

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

ねんりんピックおいでませ!山口2015

健康はつらつゼミ

加齢による目の病気



表紙の人 **ねんりんピックおいでませ!山口2015で激戦を勝ち抜き、見事優勝した弓道選手団です。**

弓道は、正しい姿勢で精神を集中し、「自分」と「弓」、「的」の三者が一体となった瞬間（「会」といいます。）に冷静、正確かつ果敢に矢を射放つ「不動心」が必要です。

選手の皆さんは、素晴らしい精神力と体力により、長時間の激戦を制し、優勝の栄冠に輝きました。

このほか、本県選手団は、ねんりんピックおいでませ山口!2015で輝かしい成果を上げました。

詳しくは特報ページをご覧ください。



優勝トロフィーを手にした弓道選手団の皆さん
後列左2人目から、須田光也さん、山本ふさ江さん、西谷敏子さん、中村庄平さん、
前列左から山澤榮さん、吉永悟さん（監督）、杉本信博さん

理事長ご挨拶 謹賀新年

しずおか健康長寿財団 理事長 佐古伊康 3

特報

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静岡県選手団結果報告 4

健康はつらつゼミ

加齢による目の病気

国立大学法人浜松医科大学 眼科教授 堀田喜裕さん 8

地域密着情報

特派員だより① **地域に恩返し! 青少年健全育成に尽力** 加納 永子さん 10

特派員だより② **ボランティア活動でいつまでも元気に** 遠藤 孝子さん 11

特派員だより③ **長寿の秘訣は「やりたいことをやる」** 太田 好美さん 12

健康づくりのポイント

「お達者度」は健康長寿の指標

静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の三要素

第2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

日本六古窯シリーズ ガイドと歩く瀬戸焼散策(9月) 16

松平郷散策と八丁味噌蔵元見学(10月) 16

浜名湖ガーデンパークとウォークフェスタ2015(10月) 17

黄金色のすすきの大群生「細野高原」ウォーキング(10月) 17

富士のふもと富士山こどもの国・富士サファリパーク(11月) 17

眼下の城下町を一望、殿様気分に入る「高根城」ウォーキング(11月) 17

財団だより

すこやか長寿祭「美術展」・「健康ふれあい交流会」の開催 18



謹 賀 新 年

しずおか健康長寿財団 理事長
佐古 伊康



最近、国際社会は、民族、宗教、領土、貧困問題などで混乱しています。一方、国内には安全保障、マイナンバー制度、消費増税と軽減税率など、国民の暮らしに直結する課題が多々あります。しかし、民主主義国家では、「知らぬが佛」は美徳ではありません。メディア情報の本質を見極める国民一人ひとりの力量が求められています。

「健全な精神は健全な身体に宿る」といわれます。昨年10月17日から4日間、山口県内で「ねんりんピックおいでませ！山口2015」が開催されました。総合開会式では、例年の厚生労働省代表者以外に、初代スポーツ庁長官に就任した鈴木大地氏が若く、はつらつとした式辞を述べられたのが印象的でした。本県代表の方々は日頃の錬磨の成果を存分に発揮され、好成績を収められました。読者の皆様も自分の体力が許す範囲

で、身体を鍛えていただきたいものです。

近年、元気な高齢者が増加し、WHOが一九五六年に提唱した高齢者（65歳以上）の定義が実態に合わなくなっています。本県では、健康寿命が男性71・68年、女性75・32年に達したことから、過日、実態と期待を交えて「ふじのくに型人生区分」が示されました。従来の高齢者のうち76歳までは壮年、喜寿の77歳～傘寿の80歳までは初老とするものです。

健康長寿への手段は多様です。艶やかな衣装で心が華やぐように、新しい人生区分は県民の若返り意識を擦ることでしょう。県民一人ひとりが老化に抗い、積極的に社会参加する日々の努力は、健康寿命の延伸と元気で活力ある社会の形成に繋がります。昨年8月27日、英国医学誌のランセットに世界

百八十八カ国の二〇一三年の「健康寿命」調査結果が発表され、日本は1位でした。ということ、日本一の静岡県は世界一ということになります。

一方、最近、アルコール依存症が、孤独な高齢者で増加しているといわれます。運動と食事への配慮と共に、孤独を排して人的交流を図るよう努力したいものです。

しずおか健康長寿財団は、健康寿命の延伸と生活の質向上に向けて、皆様に有益な情報を提供します。皆様の気付きが自らを戒め、社会貢献に生かされることを期待します。

今年も宜しく御願致します。



幕末〜明治の志士を輩出した山口で 本県選手団が獅子奮迅の大活躍！

ねんりんピックおいでませ！山口2015

静岡県選手団結果報告

「おいでませ！元気な笑顔ゆめ舞台」をテーマとし、第28回全国健康福祉祭やまぐち大会が10月17日から4日間、山口県内の全19市町を会場に開催されました。

静岡県選手団は10月1日に結団式を行い、健闘を誓い合いました。

10月17日の総合開会式は、山口市の維新百年記念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162名も、当地の山口市立良城小学校の児童からプレゼントされた横断幕とともに堂々と入場行進しました。

10月18日からの競技には、本県選手団は24種目に参加しました。

大会を通じて雲ひとつない絶好の天候に恵まれ、地元の小中学生にも励まされた本県選手団は「静岡県のはつらつ高齢者ここにあり」と活躍し、5種目6部門で優勝するなど、優秀な成績を収めることができました。



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

平成27年10月17日(土)〜20日(火)

結団式 10月1日

結団式は、静岡市葵区の静岡県総合社会福祉会館で行われました。

県旗が萩原綾子静岡県健康福祉部部長代理から大石勝選手団長を経て旗手の津田一生選手（テニス）に渡されました。

大石選手団長の挨拶の後、竹内則之選手（卓球）及び好田由貴子選手（同）が、「熟年パワーを存分に発揮し、正々堂々と競技します。また、全国から参加した選手及び山口県の人々と大いに交流の輪を広げ、強い絆を結ぶとともに元気を分かち合います」と力強く決意表明しました。



県旗授与



決意表明



団長挨拶

総合開会式
10月17日



競技
10月18日～20日

◎選手団の競技成績

上位入賞結果は次のとおり

優勝

弓道 (団体戦)

県選抜チーム

ウォークラリー (団体戦)

「熟女」

サッカー (団体戦)

「藤枝東FCシニア」

水泳 自由形男子25m80歳以上

自由形男子50m80歳以上

大塚 安孝

将棋

栗野 敏夫

二位

水泳 背泳男子25m75歳～79歳

背泳男子50m75歳～79歳

山口 英彦

三位

ソフトバレーボール (団体戦)

「Y・スタッフ」

将棋

宇藤 敬之

健康マージャン

本間 昭広

優秀賞

卓球 (団体戦)

「ちゃっぴー」

テニス (団体戦)

「駿河の国」

ソフトテニス (団体戦)

「ふじさん」

ゲートボール (団体戦)

「中部藤枝」

ゴルフ (団体戦)

県選抜チーム

マラソン (3km男子70歳未満)

鈴木 淳一

(3km女子70歳以上)

西郷すみ江

(5km女子70歳以上)

田村 朝代

剣道 (団体戦)

県選抜チーム

なぎなた (個人戦)

片桐 由紀子

ダンススポーツ (ルンバ)

不知 徳子

吉岡 一美

丸岡 千春

アーチェリー

山田 和輝

団体は県選抜又は「チーム名」
個人は敬称略



卓球



テニス



ソフトテニス



ソフトボール



ゲートボール



ペタンク



ゴルフ



マラソン



弓道



剣道



グラウンド・ゴルフ



なぎなた



太極拳



ウォークラリー



ソフトバレーボール



サッカー



水 泳



ダンススポーツ



ボウリング



ラグビー



アーチェリー



碁 碁



将 棋



健康マージャン



報告会 11月5日

大石勝選手団長（前列右から2人目）とともに、各競技種目で入賞した静岡県代表選手24名が、大須賀淑郎副知事（前列中央）に成績を報告しました。（県庁特別会議室にて）

予告

平成28年度の「ねんりんピック」は、平成28年10月に長崎県で開催されます。本県選手団の今大会に負けない活躍を祈念します。



加齢による目の病気

国立大学法人浜松医科大学

眼科教授

ほった よしひろ
堀田 喜裕 さん

老眼になると近くが見にくくなります。

目はフィルムカメラのような構造をしていて、レンズにあたるのが「水晶体」、フィルムにあたるのが「網膜」です。老化にともない、水晶体の弾性が低下してピントを調節する力が衰えると、近くの物が見にくいのが気になります。これを老眼（老視）といいます。

老眼になると眼鏡を使つて調節の衰えを補います。40歳頃から困る方が多いのですが、もともと目に自信のある、若い頃に眼鏡なしで遠くがよく見えた人の方が、近眼（近視）の人に比べて先に困ります。眼鏡なしで遠くがよく見える人は、眼鏡をかける習慣が

なく、最初は大きな抵抗があります。

しかし、すこやかな長寿を目指されるのであれば、上手に眼鏡を利用する方が賢明です。

緑内障は早期発見が大切です。

緑内障とは、眼圧（眼球内の圧力）が上昇して徐々に視神経が障害されていく病気です。40歳以上の約20人に1人が罹患すると言われています。また、年齢が高くなるにつれて、患者さんは増加します。

緑内障は、発症しても自覚症状が無く、進行しないと症状がはつきりしないことが多いのですが、進行すると失明に至ることもある恐ろしい病

堀田喜裕さんプロフィール

昭和58年 順天堂大学医学部卒業
昭和61年 米国National Institutes of Healthに留学
平成元年 順天堂大学医学部助手
平成8年 順天堂大学医学部講師
平成11年 名古屋大学医学部講師
平成12年 浜松医科大学医学部教授

日本眼科学会評議員
公益財団法人静岡県アイバンク理事長
ISGEDR理事
日本臨床視覚電気生理学会理事
日本神経眼科学会評議員

平成12年 日本眼科学会学術奨励賞
Rohto賞

気です。

眼科では、眼圧測定、視野検査や眼底検査によって緑内障と診断します。治療には主に点眼薬が使われます。よい点眼薬がたくさん出ていて、点眼で進行を止めることが可能になりました。しかし点眼薬で進行を止められないと、手術治療をすることもあります。治療の選択については眼科の主治医とよくご相談ください。

緑内障で一度失われた視野は回復しません。失明を防ぐためにも、40歳を超えたら定期的に健診を受けて眼圧や眼底、さらに視野をチェックして、なにより緑内障と診断されたら、早期に治療を開始することが大事です。

長寿の時代なので白内障手術は上手に受けましょう。

白内障とは水晶体が濁る病気で、多くは加齢によるものです。症状としては、視力低下、かすみ、まぶしさを訴えます。点眼薬もありますが、点眼によつて水晶体の濁りは改善しません。

したがつて、混濁が進行したら手術をすすめます。目の手術というと怖いですね。しかし、この20年間に白内障の手術方法は大きく進歩しました。一般的には2〜3mm程度の傷なので、縫合もありませんし、最も痛くない手術の一つといつても過言ではないと思います。

取り除いた水晶体の代わりに人工水晶体を入れますが、一度入れた人工水晶体の入れ替えが必要になることはほとんどありません。「テレビの字幕を見たい」「車の運転を続けたい」など、患者さんの希望が手術のきっかけになることもあります。すこやかな長寿を目指されるのであれば、どこかで白内障手術を受けておかれた方がいいかもしれません。

加齢黄斑変性にかかっていますか。

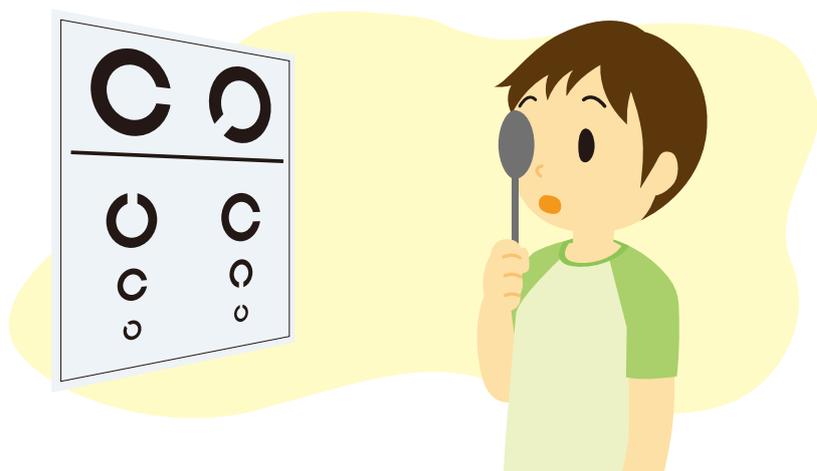
加齢黄斑変性は、網膜の中心にある「黄斑部」という部分に異常が起きます。患者さんのほとんどは60歳以上で、視力低下、変視症（ゆがみ）、中心の視野が暗くなるなどの症状を訴えます。

この病気は、早期発見して治療することが何より重要ですが、片方の目から症状が現れることが多いため、異常に気がつかないことがあります。老後ですこやかに過ごすために、50歳以上の方は健診を受けて眼底をチェックするか、片目ずつ隠して碁盤のマス目や障子の棧がまっすぐ見えるかどうか確認しましょう。そして少しでもゆがみを感じたら、すぐに眼科医に相談することを勧めます。

眼科では、病気の程度によつて経過観察するか、すぐに治療するかを決めます。「抗血管内皮増殖因子薬」の注射によつて、進行例も治療が可能になりました。ただし、この注射は高価で、保険適用でも自己負担額が1回6万円程かかります。両眼とも進行すると、携帯電話の画面やテレビの字幕が読

めなくなり、車の運転もできなくなる
ことがあります。

したがつて、緑内障と同様、なにより早期発見、早期治療が大切です。





地域に恩返し！ 青少年健全育成に尽力

かのう
加納 永子さん
えいこ
(富士宮市)

「まちの子は、みんなわが子」を合言葉に、子供たちの健全育成を願って、地域ぐるみでボランティア活動を行っている静岡県地域活動連絡協議会「母親クラブ」会長の加納永子さん（六十七歳）は、四人の子供さんがあり、子育てが一番大変な時期に多くの方々に協力を戴き、子供を育ててきました。

子育てが終わった今、お世話になったみなさんに感謝の気持ちを込め、子育て支援・児童健全育成に取り組んでいる全国各地域活動連絡協議会「母親クラブ」の牽引役として、全国・県の会長及

び、富士宮市母親クラブ連絡協議会の代表として精力的に活動されております。親子世代間の交流・文化・児童養育に関する活動等に、取組んでいる永子さんが歩んできた道のりは、静岡県教員採用後、県の児童合唱団の指導に携わりますが、早くに退職されその後、教育現場で鍛え上げた知識と持ち前のバイタリティーある手腕がかわれ、幼稚園、中学校、高等学校のPTA会長に推挙され、教育の健全育成に力を注ぎ、ここからボランティア活動が始まりました。

現在は、本職とする音楽

で、幼児から高校生を対象に構成される「富士宮少年少女合唱団」と、三十歳から八十歳の女性で構成される「ななかまど女声合唱団」を指導し、市民文化祭や、芸術祭、施設訪問などの行事に参加し、歌を通して四世代の人達に関わりを持つ、生涯学習の場づくり、コミュニケーションの場・心身の健康を育む場づくりに力を注いでいます。

演奏会は、年間十二舞台の出演を計画し、市内のみならず近隣の市町に出向き、日頃みんなが鍛えあげた歌声を披露し、多くの来場者を魅



富士宮市「ななかまど女声合唱団」と「少年少女合唱団」

了しています。

また、未来を担う子どもたちが、すこやかに育つ環境づくりに力を入れ、幼児・母親と一緒に遊んで、お遊戯や歌遊び・紙芝居・ゲームを「あそびの教室」に取り入れ、幼少期から仲間との適応力と、運動あそびによる体力づくりを母親と一緒に取組んでいます。

永子さんは、静岡県コミュニケーションカレッジ修了者として、地域活動を誰よりも大切に推進している一人でもあります。



子育て支援「あそびの教室」

(富士・富士宮地区 生きがい特派員 渡邊英機)



ボランティア活動で いつまでも元気に

えんどう たかこ
遠藤 孝子さん
(島田市)

て、市民自慢の「しまだ市っ歌りげんき体操」でクールダウンします。
一時間余のトレーニングの時間であっても、サポートと利用者が互いに認め合い、温かな雰囲気伝わってきます。

関係から、ボランティア活動は自然に入ることが出来ました。子どもは既に独立しました。活動を継続していくためにもまた元気で長生きするためにも健康が重要と再認識し、夫婦二人でウォーキングも続けています。

遠藤さん（七十歳）は幾つかのボランティア活動を心から楽しんでいきます。現在の活動の中心は「げんきアップシニアサポーター」です。

して仲間と共に活躍しています。まずは準備体操です。その後、利用者はカウントに合わせて種類の異なる六機のマシンでトレーニングに励みます。サポーターは各機それぞれに配置され、マシンを順番に使用する利用者とはコミュニケーションを図りながらサポートします。そして

遠藤さんはボランティア活動について、「お世話させていただくことが楽しい。利用者さんの笑顔を見ると自分自身の気持ちも穏やかになります。」と感謝の意を笑顔で話します。また、新たな仲間や友人が出来、それが軸となり、更に楽しみが増えていると言います。

出来る時に出来ることをしていく、という遠藤さんの姿勢に、住み慣れた地域を大切に、そこで生活をするという地に根ざした太いものを強く感じます。「ボランティア活動をとおしてお互いがありがとうの言葉がです。」といった遠藤さんの言葉が印象的です。

島田市では三年程前から「シニアトレーニングルーム開放事業」を展開しています。専用マシンを使用したトレーニングのサポーターを養成し、講座修了者が利用者を支える仕組みです。

事前申込みにより、利用者は四か月間継続できます。利用者は次第に増え、現在、週に七回実施しています。

この他に遠藤さんは手作り加工も手掛け、今年度はジャム作りにも挑戦しています。

六十五歳で退職後、自身の健康維持のためにと、当事業に参加しました。元々、福祉関係の仕事に従事してきた

遠藤さんは本養成講座を終了し、週三回サポーターと



マシントレーニングをサポート



遠藤さん（前列右端）とサポーターの皆さん

(志太・榛北地区生きがい特派員 萩原孝子)



長寿の秘訣は、「やりたいことをやる」

太田 好美 さん

(浜松市天竜区)

太田さんは一九三三年生まれ。間もなく82歳の誕生日を迎えるそうですが、姿勢も良く、何でもできるご様子からはとても80代には思えません。

浜松市天竜区佐久間町城西の寺子屋の七人兄弟の三男としてお生まれになった太田さんは、長年にわたる文化協会への貢献が認められ、今年度、静岡県地域文化協会の表彰を受けられました。地域の文化活動の推進に積極的に取り組んで来られた太田さんは、ご自身も書道の先生をしておられます。毎月合計4回、地域の大人から

子供までを対象に30名ほどの生徒さんがいらっしやいます。

70歳ごろからはパソコンに夢中になり、地域の高齢者を対象にパソコン教室をされていらした時期もあります。

畑仕事もお好きだそうです。「少し薄着で2時間ばかり作業をすると、その後、シャワーを浴びてから飲むビールが美味しくってね!」と思わず笑顔がこぼれます。

さらには77歳からはピアノを始められたそうです。喜寿をきっかけに、何か新しいことに挑戦したかったのだ

そうです。腕前は怪しいとご本人は笑います。

太田さんが退職後始めたこれらのことは、生きがいを持たなきゃ、とか、健康や文化協会のため、という気負いを伴っておらず、やりたいことをやりたいようにやっただけなのだそうです。結果として、今回の県文協会長賞の受賞につながっただけだよ、と照れくさそうに話して下さいました。健康のためにしていることはないのかお尋ねすると、「最近、ひとつだけある」と教えて下さったことが、「よく噛んで食べること」だそうです。思わず、「えっ、それだけですか?」と言ってしまったので真剣に考えて下さいましたが、やはり他に思いつかないとのこと。

自然体で、健康で、幸せそうにしていらっしやる太田さんの健康長寿の秘訣はやりたいことをやって、ストレ

スのない毎日を送ることなのでしよう。ストレスがなくなると自然とバランスの取れた生活になるのかもしれない。

もしかしたら「少しは運動もしなきゃ」ではなく、「そろそろ運動したいな」と言ってみるだけで何かが変わるのかも…。期待を込めて試してみようと思います。



静岡県地域文化協会の表彰を受けた太田さん (右端)

(浜松北部地区生きがい特派員 平澤文江)

健康づくりのポイント

「お達者度」は健康長寿の指標

「お達者度」とは

静岡県では、健康長寿をさらに推進するため、市町別「お達者度」を平成24年度から毎年公表しています。

この「お達者度」とは、65歳からの平均自立期間のことで、65歳の方があどどのくらいの期間、自立して健康に生活できるかを表したものです。

厚生労働省が公表している健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、市町別には出されていないことから、死亡率と要介護度から算出した「お達者度」は、県内市町の健康長寿の指標として、広く知られています。

最新の「お達者度」は

静岡県が平成27年8月に公表した平成24年の「お達者度」では、男女ともに森町が最も長く、男性が19・49年、女性が22・05年でした。

また、過去3年、いずれも上位5位に入っ

た市町は、男性では森町、川根本町、磐田市、女性では森町、南伊豆町、吉田町、川根本町でした。

一方で、下位の市町は男女ともに東部から伊豆方面の市町に多い傾向が見られました。（下図参照）

平成24年「お達者度」上位5市町

順位	男性(年)	女性(年)
1	森町 19.49	森町 22.05
2	川根本町 18.79	南伊豆町 21.95
3	河津町 18.49	吉田町 21.89
4	浜松市 18.05	川根本町 21.89
5	磐田市 18.01	裾野市 21.46

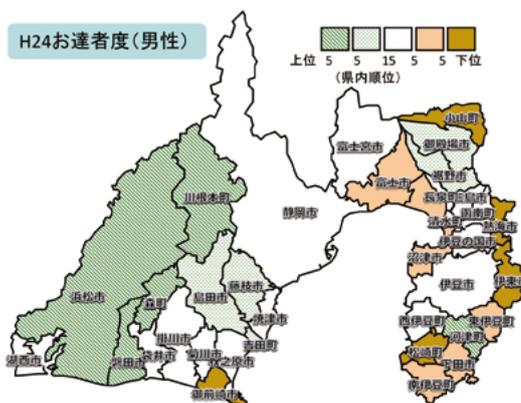
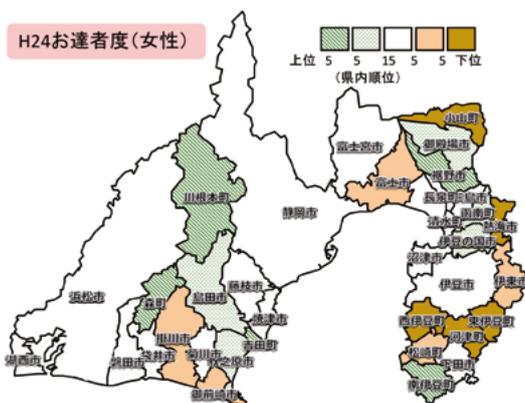
65歳からの平均自立期間

「お達者度」を伸ばすためには

「お達者度」に影響する要因はさまざまですが、長い市町の特徴として、運動習慣や健診受診率の高さ、緑茶を飲む量の多さ

や喫煙率の低さが挙げられます。

県では引き続き市町と連携し、県民の健康増進に努めてまいりますので、毎年の発表にご注目ください。



第2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、県内の小・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822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、今後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 食育:「家族や仲間と楽しむ食事」
健診(検診):「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

小学生高学年の部



掛川市立曾我小学校
大庭 蒼生さん

中学生の部



浜松市立南部中学校
松岡 真矢さん

高校生の部



静岡県立清水東高等学校
網川 春花さん

標語の部

食 育

いただきます みんなの笑顔が 調味料 富士宮市立富士宮第二中学校 齊藤 楓さん

健診(検診)

健診で さらにのぼそう 健康寿命 浜松市立伊佐見小学校 嶋野 有真さん

しずおか健康長寿財団理事長賞受賞作品

ポスターの部

小学生高学年の部

小学生低学年の部



静岡市立森下小学校
久米 琴葉さん



静岡市立足久保小学校
小原 さくらさん

小学生高学年の部



伊東市立宇佐美小学校
佐々木 未菜美さん

中学生の部



星陵中学校
吉川 萌歌さん

中学生の部



磐田市立豊岡中学校
竹花 練さん

高校生の部



静岡県立伊東高等学校
城ヶ崎分校
平沢 瑠菜さん

高校生の部



静岡県立伊東高等学校
城ヶ崎分校
鈴木 茉亜弥さん

標語の部

食育

「今日、あのね」みんなで会話 楽しい食事 伊東市立宇佐美小学校 池田 剛さん

味わって 残さず食べる 感しゃの気持ち 伊東市立宇佐美小学校 山本 姫奈乃さん

健診(検診)

診断は 自分をみつめる いい機会 三島市立南中学校 楠原 紗希さん

健康診断 のびる寿命 ひろがる笑顔 静岡県立沼津東高等学校 山口 美夏さん

9月15日、17日

日本六古窯シリーズ ガイドと歩く瀬戸焼散策

今回は、「常滑焼」・「信楽焼」に続く、日本六古窯シリーズ第3弾「瀬戸焼」。早朝の出発にもかかわらず、2日間で、総勢百十九名の方に御参加いただきました。

「せともの」という言葉の発祥地である瀬戸を再現した「瀬戸蔵ミュージアム」では、学芸員の丁寧な説明に聞き入り、瀬戸焼千年の歴史をタイムトリップしました。約二千点にも及ぶやきものをじっくり見たかった方には時間が足りなかったかも…。

昼食後、ボランティアガイドの案内で、「窯垣の小径」を散策。タナイタ・ツク・エンゴロなどの窯道具を組み上げた石垣や塀の前では、シャッターを切る方が続出。

「宝泉禅寺」では、全国でも珍



窯垣の小径にて 撮影 森嶋勝美さん

しい陶製の十六羅漢塑像が安置してあり、「さすが瀬戸」と、納得。

品野陶磁器センターでは、織部焼きの抹茶茶碗に見入っている方、入念に品定めをして、「気に入った物を買えました」と、満足げな方もおり、充実した一日がうかがえました。

10月6日、9日

松平郷散策と八丁味噌蔵元見学

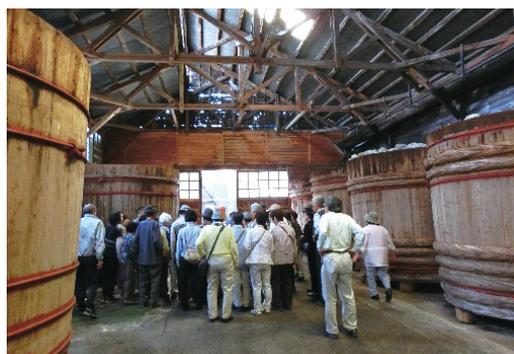
「家康公四百年祭」の今年、2日間で、多くの方に御参加いただきました。

徳川三百年の礎となった松平八代の歴史が始まった「松平郷」を、ボランティアガイドの案内で散策しました。「松平東照宮」から「高月院」にかけての散策路には、「冠木門」・「室町塀」など、「日本の風景だね」と、懐かしさを感じて歩かれています。



松平親氏公像前にて

午後は、天然醸造、長期熟成を守り続けている八丁味噌の蔵元、「榎塚味噌」を見学。



大きな木桶に囲まれた味噌蔵
(旧日本海軍航空機格納庫を転用)

昔ながらの杉、松の木桶の森が続く中で丹精込めて育てられた味噌。味噌蔵内を個性あふれるお話で案内してくださった野田社長の「味噌とは、つくるものではなく、育てるもの」の言葉が染み込みました。



ガーデンパーク内コスモス
撮影 勝呂武さん

県民げんき・元気事業の一環として行われた「浜名湖ウォーク・フェスタ2015」は、千五百名もの参加者で賑わいました。
フェスタ内で、法人会員である「羽立工業」との共催で行ったノルディック・ウォークにも多くの方が参加。晴天に恵まれ、全員が完歩しました。コスモスが咲き乱れる浜名湖ガーデンパーク内を巡る「ゆつたり満喫コース」と浜名湖大橋を渡る「爽やかな風と弁天島でのあさり汁満喫コース」があり、それぞれ自分の体力への挑戦となりました。



すすきの中を歩く。撮影 森嶋勝美さん

会員事業始まって以来、タクシー乗車にて現地入りの「細野高原」は、2日間で多くの方に御参加いただきました。
今回は、雨予想の天気も外れ、うれしい晴天の中、海・島・山・風力発電、そして、名も無き花々と、絶景を楽しみました。「下りがきつかったけれど、歩き切れて良かった」の声に、運営スタッフも、充実感を味わいました。

富士山こどもの国では、クロスカントリリーコースを使用し、弾力のある芝生の上をノルディックウォークで一汗かきました。



大人も楽しめる「こどもの国」 撮影 勝呂武さん

富士山もにっこり！秋晴れ、快晴の中、多くの方に御参加いただきました。
森林浴をしながら、動物たちを外側からぐるっと観察するウォーキングサファリ。エサあげ体験も楽しめました。

また、地元、水窪町地頭方にお住まいの会員、伊藤さんからのりんごとヤクルトのサプライズプレゼントに皆さん大喜びでした。



高根城跡の物見櫓（右）を後にして
撮影 勝呂武さん

心配した天気も回復。多くの参加で、2行程に分かれ、山城「高根城跡」までノルディックウォーク。「ポールを使って脚力に自信がいた」、「ゆつくりだったが、城跡までたどり着けて良かった」、「水窪の町並みが見渡せた」など、山頂の物見櫓が見えた瞬間、戦国時代さながらの光景に感激の声があがりました。

10月4日
浜名湖ガーデンパークと
ウォークフェスタ
2015

10月27日、29日
黄金色のすすきの大群生
「細野高原」
ウォーキング

11月4日
富士のふもと
富士山こどもの国・
富士サファリパーク

11月26日
眼下の城下町を一望、
殿様気分に入る
「高根城」ウォーキング

〒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



第 19 回静岡県すこやか長寿祭 美術展の開催

～高齢者の生きがいづくり・社会参加の祭典！見ごたえある力作ぞろいです！～

- 主催 しずおか健康長寿財団、静岡県
- 共催 静岡市、浜松市
- 開催日 平成 28 年 1 月 16 日 (土) ～ 1 月 24 日 (日)
10:00 ～ 17:00 (24 日 (日) は 15:00 まで)
※ 1 月 18 日 (月) は休館日です。
- 会場 静岡県立美術館県民ギャラリー
- 内容 ①日本画、②洋画、③彫刻
④工芸、⑤書、⑥写真 (計約 300 点)
- 入場 無料



平成 26 年度美術展の様子

すこやか長寿祭 健康ふれあい交流会の開催

～熟年メッセージを始めとした健康と生きがいづくりの祭典！
見ごたえ・聴きごたえのあるイベントが盛り沢山！～

- 主催 すこやか長寿祭健康ふれあい交流会実行委員会、
しずおか健康長寿財団
- 開催日 平成 28 年 1 月 30 日 (土) 11:30 ～ 15:45
- 会場 グランシップ「中ホール・大地」
- 内容 第 16 回熟年メッセージ大会
リフォームファッションショー
シニアコーラス、吹奏楽、ダンスなど
- 入場 無料



平成 26 年度健康ふれあい交流会
シニアコーラス「四季を歌う会」の皆さん



雪の丘

<休憩室・トイレ・売店完備>

富士山こどもの国・冬の人気スポット「雪の丘」には、小さいお子さまのソリ遊びに適した 30mのショートコースとスリル満点の 100mロングコース、雪遊びができる雪の広場があります。ソリの持ち込みもOK！レンタルも行っています。土日祝にはゲーム大会を開催します。

三世代で楽しめる、こどもの夢と創造性を育む冒険の遊び場！ユニバーサルデザインで誰もが楽しめる公園です。



静岡県指定管理者 **富士山こどもの国**

〒417-0803 静岡県富士市桑崎 1015
TEL 0545-22-5555

- 営業時間 9:00 ~ 16:00
- 定休日 火曜日（国民の祝日は営業）
- 入園料
大人 820円、中学生 410円、小学生 200円、小学生未満 無料、障がいをお持ちの方※1 無料、ご高齢者の方（70歳以上）※2 無料
- 駐車場 無料

※1. 手帳をご提示してください。介助者1名も無料です。
※2. 生年月日を証明できる物をご提示してください。



www.tobutoptours.co.jp



静岡支店

〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町 3 番1号
あいおいニッセイ同和損保静岡第一ビル10階
TEL:054-255-1919 FAX:054-252-9509



Tokai Tetsudo Printing

信頼と真心を刷る



東海鉄道印刷株式会社

静岡市葵区黒金町 19-1
TEL (054) 285-4205
FAX (054) 282-2103



あなたの生きがい、きっと、ここに 있습니다

シルバー人材センターの会員になって、
培ってきた経験と能力を活かし、地域で活躍しませんか。

※各市町センターの検索は、下記ホームページより、あなたの街のセンターを閲覧してください。

生き生きシルバー会員の紹介

牧之原市シルバー人材センター 横田春雄さん

1年中、日焼けした顔が印象的な横田春雄さん(78歳)は普段、草刈り、剪定が主な仕事で、とても78歳とは思えない体力の持ち主です。

在籍11年目、現在副理事長、互助会の会長、安全委員会委員長と各方面で活躍しています。

安全委員会では長年の知識、経験を生かし巡回で指導にあたるなど事故件数減少に努めています。そのお陰か今年度27年の事故は減少しています。

仕事の面ではリーダー的存在で会員の指導にあたり頼りがいのある会員です。日頃から仲間と「お客様に喜ばれる作業」を目標に頑張っていると思います。そんな横田春雄さんを紹介します。

私は、シルバーに入会して早いもので、十数年経ち、草刈りが主な仕事です。茶園9ヘクタールの草刈りは年4~5回、草取りは2ヶ月毎に1回、茶園の管理をしています。雑草の逞しい生育には目をみはるものがあります。一通り除草を終え最初に除草した畑を見て行くとびっくり。草が芽を出している姿を見ると愕然とします。

自分で仕事の計画を立てこの仕事はいつやるのか「今でしょう」てな訳で毎日毎日過ごしています。仕事の疲れは夜のカラオケ仲間とワイワイガヤガヤ、これが意外と疲れを取り明日の仕事の励みになります。仕事として一番うれしい事は依頼者より「非常にきれいになった」と笑顔で言われる事です。

私はいつも相棒に「依頼者とコミュニケーションを取るように、そして仕事は手を抜かない事が依頼につながって行く」と話しています。出来る事なら今後十年位米寿を迎えるまで雑草のごとく遅く生きたいです。



仲間と一緒に正月を迎えた横田さん(中央左の赤い襟の人)

磐田市シルバー人材センター 伊熊純子さん



磐田市シルバー人材センターに入会し、早いもので12年になります。入会6ヶ月を過ぎた頃より、平成21年4月からセンターの自主事業として新たにスタートしましたリサイクルバンク「マガモ」で就業することになりました。マガモでは、「捨てるにはもったいない」、「綺麗だけどサイズが合わず着られなくなった」等の赤ちゃんや子供の服・用品や学校用品・学生服など、リサイクル品として必要とされる方々へ有料でお譲りしています。マガモに来店する方々は、菊川から浜松までの広範囲で、妊婦さんの頃より顔見知りになり子供さんが成長するのを見届ける機会が多く感慨深いものがあります。

また、市の「子育て達人」の講座に幾度か参加し、若いお母さんに子供用品の取り扱い方や情報提供、アドバイスを戴き勉強になることも多く、世代が変わりつつあることも感じます。

今では、センターでの活動として手芸クラブの「スターチスの会」にも入り、仲間と作品作りに励んでいます。いろいろな作品を作り上げるまで、特に編物はとても親切にわかりやすく教えて下さり、たくさんの作品を作ることが出来るようになり、皆さんに感謝しています。

これからも、就業・手芸クラブを続けられるよう健康に注意し頑張って充実したシルバー人材センターでの生活を過していきたいと思えます。



笑顔で接客する伊熊さん(左端)

公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会

<http://shizuoka-ksjc.ne.jp>

静岡県静岡市葵区黒金町5番地の1 静岡県勤労者総合会館4階

TEL 054-254-7240

◎ ちょっとまって! 「現金送って」は詐欺です!