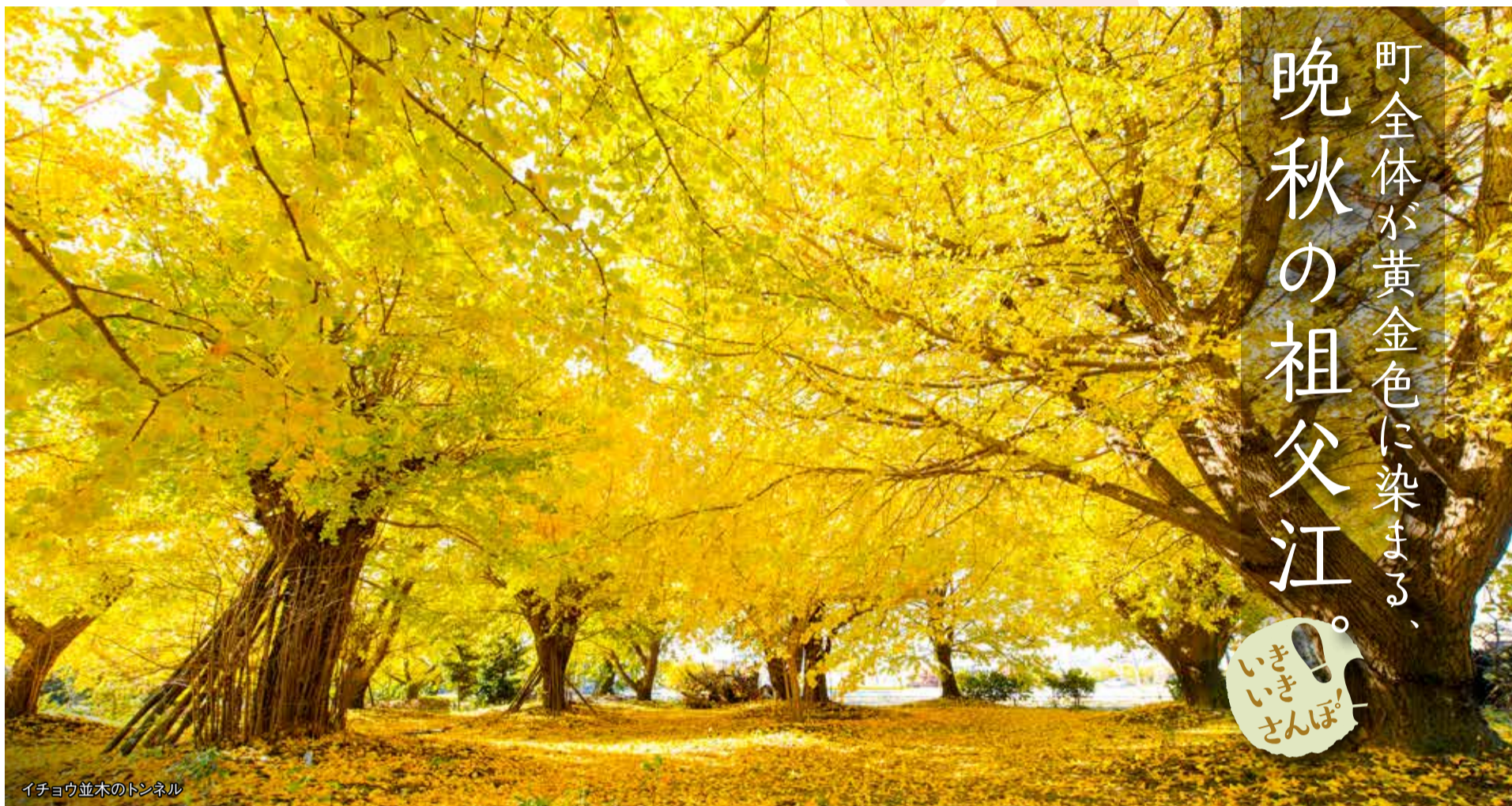


愛知いきいきクラブ
(公財)愛知県老人クラブ連合会機関紙
会員数 約25万人 発行部数 約20万部
年3回発行(3月・7月・11月)

いきいきライフ 151号

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



町全体が黄金色に染まる、
晩秋の祖父江。



イチョウ並木のトンネル

晩秋になると、祖父江の町は1万本以上のイチョウの木が色づき、黄金色に包まれます。イチョウは、冬の伊吹おろしから家を守る防風林として、江戸時代から神社仏閣や屋敷まわりに植えられていたのですが、やがて銀杏の栽培が盛んになり、樹齢100年200年を超える大樹もあちこちに見られます。そのため、祖父江の銀杏は、「屋敷ぎんなん」ともいわれます。イチョウ並木のトンネルを、サクサクサク：落ち葉を踏みしめて歩けば、懐かしく、子どもの頃を思い出します。名鉄尾西線「山崎駅」前に誕生した「祖父江ぎんなんパーク」の展望台も新しいビュースポット、11月下旬のシーズンには周辺一帯のイチョウを見渡すことができます。

祖父江のイチョウは個人所有で私有地内にあることも多いので、鑑賞や撮影にはマナーが求められます。地面に落ちている銀杏を拾って持ち帰るのはもちろんいけません。

散策マップはこちらをご覧ください



QRコードが読み取れない場合は下記よりご覧いただけます。
<https://www.inazawa-kanko.jp/sobueicyousansaku/>

お問い合わせ
稲沢市観光協会
0587-22-1414

2021年11月号 INDEX

プレゼントが当たる! ご応募お待ちしております。(詳細は7面)

- 1面 町全体が黄金色に染まる、晩秋の祖父江。
- 2面 特集 年をとるにつれて増える睡眠の悩み その原因と改善法

- 4面 いきいきクラブニュース | 女性部通信
- 5面 市町村トピックス | 私の健康法
- 6面 俳句道場 | 健康企画「定期的に体力を測定して健康づくり」
- 7面 読者プレゼント | 脳トレパズル
- 8面 いきいきインタビュー:若宮正子さん | いきいきクラブ体操 | 編集後記

インターネットで過去の



を読むことができます。

いきいきライフ 新広社 検索



一宮市・松野さん



岡崎市・杉田さん



心のこもった
皆さんからの絵てがみを
ご紹介いたします。



幸田町・野澤さん



西尾市・米津さん



稲沢市・河野さん



春日井市・稲垣さん



豊橋市・小林さん



一宮市・大島さん

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。

読者のこえ 150号1面の篠島の写真は孫達と遊んだ思い出がよみがえって懐かしかった。(北名古屋市:80代男性)

年をとるにつれて増える睡眠の悩み

その原因と改善法



夜中に目が覚めたり、ぐっすり眠れない…不眠症で悩む高齢者は3割ともいわれています。睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあり、良い睡眠は生活習慣病の予防につながります。なぜ、高齢になると眠れなくなるのか?体の変化と睡眠についてよく知って、生活習慣を改善することで、良質な睡眠ができるカラダづくりをしましょう。



なぜ、高齢になると眠れなくなるの?



1 メラトニン(睡眠ホルモン)の減少

睡眠ホルモンのメラトニンは、**加齢とともに分泌量が減少し、高齢になると睡眠時間が短くなっていきます**。また、不規則な生活やバランスを欠いた食生活ではメラトニンが分泌されにくくなります。

2 活動量の低下

1日の活動量が多い子どもはすぐに良質な睡眠を得られ、睡眠時間もたっぷり必要です。**高齢になると社会活動から遠ざかり、日中の活動量が低下するため睡眠量も少なくなります**。

65歳以上の平均睡眠時間は約6時間。眠りが浅くなったり、短くなったり、途中で目が覚める…こうした現象は、白髪や老眼と同じように、加齢にともなう**自然な老化現象**と考えましょう。

今日から始めよう、良い睡眠のための生活習慣

Daytime

起床後1時間以内に朝食をとる

起床後1時間以内に朝食をとることで、頭と身体のリズムがそろい、効果的に1日のスタートを切ることができます。朝食では卵、大豆食品、魚、牛乳などのタンパク質を摂りましょう。昼間の元気を支えるセロトニンを作り、夜には睡眠を促すメラトニンへと変わります。

睡眠にメリハリをつける

昼寝をする場合は、早めの時間に30分以内にするようにしましょう。昼寝の直前に緑茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲料をとると、目覚めがスッキリします。カフェインは、飲んでから30分ほどで覚醒作用が働くためです。

午前中に太陽光を30分以上浴びる

太陽光を浴びると、神経伝達物質であるセロトニンの分泌が増え、気持ちを明るくしたり、やる気が高まって、日中の活動量が上がります。セロトニンは、夜暗くなると睡眠を促すメラトニンに変わります。

昼間に適度な運動で良い睡眠

日中に適度な運動を行うと、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。中途覚醒の減少を促し、睡眠を安定させ、熟睡感の向上につながります。コロナ禍で外出が減り体を動かす機会が減っている今、特に心がけたいことです。

Nighttime

眠くなるまで寝床に入らない

眠くないのに寝床に入るのは逆効果。眠れないことがストレスになります。なるべく遅くまで起きていて、本当に眠くなってから寝床に入るようにしましょう。

入浴の温度とタイミングで良い眠り

お湯は40℃以下のぬるめで、副交感神経が働き、リラックスモードに。それより温度の高いお湯は交感神経のスイッチが入り、覚醒モードになるといわれています。入浴するタイミングも大切。寝る1~2時間前に入浴しましょう。体の深部体温を下げて深い眠りへ誘います。

寝酒は、睡眠の質を下げるのでやめる

寝つきをよくするために寝酒を飲むと、寝つきはよくなりますが、アルコールが分解される睡眠後半になると交感神経の活動が高まって眠りが分断され、疲れがとれないので寝酒は控えましょう。

豆電球は消して快眠環境

睡眠ホルモンのメラトニンは暗い方が分泌されやすく、明るいと光の刺激で眠りが浅くなります。真っ暗だと不安という方は、フットライトに替えるなどして、光源が直接目に入らないよう工夫しましょう。

スマホやパソコンを寝る前に見ない

パソコンやスマホを使うシニアも増えてきましたが、画面から発生するブルーライトは、強い光で脳に「今は朝だ」と勘違いさせ、興奮状態にします。寝る30分~1時間前にはパソコンやスマホから離れましょう。

かねふく

新米の季節となりました

新鮮でおいしい
できたての明太子を
ぜひ、食卓で!

できたて生明太子を購入できるのは**工場直売店**だけです。
感染対策を万全にして皆様のお越しをお待ちしております。

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

いきいきライフ読者様限定
ご来場の方限定!できたて生明太子お買い上げで
保冷バッグ・保冷材
プレゼント 有効期限 2022年2月28日まで

●こちらの券とお引換えいたします。●お一人様1枚限り。
●コピー不可。●めんたいパークとこなめ店でのみご利用できます。

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

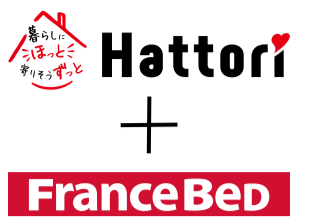
発売額	シルバーパス65 (満65歳~69歳の方専用)	ゴールドパス70 (満70歳以上の方専用)
1ヶ月	6,000円(税込)	5,000円(税込)
2ヶ月	12,000円(税込)	10,000円(税込)
3ヶ月	18,000円(税込)	15,000円(税込)
1ヶ月券を購入した場合 290円区間で…	10.5往復以上 乗ればお得です	9往復以上 乗ればお得です

「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 検索

いきいきライフ読者様限定

服部家具センターがお届けする くつろぎのおうち時間に 健康睡眠応援フェア



電動ベッドで
快適生活!

日本では【電動ベッド=介護/高齢者/病院】というイメージがありましたが、近年では上質かつスタイリッシュなデザインも増えており幅広い年代の方に愛用されています。快適な睡眠はもちろん、読書・映画鑑賞などのリラックスタイムなどにもご愛用頂けます。福祉・医療の現場で培った実績と信頼ある有名メーカー協力のもと、服部家具センターがあなたのライフスタイルにピッタリなベッドをご提案します。この機会にぜひご来店下さい。



このチラシが入場券となります!必ずご持参下さい!

レジにて
表示価格より

10%OFF

●他の特典との併用不可となります。●有効期限:2021年12月30日まで

ウレタンマットレス・手すり付 非課税 **1** モーター

シングル棚付電動ベッド
101×211×75cm 321-0161
本体価格 **69,800円**

■サイドガード2本付
片側に3か所(ヘッド側・フィット側・中央)付け替え可能で、リモコンも掛けられます。

■安全ネット付
頭部分の立ち上がり時に、フレームとの隙間を埋めるネットを付けております。誤ってお子様が入るのを防止します。

■4段階高さ調整
4段階の高さ調整が可能。使用者の身長に合わせて、組立時に任意の高さに変更出来ます。

ウレタンマットレス・手すり付 非課税 **2** モーター

シングル棚付電動ベッド
98.5×215×79.5cm 315-0348
本体価格 **89,800円**

ポケットコイルマットレス・非課税 **3** モーター

シングル電動昇降ベッド
96×203×100cm 323-0248
本体価格 **148,000円**

楽に昇りやすい低床約30cm~介護のしやすい最高約90cm
床板高約30~60cm

FranceBed 国産高密度スプリングマットレス・非課税 **1** モーター

シングル電動ベッド
98×203.1×81.3cm 415-0437
本体価格 **127,000円**

FranceBed 高密度スプリングマットレス **2** モーター

シングル電動昇降ベッド
106×203.3×71cm 702-0910
税込価格 **168,000円**

昇降式・ポケットコイル・手すり付 非課税 **3** モーター

シングル棚付電動ベッド
100×211.5×79cm 517-0010
本体価格 **178,000円**

らくらく操作リモコン

●ヘッドボードには、夜間ライトにもなるLEDダウンライトと、スマートフォンの充電に便利な2口コンセント付!

FranceBed 高密度スプリングマットレス **2** モーター

シングル電動リクライニングベッド
98×209×85cm 520-0218
税込価格 **189,200円**

FranceBed RESTEX レステックス 非課税対象商品 **3** モーター

シングル電動ベッド
110.5×220.5×74.8cm 512-1406
本体価格 **245,000円**

レステックス
グリップのついたヘッドボード、最低床板高285mmの低床設計。ベッド端に座るとき、ベッドから立ち上がるときの安全性が高まります。

74° 24°

3M (3モーター)

サイドレール取付可 ベッド用グリップ取付可

お近くのお店で
ご体感ください!

掲載商品はほんの一例です。

FranceBed 高密度連続スプリングを使用したスタンダードタイプ

シングルマットレス 税込価格 **55,000円**
97×195×24cm

詰め物に羊毛を使用。硬さが2タイプ(ハード・ミディアムソフト)から選べます。

シングルマットレス 税込価格 **77,000円**
97×195×26cm

羊毛・除菌生地使用。硬さ2タイプから選択できます。

シングルマットレス 税込価格 **115,500円**
97×195×28cm

買い替え
フェア
国産高品質
マットレス

その他マットレスも多数取り揃えております。

お買い求めはお近くの 服部家具センターまで

インテリアスタジオ
服部家具センター **名古屋本店**
〒455-0877
愛知県名古屋市港区六軒家511
電話:052-302-0001

服部家具センター **日進店**
〒470-0124
日進市浅田町美濃輪6-1
電話:052-804-1122

インテリアスタジオ
服部家具センター **尾張旭店**
〒488-0046
尾張旭市南栄町旭ヶ丘10-1
電話:0561-51-3030

インテリアスタジオ
服部家具センター **江南店**
〒483-8238
江南市木賀本郷町南35
電話:0587-54-1151

インテリアスタジオ
服部家具センター **一宮店**
〒491-0845
一宮市下川町4丁目33-1
電話:0586-72-3030

ホームページは
こちら



インテリアスタジオ
服部家具センターレSPA **知立店**
〒472-0058
知立市上重原6丁目75番地
電話:0566-81-1011

家具のアウトレット
パワードーム **半田店**
〒475-0058
半田市乙川吉野町9パワードーム半田内
地下1階
電話:0569-21-1500

家具のアウトレット
プリオ **豊川店**
〒442-0068
豊川市諏訪3丁目133番地
プリオ3階
電話:0533-86-2220

家具のアウトレット
スタジオ **熱田店**
〒456-0062
名古屋熱田区大宝2丁目4-22
コジマビックカメラ熱田店 2階
電話:052-682-1010

いきいきクラブニュース

仲間のしるし 老人クラブ会員章を着用しよう!

昭和から令和、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! 期間限定:2019~2022年



1口1,000円(全国・県老連の活動資金への拠出)

お申し込み:所属の市区町村老人クラブ連合会

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

●優良老人クラブ

長根第一クラブ(瀬戸市)・丸山長寿会(犬山市)

●優良市区町村老人クラブ連合会

武豊町老人クラブ連合会

第50回全国老人クラブ大会(香川県高松市)は新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、主催者、活動発表者など関係者のみとし、無観客での開催となりました。

全国老人クラブ連合会「活動賞」が決まりました

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4団体が受賞されました。

ボランティア活動

- ・末野原地区高連 鷺鴨中部学園(豊田市)
- ・町屋友の会(春日井市)

仲間づくり活動

- ・花長寿会(あま市)
- ・八北ふれあいクラブ(岡崎市)

現在「ふれあいフォトコンクール」(主催:愛知県社会福祉協議会)を開催しております。WEB部門があり、スマートフォンなどから応募いただけます。優秀作品には賞金・表彰状等が贈られます。また、愛知県社協広報誌「あいちのふくし」の表紙などに使わせていただきます。



第34回プリント部門 最優秀作品



第34回WEB部門 最優秀作品

第35回

ふれあいフォトコンクール作品募集中!

現在「ふれあいフォトコンクール」(主催:愛知県社会福祉協議会)を開催しております。

お問い合わせ

愛知県社会福祉協議会 総務部
☎(052)212-5500

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 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)



「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、気づきの体操」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。

女性部通信

いきいきサロン

津島市老人クラブ連合会 女性部代表

前田 慶子

津島市老連女性部では市内の空き家を一軒お借りし、手作りの小物や付近の農家で栽培された新鮮野菜を販売し、四方山話ができる場「いきいきサロン」を毎週金・土・日曜日に開いていました。しかし新型コロナウイルスの緊急事態宣言が出され「いきいきサロン」を開くことができません。

女性部としてできることはないかと話し合った結果「マスク」を作ることにしました。布の裁断、縫う、表替えし、ゴム通し、アイロンかけ等それぞれ分担して作業を進めました。一番苦労したのが、ゴムの品切れでした。方探しながら少しずつ集め、収める数量ができた時、皆とても良い笑顔でした。早速、会長と市役所を訪れ市長に「活用してください」とお願いし、受け取っていただきました。

女性役員が真心こめて作らせていただいた喜びを共有できました。今後も仲間と相談しながら、社会奉仕に努めていきたいと思えます。さらに新型コロナウイルスが一日も早く収束することを願ってやみません。



JAながの



長野の旬をお届け!

JAながの農産物公式オンラインショップ「たーんとながの」からの購入で、お得に旬を味わいませんか?

甘味・酸味・歯ごたえの三拍子が揃った人気品種

サンふじりんご



他の地域に比べ実が熟成する期間が長くその為、濃厚な甘みとたっぷりの果汁が楽しめます。贈答用にも喜ばれています。

サンふじりんご(飯綱産) 秀 5Kg 3,300円~(送料込・税込)

糖度が高く、種なしで皮ごと食べられる「高級フルーツの顔」

冷蔵シャインマスカット



食味を重視した栽培法でさわやかなマスカット香、締まった果肉とたっぷりの果汁を冷蔵保存することでこの季節でもお楽しみいただけます。

冷蔵シャインマスカット 1房 7,400円(送料込・税込)

北信州の自然が育てたこしひかり

幻の米(新米)



特Aランクのコシヒカリを使用した今年収穫されたばかりのみゆきの「幻の米」新米!! 米にこだわる人なら一度は味わって欲しい逸品、リピーターが大変多いお米です。

幻の米(新米) 5Kg 4,200円(送料込・税込)

右記、オンラインショップからの購入がお得!!



たーんとながの 検索

商品の発送については、ホームページでご確認いただくか、電話でお問合せ下さい。



お問い合わせ TEL.0269-67-0811

(営業時間:平日9:00~17:00[土日祝休み])

必ず「いきいきライフを見た」とお伝えください



読者のこえ いきいきクラブ体操、私にもできそうなので続けてみます。(豊橋市:70代女性)

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

高齢者の買物支援として始めた「ふれあい朝市」

2021「活動賞」表彰
岡崎市八帖北町 八北ふれあいクラブ

岡崎市八帖北町は、およそ600世帯。60歳以上約300名のうち110名が「八北ふれあい朝市」の会員です。老人クラブの会員だけでなく、積極的に外部の参加者を募って、地域に広く開かれた活動を行っています。高齢者の買い物支援として始められた「ふれあい朝市」は毎月2回、日曜日の8時から開催。岡崎市の「農遊会」のみなさんに出店して

に。その他、まだ十分に使用できる家庭の不要品を持ち寄り、リサイクル活動や、会員以外に手芸趣味の作品を制作して、地域住民の方を積極的に迎え入れ、交流を図っています。1回あたりの来場者は70名ほど。活動がロコミで広まって、新しい顔見知りが増えていきます。「ふれあい朝市」の場で、「ふれあい講座」や「ごまんどく体操」を同時開催。毎月1回の「ふれあい講座」は、副会長



今日は何かがあるかな？楽しい「ふれあい朝市」

コロナ禍だからこそ、居場所づくりと情報発信を続けて

2021「活動賞」表彰
あま市花長地区 花長寿会

会員128人の半数近くが80歳以上で平均年齢78.9歳。「会員数が減り、新しい会員が入ってこないことに危機感を持ち、居場所づくりと情報発信に力を入れています」と会長の宮治正三さん。親睦・触れ合いの場「茶話会」は、高齢者も歩いて行ける公民館に会場を移し、毎回40名ほどの会員が参加していますが、昨年はコロナ感染拡大により中止。その代わ

種予約に関するアンケートを実施。スマホ講習会を開きました。年10回発行の「花長寿会だより」は、クラブの活動を広く知ってもらい新しい仲間を増やすために全家庭に回覧、その他タイムリーな情報も増刊発信しています。「高齢者コロナワクチン接種予約」で電話が繋がらない等ニュースになり、会員のみなさんはどうだったのか？どんな方法で予約したのか？「茶話会」の際にアンケート調査。参加者39名のうち本人が予約した人は約半



感染対策をとり、「元気ですか！顔合わせ会」を実施。

これが健康の秘けつ！わたしの健康法

皆さんの健康法を
ご紹介いたします。

モットーは「フル回転」

春日井市うえのクラブ
会長 近藤 裕彦(74歳)
持病治療スタートから25年、13の役職遂行と週2のスポーツクラブ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボールにカラオケ。週1のストレッチ&茶話会他、地域団体の行事、そしてライブ、展示会観賞と旧友や子孫との交流に夫婦旅行等がコロナ感染症流行により、通院を除きほぼ休止と誠に辛い日々となっております。春から体重2kg・体脂肪率1.5ポイントupでやいよいよですが、逆にオリパラ観賞は堪能し、大いに泣き、笑うことができました。

自分にできることを目一杯に頑張る姿は本当に素敵で大好きです。早く元の生活に戻り、フル回転でいきますように。

※「あーあ」とか「うわっ」とか、ちょっと失敗の時に使う。

意欲的にウォーキングを

設楽町 本町・萩平長生会
夏目 忠士(76歳)

退職後の私は、一日一万歩以上を目標に健康ウォーキングを続けています。3年前、町の「健康フェスタ」に参加し、写真のような「したら色ぬりマップ」を頂きました。これは町内を通じて、気が生活しています。

それまでも毎日の歩数を手帳に記入していましたが、このマップを活用することでますます歩意欲が増し、3年後の今、マップは何と55枚目です。

おかげで足腰がしつかりし、病気をすることもなく元気に生活しています。

新型コロナウイルスの流行の中「二人一人の健康運動」をおこたらず

飛鳥村老人クラブ連合会
会長 久野 時男(73歳)

毎月地域ごとに2回行っている例会は一人暮らし会員の安全確認の場にもなっており、話が久しぶりにできた喜びの声をいっしょに活動している。例会前に「飛鳥いきいき体操」を行い、会員同士のいきいきとした顔を見ながら、今日も一日頑張り無理のない体調づくりをし、知らず知らずの内に衰

新型コロナウイルスの流行の中「二人一人の健康運動」をおこたらず

飛鳥村老人クラブ連合会
会長 久野 時男(73歳)

毎月地域ごとに2回行っている例会は一人暮らし会員の安全確認の場にもなっており、話が久しぶりにできた喜びの声をいっしょに活動している。例会前に「飛鳥いきいき体操」を行い、会員同士のいきいきとした顔を見ながら、今日も一日頑張り無理のない体調づくりをし、知らず知らずの内に衰

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

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気が対象外)
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に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：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
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
☎03-3597-8767 専用FAX 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) 有明株式会社 シニアサービス社 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 TEL.03-3515-4143

いきいきアンケート

～いきいきライフ150号アンケートより～

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？

する・たまにする.....307人 しない.....215人

順位	品名	男性	女性	合計
1位	食品	31人	63人	94人
2位	衣類	8人	53人	61人
3位	健康食品	11人	12人	23人

通販は回答いただいた方の半数以上が、頻度の多少はあれ利用されました。男女ともに食品の購入が多くみられます。ご当地グルメも今は通販を利用すればその場に行かなくても購入できるので便利です。

好きなTV番組は？

性別	順位	品名	人数	割合
男性	1位	スポーツ	39人	25.8%
	2位	ドラマ	31人	20.5%
	3位	バラエティ	28人	18.5%
女性	1位	複数回答	102人	31.2%
	2位	ドラマ	64人	19.6%
	3位	バラエティ	37人	11.3%

好きなテレビは男女ともにドラマが上位に。見始めると続きが気になるって方も多いのではうね。

今号の川柳道場はお休みいたします。「注射」「ドラマ」のお題で募集した川柳は次号(3月号)に掲載予定です。応募していただいた方、楽しみにされていた方へは大変申し訳ございません。何卒ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。



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。

第48回 俳句道場 当季雑詠

【寸評】 この音色を忌み嫌う人はまず居まい。物静かに心癒やす音色は万人の好むところ。故に人住む処に吊られ荒む心を癒し慰めてい。日本人の優し処世法かも知れない。

梅雨最中 ワクチン接種へ 車椅子

【寸評】 ある時まで人類とは全く拘りのなかったコロナ菌が故意か不注意か拘ってしまつて人類の命を脅かす存在となつてしまつた今、ワクチンが命を守る唯一の治療法なのだ。

一度きり 重い口から 原爆日

【寸評】 日本人に唯一重い負荷となつた原子爆弾後遺症。日本の歴史に残した。日本だけではなく人類が手にしてはならない原子兵器。今も重い原爆症が続く。

入選

- 順調な 老ひあり今日あり 月涼し 津島市 若林 雅美
- 老農の 実り田に侍ち 皮算用 安城市 稲垣力ノエ
- 人住まぬ 被爆の里や 虫の闇 日進市 松山 眞
- 丹精の 一花加へて 盆迎ふ 刈谷市 青木 啓三
- 無人駅 一番乗りの 赤とんぼ 日進市 工藤志げる
- 軒下の 南部風鈴 タごころ 東郷町 小林 賢朗
- 人は灯を 螢は闇を 恋ひ至る 岡崎市 富田 征也
- 蝉時雨 うばいし言葉 聞き返す 春日井市 岡部 睦夫
- 卒寿生き 座禅参禅 盆近し 設楽町 加藤 幸子
- 新涼や 佛具を研く 忌の支度 豊田市 甲村サカエ
- 濃き影を 引き摺り歩く 炎天下 岡崎市 阿部 啓子
- 流れくる 陽炎のなか 草の笛 豊橋市 藤村 元司
- 秋空に 祈るや核の なき地球 安城市 野村 春夫
- 朝市の ひとつおまけの 秋茄子 安城市 神田 正枝
- 忍者のごと 上りゆくかに 揚花火 豊田市 山口 純子
- スイカ食う 先祖は坂の 上に居り 岡崎市 渡部 恵子
- 喜寿迎へ 産土参り 蝉時雨 大府市 内藤 錦代
- 天も地も 人のこころも 秋立ちぬ 春日井市 加納 金子
- 緑蔭の 広さが皆を 寄せてをり 岡崎市 鈴木 寛治
- 翻る 傘に身を寄す 野分かな 豊橋市 廣中 雅子

俳句の応募方法

俳句の応募はハガキでご応募ください。

1人1枚 5句まで応募できます。

氏名 ○○○○
住所 ○○○○
年齢 ○○○○
性別 ○○○○
電話番号 ○○○○
所属クラブ ○○○○

〒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 俳句」係

次回の締切 2022年1月6日(木)必着 ※ハガキは返却いたしません。

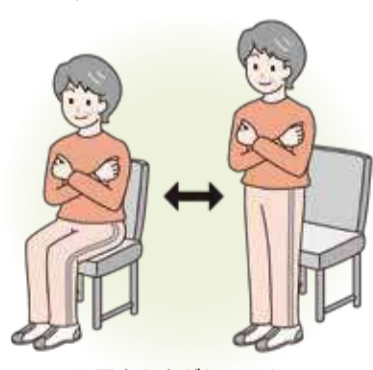
健康企画

老年内科からこんにちは6

定期的に体力を測定して健康づくり

東京オリンピック・パラリンピックが終わり、皆さんはどの競技で盛り上がりましたか。年をとるにつれ筋肉量が低下しますが、運動不足だとさらに失われます。コロナのため家の中で過ごすことが多くなり、現在の体力を落とさないよう運動を続けたいものです。さてあなたの体力はどのくらいでしょうか。握力は手ばかりでなく、体力の代表値としても使われますが、男性なら28kg、女性なら18kg以上が目安です。歩行は秒速1m以上、これはおよそ横断歩道で青のうちに渡りきる事ができる速度です。腕を組み、イスから立ち上がって座ることを5回、12秒未満で繰り返せますか。ただしリウマチのために握力が入らない、膝が悪い、め速く歩けないなどという方は、握力や歩行時間を体力の代表値としては使えません。

と合わせ体力を定期的に測定しようという動きが広がっています。自身を知って、健康づくり。弱くなれば、運動を頑張ったり、ご家族やかかりつけの先生らに知っていただけでもよいでしょう。左の表は国立長寿医療研究センターによりまとめられたものです。個々の体の状況に合わせて、



5回立ち上がりテスト



年齢別基準値	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80歳以上
歩行速度(m/秒)	良好	1.60以上	1.50以上	1.40以上
	やや良好	1.41-1.60	1.41-1.50	1.31-1.40
	普通	1.31-1.40	1.31-1.40	1.21-1.30
	やや低下	1.21-1.30	1.21-1.30	1.01-1.20
5回立ち上がり(秒)	良好	6.20以下	6.50以下	6.70以下
	やや良好	6.21-7.20	6.51-7.50	6.71-7.70
	普通	7.21-7.90	7.51-8.60	7.71-8.80
	やや低下	7.91-9.20	8.61-9.90	8.81-10.10
男性握力(kg)	良好	44.0以上	40.0以上	40.0以上
	やや良好	40.1-44.0	38.1-40.0	35.1-40.0
	普通	37.1-40.0	35.1-38.0	33.1-35.0
	やや低下	34.1-37.0	30.1-35.0	29.1-33.0
女性握力(kg)	良好	27.0以上	25.0以上	25.0以上
	やや良好	25.1-27.0	23.1-25.0	22.1-25.0
	普通	23.1-25.0	22.1-23.0	20.1-22.0
	やや低下	21.1-23.0	20.1-22.0	19.1-20.0
低下	21.0以下	20.0以下	19.0以下	16.0以下



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」

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にした自主団体です。

愛知いきいきクラブ 愛知県老人クラブ連合会 ☎052-212-5524

お近くのイオンにて毎月15日開催!!

毎月15日 **G.G感謝デー**

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歳以上の会員さまに限りです。)

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

※WAONカード・JMB WAON・イオンJMBカードのWAONでのお支払いの場合は5%OFFの対象外となります。
※一部割引対象外商品がございます。※専門店など、実施していない店舗がございます。詳しくはこちら

**どなたでも
応募できます!**

**読者
プレゼント!**

**A こだわりの辛子明太子400g
5名様 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 から揚げにつけタレ! かけタレ!
4名様 3本セット(あま味噌風味×1、油淋鶏風味×2)**

天保元年(1830年)創業のナカモが“卓上味噌”の次は“卓上たれ”に挑戦。からあげ市場活況下に着目し、一家に一本「から揚げにつけタレ! かけタレ!」を9月1日に新発売!!

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

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 生なごやん(8個入)
5名様**

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包みに蒸しあげた菓子で、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 花と月 (小缶(24枚入り))
5名様**

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 大人のための粉ミルク
5名様 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て摂れる「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 四季折々の情景
5組 10名様 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アル・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 名古屋市中区葵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 アクアイグニス
5組 10名様 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 ふとん丸洗い
5名様 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 コロナの湯入泉 ご招待券
5組 10名様**

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 コロナシネマワールド
3名様 映画鑑賞券**

【おすすめ映画】いまや「人生100年時代」と言われる日本。「老後資金が2000万円必要」とも言われる中、生きていく上で、どんな備えが必要なのか? そんな現代日本が抱える最大の問題に、一人の主婦が立ち向かう?! ハートフルで痛快なコメディ・エンターテインメント。ぜひお近くのコロナワールドでご覧ください。【10月30日(土)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 0566-74-8232
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



皆様のご応募をお待ちしています!

**読者プレゼント
応募方法**

..... 応募締切

**2022年
1月6日(木) 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あなたの趣味は何ですか?

〒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、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。

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。
- 林 五 車 年 手 目 界
点 面 桜 役 安 話 直
三 根 星 幕 一 遺 日
秋 出 号 雨 地 吉

11月号(151号)の答え

大		者		枚	
		員		角	標
門					字
	生	月			末
路				森	
			少		寺
電	番			限	
			世		産

7月号(150号)の答え

確	定	申	告	有	明	桜
信	年			山	頂	餅
犯	罪	一		天	井	
	悪	戦	苦	闘	戸	建
音	感	勞		門		築
信		護		紫	外	線
不	惜	身	命	不		日
通		術		神	出	鬼
						没

答え **花火**

読者のこえ 脳トレパズルの熟語がスムーズに出てこないことにショック!(半田市:70代女性)

いきいきインタビュアー
85歳で活躍するプログラマー、NPO法人
ブロードバンドスクール協会理事

若宮 正子さん



自ら考案したエクセルアートのプリント模様のブラウスを着て。

高齢者こそデジタルを

80歳からプログラミングを学び始め、81歳で高齢者が楽しめるゲームアプリ「hinadan(ひなだん)」を開発、アップル社CEOに招かれ「世界最高齢のプログラマー」と賞賛され、世界を驚かせた若宮正子さん。NPO法人ブロードバンドスクール協会理事として、シニア世代へのデジタル機器普及支援に尽力するほか、デジタル庁の有識者会議のメンバーとして、高齢者の視点から提案をされています。デジタル化が進むと、私たちの生活はどう変わるのか? 「高齢者こそデジタルが必要」という理由を、伺いました。

誰ひとり取り残さないデジタル化を目指しています

高齢者のコロナワクチン接種予約では、「電話が繋がらない!!」と全国で大混乱がおきました。誰もが簡単にインターネットで申し込みできれば... 「スマホを持っていない高齢者は結構

多いのですが、家族とLINEする程度しか使っていない。インターネットのワクチン接種予約では、「まずブラウザを起動...」と「ブラウザって何?」と難しい言葉にひたひた。誰かが簡単にインターネットで申し込みできれば... 「スマホを持っていない高齢者は結構

「現在ケータイプには、緊急速報で避難指示が入ってきますが、一番困っているのは、固定電話しかない独居老人です。雨戸を閉めていて、広報車や有線放送の避難指示は聞こえにくい。民生委員さんが一軒一軒声をかけるのも限界が

「買物もインターネットなら年寄りの欲しい物を売っています。スマホがあれば、離れた家族とビデオチャットができます。わたくしは、コロナ禍でもまったく活躍する力」を強く感じています。

デジタルはあなたの命も守ります

「緊急速報で避難指示が入ってきますが、一番困っているのは、固定電話しかない独居老人です。雨戸を閉めていて、広報車や有線放送の避難指示は聞こえにくい。民生委員さんが一軒一軒声をかけるのも限界が

「会員制の高齢者の交流サイト「メロウ倶楽部」は、20年以上前からすべての活動をオンラインで行っています。コロナ禍でもまったく活躍する力」を強く感じています。

デジタルはあなたの命も守ります

「緊急速報で避難指示が入ってきますが、一番困っているのは、固定電話しかない独居老人です。雨戸を閉めていて、広報車や有線放送の避難指示は聞こえにくい。民生委員さんが一軒一軒声をかけるのも限界が

「会員制の高齢者の交流サイト「メロウ倶楽部」は、20年以上前からすべての活動をオンラインで行っています。コロナ禍でもまったく活躍する力」を強く感じています。

デジタルはあなたの命も守ります

「緊急速報で避難指示が入ってきますが、一番困っているのは、固定電話しかない独居老人です。雨戸を閉めていて、広報車や有線放送の避難指示は聞こえにくい。民生委員さんが一軒一軒声をかけるのも限界が

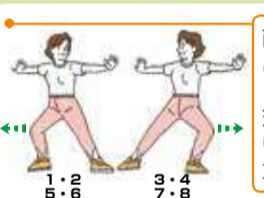
「会員制の高齢者の交流サイト「メロウ倶楽部」は、20年以上前からすべての活動をオンラインで行っています。コロナ禍でもまったく活躍する力」を強く感じています。

デジタルはあなたの命も守ります

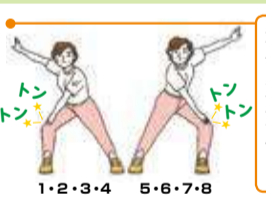
「緊急速報で避難指示が入ってきますが、一番困っているのは、固定電話しかない独居老人です。雨戸を閉めていて、広報車や有線放送の避難指示は聞こえにくい。民生委員さんが一軒一軒声をかけるのも限界が

「会員制の高齢者の交流サイト「メロウ倶楽部」は、20年以上前からすべての活動をオンラインで行っています。コロナ禍でもまったく活躍する力」を強く感じています。

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
4: 体重の移動の運動 (全体を繰り返し、2回行います)



両腕を横に伸ばして右足を横に出し、右足に体重をかけます(1、2)。次に左足に体重を移動(3、4)、交互に繰り返し体重の移動を行います(5~8)。顔の向きは右に体重をかける時は左に向きます。



右足に体重をかけて上体を前に倒し、左手で右ひざを軽く2回たたきます(1~4)。左前に体重を移動させ、上体を前に倒して右手で左ひざを2回たたきます(5~8)。

効果
ひざの屈伸と背筋の運動です。脚力がつきバランスがよくなり、すばやく動けるようになります。(腰腰の筋群、背筋)

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。在宅で避難生活を送れない場合、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 ガイダンスが流れます	171▶1▶(000)000-0000▶	伝言を入れる (30秒以内)
	伝言の再生方法 ガイダンスが流れます	171▶2▶(000)000-0000▶	伝言を聞く (30秒以内)

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>

新型コロナウイルスにより自粛生活が2年近くになります。友人との会食を減らし(0)にはできません、宿泊旅行にも行かず、引きこもり生活を続けています。そんな近頃の楽しみはお掃除の動画をみる事です。荷物の多いいわゆるゴミ屋敷からきれいになっていく様子やキッチンシンクに溜まった食器の片付け様子など、片付けていく様子を見ていくだけで気持ちがよくなり、掃除や片付けをやるという気持ちになります。いざ、掃除を始めると片付けの横から物を出していく人達...(涙) (K)