シニアに向けて　生活情報を発信

ゆうゆう倶楽部 2023 春通信

◎併せて本日のテレビ番組欄下「4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・10:00～16:00）

暮らしの健康相談

前田　耕志 先生
1952（昭和27）年生まれ、会津若松市出身。会津高校卒。昭和53年京都府立医大卒、平成7年より前田眼科副院長。日本眼科学会専門医

眼科健診のすすめ

皆さん、日本人の失明原因の第一位をご存じですか。以前は糖尿病でしたが、今世紀に入り緑内障が取って代わりました。高齢化に伴い緑内障患者は増加の一途にあります。緑内障は視野が徐々に狭くなっていく病気です。ほとんどの緑内障は痛くもかゆくもなく、眼圧も正常で、初期に自覚症状はほとんどありません。視野障害は徐々に進行し、視野障害が中心部に及び自覚症状が出た時には既に末期緑内障であることが多いのです。また緑内障が厄介な病気であるのは、視野障害に対する有効な治療薬がない、すなわち一度失われた視野は回復しないことです。ですから緑内障に対しては早期に発見して適切な治療を行い、視野障害の進行を食い止める以外に失明を防ぐことはできないとすら言えます。そのためには公的健診や人間ドックなどの任意健診による早期発見が重要であることは明らかです。ただ現在の公的健診である「特定健診」は、メタボリックシンドロームの予防と改善が主目的であり、緑内障の検出に適しているとは残念ながら言えません。40歳を越えたら一度は眼科を受診してください。何もなければ大変結構ですし、早期の緑内障、あるいは緑内障の可能性が指摘されても大丈夫です。早期から治療を開始すれば悲惨なことにはなりません。緑内障のリスクファクターとしては高眼圧、近視、家族歴、そして加齢などがあります。どれかに引っかかった方は少し緑内障を意識してください。

ふるさと癒やしの風景

滝音につつまれ心身リフレッシュ

茨城との県境にほど近い矢祭町の滝川渓谷を訪ねてみました。上流の第二駐車場から遊歩道に入ります。木立を通した陽光にきらめく渓流沿いを進むと徐々に流れが速さを増してきました。「銚子の口滝」です。滝が見えるあずまやで滝音とマイナスイオンに身を任せる癒やしのひとときは格別です。

遊歩道の全長は約3㌔。途中、大小48の滝があります。滑りやすい所や鎖場もあるので全行程に挑むにはしっかりとした履物と十分な脚力が不可欠です。

【メモ】
所在地：東白川郡矢祭町。国道349号脇の第一駐車場に遊歩道施設管理棟がある。第二駐車場の「滝川の里」では十割り手打ちそばが楽しめる。
問い合わせ：矢祭町役場事業課（TEL：0247-46-4576）

ゆうゆう倶楽部会員優待

古代エジプト美術館展

6月24日㈯～8月20日㈰ いわき市立美術館

「古代エジプト美術館　渋谷」の収蔵品を館外で大規模に公開する初めての展覧会。ミイラやミイラマスク、木棺、神殿の柱、ツタンカーメンの指輪といった世界的に貴重な遺物や、当時の生活様式がわかる容器や装身具など約200点を展示します。

会員の方は、下記の優待券を切り取ってお名前と会員番号を記入の上、会場の入場券売り場に会員証と一緒にご提出ください。優待料金でご入場いただけます。

主催／いわき市立美術館、福島民友新聞社、福島中央テレビ、古代エジプト美術館 渋谷

切り取り線

民友ゆうゆう倶楽部 会員ご優待券

会場窓口へ会員証と一緒にご提出ください。
一般1,200円を1,000円に優待（会員のみ）

お名前
会員番号

エジプト展

切り取り線

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 福島市荒井字横堤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（日帰日のみ）大人1,200円を900円に割引 会員のみ

水繪音の宿 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

源泉湯庵 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 二本松市米松倉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
★あだたら山ロープウェイ 搭乗料：大人・子ども 往復100円引き
★あだたら山高原の湯入浴料：大人、子ども50円引き（ともに同行者5名まで（子ども含む））

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

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

鶴ケ城・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

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

国指定名勝松平氏庭園　御薬園
〒965-0804 会津若松市花春町8-1 TEL0242-27-2472
★入園料 一般330円を290円に割引 会員のみ

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、貸し切り風呂（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

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）

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

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

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

民友ゆうゆう倶楽部「介護予防講座」受講者募集

健康寿命を延ばし、豊かなシニア生活を送るための無理のない健康体操や認知症防止脳トレ体操を学びます。参加無料です。

ゆうゆう倶楽部会員以外の方でもご参加いただけます。

- ●日　時／5月25日㈭ 14:00～15:30
- ●会　場／福島民友新聞本社ホール（福島市柳町4−29）
- ●定　員／35人（定員になり次第締め切ります）
- ●受講費／無 料
- ●講　師／ふくしまをリハビリで元気にする会 理事長　岡本 宏二 さん
- ●当日の準備・持参品／運動のできる服装・靴、フェイスタオル、飲料水
- ●受講申し込み先／福島民友新聞社 民友ゆうゆう倶楽部事務局「介護予防講座」係　TEL：024-523-1230（平日 10:00～16:00）

主催：福島民友新聞社　民友ゆうゆう倶楽部