



【小原四季桜(川見四季桜の里)】

全国でも珍しい春と秋に花を咲かせる四季桜。愛知県豊田市の小原地区には1万本を超える四季桜が植栽されており、一番の見頃となる11月下旬～12月上旬は、紅葉と淡いピンク色の絶景コラボレーションが楽しめます。(提供/一般社団法人ツーリズムとよた/空撮)

CONTENTS

清涼の街 釧路 福田尚志さん/旅のデザイナー JTB 照井陽介さん

我が家のパングラタンスープ 神谷美樹さん/食卓のデザイナー 宮入公子さん

TOSNETのページ 保健・健康施設 割引サービスのご案内

ぶらり町並み 佐久島

体調いかがですか 名古屋大学名誉教授 佐藤祐造さん

地域の宝物ナビ 掛川城と周りの施設

クロスワードパズル

GUIDE

- 所在地 愛知県豊田市川見町堂の洞
- 電話番号/0565-65-3808 (豊田市小原観光協会)
- URL <https://www.tourismtoyota.jp/>
- 料金/無料
- 営業時間/24時間 (四季桜まつり期間中は9:00～16:00)
- 定休日/無休
- アクセス/名鉄豊田線・三河線豊田市駅でとよたおいでんバス小原・豊田線上仁木行きに乗換え、終点「上仁木」バス停下車、徒歩約15分



東海

北陸

地域の宝物ナビ

掛川城と周りの施設

静岡県

歴史を楽しめる贅沢な散策コース

室町時代に今川氏が築城した掛川城。戦国時代は山内一豊が10年間城主となっていました。400年以上の時を経て日本初の本格木造天守閣として復元され、その美しさから「東海の名城」と謳われています。

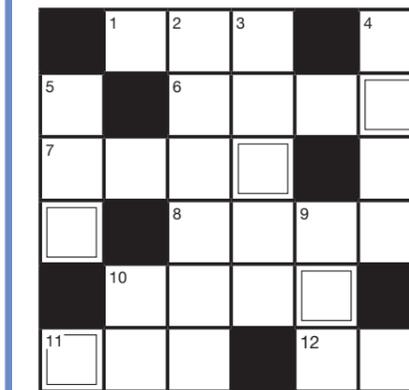
城の周りには、二宮尊徳の報徳思想で有名な大日本報徳社や、100年以上たってもなお美しく輝き続けるガラスが展示されているステンドグラス美術館などがあり、贅沢な散策コースが楽しめます。



1 掛川城天守閣
2 ステンドグラス美術館
3 大日本報徳社

掛川城
静岡県掛川市掛川1138番地の24
☎0537-22-1146 (掛川城公園管理事務所)
<http://kakegawajo.com>
JR掛川駅より徒歩10分

CROSSWORD



クロスワードを解いて、二重マスの5文字を組み合わせてください。ヒント/素手で触ると痛いので注意しましょう

タテのカギ

- 芥川賞とともに発表され毎回大きなニュースにご飯を串に巻き付けタレを付けて焼いた郷土料理
- 黒1色だった新聞も、近年は紙面がカラフルに
- 将棋のタイトル戦では、〇〇〇枠で対局します
- 「しあわせ」や「ゆたかさ」を意味する言葉
- 「〜〇〇に 八〇〇に〜」

ヨコのカギ

- ウナギによく似た細長い体形の海水魚
- 四国八十八カ所の霊場を巡拝すること
- 「小さい」の対語
- やわらかくとろけるような食感が人気の高級肉
- 岸田首相は「〇〇〇〇から投資へ」を提唱
- 「〇〇〇〇効果」は経営の重要な指標の一つ
- 〇〇菊、〇〇樺

正解者の中から【応募方法】20名様に商品券(2,000円相当)をプレゼント! はかきに答えのほか、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、下記までお送りください。本誌へのご意見もお書き添えください。締切り:11月30日(当日消印有効) 送り先:〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21 NITデータ伏見ビル内 東海信金ビジネス「アミークス」編集部 ※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。(前号の正解=さんりんしゃ)

— あ と が き —

小誌「アミークス」は、今号をもちまして発行を終了させていただきます。長らくご愛読いただき、誠にありがとうございました。執筆の方や掲載にご協力いただきました方々には大変お世話になりました。皆様にお礼を申し上げます。

発行 東海地区信用金庫年金友の会
☎(052)212-6865
〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21
編集 株式会社 東海信金ビジネス
「アミークス」編集部
☎(052)212-9015
印刷 凸版印刷株式会社



我が家の

パングラタンスープ

●神谷美樹さん

栄養バランスに優れた、ボリューム満点の具たくさんスープです!

パングラタンスープ

材料 (4人分)

じゃがいも中2個、玉ねぎ1個、にんじん1/2本、ほうれん草1束、マッシュルーム4~5個、にんにく1片、粗挽きソーセージ8本(150g)、バゲット1/3本、固形コンソメスープの素1個、オリーブオイル大さじ2、ピザ用チーズ50g、塩・こしょう適宜

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、5mmほどの半月切りにする。
- ②玉ねぎは半分に切って、薄切りにする。
- ③にんじんは皮をむき、薄めの半月切りにする。

- ④マッシュルームは石づきを取って、4つに切る。
- ⑤ソーセージは大きければ食べやすい大きさに切る。
- ⑥ほうれん草は洗って、沸騰したお湯でさっと茹で、すぐに冷水中にさらしペーパータオルなどに包んで固く絞って水気を取り、5cm幅に切る。
- ⑦にんにくはみじん切りにする。
- ⑧鍋に800ccの湯を沸かし、コンソメスープの素を入れて、スープを作る。
- ⑨別の鍋にオリーブオイルと⑦のにんにくを入れて、弱めの中火にかけ、香りが出たら、①~③の野菜と④⑤を入れて炒める。
- ⑩全体に火が通りオリーブオイルが馴染

- ⑧のスープを注ぎ入れる。
- ⑪煮立ったら、塩・こしょうで味つけて、弱火で15分ほど煮る。
- ⑫バゲットは1cm幅に切る(大きい場合は半分に切る)
- ⑬耐熱性の器に⑪を入れ、⑥のほうれん草と⑫のパンをのせ、その上にピザ用チーズをふりかける。
- ⑭オーブントースターでチーズがこんがりするまで焼く。

食卓のデザイナー

宮入公子さん

あっさりとしているのにボリュームがあり、しっかりお腹が満たされるスープですね。ソーセージからのだしが野菜にしみ込んで、とても良い味です。チーズのこんがりした香りも食欲をそそります。

一緒にシーフードサラダと赤ワインはいかがですか?

シーフードサラダ

材料/レタス8枚、ブロッコリー1/2個、パプリカ1/2個、プチトマト8個、冷凍シーフードミックス150g、オイルサーディン1缶、オリーブオイル・塩適宜

- 作り方/①レタスは洗って適当な大きさにちぎっておく。
- ②パプリカは種を取って薄切りに、プチトマトは軸を取って半分に切る。
 - ③ブロッコリーはひと口大にして茹でる。
 - ④冷凍シーフードミックスの水気をペーパータオルでしっかり取り、オリーブオイルを入れて熱したフライパンで軽く炒め、塩少々で味つける。
 - ⑤大皿にレタスを盛り付け、その上に②~④のをのせ、オイルサーディンを加える。塩少々とオリーブオイルを回しかける。



筆者の福田さん(くしろ湿原ノロコ号の前で)



筆者が応援する名古屋オーシャンズ(紺色のユニフォーム)



ゆったりとした時間を楽しむカヌー

応援を機に 清涼の街 釧路へ

●福田尚志さん

道東最大の都市にもかかわらず、釧路を訪れる機会には恵まれませんでしたが、今回、私が応援しているフットサルチーム「名古屋オーシャンズ」が同地で「エスポラーダ北海道」と対戦するの話を飛びついて、家族旅行の行き先を釧路に

決めました。最高気温40℃近い猛暑の名古屋から、20℃程度の涼しくて快適な釧路に到着。「夏は、とにかく涼しいところに!」という希望は、すぐに達せられました。空港の名は「たんちよう釧路空

港」。多くの丹頂鶴のモニュメントが私たちを迎えてくれ、地元の方々が丹頂鶴を大切にされていることを感じ、車窓から眺める湿原の広大さに驚かされて釧路の街へ。その晩は、地元の小さな炬燵焼き店で、おばあさんが炭火で料理するキンキ、牡蠣、アスパラ等々、地酒とともに舌鼓を打ち、夜景を楽しむ一夜となりました。

北の大地の日の出は早く、翌朝4時には空が明るくなる。私たちも早起きして、広大な湿原の中へとカヌーを漕ぎだします。鹿やオジロワシが私たちカヌー一行を物珍しそうに眺める。湿原の美しさの中で鳥のさえずりを聞いているうちに、私たちが湿原の一部となり、時間が止まったかのような貴重な体験をしました。カヌーを下りた後は、特別列車ノロコ号にゆられながら、カヌーで下った湿原を抜けて釧路の街に戻りました。

さて、肝心な名古屋オーシャンズの「湿原の風アリーナ釧路」での試合は...。4対3と接戦を制し勝利。ライバルチームでありながら、釧路の皆さんから「なまら(本当に)遠いところから、ようこそ」と歓迎され、清涼の街で人の温もりも感じ帰路につきました。

掲載ツアーのお申し込み・お問い合わせは

株式会社JTB

名古屋事業部

営業3課 照井陽介

〒453-6106 名古屋市中村区平池町4-60-12

グローバルゲート6階

TEL 052-551-2413

FAX 052-446-5079

<https://www.jtb.co.jp/lookjtb/index.asp>

旅のデザイナー

JTB 照井陽介さん

大自然に囲まれ、世界遺産をはじめとする観光スポットやグルメといった、旅の醍醐味にあふれた北海道釧路市。そんな釧路市へ旅行に行っていたいただきました。

コロナ禍の現在には旅行に行く機会もなかなかなく、ご提供いただきました写真から旅の素晴らしさを改めて実感することができました。

この度はJTBをご利用いただき、誠にありがとうございます。新型コロナウイルス終息後も、お客様にご満足していただけるように魅力的な旅行を造成してまいります。

信用金庫の SSSサービス

手間のかかる集金を信用金庫にお手伝いさせていただきます。

株式会社 東海信金ビジネス
〒460-0003 名古屋市中区錦二丁目17番21号

今日と未来をつなぐ。

変化が激しく、新しい価値観が生まれる時代。今日という、一日一日を大切に。その積み重ねが、未来へとつながっていく。日本生命は今を生きるすべての人たちのトータルパートナーとして、これからも社会に向き合い続け、ともに歩んでいきます。

NISSAI

2021-1496G,総合企画部

保健・健康施設(温泉浴場) 割引サービスのご案内

提携内容 提携店は、東海4県下55店です。これらの提携店では入館料の割引など、お得にご利用いただける会員優待サービスを行っています。

利用方法 信用金庫が発行する「年金友の会会員証等」をフロントでご呈示のうえ、優待料金をお支払いください。

優待内容 施設料金割引 飲食代割引 粗品進呈 その他

愛知県	
庄内温泉 喜多の湯 名古屋市北区西味鏡1-132-1	052-902-2651
山王温泉 喜多の湯 名古屋市中川区山王1-601	052-331-4126
香流温泉 喜多の湯 名古屋守山区森孝2-902	052-776-2641
長久手温泉 ござらっせ 長久手市前熊下田170	0561-64-3511
稲武温泉 どんぐりの湯 豊田市武節町針原22-1	0565-82-3135
有松温泉 喜多の湯 大府市東新町4-94	0562-44-2641
天然温泉 美白泉 ホテル竹島 蒲郡市竹島町1-6	0533-69-1256
西浦グランドホテル吉慶 蒲郡市西浦町塩柄3	0533-57-6111
本宮の湯 豊川市上長山町本宮下1-1685	0533-92-1880

岐阜県	
天然温泉湯元 おおの温泉 揖斐郡大野町相羽120-1	0585-32-2727
かすが・モリモリ村・リフレッシュ館 揖斐郡揖斐川町春日六合3429	0585-58-0001
元湯 谷汲温泉 満願の湯 揖斐郡揖斐川町谷汲徳積1684	0585-56-1126
湯元大理石天然温泉 根尾川谷汲温泉 揖斐郡揖斐川町谷汲長瀬450-1	0585-55-2299
いび川温泉 藤橋の湯 揖斐郡揖斐川町東横山207	0585-52-1126
うすずみ温泉 四季彩館 本巣市根尾門脇422	0581-38-3678
六条温泉 喜多の湯 岐阜市六条江東3-3-18	058-274-1126
倉知温泉 マーゴの湯 関市倉知516	0575-21-4126



美人の湯 かかみがはら 各務原市蘇原申子町1-1	058-380-2622
Spa Resort 湯の華アイランド 可児市土田大脇4800-1	0574-26-1187
美輝の里 下呂市馬瀬西村1695	0576-47-2641
飛騨川温泉 しみずの湯 下呂市萩原町四美1426-1	0576-56-4326
厳立峡 ひめしゃがの湯 下呂市小坂町落合1656	0576-62-3434
宿讎の湯 ジョイフル朴の木 高山市丹生川町久手446-1	0577-79-2109
四十八滝温泉 しぶきの湯 遊湯館 高山市国府町宇津江964	0577-72-5526
飛騨古川桃源郷温泉 めく森の湯 すばーふる 飛騨市古川町黒内1407	0577-75-3111
明宝温泉 湯星館 郡上市明宝奥住3428-1	0575-87-2080
ふたこえ温泉 コージュ高鷲 郡上市高鷲町鷲見48-1	0575-72-6011
やまと温泉 やすらぎ館 郡上市大和町剣189	0575-88-9126
日本まん真ん中温泉 子宝の湯 郡上市美並町大原2709	0575-79-4126
白川郷の湯 大野郡白川村萩町337	05769-6-0026
大白川温泉 しらみずの湯 大野郡白川村平瀬247-7	05769-5-4126
岩寿温泉・旅館 岩寿荘 中津川市蛭川4467-4	0573-45-2188
付知峡倉屋温泉 おんぼいの湯 中津川市付知町1929-1	0573-82-5311

TOSNET (トスネット) では、
 「保健・健康施設(温泉浴場)の割引サービス」を実施しています。
 湯量豊富な大浴場や露天風呂のほか、レストランやゲームコーナーなど
 大人から子どもまで1日ゆったり楽しめます。ぜひ、ご利用ください。



三重県	
天然温泉 あさひの湯 三重郡朝日町小向181	059-377-5111
天然温泉 ジャブ 四日市市波木町1077-73	059-322-5111
モクモク手づくりファーム野天もくもくの湯 伊賀市西湯舟3609	0595-43-0909
芭蕉の湯・ヒルホテルサンピア伊賀 伊賀市西明寺2756-104	0595-24-7000
伊賀の国 大山田温泉 さるびの 伊賀市上阿波2953	0595-48-0268
島ヶ原温泉 やぶっちゃんの湯 伊賀市島ヶ原13680	0595-59-3939
スーパー銭湯 鈴の湯 松阪市田村町235-1	0598-25-4126
みえ尾鷲海洋深層水のお風呂 夢古道の湯 尾鷲市向井12-4	0597-22-1124
伊勢船江温泉 みたすの湯 伊勢市船江1-471-3	0596-29-4126
入鹿温泉ホテル 瀬流荘 熊野市紀和町小川口158	0597-97-1180
湯元山荘 湯ノ口温泉 熊野市紀和町湯ノ口10	0597-97-1126

静岡県	
ビラックス高園 浜松市浜北区高園381	053-586-8888
磐田酵素ハウス 磐田市小島739-3	0538-32-0833
瀬戸谷温泉 ゆらく 藤枝市本郷5437	054-639-1126
駿河健康ランド 静岡市清水区興津東町1234	054-369-6111
用宗みなと温泉 静岡市駿河区用宗2-18-1	054-256-4126
東静岡天然温泉 柚木の郷 静岡市葵区東静岡1-1-57	054-261-1101
駿河の湯 坂口屋 沼津市岡宮1265-3	055-926-4126
桜とホテルの里 裾野炭酸カルシウム温浴 一の瀬 裾野市茶畑1769	055-992-1589
富士八景の湯 御殿場市深沢2564-19	0550-84-1126
日帰り温泉 妙楽湯 熱海市下多賀1118-8	0557-67-5526
踊り子温泉会館 熊茂郡河津町峰457-1	0558-32-2626

年金友の会会員証

TOSNET提携の旅行会社や保健・健康施設などで、
 信用金庫が発行する「年金友の会会員証等」をご呈
 示いただくと優待サービスが受けられます。

会員証をお持ちでない方は、お取引の信用金庫に
 お問い合わせください。



※東海地区信用金庫協会のホームページ内にある「TOSNET年金友の会」でも詳細をご確認いただけます。

+ 体調いかがですか

名古屋大学名誉教授●佐藤祐造さん

フレイル・サルコペニア その対策② 栄養・運動療法

フレイル（虚弱）、サルコペニア（筋肉量減少と筋力や身体機能の低下）に対する栄養面、身体運動面の対応方法を紹介します。

■栄養療法

フレイル・サルコペニア予防には、十分なカロリー、たんぱく質（1日体重あたり1.2～1.5g）、ビタミンDの摂取がお勧めです。

また、食品摂取の多様性も大切です。すなわち、魚介類、肉類、卵、牛乳、大豆・大豆製品（納豆、豆腐、高野豆腐）、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物類、油脂類という10食品の摂取量とフレイル重症度に検討を加えたところ、食品摂取の多様性が重要であることが明らかとなりました。

さらに、朝食のたんぱく質摂取量が少ないとフレイルになりやすいことも報告されています。

具体的には、1日3食で、主食、主菜（たんぱく質、脂質：魚、肉、大豆製品など）、副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維など：野菜、いも、きのこ、海藻など）をバランスよく食べます。1日2食の方は、おやつ（間食）で、牛乳や乳製品、果物を摂取します。

■運動療法

フレイル・サルコペニアの予防・改善には、活発な身体活動が必要です。有酸素運動、レジスタンス運動（筋トレ）、バランス運動を組み合わせ実施します（図）。低強度短時間の運動から開始し、次第に運動強度を上げ、運動時間・頻度を増加させます。一方、日々の歩数の減少は、筋肉量の減少、筋力低下を招きます。散歩だけでなく、自宅内でも、もう少し歩きましょう。

具体的には、散歩、ジョギング、ラジオ体操など、全身の筋肉を用いる有酸素運動を中等強度（一般に脈拍120/分、60歳以上100/分）で、1回10～30分、週3～5回以上（合計150分）実施します。筋トレを実施すれば、筋量、筋力の維持・向上だけでなく、血糖値、血圧の改善や関節疾患の予防、ADL（日常生活動作）、QOL（生活の質）の改善も期待できます。筋トレは膝痛や腰痛で歩行できない場合にも役立ちます。歩数計を用いて、少なくとも1日4000歩（うつ、フレイルの予防）、できれば5000歩（認知症の予防）、元気な方は8000歩（糖尿病・高血圧の予防）を目指しましょう。バランス運動も行います。

有酸素運動



ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など

インスリン作用の改善
高血圧・脂質異常症の改善
体力・全身持久力の改善

レジスタンス運動（筋トレ）



腹筋、スクワット、ダンベル運動 など

筋肉量・筋力を増加し
インスリン作用を改善

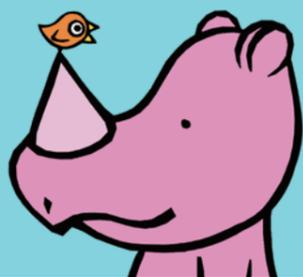
バランス運動



片足起立、ステップ運動、バランスボール など

転倒防止・生活機能の維持向上

一緒にずっと。安心をもっと。



共栄火災

ぼく、サイ吉
人々が気持ちよく
毎日を暮らせるよう、
安心のチカラで
そっと支えるサイ。
共栄火災のサイ吉です。

共栄火災海上保険株式会社

中京支店 〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-21 TEL:052-211-1358
静岡支店 〒420-8706 静岡市葵区両替町2-6-5 TEL:054-253-5145

アートに会う



1 イーストハウス（南川祐輝）

真っ白な外観が海をバックに映える。はしごで上の階に登ったり、階段から屋上に上がったりして、ハイポーズ。スマートフォンで写真撮り合ったりして、笑い声や会話が生まれる。



2 おひるねハウス（南川祐輝）

対岸のイーストハウスとは対照的な黒色は、西集落の黒壁がモチーフ。はしごを移動して、好きなマスに取まり、潮風や波音に包まれてちょっと一休み。



3 カモメの駐車場（木村康人）

数十羽のカモメが一斉に風の方向を向く、まさに風見ドリ。一緒にカモメになる人も。



4 北のリボン（TAB）

森と海と空を、リボンのように結ぶ作品。歩いて先端の見晴らし台へ。



5 海神さま（松岡徹）

頭に魚を載せた釣りの神様。アート作品なのに賽銭が絶えないとか。



6 星を想う場所（荒木由香里）

貝殻や身の回り品は地の星で、天の星に想いを寄せる。



1 渡船

佐久島との往復に利用する高速船。時速40kmを超えるハイスピードで、体も心も運んでくれる。



2 黒壁集落

潮風から建物を守るためにコータールが塗られた、西地区に見られる家並み。細い路地が迷路のよう。



3 夕暮れ

よりゆっくりしたい場合は、泊まりがおすすめ。静かに穏やかに暮れていく、こんな夕暮れが待っているかも。



4 トレーラー付き耕運機

トレーラーに乗せてもらった懐かしい光景がよみがえってくる。



5 島の市

地元産の野菜、海産物などを扱う西港渡船場前の無人販売所。価格は100円～。



6 素潜り漁

浮きで休んでは、繰り返し潜る。ヒトのシンプルな力強さを感じる。

ぶらり町並み 佐久島

●アクセス

名鉄西尾線西尾駅から名鉄東部交通バスで「一色さかな広場 佐久島行船のりば」下車、一色港から高速船で佐久島まで20～25分

●問い合わせ先

西尾市佐久島振興課 ☎0563-72-9607



1 1番札所

阿弥陀寺。

2 5番札所

朝日が最初に照らす場所「サンカク」



3 33番札所

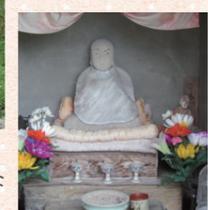


5 81番札所

貝のような椅子のような「コウボウノコシカケ」

4 55番札所

二代目山羊さんたちと「空海郵便とビリー・ザ・キッド」



6 83番札所

7 遍路用掃除道具
祠が集中する弘法道の要所に整然と備えられている。

三河湾に浮かぶ佐久島へは、一色港から高速船を利用します。西港まで約20分、東港まで25分ほど。水しぶきを上げ、潮風を受けて走ると、すっかり旅モードに。島内にはコンビニも信号機もありません。目の前に海が広がり、スーッと心がおおらかになり、時の流れが変わったように感じます。

島内には歩く楽しみがいろいろあります。まず、アート。自然をバックに22点の作品が点在しています。単に鑑賞するだけでなく、訪れた人たちは、登ったり、腰かけたり、寝転んだりして遊び、スマートフォンでパシャ。その場にいる人と自然に会話が生まれ、コミュニケーションが波のように伝わっていきます。

次いで、弘法巡り。島内でのかつてのお遍路さんの賑わいに着目し、建築家、アーティスト、学生らが、失われた祠や弘法大師坐像を制作。2012年、数十年ぶりに佐久島弘法八十八カ所巡りが復活しました。弘法道を歩けば、ちょっとアートなプチお遍路さんが体験できます。

各所にレンタサイクルがあり、自転車移動するのも便利です。ただ、歩きだからこそ見える景色を大事にするぶらり派には、ライド&ウォークがおすすめ。先を急がず、ぶらりぶらりと歩きたいものです。