

和老連とさめき

第90号

発行所／一般財団法人和歌山県老人クラブ連合会 〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2 (和歌山ビッグ愛内)
発行人／中村安雄 TEL 073-435-5216 FAX 073-435-5217 URL <http://www.warouren.jp/>



有田市箕島地区老連の「健康ウォーキング」

コロナ下でも
頑張っています！
七面に関連記事



岩出市根来さくら会の「七夕交流会」



広川町明神クラブの「健康ウォーキング」

新役員が選任されました

本年三月から九月にかけ順次開催された理事会および評議員会において一部役員が改選されました。

現役員体制は次のとおりです。

監事	監事	常務理事	理事	理事	理事	理事	理事	副会長	副会長	副会長	副会長	会長
川 邑	上 野	中 村	井 上	事 上	事 佐	事 森	事 瀧	初 山	堀 川	岡 憲	廣 一	赤 阪
宗 司	芳 暉	安 雄	正 子	廣 正	原 数	本 次	口 幹	茂 二	川 憲	一 子	修 一	修 一
(税理士)	(和歌山市老連)	(県老連事務局長、 新任)	(県老連女性部会副会長)	(新宮市老連)	(有田市老連)	(海南市老連)	(和歌山市老連)	(田辺市老連)	(橋本市老連)	(御坊市老連)		



評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員
中 村	宮 下	吉 田	吉 村	畑 中	野 田	木 村	須 川	日 吉	嶋 岡	島 本	中 村	中 村
協 二	和 久	巽	正 樹	秀 敏	悟	孝 士	時 夫	康 文	真 志	博 紀	協 二	協 二
(和歌山市老連)	(紀美野町老連)	(岩出市老連)	(かつらぎ町老連)	(広川町老連、 新任)	(由良町老連、 新任)	(上富田町老連)	(太地町老連)	(県社協参事、 新任)	(県消費生活センター所長、 新任)	(県長寿社会課副課長)		

体力測定用具を

配布しました！

県老連では、会員皆さんの健康づくりを促進するため、毎年、県内四地域で「体力測定員養成講座」を開催していますが、このたび、日頃からの自主的な体力づくりを支援するため、各種体力測定用具を購入し、県内七か所に配布しました。借用ご希望の方は左記保管先郡市老連事務局までお問合わせください。

一 配布用具の概要

- ① 10メートル障害物歩行用障害物（六個入、専用バッグ二個）
- ② 長座体前屈測定器（二セット、専用バッグ入）
- ③ 体力計測セット（握力計一個、デジタルストップウォッチ三個、巻尺20メートル一個、専用バッグ入）
- ④ 上体起こし用ヨガマット二枚
- ⑤ 六分間歩行用50メートルロープ一本
- ⑥ 解説用DVD

二 配布先

保管先郡市老連事務局	利用対象市町村老連
和歌山市	和歌山市
岩出市	岩出市
伊都郡	橋本市・伊都郡の町
有田郡	有田市・有田郡の町
日高郡	御坊市・日高郡の町
西牟婁郡	田辺市・西牟婁郡の町
東牟婁郡	新宮市・東牟婁郡の町村



10メートル障害物歩行測定の様子



体力計測セット



10メートル障害物歩行用障害物



令和三年度「老人の日・老人週間」の取組

九月十五日は、高齢者福祉の記念日です。

九月十五日の「老人の日」から同二十一日までの「老人週間」は、全国老人クラブ連合会をはじめ十二団体が提唱する「みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会」をスローガンに全国各地で様々な取組が行われました。

本県においても市町村老連が中心となって、すべての高齢者が安心して暮らせるまちづくり、高齢者の社会参加・ボランティア活動の促進、高齢者の人権尊重など六つの目標に沿った多彩な取組が行われました。

県老連では、今年度中に満百歳を迎える長寿会員七十六名に対し、単位老人クラブ会長を通じて長寿祝金を贈り、健康長寿をお祝いしました。

新百歳長寿者 おめでとうございます

氏名	性別	市町村
松尾みね子	女	和歌山市
池田 都	女	和歌山市
脇田トミコ	女	和歌山市
中野やす子	女	海南市
谷山 邦子	女	海南市
奥 映子	女	海南市
吉田 雪子	女	海南市
山本 清信	男	橋本市
西田トキエ	女	橋本市
下坂 節子	女	橋本市
東 照子	女	橋本市
角野 静子	女	橋本市
久保 久子	女	有田市
奥住しげよ	女	有田市
登日ふみ子	女	有田市
石谷 ハナ	女	有田市
南 嘉美	女	御坊市
上田 廣子	女	御坊市
濱田 英雄	男	御坊市
高垣よ志枝	女	田辺市
山口 三郎	男	田辺市
岩出 チエ	女	田辺市
吉田 峯子	女	新宮市
濱田 正次	男	新宮市
小堀 一郎	男	紀の川市
松塚千鶴子	女	紀の川市

氏名	性別	市町村
戸口 艶子	女	紀の川市
左近 玉枝	女	紀の川市
山田スミ子	女	紀の川市
名出 菅代	女	紀の川市
妹脊トミエ	女	紀の川市
児玉 艶子	女	紀の川市
山戸東マサエ	女	紀の川市
仲谷スミ子	女	紀の川市
前中八重子	女	紀の川市
尾崎ふみゑ	女	紀の川市
田中 京子	女	紀の川市
上山ふ志子	女	紀の川市
岩本ヒサコ	女	紀の川市
上田 梅子	女	紀の川市
津田倭文香	女	紀の川市
土井 安子	女	岩出市
福山美喜代	女	岩出市
幡井 静夫	男	岩出市
瀬畑 茂雄	男	紀美野町
西林 厚三	男	かつらぎ町
梅下 ソノ	女	九度山町
中山喜久枝	女	湯浅町
六川トシエ	女	湯浅町
檜原 光江	女	湯浅町
宮芝 金次	男	湯浅町
前田 須賀	女	有田川町

氏名	性別	市町村
丸山 一雄	男	有田川町
西野 梅與	女	美浜町
清水ヒロエ	女	美浜町
尾崎タカエ	女	日高町
中畑タミ子	女	印南町
大畑 繁	男	印南町
西 アキエ	女	印南町
東 ウタ子	女	印南町
里森モトエ	女	印南町
池田カズエ	女	みなべ町
川口トクエ	女	みなべ町
下浦カメノ	女	みなべ町
橋詰キヌ子	女	みなべ町
三尾さかゑ	女	みなべ町
西岡かつゑ	女	日高川町
中山 梅子	女	上富田町
榎山 成	男	上富田町
古田うた子	女	上富田町
鍛冶喜代子	女	上富田町
平野 静子	女	上富田町
丸山 せつ	女	那智勝浦町
岡田ローズ	女	串本町
南 あき江	女	串本町
今津 博	男	串本町

加齢とともに増加する心臓弁膜症

和歌山県立医科大学

循環器内科

和田 輝明



心臓弁膜症について

近年、日本では高齢化の進行とともに、心臓弁膜症が増加しており、七十五歳以上の十二・二％が罹患していると考えられています。

心臓にある四つの弁（図1）は、血液の流れを一方方向に維持する役割を果たしています。心臓弁膜症とは、この心臓の弁に障害が起き、本来の役割を果たせなくなった状態を指します。主に、弁の開きが悪くなる「狭窄」と、弁の閉じ方が不完全なために逆流する「閉鎖不全」に分類され、その中でも特に増加しているのが「大動脈弁狭窄症」です。

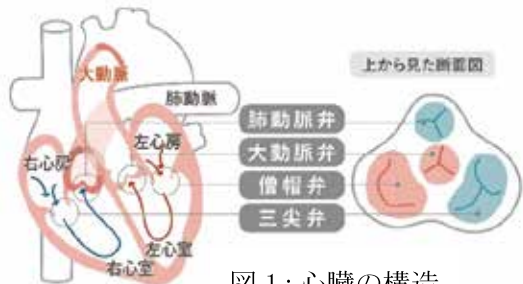


図1：心臓の構造

大動脈弁狭窄症とは

大動脈弁狭窄症は、心臓の中でポンプの働きをしている左心室と大動脈の間にある「大動脈弁」が何らかの原因で硬くなることで、弁の開きが悪くなり、心臓から十分な血液を送り出せなくなり、心臓の負担がかかる病気です。典型的な症状としては、息切れ、胸の痛み、足のむくみ、動悸、疲れやすい、気を失うなどがあります。高齢者は、「症状はない」と思っている人も、無意識に日常生活の行動量を減らしているために症状に気づいていない可能性があります。また加齢に伴う体の変化と似ていることから、「年のせいかな？」と症状の進行を見落とす場合があります。

大動脈弁狭窄症に対する治療

大動脈弁狭窄症は軽症、中等症、重症、超重症へと進行し、内服薬で症状を緩和することはできません。重症以上まで進行した場合、手術治療が必要になります。主な手術治療として、開胸手術（外科的大動脈弁置換術）、カテーテル治療（経カテーテル大動脈弁置換術）があります。（図2）



図2：カテーテル治療

手術治療の選択は、様々な要素（患者さんの年齢、弁や血管の特徴、併存疾患、虚弱性など）を考慮し、患者さんに両方の説明を行った上で、患者さんの希望も加味して、弁膜症チームで決定します。大まかな年齢の目安として、八十歳以上はカテーテル治療、七十五歳未満は開胸手術を選択することが多いですが、患者さんの状態により治療法が変わることがあります。

見逃されがちな症状のチェックをしてみましょう

大動脈弁狭窄症は、一旦症状が現れると予後（病気の経過の見通し）が急速に悪化します。以前と比べて次のような変化がないかをチェックしてみましょう。

自覚症状チェック項目

- ☐ **息切れやドキドキ：**
 - ☐ 階段を2階まで上がった際にドキドキが増えていますか？
 - ☐ 今まで大丈夫だった距離でも歩くと息が切れていますか？
- ☐ **足のむくみ：**
 - ☐ 靴下の跡が強く残るようになっていませんか？
- ☐ **疲れやすさ：**
 - ☐ 休んでも疲れを感じる時が増えていませんか？

右のような症状がある場合、早めにかかりつけ医にご相談下さい。聴診で心雑音が指摘されたら、循環器専門の先生に心エコー図検査をしてもらいましょう。

市・町から村から



上富田町老人クラブ連合会

会長 木村 孝士

『花咲く明日につながる
口熊野かみとんだ』

上富田町は、人口一万五五〇四人（令和三年四月一日現在）で人口増加を続けてきた町です。

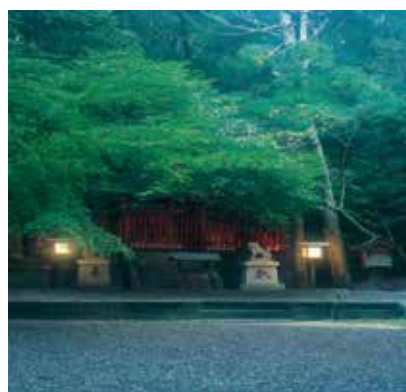
熊野古道「中辺路」と「大辺路」の分岐点にあり、万葉の昔から多くの都人が訪れ、熊野への入口であったことから「口熊野」と呼ばれ、交通の要衝として栄えてきました。

町の中央部を、富田川が流れています。

富田川は、果無山脈の安堵山を源流にして紀伊水道へと注ぎ、和歌山県内では唯一ダムのない清らかな川



町内に2か所ある潜水橋



稲葉根王子跡

です。川畔にある稲葉根公園には、水垢離場跡があり、みそぎの川として、名高かった富田川は、足をひたせば、様々な悪業も悩みも消えると思われられていました。

沿岸には、住民の方々が、大切に育てた、コスモスや菜の花、桜などの、四季折々の花が咲き、その自然を映しながら、流れています。

また、二〇一六年に世界遺産に追加登録された八神王子跡、稲葉根王子跡は人気のスポットとなっており、他にも癒しのパワースポットが点在している緑豊かな町です。

私たち上富田町老人クラブ連合会は、このように富田川の清流に育まれた町で活動しています。

単位老人クラブ数は十七クラブ、会員数は八一八名（令和三年四月一日現在）が所属しています。重点事業として啓発活動、社会奉仕活動、健康増進活動、ボランティア活動、生きがい対策活動、社会参加活動、生涯学習活動の七事業に取り組んでいます。特に、生涯学習活動として行われる老人文化大学は、各方面の講師を招き、三日間かけて講義を実施し、同時に会員同士の親睦のため、最終日に泊まりで交流会を実施しています。大勢の会員が楽しみにしている大きな行事です。



老人文化大学の様子

しかし、コロナ禍となり、この老人文化大学をはじめ、各単位老人クラブの行事等様々な活動が休止となっています。ワクチン接種が始まり、今後の活動の再開に一筋の光が見えてきたように感じており、状況をみて、感染防止対策を講じながら、少しずつ活動再開に向け取り組んでいけたらと考えています。

「老人クラブ」に入会しませんか！

老人クラブは、概ね六十歳以上の方を対象とした「生きがい・健康・地域づくり」に取り組む地域を基盤とする高齢者の自主組織です。

老人クラブに入会することで、新たな知り合いができ、一緒に様々な活動をすることで、生きがいや健康づくりになり、それが活力ある地域づくりにつながります。

また、入会していただくと、会員向けの各種特典（県老連提携施設の利用割引や会員限定傷害保険への加入など）も受けられます。

詳しくは、お近くの老人クラブや各市町村老連事務局、または県老連事務局（〇七三・四三五・五二一六）までお問い合わせください。



入会申込書

ふるさと自慢

古座川町老人クラブ連合会

会長 奥根 公平



一枚岩

古座川町は紀伊半島の南端に位置し、古座川という川が町の中を南に向かって流れ太平洋に注いでいます。昭和三十一年に五町村が合併し、古座川という川の名を取って古座川町と名づけられました。当時一万人以上の人口が今は二五四人に減ってしまっています。過疎・高齢化は古座川町だけの問題ではなく、日本各地の現実だと思っています。

しかし、この町には幾つかの自慢があります。その一つ目は、一枚岩という日本一大きい岩があります。高さ百メートル、長さ五百メートルの岩です。春は桜の花が咲き、多くの観光客が訪れています。

二つ目は、柚子の生産が県下一を

誇っています。古座川町は町の面積の九十六パーセントが山林で、雨が降れば、山で働く人が山仕事が出来なくなり、収入が少なくなります。これを補うために柚子の栽培が始まり、町も補助金を出して支援し、栽培面積が増えました。その結果、県下一を誇っています。



七川ダムの桜

三つ目は、古座川の上流に七川ダムがあります。このダムは発電と防災を兼ねたダムとして昭和三十年に完成しました。これを記念して、二千本のソメイヨシノがダムの周辺に植樹されました。六十年超経過した今日、日本桜百選にも選ばれて、

最近桜の名所として有名になっています。

四つ目は、古座川町は高齢化率五十三・七パーセントと県下一です。

これは自慢話になりませんが、県が平成二十九年に健康見える化シートを公表した結果、古座川町の女性が健康寿命第一位となりました。その原因はどこにあるのかと県が調査したところ、古座川町の高齢者は野菜を作っている人が多く、毎日畑仕事をするのが健康に繋がっているのではないかとのことでした。

五つ目は、私たち老人クラブは会員が健康である事に重きを置き、現在問題になっている新型コロナウイルス対策として、首下げ式空間除菌剤を昨年に続き今年も配布し、会員の健康対策に気を配っています。早く新型コロナウイルスが終息し、会員が楽しみにしているグラウンドゴルフ大会や県外への社会見学旅行その他数々の行事ができる日が来ることを願っています。



空間除菌剤の配布

プレゼントクイズ

■に漢字を入れて四文字熟語を完成させましょう。

- ① 老 若 男 ■ 年代や性別を問わず 全ての人たち
- ② 成 ■ 存 存 天性を大切に生命を全うすること
- ③ ■ 計 歡 楽 思うがまま贅沢な生活をする
- ④ 面 目 ■ 如 期待どおりの成果を出し、生き生きしているさま

◆応募方法

クイズの答え、住所、氏名、所属単位 老人クラブ名をはがきに書いて送ってください。正解者の中から抽選で10名の方に「電子体温計(予測検温式)」をプレゼントします。発表は発送をもってかえさせていただきます。



◆宛 先

〒640-8319
和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛内
(一財)和歌山県老人クラブ連合会 事務局あて

◆締め切り

令和3年11月30日(火) 当日消印有効



昔、映画館があった場所も散策しました（箕島地区老連）



箕島の住宅街をウォーキング中！（箕島地区老連）

一「健康ウォーキング」の取組
県老連では、県内を五地域に分け、会員皆さんのウォーキング促進に積極的に取り組む市町村老連を「健康ウォーキング推進事業」として応援しています。令和3年度は四市町で実施していますが、七月七日の有田市箕島地区老連、七月十六日の広川町明神クラブの取組をご紹介します。

コロナ下でも
頑張っています！



体操終了後、またウォーキングして自宅まで帰ります（明神クラブ）



駅前広場でラジオ体操1、2、3！
原則週3回やっています（明神クラブ）



まず、自宅から広川ビーチ駅までウォーキング（明神クラブ）



「コロナの早期収束」や「安全・安心な生活」「根来さくら会の発展」などを短冊に書いてお願いしました



7月5日の準備風景

二「七夕交流会」の取組
毎年ユニークな活動を展開し、クラブや地域の活性化に取り組んでいる岩出市の「根来さくら会」。昨年十月の「かかし展」に続き、今年七月七日に実施した「七夕交流会」についてご紹介します。

PRINT!
communication

想いをカタチに。

SAKAGUCHI PRINTING
有限会社 阪口印刷所
和歌山市中之島1497 〒640-8392
TEL.073-431-5517 FAX.073-423-5330

CMYK GROUP アネックス阪口
阪口印刷 広瀬営業所
和歌山市広瀬通り丁3-15 〒640-8113
TEL.073-422-3266 FAX.073-422-3277

データ製作・製版・印刷、製本まで。オンデマンド印刷もお任せください！



活動情報を募集します
地域が元気になった、会員が増えた、活動が広く知られるようになったなど、頑張っている老人クラブの活動を紙面の許す範囲でご紹介します。
情報の提供・お問い合わせは、県老連事務局（〇七三・四三五・五二一六）まで

高齢者相互支援活動 研修会を開催しました

七月二十九日（木）、県立情報交流センター「ビッグ・ユール」において、令和三年度高齢者相互支援活動研修会を開催し、御坊市・田辺市・日高郡および西牟婁郡地域の老人クラブから五十九名が参加しました。

研修会では、まず、NPO法人よつ葉福祉社会会長の井端智子さんが介護保険制度と新地域支援事業について講演し、地域包括ケアシステムに必要な自助・共助・互助・公助のうち「互助」の部分において、老人クラブが友愛活動に積極的に取り組むことを期待しているとのエールがありました。



井端智子さん

続く事例発表では、まず、田辺市新万寿会会長の鈴木美代さんから、女性部で軍手を材料にした干支の小物を製作し、それを持って敬老の日に病氣療養中や施設入

所中などの会員を訪問しているという取組が紹介されました。

また、美浜町西中老人クラブ会長の岩橋博さんからは、夏祭りやいきいき百歳体操、いきいきサロンでの特殊詐欺対策やコロナ対策等の勉強会、会員の安否確認を兼ねた年末の弁当配付など様々な取組が紹介されました。



鈴木美代さん



岩橋博さん

県老連では、県下の老人クラブの間でますます友愛活動が進められるよう、今後も研修会を開催していく予定です。

和老連会員様へ

日頃よりかんぼの宿をご利用いただき誠にありがとうございます。

フロントで会員カードをご提示いただくと
ご同伴者3名様まで

1泊2食以上のご宿泊プラン
お1人様 2泊につき

1,500円割引

(提携割引500円+特別割引1,000円)

近畿のかんぼの宿

ご予約お問い合わせは各宿、またはホームページへ

- かんぼの宿彦根
- かんぼの宿奈良
- かんぼの宿淡路島

TEL.0749-22-8090
TEL.0742-33-2351
TEL.0799-82-1073

- かんぼの宿富田林
- かんぼの宿有馬

TEL.0721-33-0700
TEL.078-904-0951

- かんぼの宿大和平群
- かんぼの宿赤穂

TEL.0745-45-0351
TEL.0791-43-7501



—新型コロナウイルス感染症対策について—

当宿では、サーモカメラによる検温、館内に消毒液の設置、館内の清掃除菌、スタッフのマスク着用など、出来る限りでの新型コロナウイルス感染拡大防止対策をお客さまをお迎えしております。

ご来館時の消毒、および館内でのマスク着用をお願いいたします。



○ご利用の6か月前の初日からお電話等でご予約いただけます。○掲載のご宿泊料金は1室あたりの利用人数・利用日等により異なります。詳しくは当宿にお問い合わせください。○掲載の料金には消費税が含まれています。なお、こ1泊につき入湯税（150円）が含まれています。○掲載の写真・イラストはすべてイメージです。○仕入等の状況により料理内容、器等が変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。○暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。○入れ墨（タトゥー）をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨（タトゥー）が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。○全室禁煙です。○写真の料理は「料理長こだわり会席プラン」です。○写真のお造りは2名様盛りです。

〒646-8501 和歌山県田辺市目良 24-1 TEL 0739-24-2900 FAX 0739-24-2901

期間限定で割引額拡大!! (500円⇒1,500円)

特別割引対象プラン

販売期間 2021年11月30日まで(10月2日は除く)

料理長こだわり会席プラン

18,000円～

割引後

16,500円～

秋の旬彩プラン

14,500円～

割引後

13,000円～

お1人様1泊2食（1室2名様以上利用）

だれでも!!泊まれる。かんぼの宿
全室オーシャンビュー。海の幸を味わう南紀の温泉ホテル

かんぼの宿 紀伊田辺

短歌

物忘れそれもいいぞよおだやかな

心をつくるものになるなら

橋本市 北谷 セツ子

夏の雨濡らす片瀬にとめどなく

白き花散る静かなる午後

橋本市 山本 恵津子

吹き返す風のしぐさに香りきて

笹百合の花凜と咲きいし

新宮市 上地 美智子

父の日に似合はぬ帽子贈られし

吾子の出費に思ひを馳せぬ

紀の川市 前 廣

最速の梅雨のさなかのホームラン

大谷選手の明るきニュース

湯浅町 山田 千代子

如月の強き風避け恋猫の

追いつ追われつバトルが続く

美浜町 浜田 佳世子

柿の木にダルマセッコク寄生して

赤紫のいと美しけり

上富田町 吉田 和夫

今日もまた穏やかな日が過ぎてゆく

退屈な日は無事の証明

串本町 谷口 哲夫

俳句

早苗田に水の濁りの残りをり

和歌山市 井上 千代子

貴船床の棧敷ととのふ鮎料理

和歌山市 武内 美知

若葉せし樟の古木に見らの影

和歌山市 中井 富子

田植機や苗を啜えたまま故障

和歌山市 湯川 美代子

蛩舞うこのたまゆらの刻榮し

橋本市 尼川 健次郎

前向きに生きよと窓辺辛夷咲く

橋本市 寺阪 かおる

二年目も七夕願いコロナ尽

橋本市 森岡 順子

行き帰り一人の道に夏あざみ

橋本市 山本 恵津子

花水木はるかにも見ゆ友の家

有田市 御前 綾子

一夜宿川の瀬でなく河鹿かな

御坊市 山崎 美良

苔の花踏まねば行けぬ青岸渡寺

新宮市 上地 美智子

曝書して在りし日の夫よみがえる

紀の川市 宇恵 孝子

紫陽花の藍咲き満ちて風遊ぶ

紀の川市 中谷 千恵

花冷えの両手ですする舶来茶

紀の川市 前 廣

暁方や肩まで上げし夏布団

紀の川市 三宅 貞雄

体調のすぐれぬ日々や梅雨長し

紀の川市 山名 延子

浜木綿に届かぬ波の打ち返す

かつらぎ町 野口 城

夫の忌蟬と読経のハーモニ

九度山町 萱野 祥江

催花雨や万葉すみれそこかしこ

串本町 木田 豊美

鯉のぼり甍の波がよく似合う

串本町 谷口 哲夫

川柳

定年後おまけのおまけ働らけて

橋本市 亀谷 千栄子

よくきけヨ車は事故は起こさない

岩出市 吉田 訓士

ダイエット必ず思う明日から

九度山町 萱野 祥江

田舎では旨い空気を無料で吸う

串本町 谷口 哲夫

短歌、俳句、川柳を募集します

投稿上の注意

- ① 作品は未発表のものに限ります
- ② 作品は楷書で記入
- ③ 一人につき三首または三句まで
- ④ 俳句と川柳の区別を明記

応募方法

郵便番号、住所、氏名、所属単位、人クラブ名を明記し、はがきか封書等で送ってください。

宛先

〒六四〇・八三一九
和歌山市手平2-1-12
和歌山ビッグ愛内
(二財) 和歌山県老人クラブ連合会

締切 令和四年一月三十一日(月) 必着

事務局あて

福利厚生事業（ゆったり会）契約施設一覧表

※老人クラブ会員と家族・他の同伴者（3 名以内）の計 4 名が利用できます。

宿泊・入浴・施設プラン（お一人様料金）

令和 3 年 10 月 1 日現在

契約施設	優待割引内容
休暇村紀州加太 和歌山市深山 483 ☎ 073-459-0321	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く） 宿泊料金の 10%割引 1泊2食付（税別） 他の割引と併用不可
	入浴 大人 1,300 円→1,000 円 小学生・幼児 600 円→500 円 12:00～15:50 まで (15:00 最終受付)
和歌山加太温泉 加太海月 和歌山市加太 1905 ☎ 073-459-0015	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 基本宿泊料金の 10%割引（他の割引・特別プラン併用不可） 1泊2食付プランのみ
	入浴 大人 1,200 円→600 円 子供 700 円→350 円 フェイスタオル付
加太淡島温泉 大阪屋ひいの湯 和歌山市加太 142 ☎ 073-459-1151	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 正規料金の 10%割引 (詳しくはお問い合わせください)
	入浴 1200 円→900 円 フェイスタオル付 不定休（入浴時間帯 11:00～15:00） 5/3～5/5、8/12～8/16、12/31～1/1 は除く
和歌山マリーナシティホテル 和歌山市毛見 1517 ☎ 073-448-1111	宿泊 夏休み・特別期間除く 正規料金の 10%割引 (詳しくはお問い合わせください)
紀州温泉雑賀の湯 双子島荘 和歌山市雑賀崎 599 ☎ 073-444-1145	宿泊 平日利用 基本宿泊料金の 10%割引 (他の割引・特別プラン併用不可) 現金決済のみ
和歌の浦温泉 萬波 = MANPARESORT = 和歌山市新和歌浦 2-10 ☎ 073-444-1161	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 基本宿泊料金の 10%割引 (他の割引・特別プラン併用不可) 詳しくはお問い合わせください
	入浴 1,540 円→770 円 フェイスタオル付 不定休（入浴時間帯 11:00～15:00） 5/3～5/5、8/12～8/16、12/31～1/3 は除く
紀三井寺ガーデンホテル はやし 和歌山市紀三井寺 673 ☎ 073-444-1004	宿泊 平日利用 10,000 円→8,000 円(税別・入湯税 150 円) 宴会（椅子席可能）5,000 円より 飲物込・温泉・カラオケ・福引サービス・送迎サービス（片道所要時間 30～40 分まで。遠方の方はご相談ください）
天然紀三井寺温泉 花の湯	入浴 大人 800 円→600 円 小人 400 円→250 円 平日利用（土・日・祝日・正月除く） 11:00～16:00 まで
ホテル アパローム紀の国 和歌山市湊通丁北 2-1-2 073-436-1200	宿泊 通年 一般宿泊料金の 20%割引（税込） ご宴会プラン：15 名様以上・和歌山市内バス送迎無料（先着順） 会場費 2 時間無料 / ホテル専用駐車場 3 時間無料
花山温泉 薬師の湯 和歌山市鳴神 574 ☎ 073-471-3277	宿泊 平日利用 基本料金の 10%割引 (受付時にお申し出ください)
	入浴 1,100 円→900 円 850 円→750 円 8:00～17:00 17:00～21:00
天然紀州黒潮温泉 和歌山市毛見 1525 ☎ 073-448-1126	入浴 50 円引き 土・日・祝日も利用可能 他の割引との併用不可
ホテルランドマーク和歌山 和歌山市手平 2-1-2 ☎ 073-422-1200	宿泊 通年 基本料金の 10%割引

契約施設	優待割引内容
紀伊見温泉 紀伊見荘 橋本市矢倉脇 115 ☎ 0736-36-4000	宿泊 平日限定（休前日・GW・年末年始除く） 宿泊料金の 1,000 円割引
天然温泉 ゆの里 橋本市神野々 898 ☎ 0736-33-1126	入浴 1,100 円→990 円 (税込)
かつらぎ温泉 八風の湯 かつらぎ町佐野 702 ☎ 0736-23-1126	入浴 大人 200 円引き 土・日・祝日も利用可能 20 時以降の入館利用不可 8 日・18 日・28 日利用不可 他の割引券との併用不可
きのくに温泉 海南市日方新濱 1274-76 ウェルネス・コート海南内 ☎ 073-483-0428	入浴 大人 750 円→620 円 タオル無
OUTDOOR LIFE たまゆらの里 紀美野町長谷宮 705 ☎ 073-499-0613	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 宿泊料金の 10%割引
有田川温泉 鮎茶屋光の湯 有田市星尾 3 7 ☎ 0737-88-5151	入浴 大人 780 円→680 円 小人 480 円→380 円
湯浅温泉 湯浅城 湯浅町青木 75 ☎ 0737-63-6688	宿泊 土・祝前日、シーズン以外の平日利用 基本料金（税抜）の 5% 割引 1泊2食付
二ノ丸温泉 湯浅町山田 1638-1 ☎ 0737-64-1826	入浴 大人 600 円→500 円 小学生 350 円→300 円 小学生のみ平日無料
しみず温泉健康館 有田川町清水 1225-1 ☎ 0737-25-1126	入浴 大人 600 円→400 円 小人 300 円→200 円
あさぎり 有田川町清水 1225-1 ☎ 0737-25-1181	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 基本宿泊料金の 10%割引
国民宿舎 紀州路みなべ みなべ町埴田 1540 ☎ 0739-72-3939	入浴 600 円→500 円
Hotel & Resorts WAKAYAMA-MINABE (旧：紀州南部ロイヤルホテル) みなべ町山内 348 ☎ 0739-72-5500	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く） 基本宿泊料金の 10%割引 (料金は予約時にご確認ください)
	入浴 1,100 円→550 円 昼食された場合は入浴料無料
季楽里龍神 田辺市龍神村龍神 189 ☎ 0739-79-0331	宿泊 平日利用（土・祝前日、シーズン除く） 基本宿泊料の 10%割引 1泊2食付（税込税別） 10 名様以上でバス送迎プランあり、 お問い合わせください
	入浴 100 円引き
まこころの宿 丸井旅館 田辺市龍神村西 9-2 ☎ 0739-78-0018	宿泊 平日利用（土・日・祝前日・シーズン除く） 11,000 円 6 畳和室 2 名 1 室 1 泊 2 食付（税込税別） 12,650 円 8 畳和室 2 名 1 室 1 泊 2 食付（税込税別） 11,000 円 8 畳和室 3 名 1 室 1 泊 2 食付（税込税別） 10,450 円 8 畳和室 4 名 1 室 1 泊 2 食付（税込税別） 入湯税大人一人 150 円が別途加算
	入浴 700 円→600 円
かんぽの宿紀伊田辺 田辺市目良 24-1 ☎ 0739-24-2900	宿泊 GW・お盆・年末年始除く 1 泊 2 食プランを 500 円割引 (ご予約時にお申し出ください)

契 約 施 設		優 待 割 引 内 容	
紀 南	旅館 あづまや 田辺市本宮町湯峰 122 ☎ 0735-42-0012	宿泊 平日利用（休前日・GW・お盆・正月除く）	16,000円1泊2食付（税込）
		入浴 730円→600円	
	山水館 川湯みどりや 田辺市本宮町川湯 13 ☎ 0735-42-1011	宿泊 旅行会社経由不可 特別期間除く	基本宿泊料金の10%割引
		入浴 1,000円→800円	
	白浜古賀の井リゾート&スパ 白浜町 3212-1 ☎ 0739-43-6000	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く）	基本宿泊料の10%割引
	白良荘グランドホテル 白浜町 868 ☎ 0739-43-0100	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く）	11,000円4名1室1泊2食付（税込別） 13,000円3名1室1泊2食付（税込別） 15,000円2名1室1泊2食付（税込別）
	SHIRAHAMA KEY TERRACE HOTEL SEAMORE 白浜町 1821 ☎ 0739-43-1000	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く）	11,000円 洋室2名以上1泊2食付（税込別） 11,000円 和室3名以上1泊2食付（税込別）
	家族とすごす白浜の宿 柳屋 白浜町 1870 ☎ 0739-42-3360	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く）	10,000円1泊2食付（税込別）
	ホテル川久 白浜町 3745 ☎ 0739-42-3322	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く）	基本料金の10%割引
	ホテル三楽荘 白浜町 3008 ☎ 0739-43-1111	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く）	基本宿泊料金の10%割引
紀 南	紀州・白浜温泉 むさし 白浜町 868 ☎ 0739-43-0634	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く）	美館 12,000円4名1室1泊2食付（税込別） 13,000円3名1室1泊2食付（税込別） 15,000円2名1室1泊2食付（税込別） 夕食：煌き会席 朝食：バイキング
	癒しの宿 クアハウス白浜 白浜町 3102 ☎ 0739-42-4175	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く）	基本宿泊料金の10%割引
		入浴 1,500円→1,350円	基本料金の10%割引

契 約 施 設		優 待 割 引 内 容	
紀 南	道の駅 椿はなの湯 白浜町椿 1058-1 ☎ 0739-46-0617	入浴 大人（中学生以上） 500円→400円	
	ホテル ヘルヴェデーレ すさみ町周参見 4857-3 ☎ 0739-55-3630	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く）	9,300円～16,300円 基本宿泊料の10%割引 1泊2食付（税込別・入湯税150円） バス送迎プランあり、お問い合わせください 現金支払のみ。他の割引との併用不可
	すさみ町立 エビとカニの水族館 すさみ町江住 808-1 道の駅すさみ内 ☎ 0739-58-8007	施設 9:00～17:00 年中無休	大人 800円 小・中学生 500円 幼児（3歳以上）300円 それぞれ10%割引
	ホテル浦島 那智勝浦町勝浦 1165-2 ☎ 0735-52-1011	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く）	本館 9,900円4名1室1泊2食付（税込・入湯税別） 11,000円3名1室1泊2食付（税込・入湯税別） 12,100円2名1室1泊2食付（税込・入湯税別） なぎさ館 11,000円4名1室1泊2食付（税込・入湯税別） 12,100円3名1室1泊2食付（税込・入湯税別） 13,200円2名1室1泊2食付（税込・入湯税別） 日昇館 12,100円4名1室1泊2食付（税込・入湯税別） 13,200円3名1室1泊2食付（税込・入湯税別） 14,300円2名1室1泊2食付（税込・入湯税別）
	かつら御苑 那智勝浦町勝浦 216-19 ☎ 0735-52-0333	宿泊 平日利用（休前日・GW・お盆・正月除く）	10,000円4名1室1泊2食付（税込別） 11,000円3名1室1泊2食付（税込別） 13,000円2名1室1泊2食付（税込別）
	ホテルなぎさや 那智勝浦町湯川 955-1 ☎ 0735-52-0015	宿泊 平日利用（休前日・GW・お盆・正月除く）	8,000円4名1室1泊2食付（税込別） 9,000円3名1室1泊2食付（税込別） 10,000円2名1室1泊2食付（税込別） 他の割引との併用不可・現金支払のみ
	高田グリーンランド・雲取温泉 新宮市高田 1810 ☎ 0735-29-0321	宿泊 平日利用（休前日・GW・お盆・年末年始除く）	1泊2食付料金の10%割引 現金支払のみ
	休暇村南紀勝浦 那智勝浦町宇久井 719 ☎ 0735-54-0126	入浴 大人 1,000円→500円	入浴時間帯 11:00～19:30 （木曜日は15:00～19:30）
	花いろどりの宿 花游 太地町太地 2906 ☎ 0735-59-3060	宿泊 平日利用（休前日・GW・お盆・年末年始除く）	13,000円 3名～4名1室1泊2食付（税込別） フレンチ・洋食 16,000円 2名1室1泊2食付（税込別） フレンチ・洋食
	南紀月の瀬温泉 ほたん荘 古座川町月野瀬 881-1 ☎ 0735-72-0376	宿泊 平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く）	基本宿泊料金の10%割引
紀 南	Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO （旧：串本ロイヤルホテル） 串本町サンゴ台 1184-10 ☎ 0735-62-7771	入浴 1,200円→600円 フェイスタオル付（貸出）	平日利用 （休前日・GW・お盆・年末年始除く） 入浴時間帯 15:00～21:00
	トルコ記念館 串本町樫野 1025-25 ☎ 0735-65-0628	施設 9:00～17:00 年中無休	大人 500円→400円 高校生以下 250円→200円
	日米修交記念館 串本町樫野 1033 ☎ 0735-65-0099	施設 9:00～17:00 年中無休	大人 250円→200円 小学生以下 120円→100円

「ゆったり会」の
会員募集中！

・会員になれば、本紙一〇面、一面に掲載している施設において、宿泊や入浴等で優待割引が受けられます。

・利用人数は本人の他、家族や同行知人三名まで計四名が優待割引の対象になります。

・会費は五〇〇円で有効期間は五年間です。

・お申し込みは、各市町村老連役員または単体クラブ会長を通じて、各市町村老連事務局までお願いします。

申込受付がはじまりました

令和 4 年「和歌山県老人クラブ傷害保険」

補償期間 令和 4 年 1 月 1 日（午後 4 時）～令和 5 年 1 月 1 日（午後 4 時）

* 将来予想される東南海地震等の地震・津波による傷害（ケガ）の補償が受けられます。

補償内容

* この保険は病気による補償はありません。

(1) 傷害（ケガ）の補償

担保種目	契約タイプ・掛金	A タイプ	B タイプ	C タイプ
		12,000 円	7,000 円	4,000 円
死 亡 保 険 金 額		122 万円	95 万円	27 万円
入 院 保 険 日 額		2,700 円	1,300 円	550 円
通 院 保 険 日 額		2,700 円	1,300 円	550 円
賠 償 責 任		国内 1 億円 国外 1 億円	国内 1 億円 国外 1 億円	国内 1 億円 国外 1 億円
手 術 保 険 金		入院保険金日額の 10 倍（入院中に受けた手術）、5 倍（入院中以外に受けた手術）		

(2) 天災（地震・津波）の補償

契約タイプ	A タイプ	B タイプ	C タイプ
死 亡 保 険 金 額	上記に同じ		
入 院 保 険 日 額			
通 院 保 険 日 額			
手 術 保 険 金			

- ◎ 地区老人クラブを通じてご加入いただけます。
- ◎ 加入ご希望の会員様は、**10 月 21 日（木）**までに、とりまとめ責任者の方に掛金を添えお申し込み下さい。

お問い合わせ先 **東京海上日動パートナーズかんさい・和歌山支店**

〒 640-8154 和歌山市六番丁 5 日進和歌山ビル 6 F TEL073-433-5818

引受保険会社 **東京海上日動火災保険株式会社**