

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」編集部
 〒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 152号



春芽吹き、新緑の香嵐渓へ。



群生するカタクリの花
 3月中旬～下旬頃が見頃です。

紅葉の季節とは違い、静かに自然の息吹を感じられる春の香嵐渓。新しい季節の訪れを真っ先に告げるのは、カタクリの可憐な花。日の当たる午前11時頃から咲き始め、夕方になると閉じます。3月中旬～下旬頃にかけて、群生地はまるで薄紫色の絨毯を敷き詰めたよう。カタクリの花が終わりに近づくと、飯盛山では、ニリンソウ、ヤマリソウ、ヒトリシズカなどさまざまな山野草が咲き始め、歩く人の目を惹きつけてくれます。眩しいほどの新緑に包まれると、川を渡る風も心地よく、思いつきり深呼吸をしなくなります。

お問い合わせ
 豊田市足助観光協会
 ☎0565-62-1272(木曜定休)
<http://asuke.info/>

QRコード

ホームページはこちらからご覧いただけます



新緑の香嵐渓

2022年3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 春芽吹き、新緑の香嵐渓へ。
- 2面 **特集** 高齢ドライバーの痛ましい事故が後を絶ちません。

- 3面 私の健康法 | 健康企画「風に乗って」
- 4面 女性部通信 | いきいきクラブニュース
- 6面 市町村トピックス | 俳句道場
- 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: 田中俊弘さん | いきいきクラブ体操 | 編集後記

インターネットで過去のいきいきライフを読むことができます。

いきいきライフ 新広社 検索



将来の健康的な骨のために今からできること。



1日5粒で骨の健康をサポート!

ビタミンK₂×カルシウムを独自技術配合
新ホネビタK2
 通常価格 4,500円
 内容量 / 47.25g (315mg×150粒)
 【30日分】※1日摂取目安量: 5粒

■栄養機能食品として、1日5粒を目安に、水またはぬるま湯とともにかますにお召し上がりください。
 原材料: ビタミンK₂含有油脂精末(デキストリン、ビタミンK₂含有油脂【国内製造】、脱脂大豆加水分解物 / 卵黄Ca、結晶セルロース、ステアリン酸Ca、微粒酸化ケイ素(一部に卵乳成分・大豆を含む))



カルシウムをとっても怪我をするのは骨の内側がスカスカだったから。

骨は外側はカルシウム、内側はコラーゲンでできています。健康的な骨のために、コラーゲン生成をサポートするビタミンK₂とカルシウムを独自技術で配合、『新ホネビタK2』の製品化に成功しました。骨量が急激に減少する50代から骨サポートを始めましょう。



キャンペーン期間: 2022年12月31日(土)まで

リニューアル記念キャンペーン

A 定期お届けコース 通常価格 4,500円

11.6% OFF 特別価格 3,980円(税込) 送料 無料

※【定期お届けコース】は変更、解約のお申し出がない限り、自動的に毎月1袋お届けします。いつでも一時停止、再開、お届けサイクルの変更、解約が可能です。変更の場合は、次回お届け予定日の14日前までにお電話にてご連絡ください。※2回目以降も3,980円(税込)、送料無料でお届けします。

さらに!

定期お届けコースご注文の方に

骨粗しょう症検査キット
 尿を検査期間に郵送すればご自宅に検査結果が届く!
プレゼント!

B 3バックコース

通常価格合計 13,500円

15% OFF 特別価格 11,475円(税込) 送料 無料

栄養機能食品(カルシウム)
 カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。新しい習慣として毎日続けてご愛用ください。

●本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。●血液凝固阻害薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。●体質、体調によりまれに合わない場合がありますので、その場合はご使用を中止いただき、医師にご相談ください。●疾病などで治療中の方や、妊娠中の方がご使用になる場合は、事前に医師にご相談ください。●本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

ご注文はコチラから



0120-255-005

申込番号 F01-0322



【商品のお届け】通常、ご注文受付後約7日前後でお届けします。【送料】2回目以降も送料無料で【特典】「検査キット」のプレゼントは、新ホネビタK2を初めて定期購入された方のみ対象となります(お一人さま一回限り)【お支払い方法】クレジットカード・振込用紙・代金引換からお選びいただけます。【返品・交換】未開封に限り商品到着後8日以内(送料・返金手数料はお客様負担)【個人情報の取扱い】お客様からお預かりした個人情報は、商品の発送、弊社からのご案内以外には利用いたしません。●この広告は令和2年度(第3次補正)事業再構築補助金により作成しています。



株式会社 増富
 〒606-8264
 京都府京都市左京区北白川小倉町40番地13

高齢ドライバーの痛ましい事故が後を絶ちません。



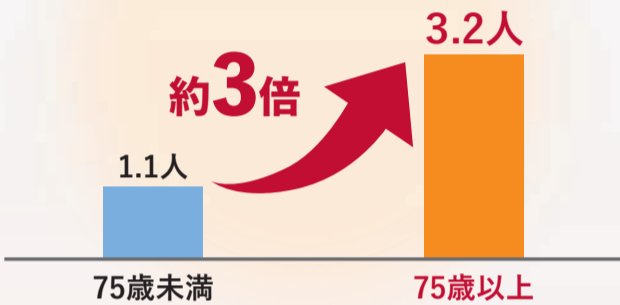
愛知県警察の統計によれば、**75歳以上**の高齢ドライバーによる交通事故では**75歳未満**と比べ**致死率が約3倍と高くなる**ことがわかっています。認知判断力や運動機能の衰え、周囲を巻き込む事故も心配です。自分はまだまだ大丈夫と過信せず、後付けの安全運転支援装置の活用や安全運転サポート車への乗り換えを検討しましょう。運転者の気づきを促す安全運転支援アラート付きドライブレコーダーも一考に。この機会に運転免許証の**自主返納**を考えるのも選択肢の一つです。

75歳以上の運転者の交通事故

■免許人口10万人あたりの交通事故死者数

※平成29年～令和3年の原付以上の交通死亡事故

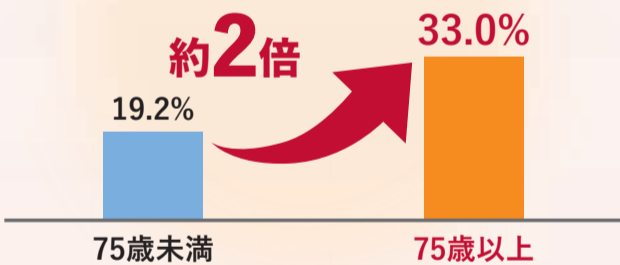
交通事故を起こすと致死率が高い!



■主に運転操作の誤りが原因と思われる事故の構成率

※平成29年～令和3年の第1当事者が原付以上の交通死亡事故

認知判断誤り!? ハンドル操作誤り!?
と思われる交通死亡事故が多い!

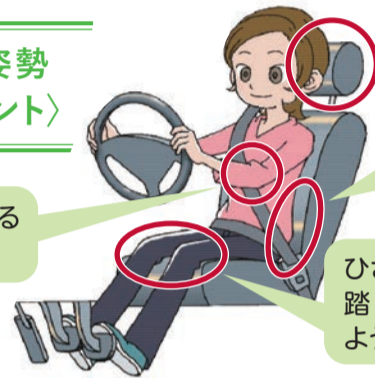


ペダル踏み間違い危険!

ブレーキとアクセルの踏み間違いによる交通事故は、ひとたび発生すれば、重大な交通事故になりかねません。踏み間違いによる交通事故を防止するためにも、今一度、基本に立ち返り、ご自身の運転姿勢を見直しましょう。

正しい運転姿勢〈チェックポイント〉

肘はわずかに曲がる程度にしましょう!



耳の高さをヘッドレストの中心に合わせましょう!

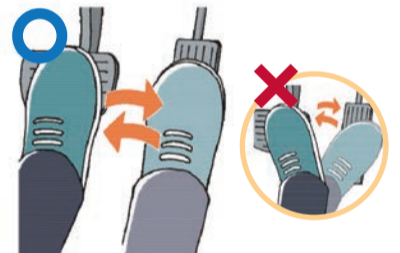
深く腰をかけ、背すじを伸ばしましょう!

ひざはペダルをいっぱい踏んだ時、余裕がとれるようにしましょう!

●座席が近すぎたり、遠すぎたりすると運転姿勢に影響を及ぼします。ご自身の身体に合った「正しい運転姿勢」を心がけ、運転するようにしましょう。

ペダルの踏み間違いを防ぐポイント

- 運転を始める前には、アクセルペダルとブレーキペダルを実際に踏んでみて、それぞれのペダル位置を確認しましょう
- ブレーキをかけるときは、かかとを床から離してアクセルペダルからブレーキペダルへ踏み換えるようにしましょう。



ペダル踏み間違い事故を防ぐための安全運転支援装置

安全運転サポート車

衝突被害軽減ブレーキ及びペダル踏み間違い急発進抑制装置を搭載した自動車

後付けのペダル踏み間違い急発進等抑制装置

あなたの運転は本当に大丈夫ですか?

運転に不安を覚えた方は、運転免許証の自主返納を考えてみませんか。運転を継続される方は、安全運転サポート車への乗り換えや、後付けの安全運転支援装置の活用を検討しましょう。

資料提供:愛知県警察



いきいきライフ読者様ご来場特典!

明太子・たらこをご購入で

保冷バッグと保冷材をプレゼント

工場直売明太子をぜひ、食卓で!



できたて生

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

プレゼント引換券

お持ち帰りもこれで安心

有効期限 2022年6月30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。



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 名鉄お客様センター ☎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



皆さんの健康法をご紹介します

わたしの健康法

ボランテアは健康の源

一宮市 東神メイツ長生クラブ
会長 杉山 勝治 (77歳)

退職後、数多くのボランテア活動に関わってきました。そんなボランテア経験より、活動は「他人のために行うだけでなく、自分の健康のためにも効果があるということ」を学びました。

公園掃除を例にお話します。秋は落葉の量が大変多く、毎日です。そんな公園を綺麗にした時の気持ち良さ、利用者から感謝、励ましの言葉をかけられた時など、仲間と喜びを分かち合



フレイル予防と運動

小牧市老人クラブ連合会
相談役 水野 康彦 (82歳)

毎朝ラジオで6時からニュースを聞き、起床。6時30分からはラジオ体操をして、今日も健康であるように祈ります。高齢者にはコロナ禍の自衛生活で運動不足によるフレイル予防として、ぜひ体を動かすことに心がけてください。

趣味の一つに24歳から始めたゴルフがあります。回数は少なくなりましたが、1日プレーして十分楽しめる至福の時間です。85歳まではラウンドできる

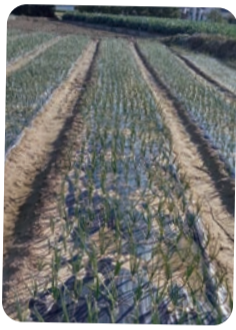


野菜づくりは健康づくり

東海市シニア連合会
副会長 前田 美信 (78歳)

退職後、10年余り、晴れた日の大半は野菜・花づくりの畑仕事をしています。畑仕事は体を動かしているの

退職後、10年余り、晴れた日の大半は野菜・花づくりの畑仕事をしています。畑仕事は体を動かしているの



健康企画

風に乗って

老年内科からこんにちは 7

スタジオジブリによって製作された愛知県の観光動画「風に乗って、遊ぼう。」が1月、公開されました。森の中で見つけた靴から、少女が風に誘われ、爽やかに神秘的に、新城、名古屋、常滑、瀬戸、犬山、長久手、豊山、半田、佐久島、田原と県内名所を駆けめぐります。県内には素敵なところが多くあり、まだ行ったことがないところ、歩いたことがないところ、しばらく行っていないところに、こうやって風に乗るながら、訪れたいものです。

西尾市老人クラブ連合会総会も中止を余儀なくされ、1年後の予定が調整されています。日々を我慢し、1年後を考えねばならない、若者と違ったストレスや不安を察します。

年度が変わり、別れと出会いの時期、ご家族など新しい生活を始めている方も多いことでしょう。私も所属する老年内科の教授が定年を迎え、環境が変わります。4月はICU担当、少し時間の空ける5月に県内を回



り、各地の老人クラブの様子をお伺いにあがります。動画の少女が羽を探したように、私は高齢の方にできることを探しに。お会いできる際にはどうぞよろしく願います。



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」

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!

海の見える屋上スパ! 内湯は天然温泉

1階に天然温泉「汲み湯」内湯あり

4大特典付き

- 愛知県内送迎致します!
- ちょっぴりお土産付き!
- 最新型カラオケサービス!
- 魚太郎など立ち寄りあり!

■1泊2食付 20名様以上 **10,000円**

■20名様以上 ※表示価格は全て税込です。
日帰りプラン **6,000円**

19~15名 11,000円
14~10名 12,000円

19~15名 7,000円
14~10名 8,000円

漁師旅籠 **内藤屋** TEL0569-62-0542 http://naitoya.com

いきいきアンケート あなたの趣味は?

いきいきライフ151号アンケートより

順位	男性	女性	合計	順位	男性	女性	合計
1位	85人	98人	183人	6位	10人	36人	46人
2位	51人	72人	123人	7位	14人	26人	40人
3位	0人	68人	68人	8位	8人	30人	38人
4位	27人	29人	56人	9位	21人	15人	36人
5位	22人	32人	54人	10位	9人	22人	31人

男女ともにスポーツ・運動が1位の結果。皆さん健康を心がけて運動なされているのですね。もちろん、まだまだ現役として競技されている方もおられると思います。怪我には気を付けて継続なさってください。

腰痛・手足のしびれ 原因の8割が「背骨」に

人間にとって背骨は、大黒柱です。体を支え、また、体の動きの要でもあり、さきらに神経を守っている役割を果たす背骨に由来する、高齢者の3大疾患が「背骨」に

「椎間板ヘルニア」は、椎間板が潰れて神経を圧迫する状態です。椎間板は椎骨と椎骨の間にある軟骨で、年齢とともに変形しやすくなります。椎間板ヘルニアは、椎間板が潰れて神経を圧迫する状態です。椎間板は椎骨と椎骨の間にある軟骨で、年齢とともに変形しやすくなります。椎間板ヘルニアは、椎間板が潰れて神経を圧迫する状態です。

「椎管狭窄症」は、椎管が狭くなり神経を圧迫する状態です。椎管は椎骨の中心を通る管で、神経が通ります。椎管狭窄症は、椎骨の変形や椎間板の突出によって椎管が狭くなり、神経が圧迫される状態です。椎管狭窄症は、椎骨の変形や椎間板の突出によって椎管が狭くなり、神経が圧迫される状態です。



伊藤整形・内科 あいち腰痛オベクリニック
医学博士 伊藤 全哉 院長
名古屋大学医学部卒業/日本整形外科学会専門医/日本整形外科学会脊椎脊髄病医/日本脊椎脊髄病学会指導医/日本体育協会公認スポーツクター

腰痛や手足のしびれ、肩こりに悩まされていますか？
実はその原因の約8割が「背骨(脊椎)」にあるのです。
そこで今回は、腰痛などを引き起こす、高齢者の背骨の3大疾患とその治療の最先端について、脊椎手術のスペシャリストである「伊藤整形 内科 あいち腰痛オベクリニック」の伊藤全哉院長にお聞きしました。

高齢者の背骨の3大疾患とその治療

腰痛・手足のしびれを

6ミリで治す!!

体にやさしい先進の内視鏡下最小侵襲手術

① 椎間板ヘルニア ② 椎管狭窄症

椎間板の中にある髄核が飛び出して神経を圧迫
椎体が圧迫されてつぶれるように骨折
椎管が狭くなり神経を圧迫



③ 椎管狭窄症

椎管が狭くなり神経を圧迫



④ PELD 手術法

内視鏡を用いてヘルニアを摘出



⑤ 手術法

内視鏡を用いた1円玉大の切開で済む方法



⑥ 手術法

内視鏡を用いた1円玉大の切開で済む方法



体への負担が驚くほど
軽い、先進の手術

「椎管狭窄症」は加齢とともに、日本脊椎・椎管狭窄症協会が推進します。背骨の中にある背骨疾患の予防と早期発見を目的として、神経が通る椎管が狭くなり、神経を圧迫します。症状と「椎管狭窄症」では姿勢を正した時やしばらく歩いたときなどに、足がしびれたりします。医の診察を一度に行

「脊椎ドック」で早期発見、早期治療

大切なのは、どんな疾患にも言えることですが、早期発見・早期治療することです。早期に発見できる原因を約9割特定すれば、軽い治療で済みます。

手袋の一つとして、脊椎ドック(腰痛ドック)※1をすすめています。これは大学病院

疾患の程度が軽ければ、薬やブロック注射などによる保存的療法で改善できます。しかし、重度の疾患の場合は、手術を選択することになります。数は少ないですが、背骨の3大疾患の手術として患者さんの体への負担が極めて軽い「最小侵襲脊椎手術※2」を全国に先駆けて行っている医療機関もあり

通常の手術であれば2〜3週間入院することになります。3時間程度で歩けることができます。患者

日常生活に戻れます。ただ、手術はあくまでも最終手段です。まずは背骨を少しでも健康に保つため、日頃から歩くことを心がけましょう。そして歩行中、椎管狭窄症の手術法として、局所麻酔をして約3ミリの針を入れ、骨セメント(ペースト状のカルシウム)を骨の中に注入して補強する方法や、「椎管狭窄症」の手術法として、内視鏡を用いた1円玉大の切開で済む方法などがあります。いずれも小さな皮切と短い入院のため、体力や筋力の低下を抑えていち早く

※1 健康保険適用外の自由診療です。 ※2 健康保険適用外の自由診療になり、重度の糖尿病等全身疾患のある方は治療が受けられない場合があります。

2022年4月
関節センター
OPEN!

脊椎専門【手術実績 19,432件(H19年~R2年)】 全国から来院多数
あいちせぼね病院
院長 伊藤 全哉
犬山市五郎丸上池31-1
お問い合わせご予約 ☎ 0120-000-568
診療時間 8:30~17:30
休診日 日・木・祝

ホームページもあります
あいちせぼね 検索

体験者の声
経皮的内視鏡下腰椎ヘルニア摘出術(PELD)
とても楽な手術で、翌朝退院できました
T.Y様(サービス業 65歳)
ある日、ふくらはぎに痛みが走り、続いて太ももと臀部にも痛みとしびれが出てきました。近所の整形外科で椎管狭窄症と診断され、電気治療などを約3ヶ月受けましたが回復しませんでした。そこで、この病院で再度診察・検査を受けた結果、椎間板ヘルニアと分かり、手術することにしました。手術は痛みもなく、また手術跡も小さく、こんなに楽でいいのかなと思うほどで、翌朝には退院。家ではリハビリと並行して徐々に家事ができるようになり、職場にも復帰して定年退職しました。今は第2の仕事に就き、誰も腰の手術を受けたとは分からないほど自然に暮らしています。

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

美しい自然を継続し、自治区・民生とともに元氣のある町づくり

2021全老連「活動賞」受賞
豊田市 末野原地区高齢者クラブ連合会
おしなも 鷺鴨中部学園

豊田市の南部、緑豊かな各クラブ長のリードにより積極的に活動「鷺鴨中部学園」は、昭和36年に創設された歴史あるクラブ。会員は300名弱、趣味のクラブ活動が盛んで最近ではハゼ釣りやミニ盆栽のクラブも誕生、18種21クラブに延べ270人が在籍し、活動しています。クラブ活動は屋外が中心ですが、古くからの銭太鼓・囲碁・生花・ちぎり絵なども感染防止対策を講じながらの維持管理を行っています。



休耕地を有効活用して、みんなに愛されるコスモス畑。

ます「畑の耕起から種まき、草取り、枯草刈り、整地まで年間を通して活動は8日ほど。コロナ禍にあつて、秋には美しい花畑が町民や地元園児たちの散歩コースとして、また写真愛好家からも喜ばれています。ただ、毎年数回行っている小学校やこども園の草刈り奉仕作業が中止になったことは残念でした」と、会長の清水昌裕さん。

自治区との共働によって地域力をアップすることで新会員を。どのクラブも抱える高齢化と会員の減少という問題に、清水さんは「自治区との共働による地域力アップにクラブが関わっていくことで会員のモチベーションを上げ、その活動に意義と魅力を感じた高齢者が触発され新規加入に繋がっていくか」と思っています。街の歴史的文化財(縄文時代の住居跡、遺物、駕鴨城址など)を巡る「ふれあいウォーク」では、ポイントチェック役を務める他、祭礼や区民祭、避難訓練・自主防災訓練など、自治区の「コミュニティ組織」の一端を担い、老人パワーを発揮しています。活動がちょっと無理な会員は「ふれあいサロン」で健康体操や脳トレ、ゲーム等を楽しんでいますが、諸行事に参加できない高齢者へどのように手を差し伸べていくかが、これからの課題です。地域の民生委員との連携が必要と考え、現在災害発生時等の役割についても検討を進めています。

資源回収を通して、高齢者が孤立しないようコミュニティを支えています

2021全老連「活動賞」受賞
春日井市町屋町 町屋友の会

一昨年設立30周年を迎え、紅白まんじゅうと記念誌を発行し、お祝いをしたという「町屋友の会」。平均年齢81歳、会員は60代の若手2名を迎えて現在81名。毎月開かれる役員会には、役員20名と区長にも出席していただき、町屋区との連携を計っています。創設当初から力を入れてきたのが資源回収。クラブの活動資金と

資源の記入帳を置いてあります。それに基づき年2回お礼状を添えて粗品をお渡ししています。リサイクル資源を倉庫に運ばないお年寄りのために、役員が定期的に訪問し、運搬を支援する取り組みをしています。資源回収だけでなく、それぞれの自宅で世間話をして高齢者が孤立しないよう、コミュニティを支える役割を果たしています。地域の協力を得られ、環境美化にもつながっています。

3年愛知県交通安全推進協議会「優良交通安全団体」賞を受賞しました。

見守りを行うのは、13名。鷹来小学校、中学校の登校・下校時午前7時30分〜8時30分、午後2時〜3時にかけて行い、児童の集合場所、通学路危険な場所と持ち場を決めて交通安全と防犯に努めています。「いつまでも活力のある老人クラブであり続け、安全な住みよい町づくりに微力ながら努めて参りたいと思います」と、会長の鈴木幸徳さん。



月1回、業者の回収車への積み込み作業には、元氣な会員約20名が参加。

第49回 田中宏明さんの俳句道場

当季雑詠

田中宏明 (たなかひろあき)
昭和14(1939)年、愛知県名古屋市生まれ。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。

花時計の秒針きらり 冬に入る

安城市 増井 康子

晴天と いふ晴れ着きて 枯木立

岡崎市 富田 征也

今生きる 足腰きたう 冬帽子

春日井市 岩田 佑子

静寂と いふ明るさの 冬木立

日進市 清水 晃

雲割れて 日矢のこぼるる 鴨の池

岡崎市 鈴木 寛治

窓拭いて 亡き夫想う 年の暮

あま市 水野 民子

曾孫生れ 思い巡らす 冬銀河

碧南市 長田 宏子

生け花は 蛸ツボにあり 島の宿

津島市 若林 雅美

宙を舞ひ 大地に還る 散紅葉

西尾市 石川 正幸

お年玉 笑顔重ねて 封をする

安城市 稲垣力ノエ

【寸評】 寒暖に拘ることなく素直な賛美。自然の変化をすらりと詠み切っていて冬の厳しい寒気を感じさせない暖かい読後感がある。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

【寸評】 何才になろうと生きること、生存感の切実さは変わりはない。喜怒哀楽は日常生活の感情の揺れ、惑わされることなく人生を全うすべく愛用の帽子と今日も駆ける。

〒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5月9日(月)必着** ※ハガキは返却いたしません。

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 ○○○○
電話番号 ○○○○
所属クラブ ○○○○

今号も川柳道場はお休みします。2号続けてのお休みとなり、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、ご理解のほどよろしく申し上げます。

読者のこゑ 俳句を始めようと思っていますがなかなか浮かんでこず、皆さんすごいです。(南知多町：60代女性)



どなたでも
応募できます!

読者 プレゼント!

皆様のご応募を
お待ちしております!

読者プレゼント 応募方法

..... 応募締切

**2022年
5月9日(月)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スマホをお持ちですか? 持っている方→電話以外の主な利用方法(利用アプリ)

〒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 **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2021年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
ミルク生活**
5名様

「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 **新野洋 × 西澤伊智朗**
5組 10名様 **— 自然を創る —**

新野洋(1979-)と西澤伊智朗(1959-)の二人展。荒々しくも素朴な西澤の陶土と、みずみずしく透明感あふれる新野のアクリル樹脂の素材感— それぞれの自然のかたちをお楽しみください。

● **ヤマザキマザック美術館 (地下鉄「新栄町」駅直結)**
〒461-0004 名古屋市中区葵1-19-30 TEL 052-937-3737
会期/2022年4月22日(金)~8月28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、7月19日(火)
※5月2日・7月18日・8月15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

H **アクアイグニス
ペア入浴券**
5組 10名様

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
無料宅配サービス(2枚セット)**
5名様

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
映画鑑賞券**
3名様

【おすすめ映画】幾度途切れても必ず繋がってゆく親子の絆を描く、重松清による不朽の名作小説「とんび」。今の時代にこそ届けたいと、初映画化が実現。古き良き時代の物語にとどまらない、新たな時代への希望を予感させる、今、そして未来へ繋がる家族の絆の物語。ぜひお近くのコロナワールドでご覧ください。【4月8日(金)全国公開】

● **店舗情報**
中川コロナシネマワールド TEL 052-303-7311
小牧コロナシネマワールド TEL 0568-75-7404
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 0533-85-6401

~豊田市 健康運動指導士とともに~

安心 運動で介護予防 効果

健康運動指導士が実技指導を行い楽しく2時間運動支援を行っています。

三九朗病院 介護予防 ゆうゆう

● **場所** 三九朗病院内 SHIN-SHINとよたスタジオ
● **持ち物** 運動のできる服装・室内用の運動靴・飲み物・タオル
● **日時** ●週1回コース 13:00~15:00 火曜日または金曜日(1日)
●週2回コース 13:00~15:00 火・金曜日(2日)

対象 / 要支援の方 豊田市小坂町7-80
見学も随時行っています ☎0565-34-6272

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**: 単位老人クラブ(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
専用FAX **03-3597-8767** 電話 **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) 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補償付傷害保険・総合生活保険(傷害補償)】
【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「パンフレット」「概要」「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渡ししております。保険約款により、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3月作成 20-TC10866

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。

11月号(151号)の答え **秋桜**

大	根	役	者	三	枚	目
手	員	直	角	標		
門	出	五	点	字		
生	年	月	日	幕	末	吉
路	地	雨	森			
面	一	少	林	寺		
電	話	番	号	限	安	
車	星	世	界	遺	産	

リスト
この中から使わない2文字で答えてください。

了現新線猫風住楽
春任書心三日満留
無関夢扇録民年

春号(152号)の
答え

