シニアに向けて　生活情報を発信

ゆうゆう倶楽部 2023 秋通信

◎併せて本日のテレビ番組欄下「10月の会員プレゼント」告知もご覧ください。

企画・制作
福島民友新聞社営業局

民友ゆうゆう倶楽部事務局
TEL：024-523-1230（平日・午前10時～午後4時）

暮らしの健康相談

渡部 康 先生

1956（昭和31）年生まれ。81（同56）年福島県立医科大学医学部卒業。一般財団法人桜ヶ丘病院理事長・院長。専門は精神医学。医学博士、精神保健指定医、日本医師会認定産業医、福島県立医科大学臨床教授、福島県医師会常任理事

アルコール依存症について

アルコール（お酒）の効用は皆さんご存知だと思いますが、食欲を刺激する、コラボによって料理のおいしさをより引き立たせる、みんなと飲めば楽しさが倍増する、いわゆる飲みニケーションですね。また一時的ですが不安を和らげる（時として逆もありますが）、ストレス解消（気分転換）になるなども挙げられます。不安を和らげると書きましたが、私見ですが自分の「意識のズレ」「アンビバレンス（両価性、迷い）さ」などをやはり一時的ですが、その「ズレ」といいますか「ギャップ」を埋めてくれる働きもあるように思います。やや不謹慎ですが私は「お酒は『心の麻酔薬』だ」などと放言しています。

しかし、お酒を飲みすぎれば弊害も大きいこともご存知ですね。記憶を失くす、人間関係にひびが入る、家庭を壊しかねない、などなど。また大量の飲酒は自殺との関係性も大きくなります。芸能人の自殺でも時々耳にしますね。そして「定量以上の飲酒は肝臓や膵臓にも大きな負荷をかけます」、そういった飲み方を続けていると脳（細胞）へのダメージも大きくなります。ボケやすくなるというものです。人格変化をきたすこともあります。

また転倒事故により頭部外傷性の頭蓋内血腫を引き起こし、ふらつき、歩行障害などが出現し、血腫除去の手術が必要になることもあります。

アルコール依存症の治療は、最近ではいきなりの「断酒」ではなく、徐々に飲む量を減らしていく「減酒」や「節酒」という考え方が主流になりつつあり、成功しやすいと言われています。

ふるさと癒やしの風景

目を奪う荘厳な眺め 魅了する四季の彩り

猪苗代町達沢地区の原生林に囲まれた川沿いの参道を歩いていくと、滝の水音が聞こえてくる。「達沢不動明王」と記された神額を掲げる鳥居の先に広がる「達沢不動滝」の荘厳な光景は訪れた人たちの目を奪う。

滝は高さ10メートル、幅16メートル。すだれのように水が流れ落ちる男滝と、それに寄り添うような女滝は古くから地元住民らに親しまれてきた。新緑や紅葉、冬景色など四季を通じて楽しめる多彩な風景に魅せられた観光客らが足を運ぶ。滝元に不動尊を祀っているパワースポットとしても根強い人気がある。

【メモ】
猪苗代町の中ノ沢温泉街の道路沿いに案内看板が設置してある。温泉街から車で約15分で駐車場に着き、さらに徒歩10分程度。問い合わせは、猪苗代観光協会（電話0242-62-2048）。

民友ゆうゆう倶楽部 ＼大人の／ 部活動

民友ゆうゆう倶楽部は今秋、会員の皆さまの交流と親睦、健康づくりを目的に、趣味やボランティアなどの活動を進める「大人の部活動」を始動します。県内にお住まいの満55歳以上の方なら、どなたでもご参加いただける「部活動」です。入会金、年会費無料です。

環境ボランティア活動と美術館見学

裏磐梯で地球温暖化の課題を学びながら、森林で植樹活動に取り組みます。諸橋近代美術館も訪れ、芸術の秋を満喫していただきます。

- ●日　時　2023年11月6日(月)
- ●行　程　JR福島駅前集合→裏磐梯地区→JR福島駅前解散
- ●参加費　1人1500円
  （苗木代、美術館入館料、バス代含む。昼食代は各自）
- ●定　員　45人

※貸し切りバスはJR福島駅西口発着（出発は午前9時。解散は午後4時30分ごろ予定）

55歳からのゴルフ

ラウンドに加え、橋本日都プロによるワンポイントレッスンやミニトークを開きます。

- ●日　時　2023年11月14日(火)
  レッスン会　午前7時30分～ / ラウンド　午前8時52分～
- ●場　所　矢吹ゴルフ倶楽部(矢吹町)
- ●講　師　日本プロゴルフ協会トーナメントプレーヤー
  橋本 日都 氏
- ●参加費　1人8500円(プレー費、昼食代、参加費含む)
- ●定　員　20人

◆◆◆ 参加申し込みは、ハガキまたは電話で ◆◆◆

福島民友新聞社読者センター「ゆうゆう倶楽部」事務局
ハガキ：　お名前、ご住所、電話番号、参加希望イベントを明記。
　　あて先　〒960−8648　(住所明記不要)。
電　話：　024-523-1230(平日午前10時～午後4時)

会員優待施設のご案内

右下のステッカーの表示のある下記施設で会員証を提示すると割引などの特典が受けられます。※営業日等および特典の詳細を事前に各施設にご確認ください。

県北

原郷のこけし群 西田記念館
〒960-2156 福島市荒井字横塚3-183（アンナガーデン内）TEL024-593-0639
★入館料 大人50円引き 同行者5名まで対象

浄楽園
〒960-2151 福島市桜本字荒神38 TEL024-591-1304
★入場料 一般50円、子ども30円引き 同行者5名まで対象

匠のこころ吉川屋
〒960-0282 福島市飯坂町湯野字新湯6 TEL024-542-2226
★日帰り入浴(日曜日のみ) 大人1,200円を900円に割引 会員のみ

水織音の宿 山水荘
〒960-2157 福島市土湯温泉町字油畑55番地 TEL024-595-2141
★宿泊・夕食時にお酒またはソフトドリンク1本サービス 会員のみ

野地温泉ホテル
〒960-2157 福島市土湯温泉町字野地1番地 TEL0242-64-3031
★日帰り入浴 800円を300円引き 会員のみ

山根屋旅館
〒960-2157 福島市土湯温泉町字油畑3番地 TEL024-595-2116
★10,000円以上の宿泊プランを直接予約で利用の方に500円分の売店利用券進呈 1グループ1枚

はるみや旅館
〒960-2157 福島市土湯温泉町杉の下72 TEL024-595-2134
★宿泊2名以上の場合に限り SPワイン1本サービス

源泉湯滝 ニュー扇屋
〒960-2157 福島市土湯温泉町下の町18 TEL024-595-2014
★日帰り入浴800円を700円に割引 会員のみ

陶工房スタジオ ルポット
〒960-1409 伊達郡川俣町秋山字鳥井戸15-2 TEL024-565-5003
★電動ろくろ体験料 4,500円を300円引き 同行者5名まで対象

伊達市梁川美術館
〒960-0782 伊達市梁川町字中町10 TEL024-527-2656
★常設展観覧料 一般、高校・大学生 50円引き、小・中学生無料 同行者5名まで対象

二本松市智恵子記念館
〒969-1404 二本松市油井字漆原町36 TEL0243-22-6151
★入館料 大人410円を300円に割引 会員のみ

大山忠作美術館
〒964-0917 二本松市本町二丁目3番地1（二本松市市民交流センター3F）TEL0243-24-1217
★入館料 一般410円を310円に割引 会員のみ・企画展等は除く

安達ケ原ふるさと村先人館
〒964-0938 二本松市安達ケ原4-100 TEL0243-22-7474
★入館料 大人200円を100円に割引 会員のみ

東北サファリパーク
〒964-0088 二本松市沢松倉1番地 TEL0243-24-2336
★入場料 10%引き 会員証1枚につき、5名様まで

陽日の郷あづま館
〒964-0074 二本松市岳温泉1-5 TEL0243-24-2211
★チェックアウトを11:00まで延長（通常10:00）

ふくしま農家の夢ワイン
〒964-0203 二本松市木幡字白石181-1 TEL0243-24-8170
★全商品 50円引き 会員とそのグループ対象

あだたら高原リゾート
〒964-0075 二本松市奥岳温泉 TEL0243-24-2141
★あだたらはローブウェイ乗車料：大人、子ども 往復100円引き
★あだたら山頂部の湯入浴料：大人、子ども50円引き とともに同行者5名まで（子ども含）

県中・県南

こおりやま文学の森資料館
〒936-8016 郡山市豊田町3-5 TEL024-991-7610
★利用料金 一般50円引き 会員のみ

安積歴史博物館
〒963-8851 郡山市開成五丁目25-63 TEL024-938-0778
★利用料金 団体割引扱い 同行者2名まで（子ども含む）対象

エンゼルフォレスト那須白河
〒962-0623 岩瀬郡天栄村羽鳥字高戸屋39 TEL0248-85-2552（予約・お問合せ専用）
★日帰り温泉入浴料金 中学生以上200円、3歳～小学生100円引き 同行者5名まで対象

郡山市ふれあい科学館
〒963-8002 郡山市駅前二丁目11番1号 ビッグアイ20～24階 TEL024-936-0201
★観覧券購入時に会員証提示で記念品プレゼント 同行者全員

あぶくま洞
〒963-3601 田村市滝根町菅谷字東釜山1 TEL0247-78-2125
★入洞料 中・高校生以上200円、小学生100円引き 会員含む5名まで対象

会津

白虎隊伝承史学館
〒965-0003 会津若松市一箕町飯盛山下2 TEL0242-26-1022
★入館料 大人、高校生 50円引き

会津武家屋敷
〒965-0813 会津若松市東山町石山字院内1番地 TEL0242-28-2525
★入場料 一般100円、小・中・高生80円引き 会員含む10名まで対象

鶴ヶ城・茶室麟閣
〒965-0873 会津若松市追手町1番1号 TEL0242-27-4005（会津若松観光ビューロー）
★入場料 大人520円を460円、小人150円を135円に割引 会員同行1グループ対象

庄助の宿 瀧の湯
〒965-0814 会津若松市東山町湯本108 TEL0242-29-1000
★日帰り入浴料金1,200円（タオル付）を1,000円に割引 宿泊利用者は、送り迎え場所（50分間）3,300円を2,200円に割引

くつろぎ宿 千代滝
〒965-0814 会津若松市東山町湯本寺屋敷43 TEL0242-26-0001（予約センター）
★チェックアウトを11:00へ延長 グループ全員

くつろぎ宿 新滝
〒965-0814 会津若松市東山町湯本川向222 TEL0242-26-0001（予約センター）
★チェックアウトを11:00へ延長 グループ全員

喜多方蔵座敷美術館
〒966-0817 喜多方市3丁目4844 TEL0241-22-0008
★入館料 50円引き

猪苗代ハーブ園
〒969-2696 耶麻郡猪苗代町川桁 リステルパーク TEL0242-66-2233
★入園料 50円引き 会員のみ

いわき・相双

スパリゾートハワイアンズ
〒972-8326 いわき市常磐藤原町蕨平50 TEL0570-550-550（ナビダイヤル）
★入場料 通常料金から10%引き 会員含む5名まで対象

新田川温泉 はらまちユッサ
〒975-0071 南相馬市原町区深野字荒戸沢15 TEL0244-26-0026
★日帰り入浴料金を大人120円引き（会員のみ）

アクアマリンふくしま
〒971-8101 いわき市小名浜字辰巳町50 TEL0246-73-2525
★入館料 一般100円、小・中・高50円引き 会員含む5名まで対象

まちポレいわき
〒970-8026 いわき市平字白銀町1-15 TEL0246-22-3394
★料金 一般300円、その他200円引き 会員含む5名まで対象。他割引併用不可

民友ゆうゆう倶楽部 会員特典あります。

会員の方は、窓口で会員証をご提示下さい。

福島民友

会員優待施設に掲示してあるステッカー

祈りを込めて 写経体験講座 参加者募集

写経は時代を越え、たくさんの人たちに安らぎを与え、心の支えになっています。写経の心構えなどを学び、自分と大切に思う人たちの幸福を願いながら、「般若心経」を書き写します。

年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。

- ●日　時／令和5年11月29日(水)
  午後2時～3時30分
  ※受付:午後1時30分～
- ●会　場／ラトプ6階 会議室1
  いわき市平字田町120
- ●講　師／禅勝山龍門寺住職　光英覚法氏
- ●定　員／50人
  (定員になり次第締め切ります)
- ●教材費／500円
  (筆ペンは無償でお貸しします)
- ●参加お申し込み
  福島民友新聞社読者センター
  「写経体験講座」係
  電話:024-523-1230
  (受付時間／平日午前10時～午後4時)