

01 ぶどう狩り案内所

各ぶどう園の情報を
教えてくれるよ!
気になった園を聞いてみよう!
あ、ぶどう狩りの予約は
できないから気を付けてね!



02 柴久園

ぶどうだけじゃなく、自然薯(とうもろこし)を
扱っているのは七つの園でココだけ!
ピザ窯もあるからぶどう棚の中で
ピザを焼けるよ。おいしそー!



03 ヤマサ園

季節によって
いろんな野菜を採る体験ができるよ。
川や山の中でも遊べて、
ゴーカートまであるんだっ!



04 山岡果園

ぶどう狩りをしながら
ブルーベリー取りもできるよ!
山と川でも思いっきり遊べて、
自然の中の遊園地みたいだね



特集 GOGO! フジ犬くんがいく! 第13回

岡崎駒立 ぶどう狩り

七つのぶどう園が加盟する「駒立ぶどう狩り」は
すべての園でぶどう狩りとBBQが楽しめるよ!
それぞれのぶどう園は個性的なレジャーが可能!
楽しい夏の思い出をつくり出そうね!



DATA 【ぶどう狩り期間: 7月20～10月10日頃】

駒立ぶどう狩り組合 総合案内所
住所: 愛知県岡崎市駒立町
TEL: 0564-45-5151
FAX: 0564-45-7519
開園時間: 9:30～16:30 (最終受付 15:00)

※各園でぶどう狩りのみの場合、予約は不要。直接園へお越しください。
※BBQや体験、20名以上の団体でお越しの場合のみ予約が必要です。
※団体20名様より、大人200円、小人・幼児100円の団体割引あり。要予約
※詳細については案内所へご確認ください。

料金案内

品種	期間	大人	小人	幼児
ハウスデラウェア	7/20～7/31	¥1,500	¥1,100	¥800
デラウェア	8/1～8月下旬	¥1,400	¥1,000	¥700
種無し巨峰	8/19～8/31頃	¥1,800	¥1,300	¥1,000
巨峰	8月下旬～10/10	¥1,700	¥1,200	¥900
スチューベン・ハニーシードレス	8月下旬～10/10	¥1,400	¥1,000	¥700

05 マル京果園

山の中には手作り遊具がいっぱい!
プールで遊んでもいいし、
川で魚のつかみとりを
しちゃってもOK!



06 常果園

ここは寒い時期にも
いちご狩りができちゃうんだ!
ぶどうもおいしいけど、
自家製いちごのかき氷も
おいしいよー!



07 マルタ園

ぶどう狩りと一緒に
ピザ焼きも体験できちゃう!
マレットゴルフや釣り堀もあるから
一日中遊べるよ!



08 幸果園

足湯があるぶどう園なんて珍しいね!
ここでもぶどうだけじゃなくて
ブルーベリーも食べれる!



写真提供: 駒立ぶどう狩り組合



健康 & リラックス情報

HEALTH CARE

ためになる、あれこれ!

暑い夏を乗り切る健康管理

熱中症予防や日頃の健康管理に十分に気を配り
暑さに負けない工夫をし、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

■暑さであられる症状には
※身体が震える(何となく冷たさを感じる) やる気が起きないなどの不調。
※顔のほてりや汗がこもりにくくなるやめがけの汗が止まる。
※神経の疲れ(ストレスによる疲労) 体調を崩しやすくなる。

■このように夏バテの症状を予防するには……
まず、十分な睡眠をとること。睡眠不足は体温調節の機能が低下し、
夏の夜は寝苦しく、睡眠不足になりがちです。「睡眠」は消耗した体力の回復に欠かせ
ることであります。

■室温の調整を怠る
※クーラーを使用するときは、室内温度を26度くらいに保ち、風向は天井向きにします。
※一晩中冷房を効かせて寝ることはよくありません。
※クーラーを稼働したまま外出する場合は、外出前にはクーラーを止めておき、
クーラーに熱をこもらせることで暑さを感じやすくなります。

■身体を冷やさない
※暑いからといってシャワーだけで済ませず、
ぬるめのお風呂にゆっくり入浴して体温を高めましょう。
また、入浴後には身体を乾かして冷やさないように心がけましょう。
そして、暑いからといって冷たい飲み物をたくさん飲むことはよくありません。
冷たいものを飲みすぎることで、身体を冷やしすぎ胃腸を弱らせてしまいます。

■水分補給で熱を逃がす
※常夏はそれ以上に湿度の高い水や茶、緑茶を飲みましょう。
※食後など、水分補給は食事と合わせて行うことが大切です。
野菜、果物などは、ビタミンやたんぱく質を補うことができ夏バテ予防になります。

■栄養のバランスに気を付け、食欲増進を促すこと
※食欲は1日の活力となります。
暑いからといって食欲を削ぎ捨てず、1日3食食べるように心がけましょう。
※野菜を食べる量は1日350gが目安です。
※野菜を食べるときの工夫として、色・形・味・香り・食感を工夫し、
※野菜を食べるときの工夫として、色・形・味・香り・食感を工夫し、
※野菜を食べるときの工夫として、色・形・味・香り・食感を工夫し、

■涼しい身体を動かすこと
※暑いと身体を動かさずじまいになりがちですが、
だらだらした生活は身体のリズムを崩壊のリスクを高めることとなります。
汗をかくことは、自分の体調に合わせて適度な運動を心がけましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。
汗をかきすぎると脱水症状の原因にもなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

ただのウォーキングにはもう飽きた!

この夏は水中・海中・砂浜ウォーキング!
結構近所をウォーキングしているハズなのに、なかなか効果が出ない……
そんなあなたへオススメしたいのが「水中・海中・砂浜ウォーキング」!
この季節にぴったりのエクササイズです。

■水中ウォーキング
「水中ウォーキング」の特徴は水の抵抗と浮力です。水の抵抗があるので、常に身体に負荷を与えながらウォーキングすることになり、エクササイズ効果を高めてくれます。また、水深にもよりますが体重も通常の30～70%程度軽くなるため、ウォーキングはヒザが痛くなるという方も行うことができます。ポイント①「歩き方」足の裏をしっかりとつけて、なるべく大きな歩幅で、腰をしっかりと動かして歩きましょう。

■海中ウォーキング
海中といっても、腰のあたりまでの浅瀬でOK。波の抵抗と足場の不安定さが、プールで行うウォーキング以上の負荷を与えてくれるので、効果もアップします。また、海に含められる物質には肌の保湿や美容、自律神経の安定にも効果があると言われています。

■砂浜ウォーキング
海中ウォーキングと合わせて行いたいのが「砂浜ウォーキング」。足場の不安定な砂浜を歩くだけでもしっかりとカロリーを消費します。ただでさえ砂浜を歩くのは気持ちいいもの、海風を全身で感じながら、エクササイズもしちゃいましょう。

■吉良ワイキビーチ
スライダーパーク今年も開催!
三河湾リゾートリンクスの前、吉良ワイキビーチでは今年もスライダーパークがオープンします。全長80mの高速ロングスライダー「海王」をはじめ、どの遊具も水着で遊べるものばかり。この夏は家族でスライダーパークと海水浴、さらにはエクササイズまで欲張りして楽しんでみませんか?

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能

三河湾リゾートリンクス
西尾市吉良町宮崎中下15
TEL:0563-32-3711 (代表)
営業時間: 9:00～24:00
●大浴場 営業時間は13:00～15:00
※ランチご利用の場合は¥972で利用可能



フジケンStaffお気に入りSHOP

西三河エリアには
素敵なお店がいっぱい!

「Michell Nail」です!

ここがお気に入り!
完全個室のプライベートサロン、
Michell Nailです。
施術が丁寧・きれいなスピーディーで、私の大好きなサロンです。
こちらのサロンに行くのが月に1回の楽しみになっています!!
ジェルネイルの料金もハンドと
フット同一料金でとってもリーズナブル。
これからの季節はサンダルを履く
ことが多くなるので、フットネイル
とお気に入りのサンダルでより魅
力的な足元になれちゃいます!!
是非一度足を運んでみて下さい!

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

「ZERO BASE」です!

ここがお気に入り!
国産一級品のおしゃれな
cafe&barです! 週末になると仲間
と飲みに行くのですが、お酒の種類
がかなり多くあります。メニューの
中から好きなお酒を頼むのも良い
ですが、マスターに頼みたいお酒の
イメージを伝えると気分に合わせて
お酒を作ってくれるので新しい
お酒との出会いを楽しめるのも、
おすすめです! 料理メニューも美味
しいので、1人飲み、友人とのデ
ィナーに一度行ってみたいのが
しょう。

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

フジケンハウジング
マンション管理事業部 フロン3課
清水 智子

2018.7月/8月 LINX the World gourmet tour

第7弾 7/20～8/31 連日開催

ハワイアンビュッフェ開催

OBAY BLUE 世界の料理を食べよう! 世界一周グルメの旅

ハワイアン「ハワイアンビュッフェ」

○食べ放題 (全約80種類)

※週末ビュッフェに変更になりました。平日はコース料理をお楽しみください。

※特別期間(土曜日はアルコール付きデザートドリンクが含まれます)

※掲載の価格は消費税別(サービス料込み)です。※仕入れ状況により内容が変更の場合がございます。

[2名様より] 1泊2食(夕食+宿泊+朝食)

大人お1人様(税別) 小人(税別) 幼児(税別)

スタンダード ¥10,000～ ¥7,400 ¥1,500

キャビンプラン ¥10,000～ ¥7,400 ¥1,500

※料金は時期によって異なります。詳しくはリンクスWEBサイト、又は料金表、スタッフまでご確認ください。

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

三河湾リゾートリンクス

フジケンお客様紹介制度

お客様をご紹介いただくと、
ご紹介者にも、ご紹介を受けた相手様にもうれしい特典!

フジケンへお客様をご紹介いただくに……

ご紹介者様・相手様へ ギフトカード 2,000円分