



心豊かなシニアライフを応援します！

ゆうゆう倶楽部

2024 春 通信

本日のテレビ番組欄下の紙面には、「4月の会員プレゼント」応募のお知らせも掲載しました。

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

会員特典満載！
民友ゆうゆう倶楽部 会員募集中

会員数(4月20日現在) **21,365人**

企画・制作 福島民友新聞社営業局

暮らしの健康相談

不整脈について

正常な心臓は、一定のリズムで規則的に収縮と拡張を繰り返しますが、そのリズムが乱れることを不整脈と言います。

人間の心臓には、4つの部屋(左右それぞれに心房と心室)があります。まず心房が収縮し、心室に血液を送り、次に心室が収縮し、心臓から血液を送り出し、その間に心房に血液が流入するのを規則正しく繰り返します。すくなくとも緊張した時などにドキドキする心臓は運動や情動アルコーンやカフェインなど様々影響を受けて心拍リズムが変化します。

不整脈にはあまり問題のないもの、放置するもの危険なもの、一刻を争うものなどたくさんあります。脈が抜ける、あるいは瞬時に強く感じるものは、期外収縮という不整脈が多く、正常の脈の中に単発で心房(上室)の収縮のタイミングが早くなるのを心室期外収縮と言います。車のエンジンが早くなるように、心室期外収縮のタイミングが早くなるのです。単発で出るものも、多くはあまり問題ありません。脈の間隔がバラバラに長く続くものは心房細動(心房が不規則に細かく震えるように動く)という不整脈が多く、これはたとえ無症状でも心臓内に血栓が塊が出来ることがあり、脳梗塞の原因となるため放置するのは危険です。突然意識がなくなったり、速く持続するような発作性上室頻拍という不整脈もあります。突然意識が必要ないもの、マッサージュや電気シラックが必要な場合もあります。不整脈は種類により、放置していいもの、薬物療法が必要なもの、カテーテル治療で根治出来るもの、様々です。脈の乱れに気が付いたら、かかりつけ医または循環器専門医に相談することをお勧めします。

氏家 勇一 先生
1969年生まれ。1995年福島県立医科大学卒業、旧第一内科入局。2004年～2015年星総合病院循環器内科、2015年うじえ内科クリニック院長。医学博士、循環器専門医、総合内科専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター

充実したシニアライフに貢献

多彩な講座開催 ご参加ください！

写経体験講座
「民友ゆうゆう倶楽部」は、会員をはじめ、幅広いシニア世代の市民の皆さんを対象とした多彩な講座を開催しています。趣味や健康づくりに役立つ講座や、心豊かなシニアライフを応援します。各種講座に気軽にご参加ください。

55歳からのゴルフ
年齢に関係なく楽しむことができるゴルフは、戦術や技術を磨くだけでなく、脳の活性化にもつながります。プロゴルフアが指導する「ワンポイントレッスン」や、ゴルフを楽しむ健康と仲間づくりをします。

植樹体験
環境問題に目を向け、植樹活動の体験を通じ、エコポイントオフセットなど、地球温暖化防止、温室効果ガス排出削減への意識を高め、緑の状況を学べます。環境保全活動を大切にし、深く理解を深めていきます。

コーヒー入門講座
コーヒーには、焙煎や挽き方、抽出方法など奥深い知識を学び、実習を通じて、おいしいコーヒーを家庭で楽しむ方法を学びます。

トラベル部
旅行は、日常生活を一時的に離れ、自然や文化、人との出会いを通して、心身をリフレッシュし、自分を見つ直す機会となります。会員の皆さんが旅行を楽しみ、教養を高め、かけがえのない思い出づくりをしています。

各講座ご案内、参加者募集のお知らせは随時、福島民友新聞紙面、福島民友新聞ウェブサイト「みんなゆうNet」に掲載します。

ゆうゆう倶楽部会員優待

印象派 モネからアメリカへ

ウスター美術館所蔵

第1回印象派展から150周年を迎える2024年、印象派がヨーロッパやアメリカへもたらした衝撃と影響をたどる。印象派の革新性とその広がり、アメリカ各地で展開した印象派の諸相に注目。印象派の作品を積極的に収集してきたアメリカ・ウスター美術館の印象派コレクションを中心に、モネ、ルノワールなどフランスの印象派、ドイツや北欧の作家、日本で紹介される機会の少なかったアメリカ印象派の魅力に触れる貴重な機会となる。

6月23日(日)まで 月曜日は休館(4月29日、5月6日開館)
会場 郡山市立美術館
開館時間 午前9時30分～午後5時 最終入館 午後4時30分
主催 印象派展実行委員会(郡山市立美術館・福島中央テレビ・福島民友新聞社)

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、会場への入場券売り場に会員証と一緒に提出ください。ご優待料金でご入場いただけます。

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提出ください。
当日券 一般1,500円→**1,300円** / 65歳以上 1,000円→**800円**

お名前
会員番号

印象派展

会員優待施設のご案内

東北 原郷のこけし群 西田記念館 〒960-2156 福島市荒井字権塚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 福島市松本字荒野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 福島市松坂町野道字野道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	水鏡舎の宿 山水荘 〒960-2157 福島市土津温泉町字油畑55番地 TEL024-595-2141 *宿泊・夕食時に 豪華な朝食 ツラツラドリンク 1本サービス 会員のみ	野地温泉ホテル 〒960-2157 福島市土津温泉町野地1番地 TEL024-64-3031 *日帰り入浴 800円を 300円引き 会員のみ	山根屋旅館 〒960-2116 福島市土津温泉町字油畑3番地 TEL024-595-2116 *10,000円以上の宿泊プランを予約するだけで、500円分の 売店利用券進呈 (グループ1枚)
はるみや旅館 〒960-2157 福島市土津温泉町杉の772 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	源泉温泉 ニュー一層 〒960-2157 福島市土津温泉町杉の町118 TEL024-595-2014 *日帰り入浴800円を 700円に割引 会員のみ	陶工町スタジオ ルポット 〒960-1409 伊達市川根町秋山字南井戸15-2 TEL024-565-5003 *電気窯くま焼体験 一般、高校・大学生 4,500円を 3,000円引き 同行者5名まで対象	伊達市楽川美術館 〒960-0782 伊達市楽川町字中町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(二本松市民交流センター3F) TEL0243-24-1217 *入館料 一般410円を 310円に割引 会員のみ(全観覧券は除く)
安達ヶ原ふるさと村先入館 〒964-0938 二本松市安達ヶ原4-100 TEL0243-22-7474 *入館料 大人200円を 100円に割引 会員のみ	東北サファリアーク 〒964-0088 二本松市沢松原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 二本松市木樽字白石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 観覧料1人、子どもも 100円引き *あだたら山温泉の噴入浴料 大人、小学生50円引き、小中学生50円引き(平日)に同行者5名まで対象	

参加者募集

ガーデニング入門講座

季節の寄せ植え

協力：株式会社ダイユーエイト

限られたスペースに、さまざまな種類の植物を栽培して楽しむ「寄せ植え」。講座では、組み合わせる植物や土・肥料の選び方、手入れ方法などの知識を深めながら、実際に植え付けをして、すてきな寄せ植えを仕上げます。初心者からベテランまで、季節を彩る魅力あふれる寄せ植えづくりを学びましょう。

日時 5月24日(金) ①午前10時～ / ②午後2時～

場所 ダイユーエイト福島西店(福島市南沢又字中道南5)

定員 ①午前の部10人 / ②午後の部10人 (各都も先着順)

材料費 2,000円
寄せ植えの鉢、土、花の苗など。花の種類は当日の仕入れ状況で異なります。

持ってくる物 手袋、エプロン

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)

お申し込み お問い合わせ