱	丈

- リスト
この中から使わない2文字で教えてください。
- 半 達 落 場 胸 見 手 波
繚 花 患 名 帯 百 氣 一
万 口 空 意 字 進 数

春号(147号)の答え

いきいきアンケート

- お手本にしたいシニアの有名人は?
いきいきライフ夏号アンケートより
- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1位 加山 雄三 32人(16.0%) | 6位 樹木 希林 6人(3.0%) |
| 2位 三浦 雄一郎 11人(5.5%) | 7位 八千草 薫 6人(3.0%) |
| 3位 吉永 小百合 10人(5.0%) | 8位 草笛 光子 5人(2.5%) |
| 4位 三輪 弘美 10人(5.0%) | 9位 瀬戸内 寂聴 5人(2.5%) |
| 5位 黒柳 徹子 8人(4.0%) | 10位 デヴィ夫人 4人(2.0%) |

往年のスターを始め、各界の有名人がランクインする中、いきいきライフ145号インタビューで登場した三輪先生がランクインしました！お手本になる人達は、生き方や考え方が素晴らしいですね。

温泉 & 食三昧!

神明温泉 湯元 すすき 鳴

TEL.0581-57-2532

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ください

所在地/岐阜県関市板取4838 交通/美濃ICより関市洞戸経由 約50分

話題のスポット「モネの池」まですぐ近く!

注目スポット!

春	9品 飛騨牛と山里の恵会席 旬を迎える山菜と 囲炉裏で炙る特選飛騨牛 7,800円 (税込)	初夏	9品 いろり会席プラン いろりの炭火で炙った 飛騨牛と川の幸 7,800円 (税込)	秋	9品 秋の山里会席プラン 松茸の土びん蒸と 飛騨牛、川の幸 7,800円 (税込)
	8品 春の山菜といろり会席 奥美濃の山菜と手打蕎麦、 囲炉裏で食す地魚料理 6,500円 (税込)		8品 鮎尽くしプラン 清流板取川の恵み 鮎を存分に堪能 6,500円 (税込)		8品 奥美濃会席プラン 松茸の土びん蒸とキノコと 川魚料理をいろいろ 6,500円 (税込)
	7品 仙寿プラン 春アマゴと先取り山菜の 山里会席 5,800円 (税込)		7品 仙寿プラン 夏の旬な山菜と 川の幸の山里会席 5,800円 (税込)		7品 仙寿プラン 秋のキノコと子持あゆの 山里料理 5,800円 (税込)

※その他季節限定メニューもご用意しております

読者のこえ 老人達がすごく頑張っているのがよく分かりますね。まだまだ負けられないですよ!! (一宮市:70代男性)

第55回

新海照弘さんの

川柳道場



新海照弘(しんかいていひろ) 昭和6(1931)年、愛知県知多市生まれ、20代のご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。

郵便ポスト

喜怒哀楽 懐深い
ポストです

【寸評】 生きものでないポストと人間との深い関係からこの句が生れた。「懐深い」が生きたことばで、みごと。日頃の精進のたまものか。地元での川柳作句の活動を期待したい。

入選

当たるよう 赤いポストに 手を合わす
豊明市 高木 繁伎
抹茶色 ポストが自慢 茶の西尾
西尾市 佐藤 哲也
過疎の村 郵便ポスト 凛と立つ
豊川市 宮城 忠義
丸型の 鋳物ポストが 妙に笑み
豊田市 高橋 洋
街角に 立つ赤ポスト 寒かろう
一宮市 渥美 栄夫

佳作

ポスト様 クイズ当ててと手を合わす 岡崎市 山中 節子
郵便ポスト 悲喜こもごもの便り入れ 岡崎市 内田みさ子
ラブレター 昔ポストで今スマホ 大府市 大浜 清二
投函にポトリと愛の跳ねる音 幸田町 森 文代
赤顔でほほえむ口に 出す手紙 西尾市 明 道之
絵手紙をポストにコトン友の顔 愛西市 近藤 清子
地図作り郵便ポスト目印に 江南市 伊藤富美子
絵手紙をポストに落とす自分あて 岡崎市 宮崎 恵子
締め切りへ郵便ポスト頼みます 蒲郡市 堀田 勝男
当せんをポストに願う手を合わす 高浜市 深谷 直保
いつ見ても一杯機嫌ポスト君 豊田市 白田 明
郵便ポスト 悲喜こもごもの橋わたし 豊田市 山口 純子
助手席から左手伸ばしポストイン 豊橋市 石川 重行
賀状減り赤いポストが青さめる 岡崎市 糟谷 すみ
満腹で郵便ポストうれしそう 瀬戸市 佐藤 詩子

夢中

毎日が スマホいじりで 日が暮れる

【寸評】 最近のスマホのにぎやかなこと。今の人の生活とのかかわりは、人間を詠う川柳作品で残す必要あり。家庭、社内、車、街頭、子ども部屋での場面が多い。性別、年齢に無関係。「スマホいじり」が面白い表現である。

入選

「ゴハンだよ」 ドラマ佳境で あげぬ腰
春日井市 水野 幸治
今夢中 全没句会 でも好きだ
碧南市 星野 収
老いたけど 散歩の足は 負けないで
岡崎市 岩月 繁
無我夢中に 歩いた道に 嘘はない
岡崎市 今井 多未
同期会 昔話に 時忘れ
豊田市 宮崎まゆみ

佳作

老いてなお夢中になれる 囲碁将棋 豊川市 中尾 達雄
この年で家庭菜園 夢中です 犬山市 木納 幸子
立ち上がる 被災地住い、いま夢中 小牧市 洲上ひろき
やつときた 夢中でルールあげる 稚魚 岩倉市 浅野 考司
手にスマホ 夢中になって 視界ゼロ 西尾市 高橋 賢一
バーゲンが押し合いの無我夢中 西尾市 榎原 利夫
この齢でスマホにはまり 今夢中 稲沢市 農中 節子
パソコンの説明書きに時忘れ 日進市 江尻 達展
週一度健康マージャン皆夢中 安城市 近藤ヨシエ
年のせい 夢中になれぬことばかり 津島市 伊藤 文字
夢中になる 趣味があるから 老い多忙 一宮市 長村 宣道
元気で夢中になれる 趣味がある 岡崎市 石川香代子
幼な子と奪い合ってる 餅拾い 豊橋市 彦坂 昌代
脳トレに挑戦しばし時忘れ 津島市 澤田 玉子
パチンコ屋 たまに勝つからのめり込む 愛西市 山田 昌生

川柳道場「次回のお題」は「オリンピック(五輪)」「痛く」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。新俳句会連盟幹事、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

雑念の 寝返り多し 木の葉髪

【寸評】 哲学者や僧のように思念を鍛え上げた頭脳ならともかく、生まれて此の方、喜怒哀楽の人間感情のまっすぐに生きた証しの雑念なのだ。一日も早く後悔と未練を忘れた日々を。

画仙紙の 墨白い立つ 良夜かな

【寸評】 画仙紙の所為か、墨書の味わいに良夜の季語が良く効いて正に一句となっている。この月は、作句者唯一の月。誰も知らない月のありようかも知れない。

生き延びて 昭和平成 文化の日

【寸評】 思い返せば切りのない日本再建の汗の味、昭和。息を継いだ平成と生き過ぎたかと自嘲も聞こえてきそうな句。子や孫の声が耳に心地良い。

入選

中村医師 アフガンに散る 三冬月 豊田市 白田 明
哀史聞く 野麦峠の 小春かな 日進市 清水 晃
透析の 部屋しづかな 神の旅 碧南市 星野 収
里山の 栗いっせいに 笑い出す 春日井市 岩田 佑子
初春や 一日一笑 健やかに 豊田市 山口 純子
一病とつきあい 慣れし 年の暮れ あま市 水野 民子
秋日向 動けるうちの 二泊旅行 西尾市 杉山 初男
さざんかや 何を語るか 杖二人 小牧市 加藤 みゆ
お捻りの 飛ぶ熱演の 村芝居 豊田市 豊田 守男
行く秋を 森の画廊に 惜しみけり 岡崎市 富田 征也
通草裂け ぼっかり 故郷見へてくる 岡崎市 鈴木 寛治
五百羅漢 面それぞれに 小六月 豊田市 甲村サカエ
ものもらひ 病みて 小春に 所在なし 岡崎市 阿部 啓子
菜箸の 差し穴 残す 煮大根 豊橋市 廣中 雅子
僧も吾も 座りて 眺む 紅葉山 碧南市 長田 宏子
儘ならぬ 膝の痛みや 年の暮 半田市 鈴木 美子
人麻呂の 鴨山いづこ 旅時雨 知立市 星原 二郎
亡き父の 浪曲レコード 昭和の日 安城市 野村 春夫
川べりに 仕事納めの 鉄洗ふ 日進市 松山 眞
人の無き 庭に 乱れし 白牡丹 豊橋市 藤村 元司

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 5月8日(金)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。

名鉄バス一般路線 どれだけ乗っても安心の 定額制・乗り放題フリーパス! シルバーパス65 ゴールドパス70 2020年3月14日 新発売

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 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

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います!

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 **味のり てりやき 3切15枚**

浜乙女で売上No.1の味のり「てりやき」に、おにぎり用サイズが新登場。コクを出しまるやかに味付けしたのりを遠赤焙焼(遠赤外線による焼きあげ)製法でパリッと焼き上げました。便利なおにぎり用サイズです。

● **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 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】日本人誰もが経験し、全世界が震撼した3.11。その最前線で戦い続けた人々の物語。想像を超える被害をもたらした原発事故。現場では何が起きていたのか? 何が真実なのか? 浮き彫りになる人間の強さと弱さ。死を覚悟して発電所内に残った職員たちは、家族を、そしてふるさとを守るため、いかにしてこの未曾有の重大事故と戦い続けたのか? ぜひお近くのコロナワールドでご覧ください。 **3月6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。

● **店舗情報**
中川コロナ コロナの湯中川店 TEL 052-303-9711
半田コロナ コロナの湯半田店 TEL 0569-21-8677
安城コロナ コロナの湯安城店 TEL 0566-74-8611
大垣コロナ コロナの湯大垣店 TEL 0584-75-5741
豊川コロナ コロナの湯豊川店 TEL 0533-85-6623

G 3組 6名様 **シニア特別メニュー券**

13種類の天然温泉が楽しめる、竜泉寺の湯豊田浄水店内にあるカジュアルエステ「karada+ (カラダプラス)」は、頑張るシニアを応援します!!! ゆっくりのんびり天然温泉&リラクゼーションの日帰り旅行をお楽しみ下さい。

● **カジュアルエステkarada+ (カラダプラス)**
〒470-0343 豊田市浄水町伊保原376 (名鉄豊田線「浄水駅」前)
TEL 0565-48-6515 (要予約・男女OK)
<http://karada-p.com> (年中無休)

H 5組 10名様 **開館10周年「親密派の光と影 ポナールが生きた時代」展**

本展では、親密派と称される画家ピエール・ポナールが妻マルトを描いた油彩画《薔薇色のローブを着た女》を展示。ポナールや、ポナールと同時代に活躍した作家たちの油彩画/素描約90点をご覧ください。

● **ヤマザキマザック美術館 (地下鉄「新栄町」駅直結)**
〒461-0004 名古屋市中区栄1-19-30 TEL 052-937-3737
会期/4月25日(土)~8月30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)
観覧料/一般1,300円、小中高生600円、小学生未満無料

I 5組 10名様 **「みんなのミュシャ ミュシャからマンガへ—線の魔術」**

アルフォンソ・ミュシャ(1860-1939)の作品は、「線の魔術」ともいえる曲線美を特徴とし、多くの人に親しまれています。この展覧会ではミュシャの作品群はもちろんのこと、彼から影響を受けた後世のアーティストの作品を含めおよそ250点を展示します。

● **名古屋美術館**
名古屋市中区栄2-17-25 TEL 052-212-0001
会期/2020年4月25日(土)~6月28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(5月4日は開館)、5月7日(木)
観覧料/一般1,500円、高大生1,000円、中学生以下無料

読者プレゼント 応募方法

..... 応募締切

5月8日(金)必着

ハガキ(63円)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欲しい読者プレゼントは?
⑧旅先を決めるポイントは?
(景観・食事・価格等)

〒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。

J 3名様 **振動型クッション 「ハルノア キュットブル」**

日本初の尿失禁改善・予防ブランド「ハルノア」から、骨盤底筋運動が盛んなながらできる振動型クッション「ハルノア キュットブル」が新登場。広島大学、女性医療クリニックLUNAとの共同開発商品。リモコン付きで運動効果を可視化。

参考価格: 21,000円(税別)

● **ドリームお客様相談室**
フリーダイヤル 0120-559-553

K 5名様 **「マンガでわかる 究極の痛み消し」(著:白居優)**

慢性痛の8割は脳の勘違い! 脳梗塞の寝たきり老人を仕事復帰させた「奇跡を起こすリハビリ」で有名なカリスマ理学療法士が、呼吸とストレッチによって「自分で痛みをコントロール」できるような方法を知りやすく解説。

● **翔泳社**
<https://www.shoeysha.co.jp/book>



日刊ゲンダイ 「1週間無料」で読んでみませんか!?

現在、1週間無料の試し読みキャンペーンを実施中。試し読み後のご契約義務は一切ありません。お気軽にお申し込みください!

プレゼント
無料試し読みをお申し込みの際、「いきいきライフ見た」とお伝えください。
ルーペ爪切りを10名様
※4月下旬抽選。当選者は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

「元気になる健康ワイド特集」
こんな記事が載ってます

- 進化する糖尿病治療
- 最強の食事術
- がん治療 今と昔
- 医療情報の正しい読み方
- 血管・血液を知る
- 病気を近づけない体の手入れ
- 心臓病ここまで治せる
- 医者も知らない医学の新常識
- 歯の疑問 すばり解決
- ここまで来ている遺伝子治療薬
- 漢方の意外な実力
- 日本人で良かった! 公的医療保険

他にもこんな記事が人気です

- カンタン貯蓄
- 今週の爆騰株
- 損得人生相談
- お楽しみバズル
- 自給自足の老後生活
- 人生100年時代の歩き方
- 節約マジックマル得情報
- 60歳からの見直し家計簿

「1週間無料試し読み」のお申し込みは、**中部経済新聞社販売局・日刊ゲンダイ部**まで。

0120-605-123
(10時~17時まで/平日のみ)

購読料金(日・祝休刊) ● 定期購読(1か月)/3,550円(税込) 月ぎめ宅配はお得です ● 一部売り/150円(税込) 最寄り駅売店、コンビニで

読者のこえ 数学が苦手な私が老人会では会計役を任せられ、がんばってます!(知立市:70代女性)



唯一無二の山車文楽、 知立の宝を次の世代へ

愛知県が誇る重要無形民俗文化財のひとつ、知立の山車文楽。その伝統を継承する「山町人形連」は今年で45周年。現役で仕事をしながら、人形遣い、義太夫もこなす会長の三浦康司さんに、その活動を伺いました。

全国で唯一、山車の上で文楽を上演。2016年にはユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。「知立の山車文楽」は、江戸時代から始まり、約280年の歴史があります。高さ7mある山車の上に舞台を引き出し、文楽を上演するのは全国でも類をみないもので、「国の重要無形民俗文化財」にも指定されています。知立の春を告げる5月2日3日の「知立まつり」は、36年以上続く知立神社の祭礼

手がいない町内もあり、文楽の継承はどこも大きな課題です。知立市では子どもたちに文楽を知ってもらおうと力を入れており、小学校の出席体験授業や中学校でのクラブ活動などを、私たちがお手伝いしています。一昨年は、鯖江市で開催された「全国子ども文楽サミット」に知立中学文楽クラブが参加しました。10月の公演に向け5月から練習に入り、夏休みに集中して猛練習、一つの外題を完成させました。いろいろ経験した子どもたちが大人になり、いつか後継者になってくれるといいですね。

形が一体となって、ひとつの物語を紡ぎ出す文楽。人形によって操られる世界でも類を見ない伝統芸能です。「人形を3人の手で人間のように生かし動かす醍醐味。人間にはできない動きが表現でき、生身の人間以上に色っぽい姿を表現できるのが楽しい。練習は月2回7時〜9時まで、「知立まつり」の前は、1カ月前から人形連宿で毎夜仕事を終わってから練習に明け暮れます。義太夫の語りと三味線に合わせ、人間の情念を語りかける文楽は、海外公演でも好評。平成4年イタリアジェノバで開催された万国博、スロベニアの世界人形劇フェスティバルでは、3人で操る人形が注目の的でした。平成10年リスボン国際博覧会、平成22年上海万博では日本館の愛知県ウイーク募集に手を上げ、手弁当で出演しました。一昨年は、映画「マトリックス」の技



術監督としてアカデミー賞を授賞したニコソン・フォトン監督が日本を舞台に撮影した映画「BASHERA」に出演、山町人形連の十八番から嫉妬に狂った姫が大蛇に化身する、ガブと呼ばれる特殊な首(かしら)を使ったシーンを撮影しました」

「5月2日は、東海道松並木で山車が揃い、夜は再開の進む知立駅前、5台が揃い、山車文楽・からくりを上演。3日は、知立神社に5台が揃い踏み、「山町人形連」は、10年ぶりに「神霊矢口の渡」を演じます。恋した乙女の一途な情念をぜひご覧ください」

全国老人クラブ連合会推奨
いきいきクラブ 体操
立ってする運動
1:手足の運動
※全体を繰り返して、2回行います。

右足でトンと足踏み(1)、左のかかとを前に出すと同時に両手をパツと開きます(2)。以上を交互に繰り返して、4回行います。

足踏みしながら、指折り数えて(1、2、3、4)握って(5、6)パツと開きます(7、8)。

効果
腕の力をつけます。(前腕、上腕の筋力) 足腰が弱ってきた時、腕の筋力が足腰とともに体重を支えます。

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

手術は約10分、点眼麻酔のみでほとんど痛みは感じません。

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 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

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。

毎週金曜日午前10:30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

「雪がない！」で始まった私のスキーシーズン。年末年始もオープンしているスキー場は、限られた所だけです。おまけに、常宿からもやめたほうが良いよとのお言葉がありました。今シーズンは満足に雪と戯れて過ごすことができません。気が付けば春の足音が聞こえてきました。

暖冬であった冬は過ぎ、春そして夏がやってきます。まさかとは思いますが、猛暑なんて事だけはないように祈るばかりです。同時に、来シーズンこそは豊富な雪に恵まれたいように。(S)

今年はいよいよ、東京オリンピックが開催されます。皆さんの記憶が鮮明に残っている方もいらっしゃるかもしれません。オリンピックでは空手・スケートボード・スポーツクライミング・サーフィンが、パラリンピックではテコンドー・バドミントンが新たな競技として採用され、時代の流れを感じます。皆さんが普段クラブで楽しんでいる競技もいつか採用される事があるかもしれません。(M)

編集後記

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。