

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27万人 発行部数 約21万部
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: ikiiki@shinkosha.net

いきいきライフ 149号



富士山の絶景を堪能、 日本平夢テラス

日本平夢テラス 静岡市清水区草薙600-1 お問い合わせ 054-340-1172

開館時間	日～金曜日/9:00～17:00 土曜日/9:00～21:00 ※展望回廊は終日入場できません	アクセス	東名静岡I.C.より約30分 東名日本平スマートI.C.より約20分 東海道新幹線JR静岡駅よりバスで約40分 (日本平線日本平ロープウェイ行き 「日本平夢テラス入口」下車徒歩約5分)
休館日	第2火曜(祝日の際は翌日) 年末(12/26～12/31)	入館料	無料

駿河湾越しの富士山から、伊豆半島、南アルプスまで360度のパノラマビューを望める、「日本平夢テラス」。清々しい風景に心洗われる思いがします。自然と美しい調和を見せる木造建築は、新国立競技場の設計を手がけた隈研吾建築都市設計事務所によるもの。

1階展示エリア
日本平の歴史や文化を知ることが出来ます。

2階ラウンジ(カフェ)
景色を楽しみながら、お茶を楽しめます。

3階展望フロア
1周約200mの展望回廊に続いています。

2021年3月号 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 富士山の絶景を堪能、日本平夢テラス

2面 **特集** STOP! 特殊詐欺
キャッシュカード詐欺盗に注意!

- 3面 市町村トピックス | 脳トレパズル
- 4面 いきいきクラブニュース | 女性部通信 | いきいきクラブ体操
- 5面 健康企画「長続きする健康づくり」 | 私の健康法
- 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:大西丈二先生 | 絵てがみ展覧会 | 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

おうちごはんを美味しく楽しく「食宅便」。

ご自宅でお食事する機会が増え、いかに手間なく美味しいものを食べるかを重視するようになった方も多いのでは?食宅便は管理栄養士監修で栄養バランスにも配慮した簡単・便利な食事宅配サービス。食宅便だからこそ味わえる豊富なメニューの数々を、ぜひお楽しみください。



日清医療食品は医療・介護施設の食事サービスシェア No.1!

※株式会社矢野経済研究所[編]「2018年版メディカル給食、在宅配食の市場展望」より

人気No.1! おまかせコース

和洋中約160種類のメニューから週替わりで7食をお届け **7食セット 3,920円** [税込] 別途送料780円(税込)のところ、お電話で「いきいきライフを見た」とお申し込みの方は **初回送料無料!** お申し込み期限: 2021年5月31日(月)まで

その他、お客様のお悩みに合わせたコースで食生活をサポートします!

- 塩分ケア** 全メニュー塩分2.0g以下。
- やわらかい食事コース** 歯ぐきでつぶせるやわらかさ。
- たんぱくケア** 1食あたり目安たんぱく質13.0g*1、塩分2.0g、カリウム500mg、リン270mg以下。
- 低糖質セレクト** 1食あたりの糖質10.0g以下。

*1 ご飯150gを喫食した場合



食べたいときに、すぐおいしい。

食宅便
お食事の冷凍宅配サービス

八宝菜 エネルギー208kcal、塩分1.8g

お申し込みは今すぐ!

オ イ シ イ ニ ッ シ ン

受付時間

通話料 無料 **0120-0141-24**

8:30～20:30
[土日祝も承ります]
※電話番号をお確かめのうえ、お間違えないようお願いいたします。

WEBからもお申し込みいただけます(24時間)。

●お支払方法 / 代金引換またはクレジットカードで、代金引換支払の場合、別途手数料320円(税込)が必要になります。

●お届け / ご注文受付後4日程度で、クール便(冷凍)にてお届け、一部離島を除く。別途送料 780円(税込)が必要になります。

販売者 / 日清医療食品株式会社 〒100-6420 東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング2階

危険! STOP! 特殊詐欺 キャッシュカード詐欺盗に注意!

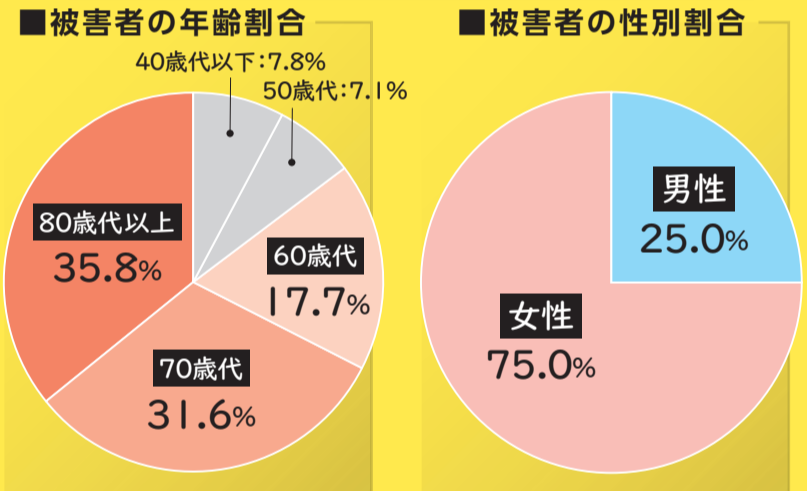
令和2年中の愛知県における特殊詐欺は、
認知件数569件、被害総額約13億4,657万円の被害が発生しており、
キャッシュカードを狙った特殊詐欺が増加しています。
多発する最新の手口を知って、気をつけましょう。



特殊詐欺被害者へのアンケート調査(令和元年中)では、犯人からのアプローチは、固定電話への着信をきっかけとした割合が圧倒的に多いです。固定電話をきっかけとした被害の96%が60歳以上の方で占められています。留守番電話設定や「被害防止機能付の電話機」などの固定電話対策が被害に遭わないための重要な対策です。

渡すな危険!! キャッシュカード

特殊詐欺の被害者(令和元年中)



特殊詐欺とは...

- 電話をかけるなどして対面することなく相手を信用させ、お金やキャッシュカードをダマしとる犯罪です。
- オレオレ詐欺 親族、警察官、弁護士などを装って電話をかけ、親族が起きた事件・事故に対する示談金等を名目に金銭等をダマしとる手口
 - 預貯金詐欺 役所、警察官、銀行協会職員などを装って「キャッシュカードの交換手続きが必要」などと電話をかけ、キャッシュカード、クレジットカード、預貯金通帳等をダマしとる(奪し取る)手口
 - キャッシュカード詐欺盗 警察官、銀行協会、大手百貨店等の職員を装って「キャッシュカードが不正に使われている」などと電話をかけてキャッシュカードを準備させ、隙を見て盗みとる手口
 - 還付金詐欺 役所を装って「還付金がある」と電話をかけ、受け取り手続きと称して被害者にATMを操作させ、振込をさせることによりお金をダマしとる手口
 - 架空料金請求詐欺 電話のほか、ハガキ、メール等を使用し「未払い料金がある」などの架空の事実を口実として金銭等をダマしとる(奪し取る)手口

注意! カード手交型

作/愛知県警察

もしも、〇〇警察署です。詐欺グループを捕まえたから、あなたの個人情報が出てきました。あなたの口座から預金が引き出されているかもしれません。すぐ銀行協会から電話が入ります。

は、はい

もしも、銀行協会です。口座の確認をします。使っている口座と暗証番号を教えてください。

口座は※※※※※、暗証番号は△△△△です。

確認したら預金が引き出されていました!

え〜!

今すぐに口座をロックします。今のキャッシュカードは使えなくなります。新しいカードに交換します。職員が自宅に取りに行くので渡してください。

キャッシュカードの準備と...

ピンポン

あ、来た!

キャッシュカードです。よろしくお願いします。

キャッシュカードと暗証番号ゲット!

カードは渡さない!

注意! カードすり替え

作/愛知県警察

金融庁です。警察から電話があった通り、あなたのキャッシュカードが偽造されています。被害を防ぐために来ました。

はいはい

この封筒にキャッシュカードと「暗証番号を書いた紙」を入れてください。

「封印」をしますので、印鑑を持ってきてください。

印鑑、印鑑 よいしょ

ササッ

《今のうちに封筒をすり替え!》

どうも

封印しました。手続きするので5日間、このまま封を開けずに保管してください。

5日後、封筒を開けると...

な、なんじゃこりや? キャッシュカードがすり替えられとる!

ポイントカード?

「封筒に入れて封印」が手口!

資料統計/愛知県警察本部生活安全部生活安全総務課

地域 いきいき 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

垣根を低くして、地域のさまざま まな世代と交流。

2020「優良老人クラブ」表彰
豊橋市岩田 平岡区老人クラブ若竹会

若竹会は、平成22年平岡区老人クラブが解散後、60代の新メンバー約50人で結成。名称も若々しく、イメージを一新しようと「若竹会」としました。ここ最近、6年連続で会員数を5名以上増やしています。80余名の会員平均年齢は75〜76歳、高齢化が進む地域にあって、自治会や子ども会と共同で盆踊りや秋祭、グラウンド・ゴルフ大会のほか、夏の貸し切り「納涼ビール電車」や日帰り旅行などクラブのイベントもオープンにし、会員以外への参加も募って、地域の人たちに親しんでいる。今年も若竹会をPRしよう、明るく楽しい若竹会をPRしています。



豊橋名物「納涼ビール電車」を貸し切り、楽しく交流

「30代40代の若い人もウエルカム。老人クラブが楽しいと思ってもらえれば、将来の会員を開拓するのにも地域のさまざまな世代の人たちに認知され、親しまれるよう、明るく楽しい若竹会をPRしています」

資源回収による収入がクラブの豊かな活動資金となり、地域にも還元されています。

当初はクラブの財源の足しにと始めたそうですが、年10回の資源回収で得られる収入が想定をはるかに超え、いろいろな取り組みができるようになりました。協力いただいた町内住民への還元とお礼を込め、秋祭では「資源回収ご協力感謝抽選会」を開催。全世帯に案内のチラシ兼抽選券を配り、新米10kgなど豪華景品でお祭りを盛り上げています。「資源回収は、チラシのお知らせと共に、ゴミステーションに1週間前からのぼり旗を立て、みなさんが忘れないようPR作戦。コロナ禍で行事ができない中、抽選会はアルコール消毒液を置いて、唯一実施しました。今年は、何か小グループでの活動、つなごりの輪を考えたいかなければと思っています」



誕生月には、心温まる絵手紙を全員におくります。(今給黎葉子さん)

助け助けられる、平日頃のつなごりの大切さ。

2020「優良老人クラブ」表彰
江南市飛高町 飛高第二白寿会

クラブが結成されて50年近くになる飛高第二白寿会。46名の会員の平均年齢は、なんと80歳代！でも活動への参加率が高いのが自慢です。毎年春には、藤の名所として有名な尾張の名刹「曼陀羅寺」まで「歩こう会」を開催。2kmの行程を、役員が交差点に立つなど安全に気を配りながら、車いすの人も含めて約40名

が参加しています。お寺で40分ほどご住職の講話を聞き、お昼は、藤の花を愛でながら助六す代！でも活動への参加率が高いのが自慢です。毎年春には、藤の名所として有名な尾張の名刹「曼陀羅寺」まで「歩こう会」を開催。2kmの行程を、役員が交差点に立つなど安全に気を配りながら、車いすの人も含めて約40名

展は、市の職員の方とボランティアの若い人達のサポートのおかげで無事開催され、会員もさまざまな作品を出品。会長西部茂夫さんも若い時から続けている盆栽を初出品されました。仲間が後押し。介護をしながらの活動と伺いました。「3年前に妻が倒れたときは、会長職を辞退しようと思いましたが、周囲の方々から「フォローするから続けて」と言われて、今は、みなさんに助けられています。いろいろな便宜を図ってください。仲間が手作りのおかずやお土産を持ってきたり、車いすで出かけるなら、町の若い人が手を貸してくれます。平日頃の人のつなごりの大切さを改めて感じています。



市老連作品展で手塩にかけた「盆栽」を出品。会長西部茂夫さん

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。
- 年 角 山 物 古 線 算
 - 能 計 春 率 品 万 的
 - 水 気 五 商 力 風 笑
 - 安 玉 業 人 夕 時 停

3月号(149号)の答え

作	集	目	品
		画	売
効			本
	視	平	
	鋭		顔
磁		一	止
	同	代	千
計		生	米

秋号(148号)の答え

一喜	一憂	雪	合	戦
番	味	正	月	艦
星	空	日	花	園
	元	素	記	号
一	気		帳	芸
心		先	進	国
不	老	死	月	話
乱		足	牛	歩

答え **乾杯**

認知症を防げる病にしよう。



防げない。治せない。そう言われてきた認知症。研究を続けてきた結果、ようやくここまできました。まずは2万人の登録から。そしていつか、すべての人へ。いっしょに、認知症を防げる病にしましょう。

**【50-85歳の方】
無料の認知機能チェックへご案内します。**



詳しい情報や、登録はこちら [j-trc](https://www.j-trc.org/) <https://www.j-trc.org/>

パソコンやタブレット端末からの登録を推奨しております。※スマートフォンでは、一部の認知機能チェックがご利用いただけません。



令和3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(※)	愛知県老人福祉大会	名古屋市公会堂
9月15日(※)	「老人の日」(老人週間15~21日)	
9月20日(祝)	全国一斉「社会奉仕の日」	
10月2日(±)	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5日(※) (予備6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)
10月7日(※)~8日(金)	愛知県老人クラブ将棋大会	日本将棋連盟東海普及 及連合会 栄将棋教室
10月30日(±)~ 11月2日(※)	全国健康福祉祭さふ大会 (地域文化伝承館10月30日~11月2日)	岐阜県
11月9日(※)~10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 CLUB NEWS

囲碁・将棋大会 結果報告

第41回 愛知県老人クラブ将棋大会

実施日 令和2年10月8日(木)
 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
 審判長 中山指導棋士六段
 参加人数 8名

● 優勝 長坂 一義(大府市)
 ● 準優勝 横山 茂(岡崎市)
 ● 第3位 京 文雄(岡崎市)

第44回 愛知県老人クラブ囲碁大会

実施日 令和2年11月10日(火)~11日(水)
 実施場所 公益社団法人日本棋院中部総本部(囲碁会館)
 審判長 吉岡八段
 参加人数 16名

● 優勝 加藤 真也(岡崎市)
 ● 準優勝 戸田 二郎(春日井市)
 ● 第3位 大沼 勉(岡崎市)

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

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)

購入希望の方は最寄りの市町村老連、または県老連までご連絡ください。

令和2年12月7日(月)、愛知県社会福祉会館にて、愛知県老人クラブ連合会主催の女性リーダー研修会が行われました。今回はコロナ禍という中で、講師として南知多町女性リーダーの山本比佐子さんが参加され、女性リーダー研修会に参加し、正しく行うクラブ体操の重要性を知りました。例えば「この手足運動はつま先を上げる筋肉を鍛え、つま先を止める筋肉を鍛え、動きの意味や効果を意識しながらの運動は「自分でできる介護予防」になります。そこで各クラブの女性リーダーと町老連会長にも参加頂き練習を行いました。効果を意識しながらの運動は練習するたびに、良さが実感できました。「是非、寿大学で広めましょう」との女性達の声で決定しました。寿大学当日は、参加者全員が「なるほど、これはいいなあ。続けたい」と好評でした。また、「クリちゃん」も百個用意して紹介したところ、使い方の情報が飛び交い、人気がどんどん膨らんでいます。厳しいコロナ禍ですが、十分注意し「みんなで支え合って」活動したいと思っています。

女性リーダー研修会

女性部通信

いきいきクラブ体操とクリちゃんの輪広げましょう

南知多町女性リーダー

山本 比佐子

今回の南知多町老連の寿大学講座では、いきいきクラブ体操と万能クリナーたわし「クリちゃん」の紹介をしました。

以前、シニアスポーツリーダー研修会に参加し、正しく行うクラブ体操の重要性を知りました。例えば「この手足運動はつま先を上げる筋肉を鍛え、つま先を止める筋肉を鍛え、動きの意味や効果を意識しながらの運動は「自分でできる介護予防」になります。そこで各クラブの女性リーダーと町老連会長にも参加頂き練習を行いました。効果を意識しながらの運動は練習するたびに、良さが実感できました。「是非、寿大学で広めましょう」との女性達の声で決定しました。寿大学当日は、参加者全員が「なるほど、これはいいなあ。続けたい」と好評でした。また、「クリちゃん」も百個用意して紹介したところ、使い方の情報が飛び交い、人気がどんどん膨らんでいます。厳しいコロナ禍ですが、十分注意し「みんなで支え合って」活動したいと思っています。



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 3: 足腰の運動 (足を変えて2回繰り返す)



右足から踏み出します(1~8)。右足を前に大きく踏み出し、軽く右ひざを3回屈伸して(1~6)、元の位置に戻します(7、8)。左足から足踏みし、左ひざの屈伸をします。

効果

いつも収縮しているひざの後ろからアキレス腱まで伸ばします。(腓腹筋=ふくらはぎのストレッチ) 転びそうになった時、大きくふみ出してひざを曲げると姿勢が安定します。血管の循環が良くなります。

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(名古屋市を除く)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

カードでおトク!

レジにて G.G WAON・ゆうゆうワオン 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

健康企画

老年内科からこんにちは 4

長続きする健康づくり

新型コロナウイルス感染症は2度目の緊急事態宣言が発出、ワクチン接種も始まり、何とかこれで済みますか。欲しいものです。高齢の方々においては、運動不足による弱りのほか、ご自身やご家族の方の精神的疲れも目立ってきています。感染症予防と合わせ、長く続けられる生活の工夫が必要で。

まず一日に歩いた歩数を記録しましょう。最近の電話等は、歩数を測定できるものが多くなってきています。表示の方法がわからなければ、周囲の方に聞いてみましょう。教えてもらったら、また他の人に教えてというつながり合い。専用の歩数計も、1,000、3,000円程で購入できます。近年、広がっているサロンなどは、コロナ禍で休



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。

止が続いていたものの、春に向け再開準備しているところも多く、少しずつ参加してはいるかがでしょう。年度初めは募集、案内が多くなされる時期です。市町村の広報やチラシをお見逃しなく。もし見つけられなかったら、最寄りの役所や地域包括支援センターに聞いてみてください。



国立長寿医療研究センター(大府市)は、高齢者医療の国内唯一の拠点で、開発された動画や記事などを、同センターのホームページで多く見つけることができます。コンピュータやスマートフォンを使える方は、ぜひご覧ください。「巣ごもり」で読書を進めておられる方も多いでしょう。上記で集める場を取り上げ、その成功地で、長生きできる町(角川新書・近藤克則、定価860円、400円)は、正統派、「逆説の長寿力21か条(さくら舎、同1,400円)」は元・作手村診療所の名郷直樹先生の解説で役立ちます。また7月にお会いしましょう。



スポーツジム通いで健康維持

田原市老人クラブ連合会 副会長 河合 傑 (77歳)

ビヤダル体型(88kg)と腰痛のまま退職し、早16年が経ちました。体重減と腰痛対策として筋力upと体脂肪減を目指し、週5日のジム通いを始めました。順調な結果が続いた後、リバウンドに遭い、増減を繰り返す過酷な闘いもありました。その状況下で急遽3カ月に及ぶ入院もあり、挫折感に浸った時期もありました。術後の体力回復では、焦らず自身の体力に合わせてジムの運動に努めました。今では体重は71kgで筋力も付き、柔軟体操、器具使用の筋トレ、俊敏性維持のエアロビクスなどを楽しんでいます。毎日の体重測定とジム通いは、今後10年が目標です。

夫婦ともに元気で

大治町 明治町真寿会 仲村 操 (82歳)

金婚式も過ぎた今も二人は健在である。元氣な妻が傍にいて活力の源になるような気がする。趣味の一つに長年ゴルフを楽しんでいる。広いフィールドで仲間とプレイするのは至福の時間である。これも妻が元氣であるからできるので感謝。年配者でも出来るのがゴルフのよいところです。今後も続けるために努力を怠りません。体幹強化を取り入れ毎日のストレッチをハードにこなしている。ウォーキングも日課の一つです。1時間程、歩幅を大きく負荷をかけた歩きに心がけています。今後、心身共に揃って健康で、楽しい人生を過ごしたいと願っています。

ウォーキングで足腰強化

半田市 協和白寿会 清澤 吉徳 (74歳)

ゴルフやスポーツジムに通う人も多いため、継続することはなかなか難しい。歩くこと、ウォーキングなら簡単に続けられる。外出時はできるだけ歩く。夜間は交通事故の危険があるので、朝や日中に歩く。つまづいて転倒しないように、足元に注意を集中する。歩幅を大きく、かかとから着地に気をつけることに心がけています。個人で歩いている人も多く、仲間ができれば楽しい。老人クラブや地域のウォーキングの行事にも積極的に参加する。足腰強化のため、できれば一日一万歩を目標に歩くこと。ウォーキングが健康法です。

トランポリン

豊山町老人クラブ連合会 副会長 浅井 恵子 (67歳)

友人からトランポリン教室に誘われ体験してきました。単純な動きですが、有酸素運動により身体が鍛えられ筋力もつけてくれます。コロナの影響で体重が増え、中々減らないのが悩みでしたが、ちよつと効果があるかも。期待しています。初めはトランポリンの上で歩くのが不安定でした。一カ月が過ぎ、最近では安定して歩けるようになりました。体幹が整ってきたとのこと。新陳代謝が悪く運動しても汗をかきにくい体質でしたが、トランポリンを始めたら汗を少しかくようになった。月に2回ですが、しばらく続けようと思っています。

皆さんの健康法をご紹介いたします

わたしの健康法

年齢肌ケア 新時代

目元の小じわ、たるみに— 浸透力で、ハリ、弾力。

塗らない 飲まない 注射でもない

マイクロニードルで、角質層の最深部に直接浸透。

特許取得

マイクロニードルとは美容成分を微細な針状にすることで、角質層にまで直接届けることができる最新技術です。クオシアでは、より浸透力の高い加水分解ヒアルロン酸をはじめ、加水分解コラーゲン、国産馬プラセンタ、さらに再生美容成分のヒト幹細胞エクソソームを配合！最新技術のマイクロニードルと、最先端美容成分のヒト幹細胞が年齢肌をケアします。

WRINKLE SPOT MASK リンクルスポットマスク

1回分(2枚入り) × 4セット 週に1回/約1ヶ月分

通常価格 5,480円のところ

50% OFF! 2,740円 (税別)

送料 無料 初めの方、お一人様おひとり限り

お申し込みは今すぐ! 0120-055-007

お申込番号 MG2105

【受付時間】午前9時~午後6時(土、日祝を除く)

FAX 06-6537-0200 24時間受付

クオシア 大阪府大阪市西区西本町1-4-1 オリックス本町ビル14階

いきいき活動を支える 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

2021年4月版 傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外) 8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

改定 ●2021年4月始期契約より24時間型のすべてのタイプに「特定感染症危険補償特約(新型コロナウイルス感染症を含む)」が追加されました。
*今後、政令を踏まえて対象外となる可能性があります。

①対象: 老人クラブ会員に限り、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保険始期月 および保険期間

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2021年4月	2021年1月15日~3月15日まで	2021年4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件: 加入依頼の人数に関わらず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)。
*払込手数料は加入依頼者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。

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、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: 毎月10月から1年間(中途加入可) 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

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申請書、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 03-3597-8770

ホームページ http://www.senior-ld.com/ 東京老人クラブ連合会

（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) 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※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】
【老人クラブ賠償責任保険】
【老人クラブ団体賠償責任保険】
【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「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約前である団体の代表者にお話しください。必ず保険約款にありますが、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。 2021年2月作成 20-205689

読者のこえ プレゼント：私、おせんべいが大好き！（一宮市：70代女性）

第57回

新海照弘さんの川柳道場



新海照弘(しんかいいてるひろ) 昭和6(1931)年、愛知県名古屋市生まれ、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。一部作品に、添削が入っています。

マスク

手作りのマスク美人が闊歩する

春日井市 加納 金子

【寸評】「コロナ禍」という時事川柳的な言葉が飛びかっている。そこで「マスク」。私は、鳴海絞りのものを着用。早く、マスクなんか不要となつてほしい。ある大臣がTVに出ているのに堂々と「ウマスク」とは。この「マスク美人」という新語?がきらりと光る表現。

入選

◆入選 ◆佳作
コロナ禍で マスク美人が 増えました
一宮市 森 恭彦
不都合は マスクの奥で 舌を出す
豊田市 豊田 守男
そのマスク 取つて下さい 見合席
津島市 若林 雅美
おもいきり マスクはずして 歌いたい
江南市 三ツ口 桂子
マスク そのままでいいよと お医者さん
豊橋市 久米 哲代

歳末

歳末は コロナ来るなど隣組

豊橋市 彦坂 登

【寸評】「歳末」は、毎年一回やってくる。私ごとでごめん。生年月日は、昭和6年12月31日である。商売で忙しい親だった。男ばかり6人の兄弟。今じゃ私1人だけの残りもの。
◆入選 ◆佳作
米寿から 卒寿をめざし 老い楽し (照弘)
特選の「隣組」の作は、私の生き方にぴったり。「みどりのまちづくり会」でのボランティア活動で忙しい。
◆入選
歳末も さして変わらず 老いひとり
知立市 星原 二郎
密避けて 歳末商戦 閑古鳥
岩倉市 浅野 考司
もの言えば コロナコロナで 歳の暮れ
豊橋市 天野 富治
バラ銭を 入れてはっこり 慈善鍋
豊川市 福田 素純
コロナ禍で ガラガラくじの 音さえぬ
岡崎市 石川 かよ子

◆佳作

マスク着用 世界人類 含言葉
目ぢからを マスクの奥に 光らせる
高浜市 都築 史良
地藏さまも マスクを 掛けて見守りぬ
豊田市 山口 純子
アベマスク コロナ時代の 記念品
豊川市 宮城 忠義
素顔より マスクが 似合う人もいる
豊明市 高木 繁俊
トナカイもおしゃれ マスクで 配達か
岡崎市 今井 多未
おしゃれな マスクに 合わせ アイシャドー
一宮市 細江 春茂
三密を守る 基本は マスクかけ
豊明市 宮村 順子
ファッション マスク姿が 映える街
豊橋市 石川 重行
いつ会える マスク外した 笑顔たち
知多市 竹内 明弘
手作りの 鼻高マスク 美女に見え
豊田市 木村辰五郎
良いお年願い マスクの 目が笑う
豊田市 吉田 鏡子
こんには あれ誰だ つけ マスク顔
豊田市 水野 幸雄
スマホ見る マスク マスクの 電車内
豊橋市 藤村 元司
無精髭も マスクで 隠し ショッピング
一宮市 長村 宣道

◆佳作

ぼくめつを 願う コロナの 歳の暮れ
東浦町 梅本 敏子
コロナ禍で 一人鍋する 年の暮れ
一宮市 田口 和子
コロナ禍で 歳末商戦 今一つ
岡崎市 伊井由香子
常は マル暮れの 掃除は 四角形
豊田市 宮崎まゆみ
年の暮れ コロナ怖しと ひとり酒
豊田市 稲垣 義久
歳末も 自粛に 耐えて 家磨く
刈谷市 神谷みね子
体温を 計って 多忙 年の暮れ
岡崎市 糟谷 すみ
歳末は 腕により かけ 障子はり
犬山市 木納 幸子
ストレスも ゴミも 山盛り 年の暮れ
刈谷市 青木 啓三
火の用心 拍子木 叩き 村めぐり
一宮市 森 浩通
風に乗る 杵音響く 歳末か
春日井市 辻井 文字
コロナ禍で 買い物 寂し 年の暮れ
豊橋市 平山 憲子
歳末へ チラシが おどる 胸おどる
愛西市 山田 昌生
歳末の 旅御破算で テレビ 漬け
犬山市 吉田 幸子
喪の葉書 寂しき つのる 歳の暮れ
豊橋市 杉浦 きみ

川柳道場「次回のお題」は「国内旅行」「宅配」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。

木枯の底に万の灯 大都会

みよし市 佐藤 博子

【寸評】正に木枯の底とは、言い得て妙の把握でしょう。か。丘陵の高見から鍋底を覗いたような表現で点された灯火を見えています。住い地を俯瞰した景でしょうか。

通り雨 置いて行きたる 冬の虹

安城市 岡田 甲子

【寸評】この句も季の移り変わりを上手く捉えています。虹はその季、その季の雨の降り様の一つで、冬の虹は冬の予告の寂しさを持った虹、冬に入る暮らしに代わってゆく。

錠剤の 薬数えて 年暮るる

あま市 水野 民子

【寸評】何日分かの処方された薬を日数分に分ける日を追えば年末になってしまった。生きる日々、杖のように薬が手放せない人生になっているのだ。

入選

一茶忌や のらりくらりと 下日過ぐ 岡崎市 富田 征也
日当たりに 縫ひ物広げ 秋うらら 大府市 内藤 錦代
帰り花 ふいに忘れる 事もあり 岡崎市 鈴木 寛治
断ち切れぬ 惑ひに 明し 冬の月 稲沢市 田中 佳子
秋深し 京千年の 鐘の音 日進市 清水 晃
ながらへて 己が身包む 春着縫ふ 安城市 神田 正江
気疲れも ともに脱ぎたり 秋衿 岡崎市 阿部 啓子
カラフルな 手作りマスク 春の風 豊田市 酒田てる子
終点は 療養所前 山しぐれ 豊橋市 廣中 雅子
一方を 開けてお点前 冬紅葉 岡崎市 糟谷 すみ
風や 荒れ野の先の 新開地 日進市 松山 眞
山肌を 縫って彩どる ななかまど 一宮市 石原 雅翔
みだれ咲 萩の向ふは 吉良の海 西尾市 水野 正子
冬桜 今が盛りと 人の影 稲沢市 中野 武一
独り言 云う癖今も 秋灯火 阿久比町 下内 信幸
城址へ 落葉五色の 女坂 刈谷市 青木 啓三
現世の 極楽浄土 日向ぼこ 安城市 稲垣カノエ
鐘の音 流るる如し 去年今年 稲沢市 矢野 泰正
父と児の キヤッチボールも 春景色 津島市 若林 雅美
霜柱 音を楽しむ 畑仕事 岩倉市 浅野 考司

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

2021年 5月11日(火)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。

介護付有料老人ホーム 浜松くゆうゆうの里

アクティブに人生を楽しむ “元気付き”高齢者コミュニティ

第二の人生を充実したものにすることも、元気な今から、住まいを探しませんか。 感染予防対策を徹底し、施設の見学も随時受付をしております。

ランチ付き個別見学会開催 開催日 4月12日(月)～4月25日(日) 5月10日(月)～5月23日(日) 集合場所 浜松くゆうゆうの里管理事務所 集合時間 午前11時 1日2組限定 参加費 無料

敬老の日お祝い膳 卓球サークル

浜松くゆうゆうの里 ☎0120-60-4165

お申し込み・お問い合わせはお電話にてお気軽に ▶お電話受付時間/AM9:00～PM5:00

所在地/〒431-1304 静岡県浜松市北区細江町中川7399 ■主催/一般財団法人 日本老人福祉財団(浜松くゆうゆうの里)見学会事務局

〈有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項〉●施設類型:介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●住居の利権形態:利用権方式 ●利用料の支払い方式:全額前払い方式●入居時の要件:入居時自立・要支援・要介護●介護保険:浜松市指定介護保険特定施設(一般型特定施設)・介護予防特定施設●居住区分:全室個室●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制:2.0:1以上

カネハツ 手軽にアレンジ! 毎日続けられる健康生活!

だんだん暖かい日も多く 春は新生活が始まる時期 楽々♪と豆で当たったら!キャンペーンを実施中です。

私もカネハツ食品では、日頃当社の商品をご愛顧いただいている皆様へ「健康応援」と感謝の気持ちを込めて、当社看板商品である「サラダに!まめ」シリーズ全4品と「サラダがあったら!」シリーズ全14品、「乳酸菌が入った蒸し大豆」シリーズ全2品をお買い上げの方へ、(現金5,000円)や「QUO」

応募チャンスは2回!

現金5000円プレゼント(マメに応募してね!)

第一弾 2021年3月 1日(月)～4月15日(木)

第二弾 2021年4月16日(金)～5月31日(月)

対象商品3つ購入でハガキ LINE のいずれかで応募できます!

詳しくはこちら

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

**2021年
5月11日(火)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あなたの夢は何ですか?
⑧好きなお惣菜は?

〒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
いきいきライブ係

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 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](#)

B 3名様 **名古屋名物味噌づくし**

ナカモ株式会社
が丹精込めて作った愛知県産大豆フクユカ100%使用の高級豆みそ「名古屋味噌」と、つけてみそかけてみそのお土産、温めるだけで食べることができる「名古屋名物どて煮」をセットにした、名古屋らしい詰め合わせです。

●ナカモ株式会社
〒452-0025 愛知県清須市西枇杷島町十軒裏3番地
TEL 052-501-6211

C 5名様 **海だより** (お好み(65g×12袋)
げその唐揚げ(80g×2袋))

えびせんべいの里は、知多半島美浜に製造工場・直売店がございます。「海だより」は、人気のおせんべいがいろいろ入った「お好み」とおつまみにぴったりの「げその唐揚げ」をそれぞれ小袋入りにした通信販売限定商品です。

●えびせんべいの里
〒470-2403 愛知県知多郡美浜町大字北方字吉田流52-1
TEL 0569-82-0248
営業時間/8:00~17:00

えびせんべいの里オンラインショッピング [検索](#)

D 5名様 **生なごやん(8個入り)**

敷島製パン創業100周年を記念して、アイデアを社員から募集して作りました。なめらかな黄味あん入りクリームを国産小麦のカステラ生地にも包み蒸しあげた菓子で、しっとりやわらかな食感をお楽しみいただけます。

●Pasco (パスコお客さま相談室)
フリーダイヤル 0120-084-835

E 5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

F 5名様 **大人のための粉ミルク
ミルク生活**

「ミルク生活」は、大人の健康をサポートする6大成分とバランスのよい栄養がまとめで摂れる「大人のための粉ミルク」です。「育児用粉ミルクを10年間飲み続けていて元気がいい!大人用の粉ミルクを作ってほしい」といったお客さまの声から生まれました。

●森永乳業株式会社 中部支社
〒461-8658
名古屋市中区徳川1-15-30 名古屋リザンビル4F
TEL 052-936-1591
営業時間/月曜日~金曜日 9:00~17:30

G 5名様 **食宅便の売れ筋商品
7食セット(4,000円相当)**

「食宅便」は簡単・便利にお召し上がりいただける冷凍のお弁当です。栄養バランスに加え、味や彩り・食感にもこだわりました!今回は食宅便の売れ筋商品7食セット(4,000円相当)をプレゼントさせていただきます。

●食宅便[日清医療食品(株)]
〒100-6420 東京都千代田区丸の内2-7-3
東京ビルディング20階 オイシイ ニッポン
フリーダイヤル **0120-0141-24**
受付時間/8:30~20:30

**H 5組
10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/>

I 5名様 **ふとん丸洗い
無料宅配サービス(2枚セット)**

1枚1枚手洗いして、高い温度でしっかり乾燥し、汚れと共にダニアレルゲンを99.9%除去。ふかふかなお布団で、快適な睡眠のお手伝いをいたします。

●株式会社ホームドライ(豊田)
エコサービス事業部
〒435-0002 静岡県浜松市東区白鳥町792
TEL 053-422-2101
<http://2101eco.com/>

**J 5組
10名様** **名古屋城からは
まる植物物語**

江戸時代に狩野派に代表される尾張の絵師たちが引き継いできた花鳥画の伝統が西洋植物画と融合し、ボタニカルアート、ジャポニスム、アール・ヌーヴォーへと繋がった流れをご紹介します。

●ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)
〒461-0004 名古屋市中区葵1-19-30 TEL 052-937-3737
会期/2021年4月24日(土)~8月29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(5月3日、8月9日は開館)
観覧料/一般1,300円、小中高生500円、小学生未満無料

**K 5組
10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

**L 5組
10名様** **コロナシネマワールド
映画鑑賞券**

【おすすめ映画】『騙し絵の牙』大泉洋×吉田大八×オールスターキャストで贈る、逆転連発エンターテインメント! 崖っぷち出版社を舞台に繰り広げられる、仁義なき騙し合いバトル! 最後に笑うのは誰だ? ぜひお近くのコロナワールドをご覧ください。【3月26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

酒の歳時記

段々と気候も穏やかに春を感じるようになって参りました。春の楽しみといえばやはりお花見です。今年は新型コロナウイルスの影響で宴会も自粛しなければならず、一刻も早い終息を願うばかりです。

さて、お花見に合うお酒といえば日本酒を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか? 日本酒はその名の通り日本を代表する国酒であり、現在は海外でも和食とともに非常に人気になっております。香り高い吟醸酒や、お米のコクがしっかりとした純米酒など味の種類が豊富にあります。また冷から燗まで様々な温度帯で楽しむことが出来る、世界でも数少ないお酒です。

食事と合わせる楽しみも日本酒の魅力で、相性の良い料理は和食に

留まりません。カルパッチョに吟醸酒やタイ料理に燗をつけた純米酒、スパイシーなカレーに古酒など意外な組み合わせも楽しむことが出来ます。またマリアージュ(相性の良い組み合わせ)の基本は、地酒には地ものを合わせることで、現在は様々な郷土料理が食卓に並びます。今日の献立に合わせて日本酒を選んでみてはいかがでしょうか?

現在日本酒の消費量は年々減っている状況です。桜の花とともに日本酒の魅力改めて見直してみたい。

愛知県下60店舗
酒ヒジ提供

知る人ぞ知る
入手困難な日本酒
奇跡の谷から生まれる
素晴らしい味わい

純米酒 根知男山
容量:720ml
1,518円(税込)

世界中から注目を浴び続ける蔵元が造る
美味すぎる定番酒

純米吟醸 根知男山
容量:720ml
1,804円(税込)

シルバーパス65 ゴールドパス70

名鉄バス一般路線 定額制・乗り放題 フリーパス!

発売額	シルバーパス65 (満65歳~69歳の方専用)	ゴールドパス70 (満70歳以上の方専用)
1ヶ月	6,000円(税込)	5,000円(税込)
2ヶ月	12,000円(税込)	10,000円(税込)
3ヶ月	18,000円(税込)	15,000円(税込)

1ヶ月券を購入した場合 290円区間で... 10.5往復以上 乗ればお得です

9往復以上 乗ればお得です

「め〜バス日和(情報誌)」のご案内
シルバーパス65、ゴールドパス70をご購入いただいたお客様を限定とし、名鉄バスのお得な情報などを年4回程度お手元までお届けいたします。詳しくは、各窓口にある専用リーフレットをご参照ください。

お問い合わせは 名鉄お客さまセンター **052-582-5151** 月~金8:00~19:00 土日祝8:00~18:00

詳しくは 専用チラシ または WEBで [名鉄バス](#) [検索](#)

MEITETSU BUS



大西丈二先生プロフィール
名古屋大学医学部卒業、名古屋大学大学院博士課程・東京大学大学院修士課程終了。老年病専門医、認知症専門医、医学博士。東京大、奈良県立医科大、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、医療介護システムなど。

高齢期を健やかに、豊かに過ごすために。

コロナ禍にあつて家に閉じこもりがちで日々が続く中、孤独感を感じたり、不安を抱える方も多いのではないのでしょうか。本誌146号から「健康企画」老年内科から「こころ」を担当いただいている、名古屋大学医学部附属病院老年内科講師大西丈二先生にお話を伺いました。三重県南部育ち、祖母が女医という環境もあつて地域医療に関心があつたとおっしゃる大西先生。大学院時代から新城市の旧作手村や西尾市の佐久島で住民調査を行うなど、地域医療・高齢者医療の研究・講演を続けながら、名大病院のほか、碧南市や蟹江町、常滑市の病院で診療にあたつてみえます。

老年内科とは？

「あなたは、今何種類の薬を飲んでらっしゃいますか？5種類以上薬を服用することはい、「多剤併用」とい、副作用が出やすくなります。が老年内科です。

生活習慣病など痛みや症状の無いも

「あなたは今何種類の薬を飲んでらっしゃいますか？5種類以上薬を服用することはい、「多剤併用」とい、副作用が出やすくなります。が老年内科です。

「コロナも大変心配ですが、患者さん

「あなたは今何種類の薬を飲んでらっしゃいますか？5種類以上薬を服用することはい、「多剤併用」とい、副作用が出やすくなります。が老年内科です。

「胸が痛い、これは

「あなたは今何種類の薬を飲んでらっしゃいますか？5種類以上薬を服用することはい、「多剤併用」とい、副作用が出やすくなります。が老年内科です。

「困った時に知るこ

「あなたは今何種類の薬を飲んでらっしゃいますか？5種類以上薬を服用することはい、「多剤併用」とい、副作用が出やすくなります。が老年内科です。

診療ガイドラインにのっとるだけでなく、生活をどう過ごすか？高齢者の方の価値観を大切に、一緒に考えていきたいと思つています。医療で何が出来るか、病気の方だけではなく、元気な高齢の方と接する機会がとて大切なこと。老人クラブの方々とお話しすることは、とても大切な情報がいえ、楽しい時間です。

「今、当たり前のことがわからない、詳細を調べることができない、聞く人がいないという高齢者が多くなつていくことを危惧しています。胸痛と言えは緊急の心臓病を考へますが、高齢の方の中には、家族が帰宅するまで我慢して時間外救急外来で病院に行くケースが多く、手の施しようがなく、それだけ悔しい思いをしてきたか知れませんが、「ヘルスリテラシー」健康情報力という言葉をご存知でしょうか？健康イベントや新聞・インターネット等で情報を得る、知らなくても困った時に知るこ

「老人クラブの中では、見守り支援やゴミ出し支援など既に実施されていることもあるかと思ひますが、少子高齢化が進み、今後ますます地域ぐるみの支援合いが求められています。医療の立場からは、離れていても顔を見て診療、ICTの推進のためには、タブレットの使い方がわからない高齢者の方のサポートが必要と思ひます。老人クラブの方には地域でどんな助けが必要か教えていただくと同時に、お願いしてやっていただけると助かるなあと考えています。公的ケアに対してこうした支援を「インフォーマルケア」といいます。詳しくは後日、健康企画で」

「困った時に知るこ

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。

色で勝負!! 豊橋市・鈴木さん

わあ可愛!! 花びらも猪たんて 豊田市・本多さん

西尾茶は日本いち 西尾市・近藤さん

春のラビになり出した 豊田市・柴田さん

密してごめんやい 稲沢市・上田さん

笑って咲く花に 豊田市・柴田さん

面おもて 刈谷市・松前さん

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 ※ハガキ(63円)に氏名、年齢、住所をご記入ください。応募作品の返却はいたしません。

いきいきアンケート

食事で気を付けている点は? ~いきいきライフ11月号アンケートより~

順位	項目	男性	女性	合計
1位	栄養バランス	43人	86人	129人
2位	塩分控えめ	48人	69人	117人
3位	カロリー・食べ過ぎ	59人	57人	116人
4位	野菜を食べる	45人	65人	110人
5位	その他	32人	49人	81人

順位	項目	男性	女性	合計
6位	何でも・旬のものを	21人	32人	53人
7位	よく噛む・ゆっくり	15人	18人	33人
8位	1日三食	13人	16人	29人
9位	魚を食べる	12人	3人	15人
10位	間食をしない	3人	8人	11人

皆さん健康志向で、普段から塩分・カロリー控えめなバランスの良い食事をしている様です。女性は野菜好き、男性は魚好きの方が多い様です。

好きなお酒は? ~いきいきライフ11月号アンケートより~

順位	項目	男性	女性	合計
1位	日本酒	87人	76人	163人
2位	飲まない	38人	122人	160人
3位	ビール	72人	80人	152人
4位	ワイン	27人	58人	85人
5位	焼酎	47人	19人	66人

順位	項目	男性	女性	合計
6位	梅酒(果実酒)	6人	31人	37人
7位	酎ハイ	6人	10人	16人
8位	甘酒	7人	6人	13人
8位	その他	1人	12人	13人
10位	ウイスキー	7人	1人	8人

日本酒党とビール党に分かれました。この2つは男女差はそれほどありませんが、酎ハイ・梅酒は女性、洋酒は男性好みの様です。飲まない人は、圧倒的に女性が多いですね。

編集後記 昨年はなにかと新型コロナに振り回された一年となりました。我が家では毎年新年は実家に帰省していましたが悩みに悩んで取りやめに。外出を控えるとの要請の影響が、親戚の集まりや街中のBGMや飾りなどの賑やかさ等の「年末らしさ」「新年らしさ」が通年より少なく、新年を迎えても実感がいまいちわかないままの年明けとなりました。今が我慢「果たしていつまで続くのでしょうか。我慢の中から小さな楽しみを探します。」 (S)