



心豊かなシニアライフを応援します！

ゆうゆう倶楽部



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

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。

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。心房に血液を送り、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。すなわち緊張した時などにドキドキする状態であるかと思えます。心臓は運動や情動、アルコールやカフェインなど様々な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、放置するものなどたくさんありますが、瞬時に抜けるものや、瞬時に強く感じるものは、期外収縮といふ不整脈が多く、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ものを期外収縮と言います。車のエンジンが早くなるように、心室の収縮のタイミングが早くなるものを期外収縮と言います。車のエンジンが早くなるように、心室の収縮のタイミングが早くなるものを期外収縮と言います。

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。突然意識が失ったり、急に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。突然意識が失ったり、急に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。

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県民の皆さんを対象とした多彩な講座を開催しています。興味のある暮らしに役立つ趣味や健康づくりの運動・スポーツなど、本年度も健康や心豊かなシニアライフを応援します。各種講座に気軽に参加ください。

写経は長い歴史の中で、人々に安らぎを与え、時代を越えて、たくさんの人たちの心の支えになっています。県内各地で古くから地域住民に親しまれてきたお寺の住職を講師に迎え、写経の心を学びながら「般若心経」を書き写します。

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、戦術や技術を磨くことで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「ゴルフで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て「カーボンオフセット」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たい。森林の状況を学ぶ環境保全活動に理解を深めていきます。

コーヒー入門講座

コーヒーにはたくさんの種類があり、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指導します。

トラベル部

旅行は、日常生活を一時的に離れて自然や文化、人との出会いを通して、心身をリフレッシュし、自分を見つめ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)
郡山市立美術館
午前9時30分～午後5時 最終入館 午後4時30分
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。

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

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 原郷のこけし群 西田記念館 〒960-2156 福島市荒井字榎塚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 福島市松坂町野道字新野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 福島市土湯温泉町油畑55番地 TEL024-595-2141 ★宿泊・夕食時に必要なソファドリンク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 福島市土湯温泉町油畑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円分の本店利用券進呈(グループ1枚) |
| はるみや旅館 〒960-2157 福島市土湯温泉町杉の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 | 源泉温泉 ニュー一層 〒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 伊達郡川根町秋山字南井戸15-2 TEL024-565-5003 ★電気窯くま焼体験料 一般、高校生 4,500円、小学生 3,000円引き 同行者5名まで対象 | 伊達市栗川美術館 〒960-0782 伊達市栗川町字中町10 TEL024-527-2656 ★常設展観覧料 一般、高校生 50円引き、小学生無料 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(全席観覧席は除く) |
| 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 二本松市沢松園1番地 TEL0243-24-2336 ★入場料 10%引き 会員証1枚につき、5名まで対象 | 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 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(大人) 100円引き ★あだたら山温泉の湯入浴料(大人) 50円引き ★あだたら山温泉の湯入浴料(小学生) 30円引き ★あだたら山温泉の湯入浴料(幼児) 20円引き ★あだたら山温泉の湯入浴料(幼児) 20円引き | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| 白虎隊伝承史学館 〒965-0813 会津若松市一貫町飯盛山2 TEL0242-26-1022 ★入場料 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内1番地 TEL0242-28-2525 ★入場料 一般 100円、小・中・高校生 80円引き 会員含む10名まで対象 | 鶴ヶ城・茶室顔 〒965-0873 会津若松市湯手町1番1号 TEL0242-27-4005(会津若松観光センター) | 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50 TEL0570-550-550(ナビダイヤル) | 新田川温泉 はらまちユサ 〒975-0071 南相馬市東区深野字荒戸15 TEL0244-26-0026 ★日帰り入浴料金を 大人120円引き(会員のみ) | |
| エンゼルフォレスト白河高原 〒962-0623 岩瀬郡天栄村羽鳥字高戸屋39 TEL0248-85-2525 ★日帰り温泉入浴料金(中学生以上)200円、小学生100円引き 同行者5名まで対象 | 高柳電線工業スペースパーク 〒963-8002 郡山市駅前二丁目11番1号 ヒックア120-24階 TEL024-936-0201 ★観覧券購入時に会員証を提示し、記念品プレゼント 同行者全員 | 園指定名勝会津松平氏庭園 御薬園 〒965-0804 会津若松市花春町8-1 TEL0242-27-2472 ★入場料 一般300円を 290円に割引 会員のみ | 庄田の宿 道の湯 〒965-0814 会津若松市東山町湯本108 TEL0242-29-1000 ★日帰り入浴料金(2,000円)を 1,000円に割引(お風呂券は別、お風呂券は50分間、3,300円を 2,200円に割引) | くろぎ宿 千代滝 〒965-0814 会津若松市東山町湯本寺敷43 TEL0242-26-0001(予約センター) | アックマリンふくしま 〒971-8101 いわき市小浜字辰巳町50 TEL0246-73-2325 ★入場料 一般 100円、小学生 50円引き 会員含む5名まで対象 |
| あぶくま洞 〒963-3601 田村市河根町菅谷字堂山1 TEL0247-78-2125 ★入場料 中学生以上200円、小学生100円引き 会員含む5名まで対象 | くろぎ宿 新滝 〒965-0814 会津若松市東山町湯本108 TEL0242-26-0001(予約センター) | 喜多方産産美術館 〒966-0817 喜多方市3丁目4844 TEL0241-22-0008 ★入場料 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 ★入場料 50円引き 会員のみ | まちぽいいわき 〒970-8026 いわき市平字白銀町1-15 TEL0246-22-3394 ★料金 一般 300円、小学生 200円引き 会員含む5名まで対象、観覧券利用不可 | |

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 (各とも先着順)

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)