

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25万人 発行部数 約20万部

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

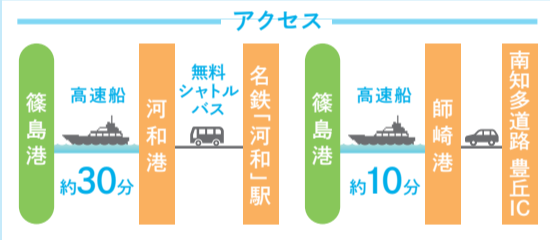
いきいきライフ 150号

「東海の松島」と呼ばれる篠島へ。



白い砂浜が続く、篠島サンサンビーチ

「日本の夕日100選」にも選ばれた美しい風景が広がる、篠島。伊勢神宮とのゆかりも深く、1200年の歴史ある神明神社は、現在も伊勢神宮の古材が下賜され造営されます。伊勢神宮の重要な神事には、鎌倉時代より篠島の鯛を塩漬けにした千鯛「おんべ鯛」が奉納されます。島をとり囲むようにある島弘法88カ所や史跡など、歴史の島としても興味深い篠島。日本トップクラスの漁獲量を誇るしらすをはじめ、め、おいしい海の幸も魅力です。



お問い合わせ
篠島観光協会
056916713700
(9時~16時)

2021年7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 「東海の松島」と呼ばれる篠島へ。
2面 **特集** クラブ活動は新しい生活様式で
感染防止に配慮して、クラブ活動を楽しみましょう。

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 | いきいきクラブ体操 | 女性部通信
5面 健康企画「健康長寿の10年」 | 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 「新しい生活様式」で、クラブ活動を楽しみましょう! | 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

いきいきライフ をご覧の愛知県にお住まいの皆様へ

着物出張買取のバイセル

眠った着物・帯 高価買取いたします!

東海市 着物・貴金属 60代/女性 365,000円	清須市 着物・ブランド品など 60代/女性 170,000円	半田市 着物・酒など 40代/男性 110,000円
知多市 着物・貴金属 60代/女性 98,000円	豊田市 着物・帯・反物 60代/男性 58,000円	岡崎市 着物・帯 80代/女性 6,000円

325,000円

8月キャンペーン!
買取金額 **5倍** (500人に1人)
8月31日のご成約まで

キャンペーン適用例
着物・帯・和装小物
買取金額 **18,000円**
のところが...
キャンペーン適用なら! **5倍!**
90,000円

その他の買取商材例 ▶ □切手 | ●古銭 | ●毛皮 | ●骨董品

キャンペーンは **8月31日のご成約まで!** **0120-402-240**
査定員はマスク着用・手指消毒・体温測定など対策を徹底しています。ご希望の方は、玄関での査定も可能です。

着物出張買取 **BUYSELL** (株)BuySell Technologies
東証マザーズ上場 証券コード: 7685
※買取実績はあくまで一例です。状態によっては、ご希望の金額に添えないものや、お値段が付かないものもございます。※未成年者からの買取はできません。※買取をご希望される場合、法に基づき「運転免許証」「パスポート」「健康保険証」などの本人確認書類を査定員にご提示ください。※季節事情または地域により出張査定や即日での対応が難しい場合もございます。※お売りいただいた後のご質問、ご相談をはじめ、クーリング・オフに関するお問い合わせはこちら【お客様相談室】0120-915-164 受付時間 9:00~18:00(土日祝日も受け付けております) 運営: 株式会社 BuySell Technologies 〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-28-8 PALTビル 8F【東京都公安委員会】古物商許可番号: 第301041408603号

読者のこえ 日本平夢テラスへ久しぶりに行って富士山の絶景を見たい! (岡崎市:70代男性)

★ クラブ活動は ★ 新しい ★ 生活様式で!

新型コロナウイルスの感染拡大により、外出の機会や人との交流が少なくなり、高齢者の体力低下や社会的孤立が心配されています。多くのクラブが活動を模索する中、「新しい生活様式」に基づき、感染防止に配慮した活動のポイントを(公財)全国老人クラブ連合会がまとめました。ワクチン接種後も油断をせず、自治体の最新情報を踏まえ、クラブ活動に取り組みましょう。



屋内で行う活動の 感染防止対策 チェックポイント

◆ 活動の計画

- 参加者数は、収容人数の半以下に
- 開催時間は1~2時間を目安にする
- 人との距離が近くなるプログラムは避ける
- 混雑しそうな場所を事前に確認して対応を考える
※受付、トイレなど
- 「参加に向けての留意点」(P8)を事前に周知する

◆ 当日の運営

- 参加者の名前や連絡先を把握する
※感染者が発生した場合、保健所など公的機関から情報を求められることがあります
- 参加者のマスク着用、当日の健康状態(体調、体温)を確認する
- マイクや掲示板などを活用して、大きな声を出さないようにする
- 座席の配置は対面を避け、人との間隔をとる
※できれば前後左右1m以上あける
- 熱中症にならないように室温を調整する

◆ 消毒・換気

- 手指の消毒液を準備する
- こまめな手指の消毒を呼びかける
- 用具や多くの人が触れるところは消毒する
※机、椅子、使用した用具、マイクはその都度
- 会場を換気する
※換気は1時間に2回、5~10分程度

◆ からだを動かす活動(体操、ニュースポーツなど)

- 隣の人と手が当たらない距離で行う
- 早めの休憩とこまめな水分補給を心がける
- 大声や声援は控える

◆ 飲食について

- 座席の配置に気をつけ、横並びを原則に間隔をとる
- 食事や茶菓子は、個別包装されたものを用意する
- コップや食器は、できれば使い捨てのものを用意する
- 食事の会話はしない、会話は食後にマスク着用で

屋外で行う活動の 感染防止対策 チェックポイント

◆ 活動の計画

- 混雑する時間や場所は避ける
- 活動場所に合わせて、参加者数は通常より少なく設定して守る
- 開催時間は、1~2時間を目安にする
- 人との距離が近くなるプログラムは避ける
- 休憩場所や日陰になる場所を確認しておく
- 混雑しそうな場所を事前に確認して対応を考える
※受付、トイレなど
- 「参加に向けての留意点」(P8)を事前に周知する

◆ 消毒

- 手指の消毒液を準備する
- こまめな手指の消毒を呼びかける
- 用具や多くの人が触れるところは消毒する
※スポーツ用具、机、椅子、マイクはその都度

◆ 当日の運営

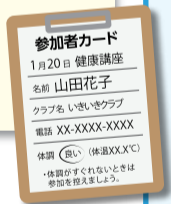
- 参加者の名前や連絡先を把握する
- 参加者のマスク着用、当日の健康状態(体調、体温)を確認する
- 拡声器などを活用して、大きな声を出さないようにする
- 早めの休憩を心がける
- こまめな水分補給、手洗いの声かけをする

活動のポイント

- **正しい情報を共有する**
正しい情報で不安や恐れ、感染症に対する偏見や差別を防ぎましょう
- **仲間のつながりを大切にする**
電話で声かけをしたり、情報を届けましょう
- **地域の理解を得ながら活動する**
事前に活動目的や感染防止対策について伝えましょう

例えばこんな工夫

- 人数を分けて回数を増やして開催
- 少人数での活動を企画
- 人が多い時間帯を避ける
- 参加者カードによる把握



(公財)全国老人クラブ連合会発行「クラブ活動は新しい生活様式で」より掲載

巨大地震から 命を守るために、 今できることを。

いつ起きるかわからない地震。過去の災害に学び、「自分の身は自分で守る」が基本です。あなたの大切な家族のいのちを守るため、できることから始めましょう。



1 住んでいるところは安全か、地震ハザードマップ[※]を確認!

※自治体から各戸に配布されています。

2 家の中のキケンな場所をチェック!

チェック場所はホームページの「家具の転倒や落下を防ごう」をご覧ください。
<https://www.pref.aichi.jp/bousai/katei/index.html>
こちらからもご覧いただけます。



3 いつでもどこでもグラツときたら、この基本行動

- 1 キケンなものから離れる
- 2 クッションやカバンなどで頭を守る
- 3 姿勢を低くし、ダンゴムシのような姿勢をとる

4 TVやラジオ、携帯電話などでいつでもどこでも緊急情報が手に入るように。

5 飲料水や食料品は、7日分を目安に備えましょう。

飲料水は、1人1日3リットルが目安。在宅で避難生活が送れない場合、非常持ち出し袋に3日分を持って指定避難場所へ。

6 家族の安否確認の方法

災害用伝言ダイヤル 171	伝言の録音方法 171▶1▶(000)000-0000▶	伝言を入れる(30秒以内)
	ガイダンスが流れます 被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を	
	伝言の再生方法 171▶2▶(000)000-0000▶	伝言を聞く(30秒以内)
	ガイダンスが流れます 被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を	

毎月1日と15日、9月の防災週間、1月の防災とボランティア週間に体験利用ができます。

詳しい内容は愛知県防災安全局が作成した「防災・減災お役立ちガイド」に載っています。ホームページよりご覧ください。

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/bosai/oyakudatigaidojsinnhenn.html>

こちらからも
ご覧いただけ
ます。



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

平均年齢82歳。コロナ禍でも工夫し、運動に取り組んでいます。2020「活動賞」表彰
犬山市内田町 内田老人クラブ

犬山城を望み、昔の面影を残す内田町。無理なく鍛えられる伝統行事を担う会員プログラム。クラブ同士はつながりも深く、4クラブ4名の会長で内田老人クラブを運営しています。平均年齢82歳、健康づくりを力を入れ、犬山市主催の「いきいき筋力アップ体操」教室には、約40名が参加。6名のリーダーを養成。腰痛、肩こり、歩行困難、尿洩れ、便秘等の改善、防止を目的にアウトターや

椅子に座って行うストレッチ体操からダンベルやボールを使っての筋力アップ体操まで約1時間、ビデオを見ながらこの筋肉を使えばいいか意識しながら無理のない範囲で行っています。握力、柔軟性、片足立、腹筋、機敏性など、半年後はどう変わっているか？6カ月毎の体力測定は励みとなり、多くは現状維持、中には向上している人もいます。また、首から上のストレッチ、飲み込む力を鍛えようと始められた

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

「散歩クラブ」「太極拳」…いいと思うことを続けて、元気に。2020「活動賞」表彰
日進市東山区 平子台シニアクラブ

平成25年にお隣の団地から独立した平子台シニアクラブ。会員数は約100名、会長の下世稔子さん始め、女性が大活躍。散歩の途中で雉(キジ)に出会うこともあるという、自然が残された環境にあつて当初から始めた「散歩クラブ」は、毎週月曜日集会場前に9時集合。天白川沿いを40分ほどかけて歩くのは、達成感もあつて心地いいとい

を日進スポーツセンターで始め、年齢を問わず生涯楽しめる呼吸法が体にいいことから平子台シニアクラブにぜひ取り入れてほしいと思ひ、指導者の山田桂子先生に依頼。昨年4月から毎月2回土曜日に1時間、集会所で太極拳を始めました。呼吸法は難しいですが、「続けられれば100歳まで元気！」山田先生の言葉を信じてやっています。終わつた後は頭も体もすっきり。みんなの元気な顔が見られるのが生きがいですね。

ひとり暮らしの方には、家族から出てきていただくために、できることを。143世帯の団地は、最近若い世代が増える一方でひとり暮らしの方も11人。「コロナ禍の今はできないのですが、「女子会」でお弁当やカレーライスを作って、会食する場を提供していただくことを願っています」

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

犬山市主催「スポーツボイス教室」にも積極的に参加。音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う新感覚スポーツはなかなかハード、10分で汗が吹き出すほど。終了後のカラオケタイムを楽しみに参加される方も多かったので、すが残念ながらコロナ禍で中止に。現在は、ケーブルテレビで視聴できる会員は「おうちでスポーツボイス」を継続しています。

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。
- 紫 餅 山 悪 護 門
 - 申 花 没 惜 苦 神
 - 明 通 頂 確 音 建
 - 犯 命 線 井 不 火

7月号(150号)の答え

信 年 告 有 桜

信 罪 天

戦 闘 戸

感 労 築

信 不 外 日

身 出 鬼

3月号(149号)の答え

作	品	集	目	玉	商	品
業	計	画	的	売	物	
効	能	山	本	人		
率	視	水	平	線	夕	
	鋭	角	安	笑	顔	
磁	気	一	時	停	止	
力	同	年	代	千	古	
計	算	生	五	万	米	

答え **春風**

カネハツ 毎日の食卓に欠かせない 佃煮を食べて 暑い夏を乗り切りましょう!

季節はいよいよ本格的な夏に入り、暑さのピークが訪れます。子どもたちは夏休みで元気一杯、大人たちは夏バテに注意が必要な季節です。夏は暑さで食欲も落ちる時期ですが、しっかりとごはんを食べて元気よくニコニコりと過ごしたい時期ですよ。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の「健康応援」と感謝の気持ちを込めて、当社看板商品である「つくだ村シリーズ全14品」と「とく盛シリーズ全9品」「もり盛シリーズ全4品」をお買い上げの方へ、【現金5,000円】又は【QUOカード500円分】が抽選で合計550名様に当たる「つくだニココロ!キャンペーン」を実施中です。

応募期間 2021年 7月1日(木) ▶ 8月31日(火)

詳しくはこちら

いきいきアンケート

好きなお惣菜は? ~ いきいきライフ149号アンケートより ~

順位	惣菜名	男性	女性	合計
1位	煮物類	41人	109人	150人
2位	魚類	27人	42人	69人
3位	肉類	25人	33人	58人
4位	揚げ物類	15人	27人	42人
5位	サラダ類	24人	17人	41人
6位	漬物類	16人	10人	26人
7位	中華料理	10人	14人	24人
8位	炒め物類	11人	2人	13人
9位	酢の物類	4人	4人	8人
10位	豆腐料理	1人	1人	2人

男女ともに煮物類が一番人気。やっぱりといった結果でしょうか。その他の中で、【何でも好き】という方が多数。偏りのない食事が栄養バランスの良さにもつながるのでしょう。

あなたの夢は何ですか? ~ いきいきライフ149号アンケートより ~

集計でまとめられないほど本当に多くの回答をいただきました。比較的多かった夢として男女ともに【旅行】関連でした。国内・海外問わずコロナを気にせず旅行ができる世の中に早くなって欲しいですね。

いきいき CLUB NEWS

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 リニューアルしました

「いきいきクラブ体操」を新たに撮影し直し、解説編、音楽のみの2種類を収録。さらに高齢者に必要不可欠な運動を取り入れた「いつでも、どこでも、きづきの体操」を追加。初めての方、高齢の方も楽しくできます。

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。

※これまで販売してきたDVD「気軽に体操 今日元気」(1枚2,280円/税、送料込)も引き続き販売しています。

●いきいきクラブ体操 リニューアルDVD

2,500円(税・送料込)



●小冊子

「運動の効果とポイント」

420円(税・送料込)



第1回定時理事会

新型コロナウイルスの感染拡大予防の観点から第1回定時理事会・定時評議員会を中止とし、書面決議で行いました。なお、選任後の第1回定時理事会では令和2年度の事業報告・決算を承認し、定時評議員会へ送付しました。定時評議員会では、事業報告・決算の承認と任期満了に伴う理事と評議員の改選の審議を行いました。定時評議員会では、役員任期は令和5年度まで、評議員の任期は令和7年の定時評議員会の終了までとなります。



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 4: 上体の運動



手を前におき、足を右に出しながら上体を右にひねります(1,2)。足を元に戻しながら、上体を元に戻します(3,4)。反対側に行きます(5~8)。8で両膝を曲げます。



手を上に伸ばしながらひざを伸ばし、手を下ろす時にひざを曲げます。胸の位置まで下ろします(1,2)。交互に繰り返し2回行います(3~8)。

効果

上体のしなやかさを保ちます。ふりむく動作が楽にできます(腹斜筋)腰の疲れをとり、腰痛を予防します。膝の屈伸を入れることでひざを伸ばす大腿の筋力をつけます(大腿四頭筋)

花を愛でて

女性部通信

豊根村老人クラブ連合会 女性代表 伊藤 町子



私は県北部に位置する豊根村に住んでいます。今年春の訪れが早く梅・桜・桃など多くの花が芽でて、自然を満喫する季節です。しかし、一昨年来コロナ感染症の影響で老連の活動の自粛が続いています。そんな中で密にならない、交通安全教室・美化活動・花の植栽等が実施できました。中でも茶臼山のサンパチエンスの苗を会員の皆さんと移植しました。夏には色とりどりのサンパチエンスが咲きほこり新聞にも掲載されました。会員の皆さんのおかげです。また、冬場にはサンキウ運動の一環として、水仙三球(サンキウ)を配布。そして寒い冬を乗り越え、白く可憐な花が咲き、近所の会員さんも喜んで下さいました。コロナ禍での活動の自粛が続きますが、花が芽でる様につか多くの活動もできる事を思っています。

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・ゆうゆうフォン JMB G.G WAON でのお支払いで 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 G.G感謝デー

390万本 ありがとうキャンペーン

1本	通常価格 970円(税込)	送料550円(税込)
3本セット	1本970円(税込)×3本+送料550円(税込)=3,460円(税込)を	2,910円(税込) 送料無料
6本セット	1本970円(税込)×6本+送料550円(税込)=6,370円(税込)を	5,570円(税込) 送料無料
12本セット	1本970円(税込)×12本+送料無料=11,640円(税込)を	9,800円(税込) 送料無料

●さらに!!12本ご購入でレシピ本プレゼント!



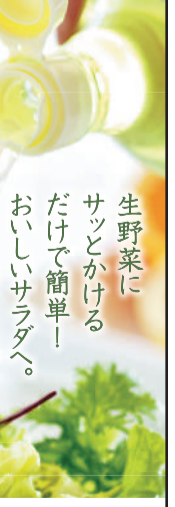
1日に10,000本 売れている、おいしい酢。

(モンドセレクション9年連続金賞受賞) 楽天市場ランキング 酢ランキング1位獲得!!

週間ランキング(2021年6月14日~6月20日)



「おいしい酢」 はじめませんか? ツンとこないから 家族みんなが大好きに。



お申込みは今すぐ! 0120-0141-03

FAX 0120-85-0537 (24時間受付) ①お名前(ふりがな) ②〒・ご住所(お届け先) ③お電話番号 ④ご注文本数 ⑤申込番号(いきいき002)をご記入して送信ください。

【お届け方法】お申込後1週間程度でお届けします。【お支払い方法】同梱の振込用紙にて郵便局又はコンビニにて1週間をめぐりにお支払いください。(手数料弊社負担) 【送料】お買い上げ7,500円(税込)以上で送料無料。【返品・交換】商品到着後8日以内とさせていただきます。ただし①②③の場合は返品・交換は受けられません。①一度ご使用になった場合 ②お客様の責任でキズや汚れが生じた場合 ③返品期間(商品到着後8日)を経過した場合 ※お客様事由による返品・交換の送料は、お客様負担とさせていただきます。万一商品に破損や不備があった場合は、送料弊社負担にて、速やかに交換いたします。

自然のちから、発酵のちから 株式会社 日本自然発酵 名古屋本社:愛知県名古屋市西区牛島町4-8

老年内科が「こころ」には5
健康長寿の10年

健康は個人ばかりでなく、社会の影響を強く受けるもの。このことが新型コロナウイルスで、特に知られることとなりました。世界中で高齢化が進んでおり、国連は今年から2030年までを「健康長寿の10年」と定め、市民を中心として、政府、医療、教育・研究、民間らが協働し、取り組むよう促しています。

足が悪い際、歩くために杖を使いますね。足を動かすことが「内在的能力」、杖は活動のための「環境」で、これらを合わせて「歩く」機能的な能力が定まります(図1・図2)。シルバーカーを使えば買物に行くことができ、電動カートを使えばより遠くに行けるでしょう。内在的能力を維持しながら、使いやすい補助具や、一緒に歩ける人のつながり、休憩しやすい店舗等の環境を整え、年をとっても暮らしやすい社会にしたいもの。もしあなたが買物に行きにくいなら、それはあなたの足だけの問題ではないでしょう。「こうだったらいいの」の前向きな声を最寄りの地域包括支援センターらに伝え、より暮らしやすいまじりにご参画ください(よろしければ適宜、私にもお寄せください)。



暮らしやすいまじりにご参画ください(よろしければ適宜、私にもお寄せください)。

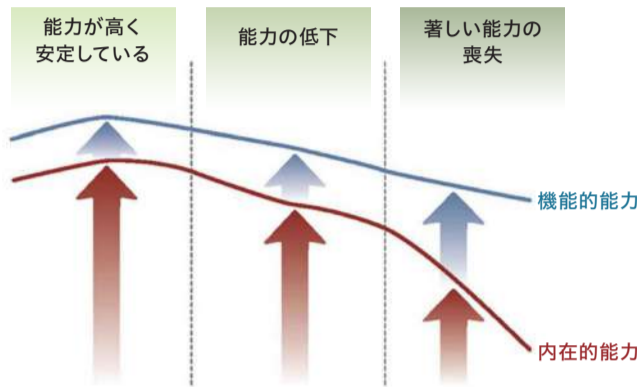


大西 文二 先生

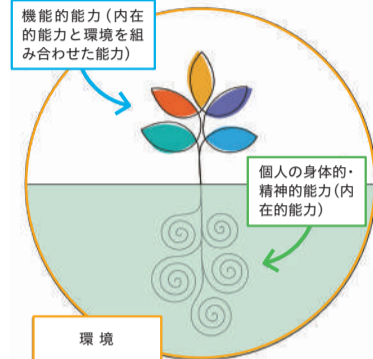
名古屋大学老年内科講師、医局長。内科専門医、老年病専門医、認知症専門医、医学博士。平成9年名大卒、安城更生病院で研修後、名大にて勤務。名大、東大、奈良医大、三重大で講師、准教授歴任し平成28年から現職。

連絡先
j-onishi@med.nagoya-u.ac.jp
またはfacebook「名古屋大学老年内科 大西研究室」

【図1】 内在的能力と機能的な能力



【図2】 「健康寿命の10年」の取り組みイメージ(日本語訳は著者による)



皆さんの健康法をご紹介いたします
これが健康の秘けつ!
わたしの**健康法**

「生涯現役」を合言葉に

刈谷市いきいきクラブ連合会
監事 河合 弘治(84歳)



60歳以上のサッカー全国大会のスーパーエイジin刈谷大会には24回連続参加しています。ここで県外の選手と友情を深めたことが印象に残っています。

個人として体力維持に心掛け、毎朝4時半から歩いたり、小学校庭でのラジオ体操や週3回のグラウンド・ゴルフ参加等、充実した日々を過ごせる様に生活リズムを作っています。今も孫からお祝いでもらったサッカーシューズと協会からの金のパンツをもって県外の大会に参加しています。その楽しみとクラブ活動ができる喜びを延ばす努力を続けることが「生涯現役」を合言葉に感謝の毎日を通じたいと願っています。

継続は健康の宝だ

蟹江町長寿会連合会
会長 加藤 勝博(83歳)



我々の年代になると、健康の維持は難しく、自分自身で気をつけなければなりません。私は卓球とグラウンド・ゴルフとウォーキングを継続して健康維持に努めています。83歳の現在、町内の卓球クラブに加盟し、週3日練習を継続しています。年齢の割には「よく動く」「まだ若い」と羨ましがられますが、それも40年以上も継続しているからだと自覚しています。グラウンド・ゴルフは週2日クラブの仲間と10年以上継続し、楽しく動き回っています。ウォーキングは毎日1万歩を目標に現在継続中です。「継続すること」これが私の健康の宝です。皆さんも好きなことを継続して健康を維持しましょう。

健康の秘訣

瀬戸市老人クラブ連合会
副会長 大島 勝幸(77歳)

長期化するコロナ禍で閉塞感が漂う中、私は一週間の日程表を作成している。午前中は自分時間、午後は家庭時間と長年続けている。グラウンド・ゴルフは週5日会員の仲間と楽しみ、その後はモーニングで雑談。奇数月は団体戦、偶数月は個人戦の大会です。土日はクロリティーやウォーキングで東谷山、海上の森、定光寺公園等に行き、四季の移り変わりに感動を覚えながら心地良い汗をながしています。元気で喜寿を迎える事が出来るのも皆さんのおかげです。学童の見守り隊で児童からも元気をもらいます。副会長として何事もポジティブに考えている。病魔に負けない事が私の健康の秘訣かも。



私の健康法

知立市 老人クラブきずな 服部 隆

内臓脂肪を減らす目的で、4ヶ月前から、毎日朝食前の空腹時に、約3,200歩(1.6km)を歩き、朝食は別添のとおり、(妻が用意してくれました)の食事を続けています。この結果、内臓脂肪以外に思わぬ効果がありました。体重が3kg以上減、血圧が135以上が110以下に落ち、現在は安定しています。内臓脂肪は16.5から15.5に減りました。この他にも週3〜4日スポーツセンターに通い(これは7年以上)、プールでアクアシェイプ(45分水中ダンベル(30分)を続けて健康維持に努めています。



時計回りに、ブロッコリー、小松菜・舞茸・かぼちゃ、椎茸・紫キャベツ・インゲン、五色豆・大豆・リンゴ・中央ブルーベリー。味付けは酢、しらす・オクラ・炒りごま、シナモン。うこん入りの卵焼き・黒にんにく1片・くるみ・アーモンド・レーズン・16穀米おにぎり・野菜ジュース

いきいき活動を 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**を支える

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。

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保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日~9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日~3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず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)。※払込手数料は加入申込者負担。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
・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。
・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: 単体老人クラブ(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(中途加入可) ③掛金: 1人月額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
〒100-8822 東京都千代田区蔵前3-3-2 新倉が間ビル5階
TEL.03-3597-8768
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
(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) 福徳 福徳法人部 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】
【老人クラブ特定感染症危険補償】
【老人クラブ賠償責任保険】
【老人クラブ賠償責任保険】
【老人クラブ賠償責任保険】
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」(重要事項説明書)をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお話しして頂きます。保険料額につきましては、ご不明点がある場合には、代理店までお問い合わせください。
2021年3月作成 20-TC10866

酒の歳時記 夏

今年もまた暑い夏がやって来ました。暑い夏といえどキンキンに冷えたビールが美味しい季節。ビールに合う、定番おつまみといえど、暑いを思い出しますか? やっぱ枝豆ではないでしょうか。

■今は冷凍で年中食べることが出来る枝豆ですが、暑い夏が旬になります。枝から切り離すと一気に風味が落ちてきますので、旬を楽しむには枝付きの枝豆がおススメです。本日は、新鮮な枝豆とキンキンに冷えたビールで暑い夏を楽しんでみてはいかがでしょう?

■枝豆にはアミノ酸の仲間「メチオニン」が含まれています。「メチオニン」にはアルコールの分解を助けて、肝臓の負担を軽減する効果があります。他にも「レシチン」という脂質も含まれており、肝臓にたまった脂肪を分解する役目を担っています。

愛知県下60店舗 酒の歳時記 提供

読者のこえ 絵てがみ: みなさんの絵手紙を見てるだけで元気が出ます。(安城市: 60代女性)

第58回

新海照弘さんの

川柳道場



新海照弘(しんかい・てるひろ) 昭和6(1931)年、愛知県知多市生まれ、20代のころから川柳づくりに励む。現在、番傘川柳本社同人、名古屋番傘川柳会同人、名古屋市民文芸祭選者、愛知川柳作家協会相談役、岐阜県各務原市在住。一部の作品に、添削が入っています。

国内旅行

普段着でマイチャリ漕いでミニ旅行

【寸評】 たくさんの応募作品の中で「マイチャリ」をとりあげ、光っています。運動・栄養・休養は健康づくりの三本柱。私の座右の銘である。コロナ禍をのりきるため、輝く老後を迎えるためにお互いにのりきりましょう。精一杯生きましょう。市民講師としてのいろいろな資料は事務局を通して入手されたい。

◆入選

- ◆入選 二人 地図をなぞって 旅気分 尾張旭市 深澤 桂子
- 自粛して 日本の名所 地図の旅 春日井市 加納 金子
- 国内旅行 コロナのせいで 行けないよ 豊川市 青木 洋子
- 花の旅 日本一周 してみたい 岡崎市 糟谷 すみ
- 四国巡礼 心豊かに ふたり旅 一宮市 森 浩通

宅配

コロナ禍に宅配という ロマン便

【寸評】 「宅配」は、新しいことばではないと思う。ここへきて、商店街などの動きの変化を知ることとなった。コロナに関するものとなった。私も買う方もアイデアでのりきるようになった。私ごとだが、定期的にはハビリの利用、買ひものサービスを受けることできうれしさをしている。「ロマン便」といううれしきことばにより、作品が光ってきたのは、日頃の精進のためものである。

◆入選

- ◆入選 どしやぶりの中 宅配が 届けられ 岡崎市 伊井由香子
- 宅配の 弁当を待つ 庭いじり 知立市 橋詰 明
- 宅配便 お隣さんへ よく届く 一宮市 細江 春茂
- 宅配車 止ったけれど 隣です 豊橋市 彦坂 昌代
- 採れたての 野菜せつせと 子へ送る 一宮市 長村 宣道

川柳道場「次回のお題」は「注射」「ドラマ」です

◆佳作

- ◆佳作 旅先で師弟の出会い湯の香り 豊川市 中尾 達雄
- 温泉と 据え膳が 夢喜寿の春 岡崎市 山中 節子
- コロナ禍の 国内旅行の びのびに 豊田市 角田 洋子
- コロナ禍で 国内旅行 夢となる 豊田市 横山 紅貴
- まだ知らぬ 国内訪ね 旅したい 犬山市 小川 明美
- オンライン 国内旅行 制覇する 岩倉市 浅野 孝司
- 国内の旅は いで湯の フルムーン 豊田市 豊田 守男
- 国内旅行も いろいろ 天仰ぐ 刈谷市 神谷みね子
- ナツメロで 国内名所 巡る旅 豊橋市 板橋 章一
- 幼い日に 吸うた 空気に 出会う旅 津島市 若林 雅美
- 過ぎし日の 旅路を たどる 日本地図 豊田市 徳本 兼子
- ゴートゥーで 夢は 温泉 かけめぐる 豊川市 山内 赤子
- 遠出せず 歴史に 触れる 街歩き 豊橋市 藤村 元司
- コロナ禍で 安近短の 旅もなし 豊橋市 杉浦 きみ
- ゆつくりと 温泉の 夜老いの 旅 愛西市 山田 昌生

◆佳作

- ◆佳作 コロナ禍で 宅配を待つ 老夫婦 小牧市 都留 茂生
- 宅配で 古里便りと 野菜着く 豊明市 加藤兼奈夫
- 宅配便へ きの地の 美味と 母便り 高浜市 都築 史良
- 時代かな スマホひとつで 物届く 一宮市 森 恭彦
- 宅配で 互いの 疎遠 確かめる 岡崎市 加藤 澄枝
- 宅配便者 ハンコで 今サイン 豊橋市 石川 重行
- 郷里の 味と匂いが 届く箱 豊田市 宮崎まゆみ
- ふるさと の 香を ひきつけて 宅配来 豊田市 山口 純子
- 宅配の 声にあわてて マスクつけ 大町市 権藤 富子
- 初物が 宅配便で 届いたよ 江南市 伊藤富美子
- 宅配で 故郷の 味母の 愛 豊田市 吉田 鏡子
- 宅配が 届きおれの 長電話 瀬戸市 矢野 千歳
- 宅配で 頼む料理は 味気ない 豊田市 稲垣 義久
- 宅配は 玉手箱かな 開けるまで 安城市 稲垣カノエ
- 誕生日 宅配便の 花届く 日進市 松山 真

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。

特選

水ぬるむ 洗面鏡に 母ゆずり 半田市 加藤 弘子

【寸評】 母親似と言われるのが嫌だった思い出が蘇る鏡だったのには今は黒子の有様まで母を偲ぶ老けようなのだ。時には時間を忘れさせる鏡となつてしまった。

花衣 出して眺めて 自肅かな 日進市 清水 晃

【寸評】 何としても忌々しいコロナ菌。時と花は待つてくれないのに自肅に縛られる苛立ち。折角の花衣も部屋飾りになつてしまひ、黙然と見詰める我慢しかないのだ。

寄珠ひて 影一つなる 臙の夜 阿久比町 下内 信幸

【寸評】 この時季なればこそその景。多かれ少なかれ思い出や現実の体験を感性豊かに包み込んだ句。

入選

亡き母の 齢超えたり 梅の花 一宮市 石原 雅翔

茄子の花 偲ぶ明治のははのこゑ 豊田市 渡辺美代子

背中の子と 銭湯までの 春の星 日進市 山路麻茅子

野の匂ひ 炊き込んである 菜飯かな 岡崎市 富田 征也

泣く子寝て 虫の世界と なりにけり 一宮市 浅井 英治

鶯の 初音に 合わす 顔と顔 豊田市 吉田 鏡子

次回の締切 2021年 9月10日(金) 必着 ※ハガキは返却いたしません。

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 氏名、住所、年齢、電話番号、作品欄

俳句 氏名、住所、年齢、電話番号、作品欄

〒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

人参ジュースってこんなに甘い?! まるでフルーツのような驚きの美味しさ

甘さの秘密は、驚くほど甘いニュージーランドのにんじんと、米国産のにんじんを程よくブレンドしているから。人参100%で美味しいジュースを目指し、辿り着いた逸品の甘みとコクをお楽しみください。人参りんごジュースは甘すぎずスッキリした後味でお飲みいただけます。

砂糖・食塩・香料・着色料・防腐剤は一切使用しておりません。環境にやさしい紙容器でのお届けとなります。朝の健康の一杯に、ぜひお試しください!

お試しセット 1,080円(税込) 初回限定・1家族1セット限り

送料 無料

0120-339-449 24時間受付

読者のこゑ 川柳・俳句：川柳コーナーに知人が多く出てうれしかった。(豊田市：70代男性)



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

**2021年
9月10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通販で買い物はする?しない?
する方は何をよく買いますか?
- ⑧好きなTV番組は?

〒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 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

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コユタカ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

D 5名様 **生なごやん(8個入)**

敷島製パン創業100周年を記念し、アイデアを社員から募集して商品化しました。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取り込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 (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た「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だ」「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
名古屋市東区徳川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組 10名様 **四季折々の情景**
美術館に息づく小さな自然たち

繊細に変化する日本の四季と五七五の十七文字で四季を詠む俳句。この展覧会では、現代作家9名(組)の作品を当館所蔵のオール・ヌーヴォーのガラスや家具と共に展示し、四季と俳句を軸に広がる自然の情景を創り出します。

● **ヤマザキマザック美術館 (地下鉄「新栄町」駅直結)**
〒461-0004 名古屋市東区葵1-19-30 TEL 052-937-3737
会期/2021年10月29日(金)~2022年2月27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休館)、
年末年始(12月27日~1月3日)
観覧料/一般1,300円、小中高生500円、小学生未満無料

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 **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

K 3組 6名様 **コロナシネマワールド
映画鑑賞券 10月末まで**

【おすすめ映画】無類のジャンル好きなゴウ(沢田研二)は妻の淑子(宮本信子)と娘の歩(寺島しのぶ)にも見放されたダメ親父。そんな彼にも、たった一つだけ愛してやまないものがあつた。それは「映画」。「映画の神様」を信じ続けた男の人生とともに紡がれる愛と友情、そして家族の物語。ぜひお近くのコロナワールドでご覧ください。 **8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



元気なうちに入居する
“終のすみか”

介護付有料老人ホーム **浜松〈ゆうゆうの里〉**

入居者の著書に出会い、自分の選択に自信

~ご入居者の声~
(I様)

私の趣味は野鳥を追いかけて船で世界中を旅することです。野鳥観察の船旅に本格的にのめり込んだのは、両親の介護のため60歳で会社を退職、7年の介護の末に二人を見送ってからのことです。老後のことを考え出したのは70歳の頃でした。クルーズも行き尽くし、やりたいことが一段落したからです。それに船上でもしばしば老人ホームの事が話題に上がるようになり、一人暮らしの身ですから、今後の事を考えなければと思い始めました。新聞で浜松〈ゆうゆうの里〉の広告を見つけ、まずは、日帰りで見学、その後体験入居をして、「ああ、静かていいなあ、ここがいい。」と感じました。

更に図書館で偶然見つけた、伊豆高原〈ゆうゆうの里〉の入居者である菅野国春さんの著書「老人ホームの暮らし365日」を読み、自分の選択は間違いないと自信を持ちました。入居して、ひとり暮らしの時と比べ格段に楽になりましたね。特に食事です。食堂を利用しているの、その日食べるものを考える負担が減り、栄養の偏りがなくなりました。献立には変化があり最高です。今は月に一度、元のマンションに戻って、置いたままの図鑑や撮りためた鳥の写真などを整理し、持ち帰っています。いつか施設の皆さんにお見せしたいですね。

資料請求・お問い合わせ
受付時間/AM9:00~PM5:00 **0120-0120-60-4165**
■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〈ゆうゆうの里〉見学会事務局)

(有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老人ホームの介護にかかわる職員体制:2.0:1以上

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!**
どれだけ乗っても安心

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** **MEITETSU BUS**

読者のこゑ 老人クラブに4月に入会、初めて読みました。面白かったです。(安城市:70代男性)

熱中症に注意!

マスクを着けていると水分不足に気づかず、脱水状態になる恐れがあります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をし、激しい運動は避けましょう。

屋外で十分な距離(2m以上)がとれている場合は、マスクの着用は不要です。

気温・湿度が高い時は要注意



募集

オンラインでお茶会、電話で友愛活動、人数を半減して行事、などなど

「新しい生活様式でのクラブ活動」を教えてください

みなさんの工夫ある活動を『いきいきライフ』でご紹介したいと思えます。多くの投稿をお待ちしています。

〒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 宛

「新しい生活様式」で、クラブ活動を「楽しみましょう!」

参加に向けての留意点



- 体調を確認してから参加する。体調の悪いときは休む。
- マスクを着用し、咳エチケットを心がける。
- こまめに手洗い、手指の消毒をする。
- 人と接するときは、間隔をとる。
※できれば前後左右1m以上あける。
- 会話をするときは、正面に立たない。
- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。
- 屋外でも人混みに近づいたり、大きな声で話しかけるのは避ける。



(公財)全国老人クラブ連合会発行「クラブ活動は新しい生活様式で」より掲載

毎日の暮らしに体操を取り入れましょう。

からだは動かしていないと、足腰から弱っていきます。体力に自信がない人も、少しずつでもからだを動かしましょう。
※持病がある人は主治医に相談しながらすすめてください。

脚筋力を鍛えましょう。

長く座っていると、膝が伸びなくなります...

- 1 右足のかかとを前に出し、足先を上に向け、膝をしっかりと伸ばします(5秒間)。
- 2 膝を伸ばしたまま、脚を上げて保ちます(5~10秒間)。元に戻します。交互に各5回繰り返します。



ポイント 最初は無理に上げず、10センチから始めましょう。変形性膝関節症の予防に効果的です。

体操指導: 武井正子(順天堂大学名誉教授)

よい姿勢で深呼吸をしましょう。

背中が丸くなると、呼吸が浅くなってしまいます...

- 1 両手を下げて、背中を丸くし口から息を吐き切ります。
- 2 両手を上げて鼻から大きく息を吸います。5回繰り返します。



ポイント 深呼吸をしながら、腹筋と背筋を鍛え、よい姿勢を保ちます。

歩く前に、まず、ストレッチ。

膝が伸びないと、すり足になり、姿勢も悪くなります...

- 1 椅子の背に両手を置き、左足を後ろに引き下げます。
- 2 左足のかかとを、しっかり床につけ、足先は正面に向けます。
- 3 右膝を曲げ、左膝の後ろから足首までをゆっくり伸ばします(20秒間)。
- 4 秒数を数えましょう。交互に各3回繰り返します。



ポイント 無理せず、心地よい範囲でストレッチします。膝・足首の動きがしなやかに、転倒予防に効果的です。

(公財)全国老人クラブ連合会発行「クラブ活動は新しい生活様式で」より掲載

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。

白内障手術での眼内レンズの種類

単焦点眼内レンズ

健康保険の適用



1焦点のイメージ

焦点を遠くに合わせた場合、奥のテレビは眼鏡なしで見えますが、テーブルのパソコンと手元の携帯を見るには眼鏡が必要です。(焦点を近くに合わせた場合はテレビを見る時に眼鏡が必要になります)

多焦点(2焦点・3焦点)眼内レンズ

選定療養費の適用(※)



2焦点のイメージ

3焦点のイメージ

焦点を遠くと近くに合わせた場合、奥のテレビとスマートフォンは眼鏡なしで見えますがテーブルのパソコンを見るには眼鏡が必要です。

奥のテレビや中間のパソコンも、手元のスマートフォンも眼鏡を使わずに見ることができます。当院で導入している3焦点レンズのPanOptixは世界で50万眼以上、国内でも5万眼以上の手術実績があります。

※令和2年4月1日より、多焦点眼内レンズは厚生労働省が定める選定療養費の対象になりました。選定療養による多焦点眼内レンズ手術の費用の内訳は、レンズの費用は自己負担になりますが、レンズ以外の手術の費用と術前後の診療は健康保険から給付を受けることが可能です。但し、選定療養は厚生労働省に申請して承認された施設とレンズに限られます。



富田眼科クリニック 052-302-8688

眼科相談室(お問い合わせ・資料のご請求)

院長 城山 敬康 医学博士・日本眼科学会認定眼科専門医 www.tomitaganka-lasik.jp ☎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(駐車場ではアイドリングストップにご協力ください) ●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(手術)、土曜午後、日曜、祝日/夏期8月8日(日)~15日(日)は休診させていただきます。

毎週金曜日午前10:30頃
JOSF AM1332KH FM92.9MHz 東海ラジオ
「タクマ・神野のどーゆーぶー」

「城山敬康先生の眼科Q&A」に 出演中



この150号が発行される頃には東京オリンピック・パラリンピックが開催されているのでしょうか?開催の是非についてはあえて触れませんが、日本でのオリンピックは、この先しばらく無き事は間違いなので、万全のコロナ対策で気持ちの良いオリンピックになることを願っています。個人的には昔から陸上が好きなんです。男子100メートルは日本人にも9秒台が4人も出ておりメダルも期待できるかと思うワクワクします。(K)

編集後記

新型コロナウイルス感染症の第4波が未だに鎮まる気配を見せない状況の中で、感染症の克服手段として大きな期待が寄せられ、接種の加速が叫ばれている「ワクチン」ですが、「ワクチンって何?」と聞かれて、正しく答えられず、某テレビ局の番組風に言うところ「ぼーっと生きてんじゃねえよ」と叱られないように、正しく理解した上で接種に臨みたいと考えています。なかなか接種券が手元に届きません。「もう、いくつ寝ると」といったところなのでしようか。(N)