

65号

2015年1月

冬

すこやか長寿

健康いきいき心ときめき

～私たちは、あなたの「はつらつ人生」を応援します～

特報

理事長ご挨拶

ねりんピック栃木2014

健康はつらつゼミ

これからの超高齢社会と

地域医療のあり方



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の人 **ねんりんピック栃木 2014 静岡県選手団**

第27回全国健康福祉祭とちぎ大会「ねんりんピック栃木2014」が平成26年10月4日から栃木県内各地で開催されました。

本県選手団総勢146名は、日頃の練習の成果を発揮し、優秀な成績を収めるとともに健康寿命日本一の静岡県パワーを全国にアピールしました。



総合開会式（10月4日 栃木県総合運動公園）

理事長ご挨拶

しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康 3

特報

**第27回全国健康福祉祭とちぎ大会
ねんりんピック栃木2014静岡県選手団結果報告** 4

健康はつらつゼミ

これからの超高齢社会と地域医療のあり方
一般社団法人静岡県医師会 会長 篠原 彰さん 8

地域密着情報

特派員だより①	言葉で紡ぐ心の世界・語り	近藤 静美さん	 10
特派員だより②	学童保育を民間で立ち上げる	加藤 恵美子さん	 11
特派員だより③	地域と共に生きる楽しさ	新貝 加代子さん	 12

健康づくりのポイント

**「お達者度」を延ばすためには
～平成25年度高齢者実態調査から～**
静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の三要素（運動・栄養・社会参加）

**第1回ふじのくに健康づくり
ポスター・標語コンクール入賞作品紹介** 14

財団会員事業レポート

9月	歌舞伎座秀山祭九月大歌舞伎観覧	 16
10月	滋賀県信楽町～信楽まちなか散歩～桃源郷の世界	 16
11月	なばなの里と白しょうゆ工場見学	 17
11月	秋の川根路ノルディック・ウォークとFDA施設見学	 17

財団だより

すこやか長寿祭健康ふれあい交流会参加者募集	 18
ふじのくに地域食育フェア in 東部参加者募集	 19



謹 賀 新 年

しずおか健康長寿財団 理事長
佐古 伊康



自然災害、国際紛争とテロが多発した昨年でしたが、今年は安らかな年になることを願っています。

アフリカ大陸に生まれた人類が、北上・東進の過程で日本列島に住み着いたのが我々の祖先です。生活環境としては恵まれないこの地で、火山噴火、地震、台風などの自然の脅威にもめげず、質素に暮らしてきました。

戦後、平和な民主主義国家に変貌した我が国は、驚異的なスピードで経済発展を遂げました。しかし、経済成長と関連する諸々の社会変化と相俟って、少子高齢化が急速に進みました。合計特殊出生率は低下し、我が国の高齢化率は25・1%（静岡県は26・0%）に達して、社会保障制度に暗い影を落としています。百歳高齢者数も、厚生省が初めて公表した昭和38年にはわずかに153人でした。昭和56年によやく1072人に達したが、その後急増して2014年の敬

老の日には5万8820人（静岡県は1742人）になっています。

ゼロ歳の子供が、平均して何歳まで生きるかを表すのを平均寿命、最低限の日常生活に介護が必要になるまでの期間を健康寿命といいます。両者の差は不健康な期間を表すことになりました。2001年から2010年までの10年間のデータを比較すると、平均寿命に比べて健康寿命の伸びが短いことから、平均寿命の延伸によって、不健康な期間が長くなる怖れを指摘する人があります。

私は、直近の資料をもとに、2010年と2013年の平均寿命と健康寿命を比較してみました。この間、平均寿命は男性で0・66年、女性で0・31年延伸していますが、健康寿命はそれを凌駕して、男性で0・77年、女性では0・59年延びています。すなわち、国を挙げての努力によって、最近、不健康な期間が

短縮傾向にあることがうかがわれるのは喜ばしい限りです。

健康寿命の延伸には、種々の方法論が提唱されています。しかし、一人ひとりの生活習慣が重要なことだけは確かです。たとえば、日頃から、食事の内容と食べ方に配慮し、身体を動かしてよく眠り、楽しい人的交流と好奇心を持ち続けて脳を鍛え、体調の自己点検と定期検診を怠らない、などです。

しずおか健康長寿財団職員は皆様とともに、上記の課題に挑戦する所存です。今年もどうか宜しくお願い致します。



特 報

栃木路で本県選手団が 健康寿命日本一をアピール!!

ねんりんピック栃木2014静岡県選手団結果報告

「咲かせよう!長寿の花を栃木路で」のスローガンの下、第27回全国健康福祉祭とちぎ大会が10月4日から4日間、栃木県内の20市町を会場に開催されました。

静岡県選手団は9月17日に結団式を行い、健闘を誓い合いました。

10月4日の総合開会式は、栃木県総合運動公園陸上競技場で開催され、各都道府県と20政令市から役員を含め約1万人の選手団が入場行進しました。本県選手団146名も、現地の小学生「とちまるキッズ」からプレゼントされた横断幕とともに堂々で行進しました。

10月5日から開始した競技は、台風18号の影響で風と雨の強い悪条件の中で、ゴルフを除き予定通り開始されましたが、その後、ソフトボールやサッカーなど9競技が試合中止になりました。

このような中、本県選手団は「静岡県のはつらつ高齢者ここにあり」と活躍し、8競技12部門で優秀な成績を収めることができました。



第27回全国健康福祉祭とちぎ大会 平成26年10月4日(土)〜7日(火)
ねんりんピック栃木2014

咲かせよう!長寿の花を 栃木路で

結団式 9月17日

結団式が静岡市葵区の静岡県総合社会福祉会館で行われました。

県旗が大須賀淑郎副知事から鈴木義勝選手団長の手を経由して旗手の増田洋選手(太極拳)に渡されました。選手団長の挨拶の後、森富士雄さん、中本宏子さんの二人(弓道)が、「熟年パワーを存分に発揮し、正々堂々と競技するとともに、全国から参加した選手や栃木県の人々と交流の輪を広げ、元気を分かち合います。」と決意表明しました。



県旗授与



決意表明



団長挨拶

総合開会式 10月4日



競技 10月5日～7日

選手団の競技成績

上位入賞の結果は次のとおり

第3位

なぎなた（団体戦・演技競技）

水泳 平泳ぎ 50 m 青柳宏志 県選抜チーム

水泳 平泳ぎ 50 m 橋本 誠

水泳 バタフライ 50 m 河合久和子

マラソン 5キロ

優秀賞

卓球（団体戦） ふじのくに 静岡県

弓道（ベスト8） 県選抜チーム

入賞

マラソン 3キロ 石上みよ

マラソン 5キロ 内川哲英

マラソン 10キロ 三橋紀男

インディアアカ（団体戦） 勝虫

ダンススポーツ（チャチャチャ） 野田 章

ダンススポーツ（チャチャチャ） 杉澤光枝

ダンススポーツ（チャチャチャ） 富士の山

テニス（団体戦）



弓 道



マラソン



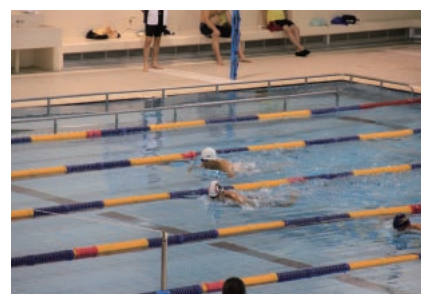
なぎなた



インディアカ



卓 球



水 泳



サッカー



剣道



ダンススポーツ



囲碁



太極拳



ソフトボール



将棋



ウォークラリー



ゲートボール



健康マージャン



ソフトバレーボール



ベタンク



大須賀副知事（前列中央）に報告 県庁特別会議室にて

鈴木義勝選手団長とともに、各競技種目で入賞した静岡県代表選手13名が、大須賀淑郎副知事に対して成績を報告しました。

報告会

10月31日

ねんりんピック栃木 2014 美術展 入賞作品の紹介



書部門「とこしえの願い」
加藤桂三（浜松市北区）

金賞



日本画部門「希望」
伊藤雅章（浜松市中区）

厚生労働大臣賞

歳を重ねるに従い年々身も心も弱ってくる。そんな時にすこやか長寿祭美術展があることを知った。自分の思ったこと、感じたことなどを書作品として発表できたらこの上ない幸せなことだ。よし！やってみよう。挑戦が始まった。

「生きている喜びをみんなで分けあって共に美しい花を咲かせていこうではありませんか。」

そのままが作品となり、賞までいただくことができ、この喜びはたとえようがない。

花と緑と海のきらめく「浜名湖ガーデンパーク」での野外オカリナコンサートを描きました。

青空の下、やわらかで、こちょよいハーモニーは、たちまち拍手と歓声に包まれました。

暫く忘れかけていたトキメキと希望をもたらしてくれたステキな演奏会でした。

幸運にも、良きモチーフに巡り合えて、感謝の気持ちでいっぱいです。



写真部門「修行僧がゆく」
鷲巢茂男（静岡市駿河区）

銀賞



工芸部門「雨の日」
岡部映子（浜松市西区）

金賞

早朝の静かな寺院境内で団扇太鼓と読経の声が近づいてきた。僧侶の列が満開の枝垂れ桜の前を通り過ぎる。またとないチャンスとシャッターを切る。

その日2箇所目の撮影地。3時起きして車を走らせた甲斐がありました。

美術展出品を快諾してくださった久遠寺関係者には心から感謝致しております。撮影対象は鉄道が主で、人物はほとんど写すことはないのですが、健康に留意し、作品づくりに精進したいと思います。

音もなく静かに降る雨、池に小さな波紋を作っては消え作っては消える光景を眺めていると、時の過ぎるのを忘れてしまいそうな、静かで、心が落ち着く気がしました。

そんな時、これを作品にと思いました。そして雨の中の彩りとして、睡蓮と雨に打たれ静かに漂っている魚を入れることにしました。

それを日本伝統の楮紙三種類（楮紙・典具帖紙・落水紙）の色染された和紙を使用し表現しました。

次のねんりんピックは…



第28回全国健康福祉祭やまぐち大会

ねんりんピックおいでませ!山口2015

おいでませ! 元気な笑顔 ゆめ舞台

平成27年10月17日(土)～20日(火)



これからの超高齢社会と

地域医療のあり方

一般社団法人静岡県医師会

会長 篠原 彰 さん
しのはら あきら

世界に類を見ない超高齢社会の到来

我が国は世界一の長寿国となりましたが、高齢化のスピードは特筆すべきものでもあるのです。我が国の人口は1960年の9015万人から2012年の1億2751万人まで50年で3600万人増えていますが、65歳以上の方が占める高齢化率は5.7%から24.1%と大幅に増加しています。

この間、平均寿命も15歳延びており、100歳以上の方も154人から5万4397人と、これも大幅に増加しています。2025年には3人に1人は65歳以上の前期高齢者、5人に1人は75歳以上の後期高齢者となることは確実です。

これからの医療のあり方

超高齢社会となれば、当然のことながら提供する医療のあり方も変わってきます。現在の死亡原因の1位は悪性新生物（がん）ですが、数年前から肺炎が第3位となりました。感染症対策は戦前・戦後の医療の歴史の中で最大の課題でしたが、最近になって誤嚥性肺炎、市中肺炎を含め、肺炎が高齢者の死亡原因の多数を占めるようになりました。平成26年10月から肺炎球菌ワクチンが公費負担となりましたが、インフルエンザ等と並び、高齢者の感染症対策は今後の重要な課題であると思います。

また、認知症の急増も高齢化の影響であることは疑いありません。現在、予

篠原 彰さんプロフィール

昭和60年 焼津市にて篠原医院開業
平成8年 焼津市医師会会長
平成16年 静岡県医師会理事
平成18年 静岡県医師会副会長
平成26年 静岡県医師会会長

静岡県医療審議会会長
静岡県社会福祉審議会委員
静岡県総合計画審議会委員
静岡県認知症施策推進会議会長
静岡県訪問看護推進協議会会長 ほか

医療と介護の更なる連携の必要性

先の国会で医療介護総合確保推進法が成立しました。これまでも医療と介

備軍を含めると約800万人が認知症と言われています。認知症となっても、日常生活に支障がない軽度の場合は問題ありませんが、様々な周辺症状によって日常生活に支障をきたす方が増えていくのも事実です。認知症を治せる薬はまだありませんが、早期の対応により進行を遅らせることは可能です。

国は、医師や介護職員だけでなく、地域住民の参加によるオレンジプランという認知症施策を展開していますが、まだ道半ばといったところです。

護の連携の必要性は指摘されていますが、法の整備により強化するという国の意思の表れとされています。この法律では、病院を機能別に4分類に分けること、医療と介護の連携による在宅医療の推進、医療や介護従事者の確保等が定められています。

また、2025年までに全国の市町村が策定を義務付けられている地域包括ケアシステムについても、高齢者の住居の確保とともにNPOや地域住民の参画を促していますが、やはり専門職である医療従事者と介護従事者の緊密な連携が必要であると思います。

高齢者医療においては、医師は病気を治すだけでなく、癒す、支えるといった視点が必要です。手足となって働いてくれる訪問看護師や介護職員との協働は、高齢者の在宅での療養においては不可欠なものとなることは間違いありません。

少子高齢多死社会への心構え

団塊の世代が後期高齢者となる2025年をピークとして、少子高齢社会の到来は我が国にとって大変大きな問題となっています。現在でも、年間の出生数は103万人を切る状況で

すが、亡くなる方は126万人を超すことから、毎年25万人くらいの人口減少が起こっています。今後、高齢化の進展とともに死亡者数は増加し、これまで経験しなかった多死社会がやってきます。

「亡くなる場所の確保」も今後は大きな問題となってきます。1960年ころまでは、90%の方が自宅で亡くなっていました。それが、1980年ころからでしょうか、病院での死亡が90%近くとなりました。国の施策である病院完結型医療によりたくさんの病院ができたこと、核家族化が進み自宅での療養が難しくなったこと、専門医化が進み何でも診てくれる医師が少なくなったことなどがその理由です。しかし、高齢化が急速に進み、医療費や介護給付費が著しい高騰を続ける中、国は「病院完結型から地域完結型へ」と施策の大転換を図っています。

財政事情が社会保障にも大きな影響を与えていることは決して好ましいことではないのですが、少子化と高齢化による働く世代の減少は決して目をそむけてはいけない我が国の現状であるとも思います。

健康寿命について

人間誰しもが、長い療養生活を送るよりもぴんぴんコロリを望むのは当然のことでしょう。健康寿命とは、介護のお世話になる期間を除いた平均寿命を言いますが、男女ともその差は約10年あります。この10年間を少しでも縮めようというのが国の考えですが、では日常生活を送る上で何に気を付けたらよいのでしょうか。

先ほど述べましたが、死亡原因の1位は悪性新生物（がん）です。現在でも亡くなる方の3分の1はがんなのですが、飛躍的な進歩を遂げている我が国の医療においても、まだ多くのがんは不治の病なのです。偏った食事や飲酒・喫煙などががんの発生を促進することは解っているのですが、やはり毎年がん検診を受診することが最大のがん対策であると思います。

死亡原因の第2位は循環器系の疾患ですが、心筋梗塞や心不全の原因となるのは高血圧、糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病です。これらの疾患についても、食生活などの生活習慣が影響を与えることは確実なのですが、やはり特定健診などの健診機会を逃さずに、自分自身の健康度のチェックを怠らないことが大切です。



言葉で紡ぐ

心の世界・語り

こんどう しずみ
近藤 静美さん

(御殿場市)

へハアー佐渡へ 佐渡へ

と草木もなびくよ

哀愁をおびた おけさ唄

が館内に響き渡り、ホーム

のみなさんの目が一点に集

中します。これは、「語り

の会千の風」近藤静美さん

(七〇歳)が、お話している

映像紙芝居「おけさ猫」の

一節です。聴く人の心に沁

み入るように語りかけ、話

の情景の中に引き込み心

ませてくれます。

「語りの会 千の風」は、

御殿場市・裾野市・小山町を

主な活動拠点とし、養護施設・

保育園・市町老人会等を訪問

し、昔話・神話・怪談・寓話・



養護施設訪問 「映像紙芝居 『おけさ猫』」

紙芝居・手遊び・わらべうた等を、提供しています。

福祉の仕事を続けながら、

この会を主宰し、六人の語り

仲間と共に常に研鑽を怠る

ことなく、二十年間の長きに

わたり活動が続けている近

藤静美さんに「語りの世界」

をどのようにお考えかをお

尋ねると、「語りについては小さな言葉を紡いで、人との関わりを結うことです。一瞬の理解と、心のつながりがあれば、聴き手の皆さんの目を輝かせた笑顔と、笑いに出席うことが出来ます。」と答えてくれました。

また、私達に大きな感動を与え、昔話しの魅力の後世に残してくれた小泉八雲を、よく研究されており、語り手たちの季刊誌「語りの世界」の寄稿文に『小泉八雲と妻セツの語り、この二人こそ心の世界を言葉で紡いだ本当の意味の語り手・創り手ではなかったのか、そう思えてならない』と書かれています。語り手と、聴き手にとって、ねんねこぼんてんの母のぬくもりにも似て、すべてを抱擁し、受容しながら川の流れるように次世代に繋ぎ、創作に当たっては、その地を巡り題材を集め、それを自分なり

に肉付けしたお話を、訪問先のみなさんに行っています。



「語りの会 千の風」発足時の集い 前右 近藤さん

日々努力を惜しまない近藤静美さんは、東京に本部を置く「語り手達の会」の定例研修会には欠かさず参加され、自分自身を磨き上げて「語りの会 千の風」の皆さんと共に、多くの人達を励まし、勇気づける活動が続いています。

仕事・主婦業・ボランティア活動と、一人三役をこなす近藤静美さんに、今後益々のご活躍を期待しております。

(沼津・北駿地区生きがい特派員 渡邊英機)



学童保育を

民間で立ち上げる

かとう えみこ
加藤 恵美子 さん

(掛川市)

子育て支援や少子化問題に
国や地方も真剣に取り組んで
いますが、なかなか進んでい
かないようです。そんな中、加藤
恵美子さんは八年前に地域の
子供たちのために民間で学童
保育を立ち上げました。当時の
学童保育所は、そのほとんどが
小学校三年生までを対象とし
ていました。

幼稚園教諭の経験を持つ加
藤さんは定年後、子育て相談員
をする中で「小学四年になると
放課後行くところがない」とい
うお母さん方の声を聞いたこと
をきっかけに、民家を借りて小
学六年までを対象とした「ほほ
えみ学童保育所」を立ち上げま



指導員の方々と子供達に囲まれる加藤さん

した。といっても一人でできる
ものではなく、子育て相談員の
仲間たちが協力を申し出てくれ
たお蔭だそうです。それも加藤
さんの熱意と人柄の賜物でしょ
う。保育料は一人一か月七千円。
設立当時は保育料金全てが家賃
と光熱費に消えました。

協力してくれる指導員も全
員ボランティアでした。

一年後にその活動が認めら
れ、掛川市から委託料をもらえ
るところまでこぎつけました。
日々運営していく中で突然の依
頼が舞い込むこともしばしば。
「赤ちゃんが熱を出したので病院
へ行くが、上の子を預かってほし
い」というような一時預かりにも
対応することもあります。仕事を
しながら小さな子を持つお母さ
んには心強い応援団です。とはい
え、いつも予算は厳しい状況にあ
ります。指導員の皆さんのボラン
ティア精神、そして地域の方々の
協力、例えば机や椅子、楽器など
も「うちではもう要らないから
使って」と持ち込んでくれます。
採りたて野菜が届いたり温か
い心遣いに励まされています。



和やかなひととき

逆に騒音問題、駐車場などご
近所に対して気苦労もあるそう
ですが、子供たちのためにと明
るく、そして慎重に取り組んで
います。

田舎であつても子供達が自
由に外で遊べない環境の今、少
しでも多く自然に接し、昔なが
らの遊びをさせたいと熱く語る
加藤さんに日本の肝つ玉母さん
の頼もしさを感じました。部屋
の隅にはかわいい防災カバン
(すべて手作り)が用意されてい
ます。危機管理も怠らない加藤
さんのプロフェSSIONナルぶりが
覗えます。



かわいい防災カバン

お母さん方が安心して預け
られる要素いっぱいのはほえみ
学童保育所です。

(小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木弘子)



地域と共に

生きる楽しさ

新貝 加代子^{しんがいかよこ}さん

(周智郡森町)

緑の水田から涼風が心地よい昼下がりに周智郡森町太田川沿いのお宅にお邪魔しました。家の周りは、特産次郎柿畑が点在する田園地帯です。部屋の南面は芝生の緑が目に見える、静かな佇まいでお話を伺いました。

若い時は小学校の教師をされておりましたが、家庭の事情で五十代の前半に退職し、同時に先輩皆さんの勧めもあって大正琴を習い始め、現在は、六つのグループを指導され、皆さんと一緒になって課題曲の練習に汗を流しています。

毎年全国大会や各種演奏会



息の合った見事な大正琴の合同練習風景

に全員で観光も兼ねて参加します。また敬老会や施設の慰問にも出掛けます。さらに中国・韓国・ハワイへも演奏旅行に出掛けました。外国の方との交流はいつまでも想い出となっています。「それがあから今日まで長く続いていると思います。」と、にこやかに話されました。

に話されました。

その他、民生委員や平成三年からは森町更生保護女性会に入会し、現在は会長を務められております。静岡県更生保護女性連盟への出席を始め、森地区七十五名の会員と積極的に活動されており、そのリーダーとして多忙な日々を送られています。

更生保護女性会では、毎年町内の全小・中学校八校を訪問し「おはぎ」を生徒と一緒に作ります。出来た「おはぎ」を子供達と一緒に食べながら楽しい会話が広がり隣のおばさんのような心の温もりが生まれます。この事業は経費がかかりますので、「チューリップの球根」などを販売し、資金づくりをします。

森町は「犯罪のない」明るい町です。これには、町内で多くの更生保護女性会員が活躍されている事も、一役買っているかも知れません。



森中学校3年生と「おはぎ」づくり交流

大正琴グループ・更生保護女性会・小國神社敬神婦人会など女性の会をまとめる新貝会長さんの熱意に感動します。

でも本人はごく自然で、気負いもなく、むしろ森町が「明るく、犯罪もなく」「お達者度が高い町」に誇りを持って「これが元気の源なんだ」と割り切って、毎日を送られています。

健康の秘訣を伺うと「毎日がスケジュールで一杯です。一日一日を精一杯送っている事ですかねー」といたって自然です。元気一杯の新貝さんの益々の御活躍に心からエールを送ります。

(磐田・周智地区生きがい特派員 佐藤省二)

健康づくりのポイント

平成23年市町別「お達者度」

- ・男性は、森町が最も長く 18.82年
- ・女性は、川根本町が最も長く 21.84年

順位	男性(年)	女性(年)
1	森町 18.82	川根本町 21.84
2	河津町 18.67	吉田町 21.78
3	川根本町 18.37	南伊豆町 21.58
4	磐田市 18.10	森町 21.44
5	長泉町 18.08	牧之原市 21.39
合計	静岡県 17.41	静岡県 20.64

(65歳からの平均自立期間)

「お達者度」を延ばすためには
平成二十五年度高齢者実態調査から

「自立」と「長生き」の指標

静岡県では、県内各市町の健康寿命に当たる指標として、65歳から自立して過ごせる期間の平均を「お達者度」と称し、平成21年の値から公表を続けています。これは、65歳の方が、あとどれくらい自立して長生きできるかを計算したもので、各市町における健康づくりを進める資料として広く活用されています。

「お達者度」を延ばすためには？

「お達者度」を延ばすためには、どのようなことに取り組んだらよいのでしょうか？

県では、平成25年度に県内の高齢者約2万人を対象に行ったアンケート調査（静岡県における高齢者生活実態調査（第2期））の結果をもとに、「お達者度」が高い市町と、低い市町でどのような違いがあるのかを調べました。

まず、違いが大きい項目として、運動習慣の有無がありました。各市町において、運動習慣がある人が10%多いと、平均で0・33年「お達者度」が長いことが分かりました。このほか、「豆腐などの大豆製品を週に4回以上食べる人が10%多いと、平均で0・32年「お達者度」が長いことが分かりました。図1に示すとおり、適度な運動や適切な食生活が、自立して長生きできる秘けつのです。

このほか、毎年の健診受診や、ボランティア活動、学習的活動への参加も「お達者度」を延ばすことと関連がみられました。

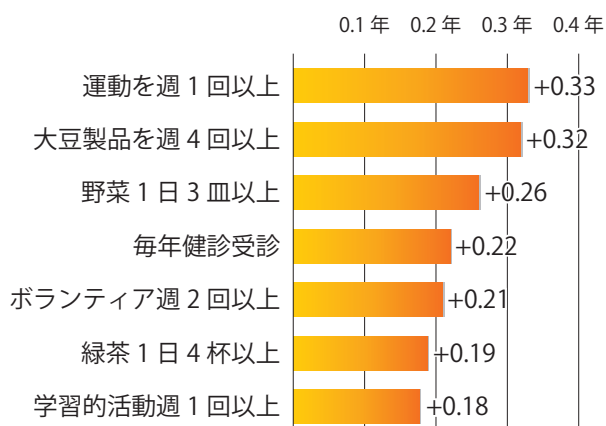
これらの結果は、単純な比較によるものであるため、実際にどれくらい効果がある

かについては、さらなる検証が必要ですが、今の生活習慣をより良くするヒントにはなると思います。

「お達者度」の公表を始めてから3年が経過し、いくつかの市町では「お達者度」を延ばすプロジェクトチームを立ち上げ、市民・町民の健康づくりに関する新たな取組が始まりつつあります。

適度な運動、適切な食生活と、積極的な社会参加により、いつまでも、「お達者」で過ごされることを期待しております。

図1 お達者度を延ばす要因
各市町において該当する人が10%多いと、どれくらい「お達者度」が違つか



第1回 ふじのくに健康づくり ポスター・標語コンクール入賞作品紹介

静岡県及びしずおか健康長寿財団では、県下の小・中・高等学校・特別支援学校の児童生徒から、健康に関するポスター・標語を募集し、創作過程を通じて学校や家庭などにおける健康づくり県民運動の推進を図っています。

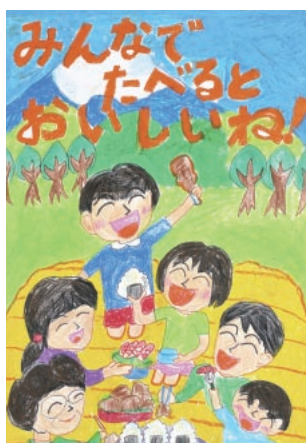
今年度は、ポスター・標語を合わせて631点の応募があり、入賞作品について表彰を行うと共に、より多くの方々にご覧いただけるよう、県内各地で展示する予定です。今回は、素晴らしい作品の中からそれぞれの部門で静岡県知事賞、しずおか健康長寿財団理事長賞に輝いた作品をご紹介します。

テーマ 「家族や仲間と楽しむ食事」
「私のため、僕のために受けて健康診断」

静岡県知事賞受賞作品

ポスターの部

小学生低学年の部



静岡市立長田東小学校
旭 優愛さん

中学生の部



浜松市立南部中学校
橋本 晴楽さん

高校生の部



日本大学三島高等学校
田之倉 佑羽さん



小学生高学年の部

熱海市立多賀小学校
眞野 希更さん

静岡県知事賞受賞作品

標語の部

食 育

「おはよう」と 笑顔が集まる 朝ごはん

川根本町立中央小学校 坂口 天月さん

健診（検診）

健診で 広がる笑顔と 家族の幸せ

富士宮市立富士宮第二中学校 桑原 詩織さん

しずおか健康長寿財団理事長賞受賞作品

ポスターの部

小学生低学年の部



静岡市立清水袖師小学校
鈴木 千優さん

小学生低学年の部



浜松市立西都台小学校
古門 叶多さん

小学生高学年の部



沼津市立原小学校
秋山 陽汰さん

小学生高学年の部



富士市立岩松北小学校
島崎 大希さん

中学生の部



函南町立東中学校
田淵 美里さん

中学生の部



富士宮市立富士宮第四中学校
佐野 芽生さん

高校生の部



日本大学三島高等学校
武藤 陽香さん

高校生の部



日本大学三島高等学校
諸星 爽さん

標語の部

食 育

食卓を みんなで囲めば 笑顔の輪

伊東市立南中学校 佐藤 杏樹さん

我が家では 家族の笑顔が 隠し味

静岡県立沼津東高等学校 八木 翼さん

健診（検診）

健康診断 受けて広がる 家族の笑顔

御前崎市牧之原市学校組合立御前崎中学校 森山 璃来さん

健診で 守れる命 守ろうよ

磐田東高等学校 池田 慎一郎さん

9月25日

歌舞伎座秀山祭九月大歌舞伎観覧

「鬼一法眼三略巻・隅田川続俤」

今回の歌舞伎座公演は、千穂楽の25日催行。「菊畑」では、源牛若丸の染五郎の華やかさ。「法界坊」では、悪党ながら人間味にあふれた法界坊の吉右衛門の憎めない愛嬌さが伝わってくるようでした。法界坊と野分姫の合体した霊を一人で演じ分けた名演技にも注目でした。



悪天候の中、全員の御参加
渋滞による遅れ等にも、御理
解・御協力をいただきまして、
会員の皆様、どうもありがと
うございました。

次回は、恒例、国立劇場初
春歌舞伎公演。
ご存知「南総里見八犬伝」
尾上菊五郎が見せる大仕掛け
を、お楽しみに！

10月21日・29日・31日

滋賀県信楽町「信楽まちなか散策」

「桃源郷の世界」ミホミュージアムへ

六古窯シリーズ第二弾、昨年の「常滑窯」に続いて、たぬきの「信楽窯」を見学。
・「個人ではなかなか行けない場所、一度は行きたかった信楽へ来ることができて良かった。」
・「丸滋製陶の窯元見学は製品の制作過程を見学できるようにしていただき、解りやすい説明等ありがとうございました。」



撮影 小林禎子さん



撮影 森嶋勝美さん

・「ミホミュージアムは、建築容積の80%以上を地中に埋設し、自然と環境に配慮し、東洋と西洋を融合した、自然豊かな中に誕生した桃源郷のようで圧巻でした。」（以上会員さんの声）

来年度は、第三弾「瀬戸窯」に挑戦する予定です。お楽しみに！



ヤマシン白しょうゆ大樽仕込み

初めての宿泊研修の旅でしたが、参加された皆様から、「とても良かった。また、是非、企画を・・・」と、多くの声を聞くことができました。初めは、挨拶程度だった方々も、寝食を共にし、まさしく裸の付き合い・・・、帰りには、財団本来の目的である仲間づくり・生きがいづくり・健康づくりの三つの柱が出来上がっていました。

白しょうゆ発祥の地で作り続けて200年、「ヤマシン白しょうゆ」と、現存する日本最古の醸造元「九重みりん」を見学後、「なばなの里」へ。今年のテーマは、「ナイアガラの滝」。あいち健康プラザでは、簡単な体操を交えての日常生活に役立つ健康講座後、健康科学館にて体力チェック。皆様、子供のように嬉々として取り組み、楽しんでいました。（看護スタッフの声）



日本最古の九重みりん工場



あいにくのお天気でしたが、ブナやカエデの紅葉を愛でながらノルディック・ウォークを楽しみました。FDAでは、機長がフライトシミュレーターにより実機と変わらない最高レベルでの訓練を受けており、客室乗務員の非常時の対応訓練や、航空展示室など、普段見ることの出来ない施設を案内していただきました。安全・快適な空の旅を支える、表には見えない努力が少しわかった気がしました。

・「小雨の中、紅葉も美しく、仲間同士で和気あいあいと写真撮影しながらウォーキングを楽しむことができました。」
・「足のあらゆる願いが叶うと言われている三光寺の足地蔵は、私にとって小さな発見でした。野守の池も良かったです。」
・「初めて参加しましたが、ウォーキングのゴール地点に着いた時は、達成感と充実感を味わうことができました。また行きたいです。」（参加者の声）



撮影 勝呂 武さん

11月18日～19日

なばなの里と白しょうゆ工場見学 あいち健康プラザ泊・健康講座

11月26日

秋の川根路ノルディック・ウォークと FDAフライトシミュレーター施設見学

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
 Tel 054-253-4221 Fax 054-253-4222
 ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> (財団)
<http://www.kenkouikigai.jp> (生きがい・仲間づくり情報)
 電子メール ikigai@sukoyaka.or.jp

ご来場をお待ちしてま〜す

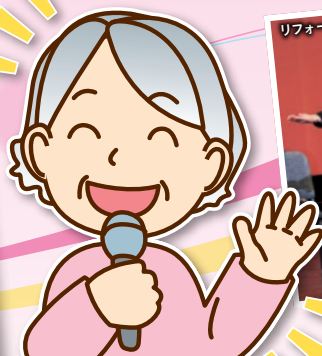


世代を超えた
感動のステージ

すこやか長寿祭

健康ふれあい交流会

第15回熟年メッセージ大会



お楽しみ抽選会

ご来場者の中から
抽選で健康グッズを
10名様に
プレゼント!!

開催日時 平成27年1月31日(土) 11:30~15:45

会場 グランシップ「中ホール・大地」静岡市駿河区池田79-4

入場無料
(申込不要)

中ホール・大地 12:30~15:45

- チアリーディング
加藤学園高等学校チアリーダー部
- 開会セレモニー
- 感動の共有・笑顔の継承
第15回熟年メッセージ大会
優秀作品の表彰、作品発表
今回も多くの作品が寄せられました。
素晴らしい受賞作品の発表をお聴きください。

- ダンス
Rikaマーチングアカデミー
- シニアコーラス
四季を歌う会
- リフォームファッションショー
シニアクラブ静岡県審査会優秀作品発表
- 吹奏楽演奏
静岡市立東豊田中学校吹奏楽部

1・2階エントランス 11:30~15:30

- 健康づくりポスター・標語コンクール優秀作品展示
- ねんりんピック栃木2014美術展入賞作品展示
- 似顔絵コーナー
- 体力測定「自身体力全国検定」
- 骨密度測定
- 食の体験コーナー

ふじのくに地域食育フェアin東部

地域の食材や食文化に触れ「食を知ろう!つくろう!楽しもう!」

食育に関する講演会、鼎談のほか、各地域で食育活動を実践している関係者が一堂に集まり、取組を紹介します。試食や体験コーナーもあります! **参加費無料!**



日時 平成27年2月21日(土)、22日(日) 午前10時～午後4時

会場 ふじのくに千本松フォーラム プラサヴェルデ コンベンションホール
(沼津駅北口徒歩3分)

内容 講演会 21日 基調講演「和食文化のこれから」
静岡文化芸術大学学長 熊倉功夫氏
鼎談 「和食文化(静岡型食文化)の継承と発展」
熊倉功夫氏 宇田倭玖子氏(白壁荘 女将)
長谷川啓子氏(前沼津市立原小学校 栄養教諭)

22日 講演「元気・やる気のカギは『食』!」
こばたてるみ氏(株式会社しょくスポーツ)

食育PRブース ふじのくに「食の都」づくり仕事人コーナーほか、
試食や体験など楽しい内容が約40ブース!!

問い合わせ 電話番号 054-221-2779 *詳しくは静岡県健康増進課のホームページを御覧ください。

「はつらつネットふじのくに」 法人会員紹介

時代のニーズに
プラスαを

心に残る、手にとるメディア……

アナログからデジタルデータまで
あらゆる印刷のご要望に

迅速・丁寧・低価格 でお応えします。



〒422-8058 静岡市駿河区中原746番の1
☎054-285-8275

池田屋印刷株式会社

株式会社 サンコートラベル

海外旅行・国内旅行・団体旅行などおまかせ下さい!

安心・安全で楽しいご旅行を企画提案。あなただけのOnlyOneな旅のお手伝いをいたします。

本社所在地: 静岡市葵区宮ヶ崎町 87-2 TEL: 054-275-0015 FAX: 054-275-0016

県庁営業所: 静岡市葵区追手町 9-6 静岡県庁本館 1F TEL&FAX: 054-273-7017

URL: <http://sanko-travel.com/>





2本のポールを使って歩く「ノルディック・ウォーク」は、ひざ・腰への負担を軽減するとともに、上半身を使う全身運動で、健康づくりに最適です！

★ひざ・腰への負担を軽減

運動は、やり方を間違えれば身体に負担をかけ、最悪の場合、ひざや腰を痛めてしまう可能性があります。ウォーキングも例外ではありません。ノルディック・ウォークでポールを使うと、四点歩行になるので、足腰への体重負担が軽減できます。ノルディック・ウォークはウォーキングと比べてひざや腰にかかる負担が一步につき5kg、全体で3割程度軽減されると言われています。

★90%の筋肉を使う全身運動

2本のポールを交互に地面について歩くことで、自然に上半身も使い全身運動になります。ノルディック・ウォークはウォーキングと比べて消費カロリーが20%程度アップ、酸素摂取量が12%程度、心拍数が8～10拍程度アップする有酸素運動なのです。

しずおか健康長寿財団では、専門の指導者のもと、「ノルディック・ウォーク教室」や、財団会員を対象とした「ノルディック・ウォーキングイベント」などを開催し、普及をすすめています。（詳しい内容は、しずおか健康長寿財団（電話054-253-4221）にお問合せください）

はじめまじょう！

いつまでもいきいき歩くために
ノルディック・ウォーク

ラージレンズ
LEDライト

80LUS
タッチ式心拍時計

フリーアルミDフィット

KKS
ローリングシューズ

nordic
walk

北吹生まれの新しいスタイル

負担が軽く、効果が高い

ワンランク上のウォーキング

あまり使わない筋肉の引き締めにも！

Dr.Arukino-Medieu
犬Walking塾

HATACHI

羽立工業株式会社

〒431-0421 静岡県浜西市新所3
TEL:053-578-1501 FAX:053-578-2724

羽立工業