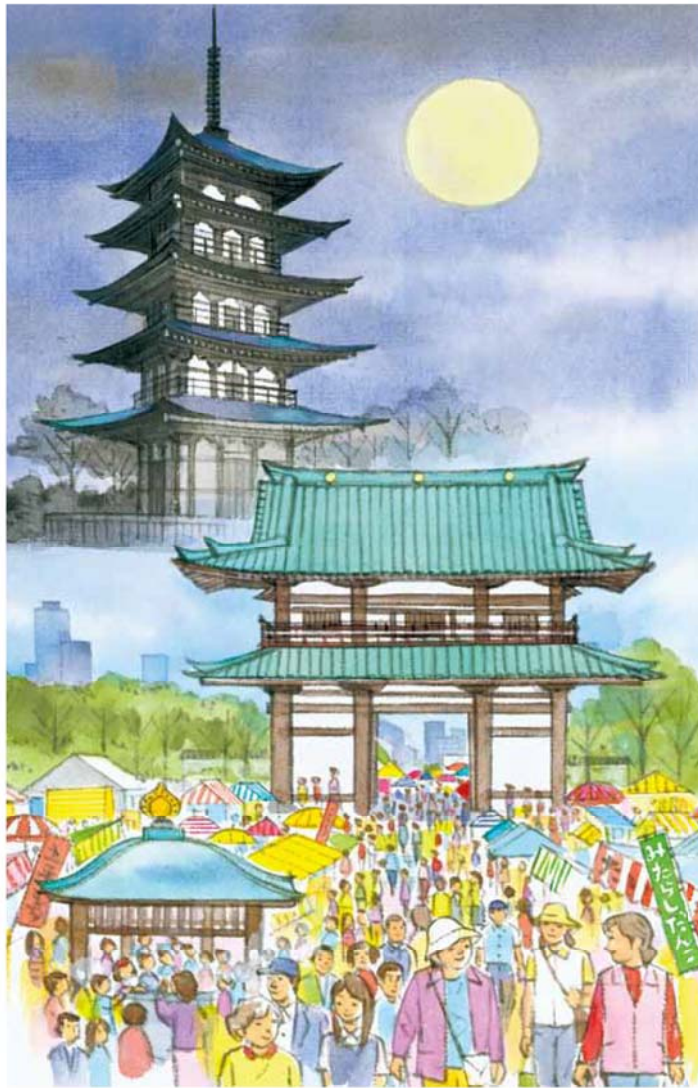


9 September
月号

第210号 毎月第3土曜日発行(無料)

ローズ



絵・高藤 暁子

秋の味覚といえはますますマツタケが思い浮かぶ。かさが顔よりも大きく開いたジャンボサイス。「どこで採れたのか」と何度聞いても「教えられない」の一点張りだった。随分昔の取材体験。「それは秘密です」の世界があることを知った。秘話、神秘性はある種の「ありがたさ」にもつながる。神様、仏様。不確実な

中秋

四季彩

世にあつて頼れる存在として心に宿る。名古屋市中心部の覚王山日泰寺。毎月二十一日の縁日ともなれば素朴な信心が大勢の人々を呼び込む。

覚王山には月見坂町

約四百人に及ぶ参道両側に並ぶ。威勢のいい口上はまね。客との間で和やかなやり取りが続く。日泰寺は日本で唯一お釈迦様の遺骨を安置する。創建は一九〇四(明治三十七)年。特定の宗派に属さない全仏教徒の寺院をうたう。覚王山はお釈迦様の尊

(木)

9月号の目次

特集 2・3面

■ 秋に行きたい悠遊列車の旅

インタビュー 4面

■ この人と1時間

ウオーキングスタジオ主宰
近藤 友子さん

健康・生活 5面

- すこやか湯遊 うるぎ温泉 こまどりの湯 (長野県売木村)
- ここが気になる 老後のイロハ
- 名大ドクターに聞く 知っておこうこんな病気

読者参加 6・7面

- いきいきチャレンジ!
- 楽しい俳句
- 中日新聞のお知らせ

健康・読者参加 8・9・10・11面

- 健康クッキング
- 脳トレひろば 三字熟語コネクション ナンプレ ああ漢ちがい
- プレゼント

いせいそとこアライフ
ローズ倶楽部
新規会員募集中!

昭和の鉄ちゃん 12面

■ 斜里岳遠望 鋼網本線

生き方

「あの方は、亡くならな
いものと思っていた」と、
作家の瀬戸内寂庵さんが思
わず語ったほどの人。百五
歳で死去した、医師の日野
原重明さんである。

百歳を超えても、現役を
貫いた。早くから予防医学
に取り組み、今という「生
活習慣病」という考え方を
提唱。私たちの生き方に指
針を与えてくれた。

人生そのものが、波乱に
富んでいた。

東京大空襲では医師の無
力さを味わい、戦後、ハイ
ジャック機「下号」に乗
り合わせたこ

窓

とも、医師で
ある彼の心に
少なからぬ影
響があったと

いう。地下鉄サリン事件で
の果敢な決断は多くの被害
者の命を救った。試練にひ
るむどころか糧にし、人々
の生きるバネに置き換えて
きたのだ。

患者本位の終末期医療の
大切さや、高齢者が元気で
社会に貢献する意義を、温
かく身をもって説いた。子
どもたちに「『非戦』の世
界を守って」と、命と平和
の大切さを伝え続けた。

「ありがたう、と言って
死にたい」という持論通り
の最期だったと聞く。

こちらこそ言いたい。あ
りがたう、と。
(樹)

飯田線

JR飯田線は愛知、静岡、長野の三県を走る全長約196kmのローカル線。豊橋駅を出発した電車は田園地帯を通り、幾つものトンネルを抜けて天竜川の渓谷へ。中央アルプスと南アルプスの間を走って辰野駅に到着します。(文:太田朋子 神川 靖子)



●名古屋から東海道新幹線ひかり・こだま利用で豊橋駅まで約30分、JR東海道本線新快速で59分、名鉄名古屋駅から名鉄本線特急で57分。飯田線に乗り換えて辰野駅まで約6時間半。飯田線では、臨時急行「飯田線秘境駅号」も運行。詳しくはJR東海ツアーズのホームページで。

列車の旅

紅葉の季節。まだ見ぬ美景、おいしい出会い、うれしい発見…。今回はゆったりと秋を満喫できるJR飯田線と養老鉄道の旅をご案内します。

女城主直虎ゆかりの地へ

全線を制覇するには長時間を要するため、お薦

めの二つの旅プランを提案しましょう。

まずは今年のNHK大河ドラマ「おんな城主直虎」ゆかりの地を巡る宿泊を兼ねた旅です。

井伊直虎が幼少の虎松を隠したといわれる名刹「鳳来寺」へ向かい、豊橋駅からの出発。乗車時間は約一時間、本長篠駅下車しバスで山頂へ

(十一月の休日は山頂まで運行)。赤く染まるカエデの歩道からは、紅葉の連なる山々を見渡せ、奥三河の秋を満喫できま

す。

山の麓の湯谷温泉から湧き出る鳳来泉は、千二百年前より万病に効くとされ、古くから数々の著名人が訪れた足跡が残っています。湯谷温泉駅付近には風情ある古民家風の宿が立ち並び、美しい板敷川を眺めながらゆつたりと露天風呂を楽しめます。周辺にはバスでのアクセスが便利な「阿寺の七滝」や「四谷の千枚田」があり、自然の美や

「柿すだれ」で飾られる松源寺の鐘楼。全国から注文が殺到する市田柿。



ミステリアスな秘境駅

飯田線の一番の魅力といえるのは秘境駅。鉄道マニアに人気の渡りすの橋、S字鉄橋に代表されるように、アイヌ出身の川村カネトらが中心となつて道なき場所を切り開き、測量、敷設されました。電車では行けない手つかずの自然や絶景と出合え、木造駅舎のたたずむ駅に郷愁と冒険心をあおられます。

二つ目のプランは、北から南へ向かうコースを紹介しましょう。中央線と接続された岡谷駅から上りに乗車。二つの雄大なアルプスに挟まれた盆地の中をゆったり、地形を楽しみながら電車は進みます。アルプスを背景に田園やりんご畑が一枚の絵画のように広がる車窓の旅を楽しんだ後、天竜峡駅からいよいよ秘境エリアへ。

田本駅、金野駅、千代駅などが代表的な秘境駅です。また、天竜峡観光案内所やホテルでは、普通列車と併用した秘境駅巡りのウォーキングコースを提案しています。天竜峡に宿泊し、これらを利用するのをお勧め。

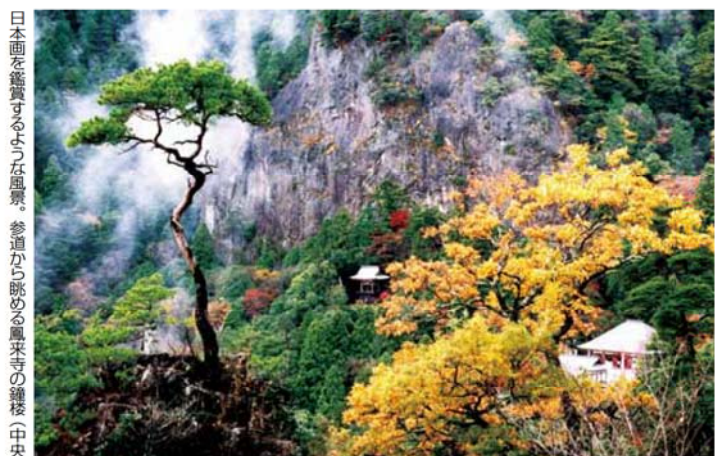
秘境駅のひとつ、金野駅を最寄り駅とする山の中の宿。その名は「ジジ王国」。早朝と星の無人駅を独り占めできる、鉄道ファンには絶好の穴場で、無農薬の自家栽培の食材を使った食事を目当てに訪れる常連も多くいます。さらにここを拠点に他の秘境駅を巡る人も。

組み合わせによりオリジナルの旅を演出できる飯田線の魅力をぜひ味わってください。

飯田線マップ手ぬぐい
JR飯田線の全94駅と沿線の名所が1枚の手ぬぐいの中に描かれている。飯田線全通80周年を記念して発売。ローカル線の旅のお供に。
※問い合わせ/飯田線マップ手ぬぐい製作実行委員会 TEL 0265-21-0739



一度、川を渡って戻ってくるという鉄道ファンに大人気の「S字鉄橋」(撮影:奥山和実)



日本画を鑑賞するような風景。参道から眺める鳳来寺の鐘楼(中央)



奥三河にひっそりと存在する「四谷の千枚田」。段々畑と石垣が四季折々の姿を見せる

日本の原風景と出合うこと。湯谷温泉に泊まった翌朝は、北へ進む静岡県浜松市の向市場駅へ。ロケ

「松源寺」(井伊直虎が幼少の頃逃れた寺)へ。十一月、鐘楼の周りにつるされた干し柿は郷土色豊かな趣を感じさせます。同じ敷地内、松岡城址には伊那谷を一望できる絶景スポットもあり

ます。特急ワイドビュー伊那路号を利用すれば、豊橋・飯田間が約2時間30分ほど、時間を有効的に使えるプランです。

たとえば天竜峡駅下車すれば、日本屈指の名勝を誇る「天竜ライン下り」があります。大自然の中を進む舟旅で深谷美と四季折々の風景を楽しむことができます。船着場は唐等駅と接続されているため、飯田線ダイヤに合わせて旅のプランを立てます。小和田駅、中井侍駅、為栗駅、

養老鉄道「薬膳列車」

岐阜県掛菱駅から三重県桑名駅までの全長57.5kmを結ぶ養老鉄道。沿線には歴史を感じる寺社、紅葉、四季折々の自然を楽しむ養老の滝、温泉など見どころが満載。シニアの利用増を期待して9年前から薬膳料理を味わえる「薬膳列車」を運行しています。



●〈桑名〉名古屋駅から近鉄名古屋線で桑名駅まで約16分。JR関西本線で約20～30分。〈大垣〉名古屋から大垣駅まではJR東海道本線快速で約30分。薬膳列車の予約・問い合わせは養老鉄道総務企画課 TEL 0584-78-3400。養老改元1300年祭に関する問い合わせは、養老改元1300年祭実行委員会 TEL 0584-32-1100へ。



食前酒で乾杯する薬膳列車の乗客

秋の車窓風景と「おいしく食べて、元気になる」旅はいかがでしょうか。養老鉄道では、隔週木土曜日に「薬膳列車」を運行。大垣―桑名間43分、1時間10分の間、地元産の食材を使ったおもてなしを満喫できます。木曜は桑名発大垣行き、土曜は大垣発桑名行き、料金は一日フリー乗車券

トックも楽しい薬膳列車



四季を感じるのどかな風景の中を鉄道が走る



秋の養生薬膳は、自家製の超黒にんにく、十五穀米きのご飯、秋刀魚の薬膳煮、秋刀魚の煮浸し、天ぷらなどヘルシーなメニュー

が始められます。料理とおもてなしスタッフは、養老町で薬膳料理店を営む「寿喜養膳」スタッフは「タニー」「ジター」といった呼び名で声を掛け合っています。「旬のものを旬の時期に、生の状態に近い調理法で作るのが薬膳料理。体の調子をを整え、病気を未然に防ぐことが目的」と寿喜養膳のジターさん。13種の生薬でつくられた食前酒で乾杯した後、食材の説明を聞きながら味わいます。秋は和風仕立ての料理が並びま

付きて大人五千円、子ども四千五百円です。桑名12時45分発の大垣行き。3両編成の後2両が薬膳専用車両です。出発から間もなく昼食

道総務企画課の小林峰生さんは話します。養老改元1300年祭今年は「養老改元の詔」が発せられてから1300年。10月7日(土)から11月19日(日)には養老鉄道沿線駅前パサ

観光列車「ながら」の鮎料理

名古屋近郊で豪華列車気分を味わいたい人に紹介したいのが長良川鉄道(本社・関市)の観光列車「ながら」。

多くの名車両を手がけた水戸岡鋭治氏のデザインです。10月4日(水)、5日(木)に、アユづくし料理を味わう「鮎料理列車」を運行。名物のアユの甘露煮や姿造り、塩焼き、ひつまぶしなどを味わえます。ほかにも「ドルチェ」(デザート)と華の列車も運行。

どちらも要予約。鮎料理列車は、関駅出発で大人12,000円、子ども10,650円。

■問い合わせ/観光列車ながら予約センター
TEL 0575-46-8021



記念品 養老改元1300年祭にちなんで、一日乗り降り自由な切符を1,300個限定発売。(大人1人と子ども1人セット2,000円)。名産のひょうたんを使った「記念フリーきっぷ」(有効期限2017年12月31日)



ルが開催。11月3日(金・祝)から5日(日)には、「養老改元1300年歴史絵巻」として元正天皇行幸行列が養老公園で再現されます。養老公園内には、養老天命反転地、薬市楽座・養老などがあり、足を延ばせば、紅葉に包まれた養老の滝やヤマモミジも、おいしい料理と自然、歴史を満喫できる養老への列車旅をお勧めします。

1人時間

インタビュー

失礼ながら、あと一年余で還暦にはとも見えない。「人は何歳からでも変われる」ということをお伝えしたくて」「十歳若返ろう」とボディ引き締めウオーキングと表情筋トレーニングの教室を名古屋で開く近藤友子さん(58)。「姿勢を変えればスタイルが変わる。毎日ほんのちよつと意識して筋肉を使えば、体も顔もすぐ十年前の姿に。自身 五十歳を超えてから、姿勢を正すと身長は五センチ伸びた。やはり心の持ち方が大切。『恋する』ような気持ちを持ち続けることが一番の秘訣」と言っ

「きっかけは何だったのですか」

JAL(日本航空)名 古屋支店で三十年近く広報宣伝や支店長秘書を

「五十一歳の時ですね」

「三十代の頃は結婚、出産、離婚を経験し、一男一女は成人していたので、退職を区切りに再スタートしたのです」

ウオーキングや表情筋トレーニング、アンチエイジングの方法を学んだ

「前向きな思考法を身



プロフィール 近藤友子(よしみ) 1958年愛知県西尾市生まれ。名古屋大学文学部に進み、81年日本航空入社。名古屋支店で予約、営業、企画、広報宣伝、支店長秘書などを担当し、2010年早期退職。ウオーキングや表情筋トレーニング、ビジネスマナーの講師を務める傍ら、心理学や脳生理学に基づき「言葉の力で人生を変えるセミナー」などを開催、司会業も行う。ウオーキング・表情筋教室「スタジオハートツリー」(千種区)主宰。著書に「恋する50代のつくり方」(2014年)。

マイナス10歳をつくる「健康と美は姿勢から」

ウオーキング主 近藤 友子さん



「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

「正しい歩き方でメリハリのあるボディを目指す」と話す近藤さん

申し込み方法

▼はがき・ファクス
参加希望のイベント名・氏名・年齢・住所・電話番号をご記入の上、ご応募ください。

【はがき】
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F
中田BB「マスタースティ講座係」

【ファクス】052-203-1307

▼ホームページ
右記バーコードより応募フォームへアクセスしてご応募ください。

応募者多数の場合は抽選

●問い合わせ/
中田BB TEL 052-218-3332

法と健康セミナー 「予防医療と相続」のつボ

第1部は名古屋大学医学部附属病院脳卒中医療管理センター センター長・水野正明教授による講演。第2部はCBCラジオ「つボイノリオの聞けば聞くほど」でおなじみのつボイノリオさんと小高直子アナウンサーのスペシャルトーク、テーマは「相続のつボ」!

日時/10月17日(火) 14:00~16:00 (予定)
会場/名古屋電気文化会館ホール
(地下鉄「伏見」駅4番出口より徒歩2分)

定員/300人
入場料/無料
主催/予防医療・法務 有限責任事業組合

【個人情報の取り扱いについて】 頂いた個人情報は申し込み手続きに使用します。当社の基準を満たした委託先に委託することがあります。それ以外の第三者提供、外部委託は行いません。連絡先 中田BB TEL 052-218-3332

納骨堂見学会 納骨堂「鳳凰殿」見学会開催

近年、少子化・核家族化の影響でお墓を取り巻く環境が変化。継承者に代わって永代供養を行う納骨堂の需要が増えています。鳳凰殿は家族ごとの独立した仏壇型の納骨堂。宗旨宗派を問わず、生前契約も可能です。

日時/10月2日(月) 13:30~15:00
会場/納骨堂 鳳凰殿
(地下鉄「神宮西」駅4番出口より徒歩1分)

参加費/無料

なごやマスタースティ 協賛イベント

10月開催 参加者募集中!

みな の参加を 待っているぞ!!

中田BB TEL 052-218-3332

増える家族葬

ここ数年、増加の一途をたどる家族葬。専用ホールや家族葬プランなど、名古屋でも「家族」を冠した葬送プランが盛んに宣伝されています。どうして家族葬を選ぶのでしょうか？身内だけで、故人とゆっくりお別れができる(遺族の精神的負担の軽減)。小規模・少人数の葬儀なので費用が少なくすむ(遺族の経済的負担の軽減)。人気の理由を大別すると、この2点に集約されるようです。血縁のみならず地縁の交流も希薄になりつつある現代、都市部を中心にまた増えていくことが予想されます。

思わぬトラブルも多い

精神的にも経済的にも、遺族への負担が少ないはずですが、思わぬトラブルに巻き込まれる人が増えています。一般的に葬儀と異なり、式に参列する人を限定する家族葬では、どこまで「身内」と捉えるか？葬儀後に計

ここが気になる 老後のイロハ

葬儀トラブル 家族葬編

参列者のリストを、誰が作成するのか、家族の話し合いはできているのか、香典の取り扱いをどうするのか、家族葬の意向を僧侶・牧師など宗教家に相談したか。そもそも、故人の葬送のやり方として、家族葬が適切か、これらのことをじっくり話し合い検討した上で家族葬を選ぶことが、トラブル回避のポイントです。

身内だけで葬式を済ませた後、郵便などで故人の訃報を生前親交のあった人に伝えます。すると毎週末、ご自宅に用客が訪れて、遺族がその対応に追われることになってしまい、「一般的な葬式にして、一堂に会してお別れしていた方が良かったかも」と後悔するケースも。どうか、そんな結末になりませんように。

最終回



古川弘明 1966年生まれ。慶應義塾大学卒業。外資系コンサルティング会社勤務。ライフ・デザイン・グループのNPO法人で終活相談や講演活動に従事。古川天昇堂代表。



うるぎ温泉

こまどりの湯

長野県売木村

星降る里肌しっとり

信州南端の天竜川支流の盆地、星降る山里にある。湯はぬめり感があり、肌しっとり。露天風呂からは茶臼山(二四二六m)に連なる景境の峰々を望む。



修さん(43)もその一人。農業に従事するうち湯を任下って行楽客らにも人気という。周辺には同様の移住者が経営する店もある。農家ゲストハウス「ボレボレ」、牧場のやぎミルク製品の「やぎママキッチン」ともに人々を温かく迎える。抜けるような青空の下での緑豊かな山裾のドライブが最高。コマドリが南へ渡る秋、十月下旬ころには、深谷などあちこちで紅葉が始まる。(木)



長野県下伊那郡売木村軒川45-50
TEL 0260-28-2334

◆アクセス/中央自動車道国原ICから国道153号など経由50分、名古屋から、さなげグリーンロード、国道153号など経由2時間 ◆入浴料/大人500円(中学生以上)、小人(3歳~小学生)300円 ◆営業時間/9:00~21:00(受け付け20:30まで)11~2月は10:00~20:00(同19:30まで) ◆定休日/木曜日(祝日の場合は翌日) ◆泉質/ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉 ◆源泉温/33.5℃ ◆効能/慢性皮膚病、やけど、切り傷、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動まひ、関節のこわばり、打ち身、くじき、慢性消化器病など

大腸がん チェックシート

- ①血便を2回以上自覚あり
- ②便が細くなった
- ③常時、貧血で、めまいを起こす
- ④腹部の張り、下痢便秘を繰り返す、おなかの不快感が続く

以上のうち該当する項目があれば一度医療機関にご相談ください。(①②はS状、直腸のがんの症状、③④は盲腸~下行結腸のがんの症状)

- A 糖尿病で10年以上通院している
- B 肉、油物が好きでよく食べる
- C 家族で大腸がんにかかった人がいる
- D 肥満である
- E 飲酒もしくは喫煙の習慣を20年以上続けている

上記A~Eは、大腸がんにかかりやすい人に関する項目です。該当する場合は検便を受けたり、便の症状にご注意ください。

は大腸がんになりやすい人の傾向(チェックシート)の④⑤が分かってきましたので、それに該当する人は心配するよりも検診で検便を受けることや大腸検査の相談を医師

ポリプからがんへ。食べ物は、口、咽頭、食道、胃、小腸、大腸、大腸、大腸へと流れ消化されます。最後の肛門につながる約1・5メートルの管状の臓器が大腸です。大腸ポリプは大腸に発生するできもの全体を指し、主に腺腫(医療でいわれる大腸ポリプと呼ばれるもの)と過形成性ポリプ(粘膜の一部厚くなっただけでがんにはならないもの)の2種類があります。

大腸がんは、腺腫が大きくなったり、腺腫の性質が悪性になって発生します。がんは、腸の壁の便が通っている表面側から発生し、壁の中へ浸潤します。放置すると壁の外まで飛び出すことがあります。

部位によって異なる症状。大腸いすれの部位にもがんは発生します。早期段階では症状を自覚することは稀で、進行するにつれて自覚症状が出やすくなります。症状はがんが発生した場所によって異なり、S状結腸、直腸では便が固形になるため、便ががんの表面をこすっただけで出血したりします。また、がんが便の進みを悪くさせるため便秘になることがあります。がんのふくらみで狭くなった腸内を、便が通過するため

早期治療で完治の可能性も高い

症状が続くなら、
早めの相談を

うしても内視鏡検査を受けることになります。検査で苦痛を伴うことや前処置の下剤の量が多いなど敬遠されがちですが、昨今では大腸カプセル内視鏡、大腸CTスキャンといった比較的楽にできる検査も導入されています。どのような検査にするのかを含め率直に医師に相談されることをお勧めします。

名木ドクターに聞く 知っておこう こんな病気

悪性にならなくて発生します。がんは、腸の壁の便が通っている表面側から発生し、壁の中へ浸潤します。放置すると壁の外まで飛び出すことがあります。



中村正広 1997年 岐阜大学医学部卒業。厚生連 連立病院、小牧市民病院勤務後2003年より名古屋大学医学部附属病院勤務。2011年英国セントマークス病院へ留学。現職は名古屋大学大学院医学系研究科消化器内科学助教授。専門は消化管内視鏡(特に小腸大腸疾患)。研究テーマはカプセル内視鏡の臨床応用、クローン病と潰瘍性大腸炎の新規治療。

「いきいきチャレンジ!」では、読者モデルとして体験参加してくれる人を募集しています。詳細は、10面をご覧ください。

「いきいきチャレンジ」では、読者モデルとして体験参加してくれる人を募集しています。詳細は、10面をご覧ください。

俳句の投稿規定

10月号のお題
コスモス

えりすくりの一句を投稿してください。発表済み作品は不可。毎月、秀作「天」「地」「人」の3賞に図書カード(千円)を進呈します。はがき、ファクス(0562-233-3500)、Eメール(roos@medialab.co.jp)のいずれかでお送りください。応募の際には、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、職業を明記(ペンネームを希望される場合はその旨を記載)。はがきでの投稿は、プレゼントへの応募と兼ねても構いません。(あて先は10面参照)9月22日(金)到着分まで有効。



選者の句

新米の御飯うべなふ幸せに

■選者プロフィール ■伊藤敬子(いとう けいこ)。俳人協会評議員。日本ペンクラブ、日本文芸家協会会員。文学博士。「世」主宰。句集に「森」初富土 など多数。中日文化センター講師。角川書店「俳句」NHKラジオ「俳句」選者

■講評 ■新米を炊いた御飯のおいしさと香りは特別であり、その喜びの大きさをうまく表現していただきました。今回は佳作が多く寄せられ嬉しく思います。

【佳作】

新米の取入れ間近千枚田

守山区 横井正子

恙なく一合を炊く今年米

緑区 水野美喜子

新米を供えて居間の賑やかに

北区 山田由美子

新米や今宵息子がやってくる

天白区 副松悦子

優勝の祝ひの膳に今年米

緑区 松永房子

新米の光沢眩し田の真珠

守山区 田中あや子

新米の炊立ての香や釜の湯気

中区 内藤邦彦

新米を担ぐ腕は鋼かな

中川区 荻本芳一

新米をおにぎりとしてサイクリング

瑞穂区 伊國三郎

新米や孫と一戦将棋盤

緑区 深川きよみ

米穀屋新米入荷のビラ踊り

港区 山田康治

今年雨が多く降りました。したがって日照時間が少なかったので不作の地方もあったことでしょう。

新作との友よりの文新米と

千種区 柴馬啓子

お互いに心待ちにしている新米の季節。その貼り紙を見つけたときの喜びは大きいものがあります。

新米でふ貼紙伊那の大水車

南区 林時

白い今年米には、いざさかの草の香と薄緑色が確認できます。とても感覚の鋭い一句です。

故郷の草の香混じる今年米

千種区 安達登代

俳句

選者・伊藤 敬子

お題「新米」

その年初めて収穫する今年米。その香りと光沢際立つ一粒一粒に対して、感謝の気持ちが湧きあがります。

第42回

中日新聞のお知らせ

パリジェンヌ展 時代を映す女性たち

「パリジェンヌ展 時代を映す女性たち」(中日新聞社 共催)が名古屋ポストン美術館(中区金山町)で開催中。ドレスや靴といったファッション、マネやドガらが描いた肖像、女優やダンサーの写真など、米ボストン美術館の所蔵品約120点によってパリジェンヌの変遷を紹介。入場料は一般1,300円、高大学生900円、中学生以下無料。10月15日(日)まで。■問い合わせ/同館 TEL 052-684-0101



ビュール・カルダン「ドレス」1965年頃
Joyce Arnold Rusoff
Fund 1998.436
Photo © MFA, Boston

『東海地方で介護&高齢者ホーム選びに困ったら最初に読む本 2017-2018』東海通信社 発行

介護が必要になったとき、まずはどうしたらよいのか、誰に相談したらよいのか、どのホームがよいかなど、不安はさまざま。東海地方の介護&ホーム最新ガイドである本書は介護について誰もが知りたい内容をぎゅっと凝縮した、初心者にもぴったりの一冊。A4判(変型)、132ページ、オールカラー、920円(税別)。

■問い合わせ/出版部 TEL 052-221-1714



INFORMATION

長沢芦雪展 京(みやこ)のエンターテイナー

愛知県美術館(栄)開館25周年記念として、10月6日(金)~11月19日(日)に「長沢芦雪展」が開催。10:00~18:00(金曜は20:00まで)、月曜(祝日の場合その翌日)休館。観覧料 一般1,400円、高校・大学生1,100円、中学生以下 無料。■問い合わせ/同美術館 TEL 052-971-5511



長沢芦雪 重要文化財《虎図巻》(部分)1786(天明6)年 無量寺・串本応挙芦雪館蔵

篠原有司男展 ギュウちゃん「前衛の道」爆走60年

ボクシング・ペインティング、オートバイ彫刻などで知られる「ギュウちゃん」こと篠原有司男の前衛芸術家としての軌跡を紹介する展覧会が、11月5日(日)まで刈谷市美術館で開催される。■問い合わせ/同美術館 TEL 0566-23-1636



《花魁》1968年 東京都現代美術館蔵

ダッな時

豚肉のコーラ煮は、ぶつりもどきます」と

でも興

健康クッキング

今月の料理

秋の味覚の代表、さんま。塩焼きにすることが多いですが、カレー味ともよく合います。魚が苦手なお子さんにもおすすめ。

さんまのカレー風味焼き

香ばしく焼いたカレー味のさんまに
オクラのとろとろソースがよく合います



料理提供：ベターホームのお料理教室 / 料理写真：柿崎 真子

1人分 ■ 322kcal ■ 塩分：0.7g ■ 調理時間：20分

材料(2人分)

さんま……………2尾
A 塩……………小さじ1/4
酒……………小さじ2
B カレー粉……………小さじ1
小麦粉……………小さじ1
油……………小さじ1
オクラ……………5本
塩……………少々

作り方

- ①さんまは頭を落とし、内臓をとり出す。洗って水気をふく。半分に切り、Aで下味をつけ、5分ほど置く。
- ②オクラはゆでて、粗みじん切りにする。塩少々を加えて混ぜる。
- ③さんまは水気をふき、Bをよく混ぜてからまぶす。
- ④フライパンに油を温め、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、合計約5分焼き、②をかける。

!! 新保先生から料理のポイント

秋に旬を迎え、脂がのっておいしいさんま。太っていて、腹に張りや弾力があり、目が澄んでいるものを選びましょう。さんまの脂肪には、血をサラサラにして血栓をできにくくするEPAや、脳神経細胞を活性化させるDHAが豊富に含まれています。このため、生活習慣病の予防や老化

小麦粉は焼く直前に

防止に役立ちます。内臓をとり出す時は、頭を切り落とし、腹を少し押すと内臓が出てくるので、包丁の先で内臓を押さえ、身を引くようにして抜きとりま



腹を少し押し、出てきた内臓を刃先で押さえて抜きとりま

かぼちゃのミルクデザート

材料 <2人分>

かぼちゃ……………120g
A 砂糖……………大さじ2
水……………100ml
牛乳……………100ml
クラッカー……………2枚
生クリーム……………10ml

デザート

■ 1人分カロリー：141kcal

■ 調理時間：15分
(冷やす時間は除く)



料理提供：ベターホームのお料理教室
料理写真：大井 一範

作り方

- ①かぼちゃは種と皮を除き、2cm幅の薄切りにする。
- ②鍋にかぼちゃとAを入れ、ふたをして弱火で8分煮る。ふたをとり、汁気をとばす。スプーンでつぶす。
- ③牛乳を少しずつ加え、混ぜる。冷蔵庫で冷やす。
- ④器に注ぎ、生クリームをかけ、クラッカーを砕いてのせる。

プロフィール 新保千春(しんぼちる)

ベターホームのお料理教室講師。料理教室「お料理入門コース」「和食基本技術の会」「洋食・中

華おかずの基本」など、家庭料理の基本を教えるほか、新しい講習会の料理開発、ベターホームの料理本、企業への料理提案なども手がける。



ベターホームのお料理教室

全国で「ベターホームのお料理教室」を開催しています。基本の家庭料理から、パン、お菓

子まで習えます。料理教室のご案内を無料で送ります(TEL 03-3407-0471)。料理の本も多数出版しています。



Q

ナンプレ



脳トレひろば

Q
三字熟語
コネクション

ルールにしたがって全ての空きマスに数字を入れてください。AとBを足すといくつになるでしょうか?

【例題】

1	7	2		6		8	4	3
6		3	2	7	5	1	9	
5	8	9		1	2			
	5		3	8		9		
3	6	7	1	2	4	5	8	
	9		6		4	7		
		8		4	1	2	5	
9	1	6	8		5	7		4
4	2	5		3		9	8	6



1	7	2	5	6	9	8	4	3
6	4	3	2	8	7	5	1	9
5	8	9	4	1	3	2	6	7
2	5	4	3	7	8	6	9	1
3	6	7	1	9	2	4	5	8
8	9	1	6	5	4	3	7	2
7	3	8	9	4	6	1	2	5
9	1	6	8	2	5	7	3	4
4	2	5	7	3	1	9	8	6

ルール

- (1) タテ列(9列)ヨコ列(9列)のそれぞれの列の中に1~9の数字が必ず1つずつ入ります。
(2) 3×3マスの太線で囲まれた全てのブロック(9個)の中にも1~9の数字が必ず1つずつ入ります。

	3	1	2		5	7	6	
7	2	5		6		1	4	9
9	8			1	A		2	3
	5	4				6	7	
6	7			4			3	2
1		2	6	7	3	8		4
2	1	3		5		4	8	6
		9	8		6	3		
8			B	3				5

答え

$$A + B = \boxed{}$$

パズル制作/スカイネットコーポレーション

図書カードが
当たる!

ナンプレ正解者の中から3人に千円分の図書カードを進呈します。はがきに解答を明記して「ロース9月号『脳トレひろば』係」まで。9月22日(金)到着分まで有効。プレゼントへの応募と兼ねても構いません。
(あて先は10面参照)

8月号(シークワーズ)の答え

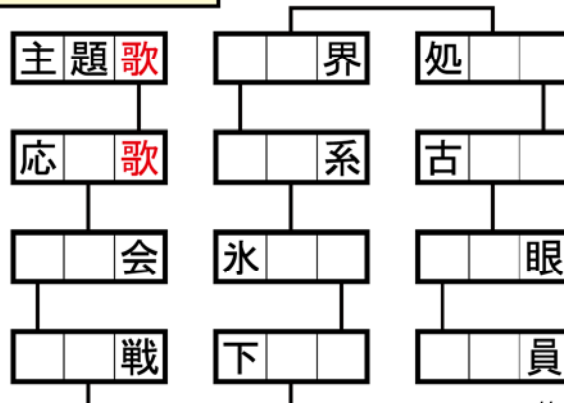
ゲ	ナ	ワ	ド	マ	ダ	ン	ケ	ボ
オ	ニ	コ	ツ	コ	リ	ル	ハ	シ
チ	マ	ウ	ケ	タ	ナ	ケ	マ	レ
マ	カ	イ	シ	リ	ア	リ	ン	ク
チ	ゴ	ン	ト	オ	テ	ダ	マ	カ
リ	メ	ス	ハ	コ	ツ	メ	ラ	ニ
ト	イ	ジ	ク	マ	ゴ	ベ	モ	
ヤ	キ	ン	ジ	ツ	ド	カ	ル	タ
ア	ツ	チ	ミ	ズ	キ	リ	メ	フ

答え ハナイチモンメ

リスト

査 後 世 援 想
半 理 期 美 銀
歌 河 術 郷 審

すでにマスに入っている「歌」のように、リストの漢字を空きマスに当てはめて三字熟語を作ってください。線で結ばれたマスには、同じ漢字が入ります。最後にリストに残った漢字のできる三字熟語を教えてください。(解答は10面に)



答え

あぁ漢ちがひ

新聞で使う漢字と読み(音訓)は常用漢字表の範囲内が原則。「そのかす」「まかなう」は「唆す」「賄う」と漢字が使えます。逆に「球を弾く」「帽子を被る」は「はじく」「かぶる」の読みが音訓表の範囲外なので平仮名書きになります。新聞では平仮名にする語を、今回はあえて漢字で書いてください。(ヒント・熟語を思い浮かべてみて。読みは違いますが同じ漢字で書く語が複数あります)

- | | |
|--------------|------------|
| ① アナガち偶然ではない | ⑨ コゾって参加する |
| ② アマネく知れ渡る | ⑩ シタタかな性格 |
| ③ 権勢にアラガウ | ⑪ 球をソらす |
| ④ 勉強にイソしむ | ⑫ 手ゴツイ相手 |
| ⑤ イタイけな子ども | ⑬ 労をネギラウ |
| ⑥ 患者をイタワる | ⑭ 気持ちしがハヤる |
| ⑦ オオムね晴れる | ⑮ 立場をワキマえる |
| ⑧ オモム口に立ち上がる | |

〈解答は10面に〉

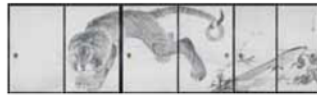
プレゼント
応募締め切り
9月22日(金)
到着分まで有効

A 「飯田線ものがたり」太田朋子・神川靖子 著 **5人**

特集(2・3面)で紹介した飯田線が、全線開通80周年を迎える中、最難関区間の測量・敷設にアイヌ民族の川村カネトが貢献したことが忘れ去られようとしています。約6時間半の天竜川沿いの鉄道旅行の面白さと川村カネトを中心とした歴史物語を堪能できる一冊です。新評論 刊、2,000円(税別)
■問い合わせ／新評論 TEL 03-3202-7391

B 「長沢芦雪展」観覧券 **5組 10人**

「インフォメーション」(7面)で紹介した「長沢芦雪展 京(みやこ)のエンターテイナー」の招待券をペアで。10月6日(金)から11月19日(日)まで愛知県美術館(栄・愛知芸術文化センター 10階)で開催。



重要文化財(虎図巻) 天明6 (1786)年
無量寺・中本応平画師蔵
■問い合わせ／愛知県美術館 TEL 052-971-5511

C 盛田「ねのひ ひやおろし 純米吟醸 生詰」 **3人**

春先に搾った原酒を一度火入れし、ひと夏じっくりと熟成。秋口に火入れをせずそのまま瓶詰めした季節限定のひやおろし。香り穏やかで秋の味覚と相性抜群。精米歩合58%、アルコール度数 15度以上16度未満。720ml瓶、1,300円(税別)。
■問い合わせ／盛田お客様相談窓口 TEL 0120-953-779(平日9:00～17:00)



D 絵ろうそく(2本入りセット) **10人**

松坂屋名古屋本店本館7階催事場で、10月4日(水)～8日(日)、仏壇フェアが開かれます。金沢の金仏壇から唐木・銘木仏壇まで多彩な品ぞろえ。今回は絵ろうそくセットを10人にプレゼント。※色柄はお任せください。
■催事に関する問い合わせ／松坂屋名古屋店 TEL 052-251-1111



E 「こまどりの湯」入浴券 **5組 10人**

「すこやか湯遊」(5面)で紹介した「うるぎ温泉・こまどりの湯」の入浴券をペアで。肌しっとり、ぬめり感のある美人の湯と評判です。行楽の途中などで立ち寄ってみては。
■問い合わせ／こまどりの湯 TEL 0260-28-2334



F クオカード1,000円分 **5人**

コンビニやファミリーレストラン、書店など、全国で幅広く使えます。お財布に1枚あると便利なプリペイドカードを5人に。※実物と写真は異なります。



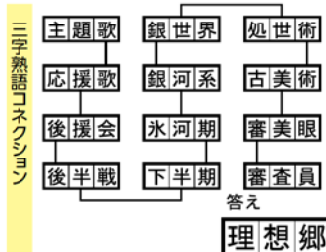
プレゼント、脳トレひろば、俳句のあて先
(はがきに62円切手を貼ってください)

うら	おもて
①住所・氏名・年齢・職業(学年)・電話番号	62円 46000008
②よかった記事	名古屋市中区
③いきいきチャレンジ(6面)で「サンジ」に挑戦希望しますか。ほかに挑戦したいことはありますか?	セントラルビル5F
④希望商品名	中目黒区
	ロイズ9月号
	係

■個人情報、プレゼントの抽選・発送、紙面掲載、取材申し込みの目的で使用します。読者モニター応募については、参加のための手続きおよび、紙面掲載の目的で使用します。目的外利用、第三者提供は行いませんが、読者モニターについては、イベント保険加入のため保険会社に提供します。なお、処理業務については外部委託することがあります。
■はがきの記入項目が不足する場合、当選者から除外されることもありますのでご注意ください。
■個人情報の開示、訂正、追加、削除については、ご本人様確認の上で対応いたします。お問い合わせは以下の連絡先までお願いします。
■連絡先／株式会社中日メディアブレン PMS 管理責任者 TEL 052-232-3500
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
■プレゼントはホームページ(<http://media-brain.co.jp/roos/>)からも応募できます。

脳トレひろば(9面) 今月の解答

あな漢ちがい
①強ち ②普く(遍く、周く) ③抗う ④動しむ ⑤幼 ⑥劣る ⑦概ね ⑧徐に ⑨挙って ⑩強か ⑪逸らす ⑫強い ⑬劣う ⑭逸る ⑮弁える
【解説】①本来は「強引なさま」「身勝手なさま」を表していましたが、打ち消しの語を伴い「一概に」「むやみに」の意に ②広い範囲にわたって漏れなく「普遍的(的)」。幕末から明治時代の哲学・教育者に西周(あまね)がいます ③「抵抗」の抗 ④「勤勉」「勤労」の勤 ⑤幼い ⑥「慰労」の劣 ⑦「大概」の概 ⑧「徐」はゆっくり、静かに。「徐々」「徐行」 ⑨こぞって(は)全て。町を挙げて参加の「挙げて」と同じ ⑩強靱(きょうじん)、強引、逆境に強いなどの意から ⑪「後逸」の逸 ⑫「こわもて」「こわめし」も「強面」「強飯」 ⑬「ご苦労さま」の劣 ⑭逸は兎(ウサギ)と(走る意)とでウサギが逃げる、走る意に。転じて「はやる」意に用いるように ⑮「弁別」の弁。区別する、見分けるの意から
※「楽器をひく」「損害をこうむる」は「弾く」「被る」と漢字が使えます



チャレンジャー募集中!

「いきいきチャレンジ」(6面)では、挑戦者を募集中です。11月号では「アンデス地方の民族楽器サンポーニャ」の体験会を、10月4日(水)の18:30より開催します。今後「十二単を着る」「香道」「ポルダリング」なども。読者モデルとしてチャレンジしたい人は、上記のはがきアンケート③に参加したいテーマと参加希望を明記してください。参加依頼する人には、編集部より連絡します。応募多数の場合は抽選。

新規会員
募集中!

いきいきシニアライフ!

ローズ倶楽部

50歳以上の読者へ!

健康で趣味や生きがいに熱中したい人を応援する「ローズ倶楽部」。新たな“仲間との出会い・発見の場”で、いきいきセカンドライフを送りませんか。現在、ローズ倶楽部では新規会員を募集中!お気軽にお問い合わせください。

入会金 3,240 円

〈入会から参加までの流れ〉

①入会申し込み

事務局へ電話、またはホームページより「入会申し込み」を行ってください。書類の提出と入会金(3,240円)の振り込み手続きがあります。

②内容確認

お申し込みいただいた内容について、確認メールまたは郵送で資料が届きますのでご確認ください。

③参加申し込み

参加希望の講座やイベントがある場合は、「参加申し込み」も同時に行えます。

●講座やイベントに空席がある場合

「予約確認書(請求書)」を郵送します。内容を確認の上、払込期限までにご入金願います。入金確認後、参加証と会員証を郵送します。

●講座やイベントに空席がない場合

「キャンセル待ち」であることをご連絡します。ご参加いただけるようになりましたら、再度ご連絡します。

詳しいお問い合わせ・申し込み

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

ローズ倶楽部 事務局

(中日メディアブレン内)

☎052-232-3503

(月～金 10:00～16:00)

インターネット | ローズ倶楽部 | 検索

～ローズ倶楽部に入会して、参加しましょう～

会員対象のイベント & 講座

スターフォーレスト御園で星を見る
〈1泊2食・バス付き〉

全国屈指のスターウオッチングポイントの北設楽郡東栄町の御園高原。オリオン座流星群のピークとなるこの時期、反射望遠鏡で見る星空は迫力満点。



日 時/10月19日(木)、20日(金)
14:15～翌日12:30

参加費/14,000円(会員)、14,500円(同伴者)

欲張りの木曾路と伊那路を訪ねて
〈バス・昼食・温泉付き〉

秋の妻籠宿を散策し、古民家で食事、さらに早太郎温泉・こまくさの湯で疲れも癒やします。



日 時/11月1日(水) 8:00～19:30

参加費/8,900円(会員)

わんちゃんで行く信州リンゴ狩り
〈バス・昼食付き〉

犬を飼っていて、なかなか出かけられない人のために、ベテランのドックトレーナーが同行。秋の信州へ愛犬と共に出かけましょう。



日 時/10月9日(月・祝) 8:00～18:00

参加費/22,000円(会員)

事前ガイダンス/9月22日(金) 10:30～
ローズ倶楽部セミナールーム
(中区・伏見)

箕輪町へようこそ ～移住・定住・観光情報～ 〈無料・特産物販売・試食あり〉

シニア世代が住みたい田舎ベストランキング長野県1位・全国7位(田舎暮らしの本2017)に輝く箕輪町では、調和が取れた“ほどほどの田舎暮らし”を楽しめます。



日 時/10月10日(火) 13:00～14:30

会 場/ローズ倶楽部セミナールーム

カラースタylistによるシニアの
“ワンランクアップおしゃれ”

＜シニア女子＞

カラーコーディネートの基本から着こなし術までマスター。ご自身に似合う色を見つけましょう。

日 時/木曜日 10:30～12:00

①10月12日 ②11月9日

③12月22日(金)

参加費/4,500円(3カ月・3回分)、教材費2,441円

会 場/ローズ倶楽部セミナールーム

＜シニア男子＞

表情、姿勢、会話など印象アップのコミュニケーション術から着こなし術までマスター。

日 時/水曜日 10:30～12:00

①10月25日 ②11月29日

参加費/3,000円(2カ月・2回分)、教材費1,599円

会 場/ローズ倶楽部セミナールーム

色とりどりの押し花で作品作り 〈お茶付き〉

押し花キットを使ってランチヨンマットとコースター、ティッシュケース、カレンダー(2018年 前半)を作成。



日 時/月曜日 13:00～15:00

①11月6日 ②11月20日 ③12月4日

参加費/4,500円(2カ月・3回分)、教材費3,700円

会 場/ローズ倶楽部セミナールーム

●熟年世代のニューズペーパー●
ローズ
ローズは不老【おい(ろ)ず】から。
いきいきシニアライフを応援します!

発行協力…中日新聞社・中日新聞販売店
発行部数…539,250部
発行エリア…名古屋市全域
発行日…毎月第3土曜日(無料)
※本紙記事・写真などの無断転載を禁じます

発行/中日メディアブレイン 編集/ローズ編集室
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F
TEL052-232-3500 FAX052-232-3501
●mail…cmb@media-brain.co.jp
●URL…http://www.media-brain.co.jp



ローズは環境にやさしい植物性インキや古新聞紙を紙を使用しています。

総合広告代理店 株式会社 中BBB
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F
TEL052-218-3332 FAX052-203-1307
●mail…contact@chunichi-bb.co.jp
●URL…http://www.chunichi-bb.co.jp

お金の基本を学んで、あんしん貯蓄!

退職金個別相談会

申し込みフォーム
<http://www.chunichi-bb.co.jp/t/>
お問い合わせ先
☎052-218-3332(株) 中BBB
4階 401号室・スマホはこから ネオライフ(後) 中区栄2-18-5



斜里岳遠望 原生花園へ

斜里本線

オホーツク海に臨む小さな駅は観光客であふれんばかりだった。斜里本線原生花園。蒸気機関車(SL)による網走行き列車の出発の汽笛が鳴った。向こうは滯沸湖畔。その先には知床の峰々に連なる美しい斜里岳の姿があった。

撮影は一九七一年(昭和四十六)年七月二十八日。流水押し寄せる三月に続いての訪問だった。花は少なめ。時季がやや遅かった。C

昭和の鉄ちゃん

58の197号機は斜路機関区所屬。七四年七月の根室本線SLさよなら列車牽引を花道に引退した。

今では幾つも思い浮かぶ原生花園の存在はここから世に広まった。延長八キロの砂丘上の草原。花々が北の国の短い夏を演出する。三十六年ぶりにSLが走ったのが二〇一一年。立派な休憩施設以外その自然は昔のままだった。(木村昭彦)