



心豊かなシニアライフを応援します

民友ゆうゆう倶楽部



民友ゆうゆう倶楽部事務局
TEL:024-523-1230
(平日・午前10時～午後5時)

MYC
民友ゆうゆう倶楽部
会員証

会員特典満載!
民友ゆうゆう倶楽部
会員募集中

会員数(7月17日現在) **22,218人**

企画・制作 福島民友新聞社営業局

暮らしの健康相談

中高齢者の尿のトラブルー過活動膀胱ー

過活動膀胱は、尿意切迫感(突然尿意をもよおしトイレにかけこむ)を主要な症状とする病気です。頻尿(尿の回数が多くトイレに近い)、夜間頻尿(夜中に何度もトイレに起きる)、切迫性尿失禁(尿意切迫感とともに尿がもれる)を伴うことが多いとされます。

2024年に日本排泄機能学会が行った調査によると、日本人の20歳以上の11.9%、40歳以上の13.8%に認められる病気です。病因は、神経が原因によるものと神経が原因でないものに大きく

分類されます。神経が原因のものとしては、脳が原因の場合(脳出血、脳梗塞やパーキンソン病など)、脊髄が原因の場合(脊髄損傷、脊髄管狭窄症、椎間板ヘルニア、多発性硬化症など)、糖尿

病などがあります。神経が原因でないものとしては、加齢、女性ホルモンの低下、骨盤臓器脱、前立腺肥大症などがあります。膀胱がん、膀胱結石、膀胱炎でも、過活動膀胱と似たような症状がでることがあるので注意が必要です。治療は、行動療法

や薬物療法が中心となります。

ためらわず受診を

過活動膀胱の特徴として、症状があるにもかかわらず、病院への受診率が極めて低い(男性20.3%、女性9.9%)ことです。年だからしょうがないとか、特に女性の場合は、病院に行くのが恥ずかしいといったことが理由のようです。病院に受診することをためらわずに、ぜひ過活動膀胱の症状が気になる方は、泌尿器科に受診することをお勧めします。

福島県立医科大学泌尿器科学講座 小島 祥敬 先生
岐阜県事務原市出身。名古屋大学医学部卒業。2008(平成20)年米国ペンシルバニア大学留学。2012(平成24)年より福島県立医科大学医学部泌尿器科学講座教授。日本泌尿器科学会指導医・専門医。

睡眠の質を向上させるツボ押しを解説する三瓶会長

「ツボ押し」で健康づくり
体調の悩みにセルフケア

民友ゆうゆう倶楽部
会員だより

民友ゆうゆう倶楽部が先月、白河市で開いた「セルフケアのツボ講座」に参加しました。以前から体の「ツボ」と健康づくりに関心があり、新聞で受講者募集を知り、申し込みました。

講師は、県鍼灸師会会長で、同市の三瓶鍼療院長の三瓶真一先生。ツボの基礎知識、体調を整えるツボ押し

の効果を、睡眠の質を向上させるツボ押しを詳しく学びました。また、参加者一人一人が、それぞれの体調の悩みに対応するツボの場所やツボ押しの方法を体験できました。

三瓶先生の分かりやすい指導とともに参加者同士が会話しながら、楽しい実習ができました。講座で覚えたことを健康づくりに役立てていきたいです。(西郷村 加藤恭子さん)

参加者募集

十割そば そば打ち体験講座

福島市で連続講座、講義と実技で基本習得

「そば打ち」は奥深く、経験を重ねて腕を磨く充実感は格別です。講座では、そば粉と水を均一に混ぜる「水回し」から、麺を茹でる「茹で」まで、一連のそば打ち工程の基本手順を実習とともに学んでいきます。講師には長年、そば打ち愛好者を指導し、プロのそば職人も育成してきた福島市「そば道楽」蕎麦道場代表の紺野國彦さんを迎えます。2回の連続講座で、そば打ちの基本を習得し、上達を目指してください。

日程／第1回 基礎編(試食付き)
8月28日(木) 午前9時30分～
第2回 実践編(試食および持ち帰りそば付き)
9月26日(金) 午前9時30分～

会場／福島市・アオウゼ(MAXふくしま4階)

講師／福島市「そば道楽」蕎麦道場代表 紺野 國彦さん

定員／20人(先着順)

参加費／1人5000円(講座2回分、実習材料費)
自家製粉そば粉(北海道産ばたんそば)、つゆ、薬味代 など

その他／エプロン、三角巾など頭を覆うもの、タオルを持参し、粉など付いてもよい服装。そば打ち道具一式は準備いたします。

お申し込み 民友ゆうゆう倶楽部事務局
お問合わせ 電話 024-523-1230(平日 午前10時～午後5時)

会員優待施設のご案内				
右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。				
東北				
原郷のこけし群 西田記念館 〒960-2156 福島市荒井字権根3-183 (アンナガーデン内) TEL024-593-0639	浄楽園 〒960-2151 福島市桜本字荒神38 TEL024-591-1304	匠のこころ吉川屋 〒960-0282 福島市飯坂町瀧野字新瀧6 TEL024-542-2226	水端音の宿 山水荘 〒960-2157 福島市土湯温泉町字油畑55番地 TEL024-595-2116	山根屋旅館 〒960-2157 福島市土湯温泉町字油畑3番地 TEL024-595-2116
★入館料 大人50円引き 同行者5名まで対象	★入場料 一般50円、 子ども30円引き 同行者5名まで対象	★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	★10,000円以上の宿泊プラン を予約で利用の方に 500円分の 売店利用券進呈 1グループ1枚 会員のみ	
はるみや旅館 〒960-2157 福島市土湯温泉町杉の下72 TEL024-595-2134	源泉湯庵 ニュー風呂屋 〒960-2157 福島市土湯温泉町下の町18 TEL024-595-2014	陶工房スタジオ ルボット 〒960-1409 伊達郡川俣町秋山字島井戸15-2 TEL024-565-5003	伊達市栄川美術館 〒960-0782 伊達市栄町町字中町10 TEL024-527-2656	二本松市智恵子記念館 〒960-1404 二本松市油井字津原町36 TEL0243-22-6151
★客泊2名以上の場合に限り SPワイン 1本サービス	★日帰り入浴800円を 700円に割引 会員のみ	★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	★常設展観覧料 一般、高校生 50円引き、 小中学生無料 同行者5名まで対象	★入館料 大人410円を 300円に割引 会員のみ
安達ヶ原ふるさと村先人館 〒964-0938 二本松市安達ヶ原4-100 TEL0243-22-7474	東北サファリパーク 〒964-0088 二本松市沢倉1番地 TEL0243-24-2336	陽日の郷あづま館 〒964-0074 二本松市岳温泉1-5 TEL0243-24-2211	ふくしま農家の夢ワイン 〒964-0075 二本松市奥岳温泉 TEL0243-24-2141	あだたら高原リゾート 〒964-0075 二本松市奥岳温泉 TEL0243-24-2141
★入館料大人200円を 100円に割引 会員のみ 毎年12月～3月は3日前 までの予約制	★入場料 200円引き 会員証1枚につき、 5名様まで	★チェックアウトを 11:00まで 延長 (通常10:00)	★全商品 50円引き 会員とそのグループ対象	★入館料 大人410円を 310円に割引 会員のみ(全館等価は除く)
関東・信濃				
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	湯道ランドはなわ 〒963-5533 東白川郡塙町大字湯道字立石21 TEL0247-43-3000	白虎隊伝承史学館 〒965-0003 会津若松市一貫町飯盛山下2 TEL0242-26-1022	会津武家屋敷 〒965-0813 会津若松市東山町山字院内1番地 TEL0242-28-2525	いわき・相双 スパリゾートハワイアンズ 〒972-8326 いわき市常盤藤原町敷平50 TEL0570-550-550(ナビダイヤル)
★利用料金 一般50円引き 会員のみ	★はなわ湯道温泉 [お風呂の湯]日帰り入浴 大人850円を 550円に割引 会員のみ	★入館料 大人、高校生 50円引き	★入場料 一般 100円、 小・中・高生80円引き に割引 会員含む10名まで対象	★入館料 大人520円を460円、 小・中・高生135円 に割引 会員含む1グループ対象
エンゼルフォレスト白河高原 〒962-0623 岩瀬郡天栄村羽鳥高戸高戸39 TEL0248-85-2525	高柳電設工業スペースパーク 〒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	国指定名勝会津松平氏庭園 御茶園 〒965-0804 会津若松市花町8-1 TEL0242-27-2472	庄助の宿 瀧の湯 〒965-0814 会津若松市東山町瀧本108 TEL0242-29-1000	くつろぎ宿 千代滝 〒965-0814 会津若松市東山町瀧本寺屋敷43 TEL0242-26-0001(予約センター)
★日帰り温泉入浴料金 小学生以上200円、 3歳～小学生 100円引き 同行者5名まで対象	★観覧券購入時に 会員証提示で 記念品プレゼント (会員全員)	★入館料 一般330円を 290円に割引 会員のみ	★日帰り入浴料金1,200円 (タオル付) を1,000円に割引 観覧券購入時、観覧料500円(500円分)3,300円を 2,200円に割引	★チェックアウトを 11:00～延長 グループ全員
あぶくま洞 〒963-0814 会津若松市東山町瀧本川内222 TEL0247-78-2125	くつろぎ宿 新滝 〒965-0814 会津若松市東山町瀧本川内222 TEL0242-26-0001(予約センター)	喜多方産産敷美術館 〒966-0817 喜多方市3丁目4844 TEL0241-22-0008	猪苗代ハーブ園 〒969-2696 郡山市猪苗代町川内 リステルパーク TEL0242-66-2233	まちはのいわき 〒970-8026 いわき市平字白鶴町1-15 TEL0246-22-3394
★入場料 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	★チェックアウトを 11:00～延長 グループ全員	★入館料 50円引き	★入館料 50円引き 会員のみ	★料金 200円引き 会員のみ

民友ゆうゆう倶楽部
会員特典あります。

民友ゆうゆう倶楽部
会員の皆様、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

民友ゆうゆう倶楽部
ご入会方法

〈1〉入会申込書のご提出
入会申込用紙にご記入の上、福島民友新聞販売店または民友ゆうゆう倶楽部事務局にご提出ください。郵送やFAXなどでも受け付けます。入会申込用紙は、福島民友新聞販売店または民友ゆうゆう倶楽部事務局にお問い合わせください。

〈2〉インターネットでお申し込み
福島民友新聞ニュースサイト内の民友ゆうゆう倶楽部のページにあるリンク文字列「インターネットによるお申込みはこちら」をクリック。入会申し込みフォームにご入力の上、送信してください。

※入会金・会費は無料です。
県内の55歳以上の方は、
どなたでも入会できます。

QRコード

参加者募集

香りで心と体を整える
アロマテラピー
体験講座

アロマテラピーは、植物から抽出した香り成分「エッセンシャルオイル(精油)」を使い、心身のリラックスや健康増進を図ります。講座では、アロマテラピーの基礎知識を学び、各種精油の香りを体験します。実習では、数種類の精油を混ぜて自分好みの香りをつくるアロマスプレーづくりに取り組み、精油の香りを楽しむアロマストーンの使い方を学びます。

日時 8月25日(月) 午後1時30分～
場所 いわき市文化センター
講師 ナード・アロマテラピー協会
アロメインストラクター・アロマセラピスト
川内 紋子さん
(いわき市東田町・アロマサロン「優美香」)

定員 20人(先着順)
参加費 1,000円(実習材料費)

お申し込み・お問い合わせ
民友ゆうゆう倶楽部事務局
電話 024-523-1230
(平日 午前10時～午後5時)