

70号

2016年4月

春

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

第19回すこやか長寿祭美術展
第2回すこやか長寿祭健康ふれあい交流会

健康はつらつゼミ

眠れないのにはワケがある



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の人 静岡英和女学院中学校・高等学校「ハンドベルクワイア」の皆さん

静岡英和女学院中学校・高等学校「ハンドベルクワイア」は、1980年に活動を始めた県内では最初のハンドベルの演奏団体です。

学内では朝の礼拝、文化祭、学校クリスマス等で演奏したり、老人ホーム等の社会福祉施設、キリスト教会、各種イベントにおいて演奏活動を行っています。

高校2年生が12月で引退し、1月30日の「健康ふれあい交流会」は、新体制となって最初の演奏会でした。

その澄んだ音色は、グランシップ中ホールに集まった大勢の聴衆の心に響き渡り、すがすがしい癒しを与えてくださいました。



憩いの広場

古典とともに心の長寿を

静岡県立美術館 芳賀徹 館長 3

特報

すこやか長寿祭

第19回すこやか長寿祭美術展を開催 4

第2回すこやか長寿祭健康ふれあい交流会を開催 6

健康はつらつゼミ

眠れないのにはワケがある

静岡県立総合病院総合診療センター長・教育研修部長 袴田康弘さん 8

地域密着情報

特派員だより① コミュニケーションで湧いてくる心の生きがい 國峯 幸雄さん 10

特派員だより② 凛として、しなやかに武芸をたしなむ 眞田 和恵さん 11

特派員だより③ フーバを通して地域参加 大川 久博さん 12

健康づくりのポイント

本県健康課題は脳血管疾患

静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の三要素

健康長寿の秘訣調査 14

春のお肌とスキンケア 15

財団会員事業レポート

今が旬・菰山反射炉&江川邸と天城滑沢溪谷&修禅寺紅葉(11月) 16

通し狂言 小春穂沖津白浪〜小狐礼三〜(1月) 16

三保松原「羽衣の松」ウォーキング&県立美術館芸術鑑賞と健康講座(1月) 17

劇団四季「ライオンキング」(2月) 17

財団だより

第27回すこやか長寿祭スポーツ大会の開催 18



古典とともに心の長寿を

は が どの
静岡県立美術館 芳賀 徹 館長

プロフィール

1931年生まれ
1953年 東京大学教養学部教養学科フランス分科卒
1977年 東京大学教養学部教授
1992年 国際日本文化研究センター教授 東京大学名誉教授
1999年 京都造形芸術大学教授、学長
2010年 静岡県立美術館館長
【専門】近代日本比較文化史、比較文学 【受賞歴】1997年 紫綬褒章、2006年 瑞宝中綬章
【研究者としての業績】東西の文化交流史を専門に研究。最近著の「藝術の国日本」では絵画と詩歌、美術と文芸という二つの領域を逍遙し、列島固有の文化空間を探り出し、藝術の国としての日本のすがたを描きだしている。

モーツァルトやベートーヴェンの音楽を、自分の部屋いっぱい大きくかけて、しばし茫然と聴きながら、お茶など飲んでいる——というのは老後の一つのぜいたくな楽しみですね。また古典名品の展覧会を、孫など連れてあれこれつづやきながら、ゆつくりと見てまわるのも、同じく老境の心をいきいきと甦らせてくれる貴重な半日。

たとえば、昨年秋季十月には、將軍徳川家康が本阿弥光悦に京都北郊の鷹ヶ峯の領地を与えて、そこを一種の芸術家村とさせてから（一六一五年）四百年というので、その記念に京都国立博物館では、「琳派京を彩る」という大展覧会が催されました。

なんともすばらしい展覧会でした。いま私は八十代半ばの超後期高齢者になっていますが、この年まで生きながらえて、またも我が生涯に何回目か、光悦の黒や赤の染茶碗の驚くべき美しさ、その深々とした味わいを

目のあたりにすることができるといのは、秋空に富士山を仰ぐほどの嬉しさ、有難さでした。それに俵屋宗達のあの『風神雷神図屏風』で、天地をとよまして薄雲の上に踊る二神の姿は、老書生の日ごろの鬱屈をいっぺんに晴らしてくれる愉快さ、痛快さでした。宗達が百数十羽の鶴の群れの、潮満ちてくる海の上を高く低くつらなり飛ぶ姿を描き、その絵の上に光悦が万葉、古今、新古今以来の三十六歌仙の名歌を流麗な筆で書いた絵巻物、長さ十四メートルに近い『鶴下絵三十六歌仙和歌巻』などは、まさに世界の至宝。イタリア・ルネサンスにさえ、これをこえる優雅で雄渾な絵はあったかどうか、と思うほどでした。

中国詩人陶淵明（三六五—四二七）の作に、これも世界の

大古典である「桃花源記」がありますね。その中で、一人の漁師が見なれぬ谷川をさかのぼり、洞窟をくぐって発見するのが、桃の花咲き、眞昼間に鶏が

鳴き犬が吠える平和な村里です。見ると、青壮年の男女はみな田畑に出て働き、白髪の老人と垂れ髪を結った子供たちだけが、なんの屈託もなしに村のあちこちで楽しげに遊んでいる、という。

私たちもこの古代東洋人の知恵に学んで、桃の花咲く里で、なんの気がねもなしにモーツァルトを聴き、光悦宗達の画集を眺め、陶淵明を読んで、足腰は多少弱つても、知的健康を保つてゆきたい。せつかくの長寿を古典とともにゆつたりと楽しんでゆきたいと切に願わずにはいられません。



鶴下絵三十六歌仙和歌巻

京都国立博物館蔵

（挿図出典『京都千年の美の系譜』2011年）

静岡県知事賞



【洋画部門】

「港の一隅」土屋 勝陽司 下田市

漁港の一隅を心象風景的に描いている。画面構成や主調色を生かした色彩がバランスよく印象的である。日常的に見慣れた情景でも、作者の洒落た感覚が手触りのある絵にしている。



【日本画部門】

「収穫Ⅱ」池谷 千恵子 清水町

ご自分が育てられたさつま芋でしょうか。土の匂いや風の匂いと共に作者の温かな気持ちが伝わってきます。色彩、構成もよく考えられ、葉のうす緑と芋のうす紅が絶妙です。



【写真部門】

「ライバル」林 博視 袋井市

野生の鳥を被写体とした作品で空中に舞いつつ獲物を狙う二羽の鳥を写し止めた技量は素晴らしいものと思います。特に鋭い眼にピントが合い二羽の鳥を空中で写し止めた事が素晴らしいと思います。



【工芸部門】

「秋の湖畔」鈴木 淳一 磐田市

丁寧に縫いこまれた色系のグラデーションが立体感を感じさせ、初秋の色合いが湖面と遠景に映える様子が素直に表現された美しい優作である。

特報

第19回すこやか長寿祭美術展を開催

高齢者の芸術活動の促進と創作活動を通じた生きがいづくり等を目的として、平成9年度から開催している「すこやか長寿祭美術展」(1月16日〜24日)は19回目を迎えました。出品数は6部門295点で、いずれの作品も素晴らしい、本県のアマチュアのレベルの高さが伺い知れます。



【彫刻部門】

「蕾」内海 賢一 焼津市

量感、バランス共に優れ、ポーズにも力強さがあり上半身を捻り奥行を感じさせる。作者の力量がうかがえる秀作である。



【書部門】

「杜甫詩」櫻井 隆雲 磐田市

多字数五行書き流麗で力強く、文字の大小感もあり、力強さもあり、余白も美しく、字形も素直しく、全体の紙面を一貫した作品であり、沈着した見事な優作である。



左から池谷さん、土屋さん、鈴木さん、櫻井さん、林さん

公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長賞



【洋画部門】

「青い刻」水島 忠夫 御前崎市

高所から見た魚港と思われるが、鮮やかな色面構成は感性の豊かさが見られます。白く光る道は降り注ぐ太陽の日射が強烈なインパクトと成っております。奥の岬は無くともよいのでは。

熟年
パワーが
全開です！



【日本画部門】

「色づく力」加藤 弘美 浜松市北区

繊細な色に日本画の伝統が表われた佳い作品です。トマトの廻りのバックとうまく融合しています。下から伸びている竹棒の位置と色の工夫があると強さに変化がでると思います。



【写真部門】

「手筒の華ハネ」

倉田 誠 浜松市西区

静岡県では手筒花火の写真はよく見ますが、ハネの火の粉を上手くとらえ、画面構成の傾きで動きを出して力強い作品に仕上がっています。



【工芸部門】

「沼津 / 河内の大杉」

眞野 好弘 沼津市

千年以上の歳を経た古びた樹木のフォルムが力強さを感じさせる力作で、細かな切込みと色使いの巧みさにより生み出された木漏れ日の感じが、幽玄な森を感じさせる秀作である。



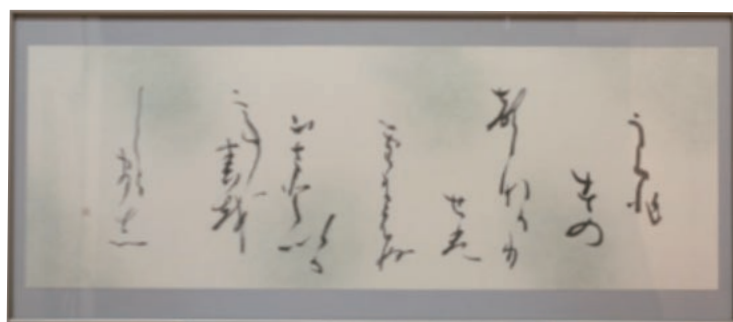
【彫刻部門】

「観音（米原雲海「南海観音」）」井口 裕 浜松市中区

空から舞い降りる、荘厳な観音像である。空間を意識した浮き彫りで、身体を覆う柔らかな衣紋の表現に、卓越した技術を感じさせる。



左から加藤さん、水島さん、井口さん
眞野さん、坪井さん、倉田さん



【書部門】

「うぐひすの」坪井 鈴子 静岡市清水区

淡いグレーのぼかしの用紙に春に相応しい明るい雰囲気である鶯の歌を書いている。古筆の精髓を極めた深致な線質で平安朝の優美な傑れた佇まいを見せている。

第2回すこやか長寿祭

健康ふれあい交流会を開催

生きがいづくり・健康づくり・絆づくりを応援します！

平成28年1月30日(土) 静岡市のグランシップ中ホール大地において、世代を超えた生きがいづくり、健康づくり、絆づくりを目的とした「すこやか長寿祭健康ふれあい交流会」を開催しました。

オープニングセレモニー

Rika マーチングアカデミーの皆さんによる元氣一杯のダンスで賑やかに開幕した後、佐古伊康大会会長(しずおか健康長寿財団理事長)がこの交流会を契機に、「健康長寿の三要素である「運動」、「栄養(食生活)」、「社会参加」の大切さを知っていたきたい」と開会の挨拶をしました。



小野登志子
伊豆の国市長の祝辞



佐古伊康
大会会長の挨拶



Rika マーチングアカデミーの皆さん

第16回熟年メッセージ大会表彰式・優秀作品発表

県内各地から応募のあった作品81点の中から、一次・二次の審査会を経て選ばれた優秀作品3点の表彰式と作品発表を行いました。

◆グランプリ

公野歌子さん(伊豆の国市)

「サロン活動」の発表

地域住民による高齢者を対象にした「地区サロン」という新たな地区活動を立ち上げ、その取組を紹介して、健康や生き甲斐の再構築などの大切さについて発表されました。



左から公野さん、成毛さん、山村さん

◆準グランプリ

成毛直紀さん(静岡市清水区)

「ぎやるそん」の仲間達

料理教室へ参加して知り合った仲間達とボランティアで料理を振舞う活動を行い、その経験から、誰かの為になる喜びの大切さについて発表されました。

◆第3位

山村智雄さん(静岡市葵区)

「新米会場長奮闘記」

70歳を過ぎてからラジオ体操指導員資格を取得して新たな体操会場を開設した経験を紹介し、今後も県民の健康増進に寄与していきたいと発表されました。



グランプリを受賞した公野歌子さん

ステージアトラクション

日ごろの生きがい活動の発表の場としてシニアコーラスグループによる合唱、リフォームファッションショー、「元氣のもとは島田汁」トランポウオーク（体操）などのほか、中学生による吹奏楽演奏、中学生・高校生のハンドベル演奏が披露されました。



しずおか健康長寿財団職員による「すこやかエブリデー」



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



静岡英和女学院中学校・高等学校
ハンドベルクワイアの皆さん



島田市健康づくり食生活推進
協議会の皆さん



シニアコーラス「四季を歌う会」の
皆さん。（今年は129人の参加でした。）



静岡市立東豊田中学校
吹奏楽部の皆さん

自身体力全国検定



羽立工業株式会社

血管年齢測定



株式会社杏林堂薬局

俊敏性測定



静岡県交通安全協会

似顔絵コーナー



藤枝市民活動団体
「似顔絵・ウフフ」

食の体験コーナー



株式会社明治



味の素株式会社

学生ボランティア



常葉大学の学生の皆さん

生きがい特派員コーナー



しずおか健康長寿財団の
生きがい特派員による地域情報の
紹介コーナー



焼津水産化学工業株式会社



静岡市食生活改善推進協議会

エントランスアトラクション

健康づくり、生きがいづくりにつながるような参加体験型のコーナーを団体・企業のご協力を得て設置し、来場者の皆様に楽しいひと時を過ごしていただきました。なお、大会の運営には、常葉大学の学生の皆さんの全面的な協力をいただきました。

眠れないのにはワケがある

静岡県立総合病院

総合診療センター長・教育研修部長

袴田 康弘 さん



不眠症とは

人間は何時間以上の必ず眠ること、という決まりはありません。睡眠時間の必要度は、個人差が大きいので、睡眠の質が良ければ時間の長さは関係ありません。不眠症の診断では、十分に眠れたと感じられないときや日中に眠気が残っている場合に、それだけで診断になります。

眠れないのには4通りのパターンがあります。寝つくことがむづかしい（入眠障害）、夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）、朝早く目が覚めてしまう（早朝覚醒）、日中にもどうしても眠い（熟眠障害）、という分類です。

「年をとってからは眠ることがむづ

かしい……」とよく聞きます。

ですが、高齢者の睡眠時間は少なくても仕方がない、というのは間違いです。皆さん、年齢とともに、何かの理由があるはずなのです。眠りにくいことをあきらめないで、そのわけを考えてみましょう。

年齢とともに睡眠時間が短くなるもつとも大きな原因は、副腎皮質ホルモンや女性ホルモンの分泌が年齢とともに低下し、睡眠に影響すると言われていています。そのほかにも、生活習慣や持病や、身体機能の低下などが原因となつているかもしれません。眠れないことを年のせいだと諦めず解決策をさがしてみましょう。

原因と予防

まず、寝つきが悪い場合です。

大きな事件があつてそのことが心配だったり、気分的にたかぶつていたり反対に落ちこんでいたりして、寝つけないことがあるでしょう。夕方に飲んだお茶やコーヒーのカフェインのせいで目が覚めているかもしれません。一部の清涼飲料水にはカフェインが含まれています。タバコのニコチンは不眠の原因になります。夕方の運動で体が活性化して、目覚めたまま寝られないという人もいます。

夜中に目が覚める原因には、不安障害や、大きな心配、慢性疼痛があるかもしれません。腰痛持ちの方は、夜中

袴田康弘さんプロフィール

浜松市出身
浜松北高校、京都大学理学部、医学部卒業

京都大学附属病院
島田市民病院
京都大学大学院学位取得
京都大学老年医学講座助手を経て、
静岡県立総合病院総合診療科医長

現職は総合診療センター長・教育研修部長
京都大学臨床教授
静岡県立大学非常勤講師

に寝返りを打ったとたん激痛で目が覚めるでしょう。鼻咽頭の手術後や嚥下機能障害のある方、逆流性食道炎のある方が、寝ている時にむせて目が覚めているかもしれません。

自分は健康なはずなのに夜中に目が覚めて困っている方は、睡眠薬やアルコールが原因であることが意外に多いのです。超短時間作用型の睡眠導入剤を使用している方は、寝入ってから2―3時間で薬の効果が切れて目が覚めます。そのあとはもう寝つけないかもしれません。このような方は、かかりつけの医師に薬の相談をしましょう。アルコールが醒めるころ、真夜中に尿意のために起きている方は生活習慣を考え直したほうがいいでしょう。

つぎに、早朝覚醒に関連しての注意です。

気分が落ち込んでいる方は朝早く目覚めてしまうことが多いようです。心配事があるてそのことが気になる人は、前日までに問題を少しでも解決しておきましょう。答えはないかもしれませんが少し長く寝られるかもし

れません。

寝室の環境も重要です。朝方に光が強く射し込まないように室温が急に上昇しないように工夫し、周辺で大きな音がしないところで寝るように注意しましょう。

原因が思い当たらないのにどうしても早朝覚醒される方は、うつ病の可能性について医師と相談することをお勧めします。

第4番の睡眠障害は、ぐっすり寝た気がしない、昼間にどうしても眠くなるという症状です。

8時間以上は寝ているのに、自分としては少ししか寝られていないという方がいます。睡眠の質が良くないのです。睡眠時無呼吸症があるかもしれません。つまり、いびきがすさまじい方や、睡眠中に呼吸が何十秒も止まっている方たちですが、睡眠の質は非常に悪いことがわかっています。睡眠時脳波の検査を受けること提案します。眠いからといって長時間の昼寝をとることはかえって不眠の素ですから、うたた寝や昼寝は30分までにします。

最後の注意ですが、原因はひとつとは限りません。みなさん一人ひとりに眠れない事情があるはずですから、昨日熟睡できなかった原因をすこし考えてみましょう。





コミュニケーションで湧いてくる心の生きがい

くにみね ゆきお
國峯 幸雄さん
(賀茂郡河津町)

國峯幸雄さん（65歳）、システム設計ソフト開発の会社経営をリタイアされて、一昨年奥様の故郷である河津町浜に川崎から移住された。

『美味しいもの大好き人間で、家内とアチコチの店へ食べ歩いたグルメ日誌を元に一冊書けるくらいですヨ』

『ゴルフが上手くなりたくて、トップアマに基本から指導してもらったり、体幹筋を鍛えるエクササイズを自分科したり、一つ一つの要素を取り上げてつぶしていくというのは仕事していくプロセスそのものです。経営が立ち行かなくなったゴル

フ場を数人の仲間とメンテナンスしているんですが、これが大変な作業の連続です。イノシシやモグラが盛り上げた土や穴を均したり、芝を刈り雑草を引き抜いて広いコースを保つんですから追いつきません。



ゴルフコースのメンテナンス作業が一段落した仲間の皆さんと

しかし毎日一段落してクラブハウスに集まって話をしていると実に楽しいんです。肉体労働した後のコミュニケーションにはまやかしがないのでしようネ。幸せ感が湧いてきます』

國峯さんの極めつけの趣味が溪流釣である。イワナやヤマメを追って東北の山中を彷徨い、新潟・岐阜の川を渡り歩いてきた。きっかけは若き日に夫人の河津の実家から出かけた河津川支流で初めて釣った20cmのアマゴであった。自分で結んだ仕掛けに掛かったアマゴの美しさに見とれ、針掛かりしたアマゴとのやり取りを制して獲物となったプロセスを振り返って醍醐味を会得したと言われる。

『溪流釣りにも夢があるんですよ。それぞれの溪流釣りを愉しんだ気の合う仲間が河原の側の小屋に集まって、

釣り談義・果ては人生論まで交わすコミュニケーションの場を作ることを真剣に考えています』



釣り上げたサツキマスに冷めやらぬ興奮

河津に移って感じたことは、街に活力が漲っていないことだと言われる。会社経営の思考論理をセオリーとして、活力ある街にすることが可能ではないのかと呻吟の毎日の様だ。地域住民とのコミュニケーションを一層深めて枠組み構築を試行していかれるに違いない。

(賀茂地区生きがい特派員土屋寛)



凛として、しなやかに 武芸をたしなむ

さなだ かずお
眞田 和恵 さん
(三島市)

今年の初稽古は暖冬から一変し寒波が来て、練習場の床は冷え切っていた。白の稽古着に紺の袴を着て、素足で「なぎなた」の指導している姿、背筋をピンと張った美しい立ち居振る舞い、エイと発する声の響き、今年3月に八十五歳を迎えると知り驚かされた。今日は古武道天道流の二段者を指導していた。静岡県なぎなた連盟の副会長の傍ら、函南、三島、ここ長泉の三か所で週五日、現在も実技指導している。飾らぬ人柄は、受講者を引き付け、放さない。公認指導者表彰を受け高い評価を得ている。

なぎなたを始めたのは四十七歳であった。五段が最高位で、取得して五年で練士の受験資格を得て、教士はさらに十年かかる。静岡県で教士は眞田さんだけである。



天道流薙刀術の指導風景。
中央が眞田さん

古武道天道流薙刀術の素晴らしい先生方の出会いが自分を成長させてくれたと言う。途中でやめる人がいない程の魅力がある。師の教え

の「みな仲良く」を今でも守っている。今は、なぎなたは体の一部、基本は「小指一番小さい指だが一番大事」である。



弓道の練習風景

武術家として、別の顔もある。弓道練士六段。月数回練習を行っている。六段取得のエピソードを教えて貰った。受験したのは八十一歳、これを最後にと考えて試験に臨んだ。その日の朝は、心のもやもやが、ずっと晴れた気がした。試験本番に於いても、いつもは重く感じる弓が軽く引け、放された矢は中心近くに二射とも中り、受験者四二〇名中十一名の合格者の中に入った。八十一才の眞田さんが合格したとの評判が広がり、その後昇段試験を

受ける人が増え、昇段者も増えたとの事。

また、武芸者眞田さんには、「大和なでしこ」としてのたしなみがある。料理、洋裁は学校に行つて学び、和裁は留めそでを自分で作る。その上に、じつとしてることが嫌いで、物を作る事が好きである。

ご主人の転勤の関係で栃木に転勤の折には、編み物学院の教師の資格を得、さらに手芸や革細工を楽しむ。北海道にいった折に、華道を学び、数々の賞を受け、小原流の生け花教授の資格を取得。生け花に使う陶器を作る為に、陶芸を始め、ろくろまで準備する程、一度始めたらず途中で辞めない。これは父の後ろ姿を見て学んだ。

良き師、良き先輩、良き仲間恵まれたお蔭と語り、今は人作りと活動は留まる事を知らない。

(東部 田方地区生きがい特派員加藤孝)



フーバを通して

地域参加

おおかわ ひさひろ
大川 久博さん
(掛川市)

「フーバ」という競技があることをご存知でしょうか？誰もが簡単に参加できるニュー

「さんりーな」で太極拳、ジム、水泳、卓球など毎日のように参加していました。

スポーツとして平成19年に菊川市で生まれました。もともと60歳以上の男性の地域参加が少ないということで、何か男性も参加してくれるものを模索していた菊川市職員の浅井さんが発案したものです。

ある日太極拳の普及活動で出かけた袋井市の体育館で、横のコートでやっているフーバを見ました。なんて楽しい競技だろうと思いいつも一緒にスポーツをしている仲間と声をかけ、菊川市に視察に行きました。

体育館のバトミントン

コートを使い、4人対4人で、手に優しいビニール製ボールを3回で相手コートに返すミニ・バレーボールです。

掛川市に住む大川さん(72歳)は、定年後、仲間作りもかねて、掛川市総合体育館



ルールを教わりボールももらって帰って、さっそく活動拠点の「さんりーな」で始めました。

平成20年には、「さんりーな」の施設プログラムにも採用され、今日では人数も40人ぐらいとなり人気教室となつていきます。また、平成23年には、菊川協会に次いで掛川協会を発足させました。何でも大きくなるのには組織が必要と感じたからです。

その後は袋井市や御前崎市、森町にもできたのを機に、県フーバ協会を立ち上げるため奔走しました。

とても順調に大きくなつていった感がありますが、「何回もプレゼンしましたよ。初めはほとんど相手にされなくて…」と苦労話もお聞きしました。会則や組織体制作り、協会運営はビジネスマン時代の経験が大いに役にたっています。市や団体が

出す補助金制度もしつかり利用しています。幅広い人脈があつたのでは？と思いきや、定年後の人間関係は白紙状態から始まり、このような活動を通して幅広い人脈を持つことができたということでした。それには前向きで明るい大川さんのお人柄によるところも大きいと思われました。今後は西部から中部、東部の人にもフーバを知ってほしいという夢をもつ大川さんでした。

フーバに関心のある方はご連絡くださいとのことでした。



最後はハイタッチで挨拶。和気あいあいとした雰囲気も人気の理由です。

(小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木弘子)

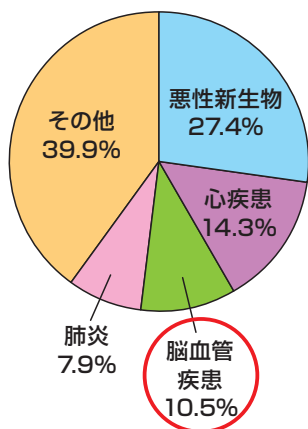
健康づくりのポイント

本県の健康課題は脳血管疾患

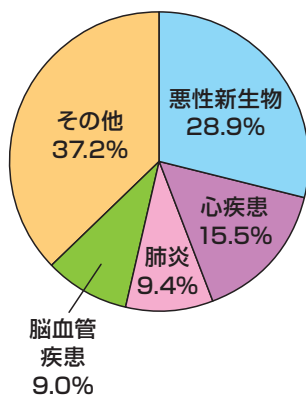
静岡県は、全国でも健康寿命がトップクラスの県です。けれども、脳血管疾患による死亡数は、全国平均より多いことをご存じですか？

静岡県では脳血管疾患が死因の第3位！

死因順位(静岡県)



死因順位(全国)



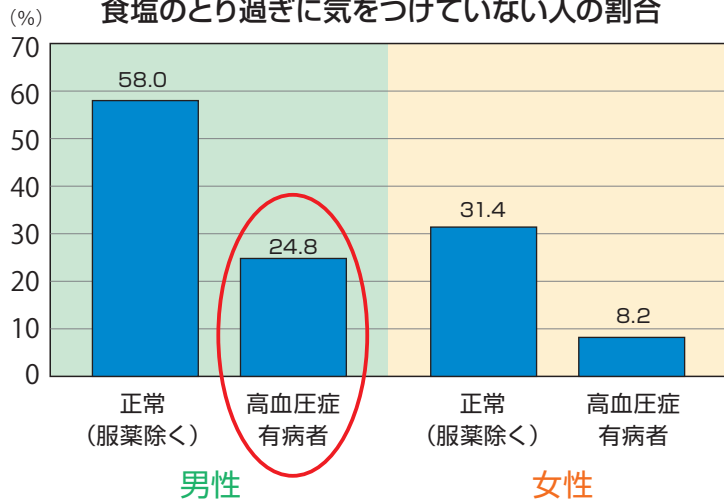
脳血管疾患を引き起こす要因は、喫煙、糖尿病などいくつかありますが、高血圧も大きなリスクとなります。高血圧の予防にはどんなことが必要でしょうか？

自分の健康は自分で守ろう

平成25年県民健康基礎調査の血圧に関する結果では、血圧は、若い頃から少しずつ上がり始め、男性では50歳代、女性では60歳代になると、半数以上が高血圧症となっています。

高血圧症の方は「食塩の取りすぎに気を付ける」割合は多いのですが、男性はそれでも4人に1人が「気をつけていない」という結果でした。

高血圧症の有無別
食塩のとり過ぎに気をつけていない人の割合



血圧の値に関係なく、「気をつけていない」理由をみると、男性では「濃いめの味が好きでおいしく食べたい」、「意識したことがない」に次いで、3人に1人が「家族が管理していて自分ではわからない」と答えています。

これらのことから、多くの男性は、自分の健康を家族任せにしているところがあるようです。男性諸氏は、自分の健康を人任せにしないよう、食事にも主体性を持ちましょう！

お塩のとりかたをチェック！

静岡県では平成27年度から、5年間で5%の減塩を目指す「減塩55プログラム」に取り組んでいます。その中で開発した、食塩摂取の状況が簡単にチェックできる「お塩のとりかたチェック票」の普及を今後進めていく予定です。

高血圧の予防や重症化予防のため、お塩のとり方を今一度見直してみましょう。

(静岡県健康福祉部健康増進課)

健康長寿の秘訣調査 冊子と紙芝居を作成しました

〈趣旨〉

静岡県では、県内のお元気な百寿者（百歳以上の方々）の方々に訪ね、高齢者が心身ともに健康で、生き生きと活躍するためのヒント（健康長寿の秘訣）を調べることで、「しずおか健康長寿財団」が調査を受託しました。

その結果、二十六人の百寿者の方々からお話が聴けましたので、平成二十八年三月に、冊子「百寿者に聞いた健康長寿の秘訣」を発行し、併せて、紙芝居「静岡花子さんの健康長寿の秘訣」を作成しました。

〈冊子の概要〉

冊子では、二十六人の百寿者を紹介しています。

カラオケで自慢の喉を披露し

ている方、自宅で味噌や醤油を手作りしている方、囲碁を通じて旧交を暖めている方、グラウンド・ゴルフや野菜作りをしている方、スポーツクラブに通っている方、頭の体操を兼ねて小学生のドリル（国語や算数）を解いている方もいます。

〈紙芝居の概要〉

百寿者への聞き取り調査により浮かび上がったこれまでの生活や現在の生活の共通点やそれぞれのエピソードに基づき、架空の「静岡花子さん」というお元気な百歳の女性を主人公とした紙芝居を作成しました。

昔懐かしい紙芝居を通じて、健康長寿のヒントとなる事柄が分かりやすくまとめてあります。同時に現代風の電子紙芝居

も作成しました。

〈健康長寿の秘訣〉

調査した人数が少ないので、一概には言えませんが、それぞれに健康長寿の三要素である「運動」「栄養（食生活）」及び「社会参加」を実践しています。多くの人に共通する「健康長寿の秘訣」は次のとおりです。

○運動

散歩や家事、体操など体を動かしています。

○栄養（食生活）

好き嫌いなく、何でも食べています。

お茶をたくさん飲んでいます。

お肉好きが多く、今でもよく食べています。

○社会参加

近所の方や友人、親戚の方などと、毎日のように会話しています。

趣味の会やシニアクラブなどで若い人と積極的に交流してい

る人もいます。

テレビや新聞や本をよく読んでいます。

○その他

ご自宅でご家族と一緒に住み、規則正しい生活をしています。

洗濯や掃除など、家庭の中の役割を持っています。

歯や義歯に問題がなく、食事の支障はありません。

「極めて前向きな性格であると」自認しており、好奇心も旺盛です。



紙芝居（イメージ）



冊子（イメージ）

春のお肌とスキンケア 春のスキンケアのポイントについて

○乾燥と紫外線

春は、寒暖の差が大きく、肌の水分と油分のバランスが崩れがち。また、湿度も低く、花粉が飛散してアレルギーが出やすいため、肌にとってはトラブルが起きやすい季節です。

さらに、紫外線は、夏の暑い日差しの時期だけでなく、春先からその量が多くなってきます。

そこで、早めのスキンケアで、肌をキチンと整え、日焼けしにくいお肌作りをすることが必要です。

○乾燥ってどんな状態？

皮膚の潤いは、皮脂、天然保湿因子、細胞間脂質という3つの物質によって一定に保たれています。

これらの物質は、湿度の低下や

加齢などが原因で減少し、乾燥状態を引き起こします。

そこに風や紫外線が当たると刺激となつて、ますます水分が奪われ、肌の乾燥状態が更に悪化します。



肌荒れ、痒みがおき、ひどくなると炎症や湿疹を招いてしまいます。

○美肌作りのコツは？

乾燥した肌は放置したままで自然に治ることは期待できません。

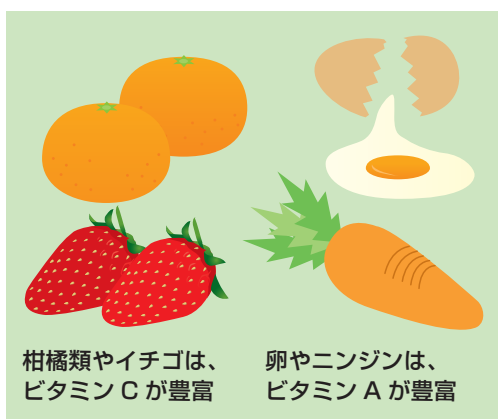
生活習慣を見直しスキンケアを取り入れることが大切になってきます。具体的には、次のとおりです。

入浴するときの入浴剤は、保湿成分が配合されたものを使用しましょう。お肌の乾燥が気になる部分は、ローションでたっぷり潤し、保湿クリームで潤いを閉じ込めるのがお勧めです。



気温の低い朝晩、暖房器具を使う際は加湿器を併用し、洋服は体を締め付けない天然素材を選びましょう。

爪は短く切り、かゆくても出来るだけ皮膚をかかないように注意しましょう。



柑橘類やイチゴは、
ビタミンCが豊富

卵やニンジン、
ビタミンAが豊富

そして、身体の中から補うために、特に乾燥に効果的なビタミンA(βカロチン)の豊富な食材(卵、ニンジン、かぼちゃ、海藻)、身体の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンを作るのに不可欠なビタミンCの豊富な食材(柑橘類、イチゴ、芋、野菜)など意識して摂りましょう。

（ずおか健康長寿財団 保健師 太田伊津美）

平成27年11月30日(月)

今が旬・葦山反射炉&江川邸と 天城滑沢溪谷&修禅寺紅葉

今回は、世界文化遺産に登録され今が旬の葦山反射炉と、紅葉真っ盛りの中伊豆を訪ねました。

最初に、葦山反射炉と江川邸にてボランティアガイドをしている、はつらつネット会員で、伊豆の国市在住の勝呂武さんとお仲間の大村さんに、ガイドをお願いしました。

幕末ペリー来航に備えての反射炉着工話や、江川邸の庭内にある「宿り木」、日本で初めてパン



葦山反射炉にて勝呂ガイド



滑沢溪谷・竜姿の滝 撮影：勝呂武さん

を製造した「パン祖の碑」の話など、分かり易くてユニークな名ガイド、ありがとうございました。

午後は、天城路・滑沢溪谷の溪流を眺めてから、弘法大師空海が開山した名刹「修禅寺」へ。特別公開中の東海一の名園を散策しました。

期待していた紅葉でしたが、今年は例年に比べ、色付きが不十分であり、少し残念な紅葉狩りとなっていました。来年に期待！

平成28年1月7日(木)・1月18日(月)

通し狂言 小春穂沖津白浪〜小狐礼三

河竹黙阿弥作、「通し狂言

小春穂沖津白浪〜小狐礼三」(こはるなぎ・おきつしらなみ〜こぎつねいざ)。

秘宝「胡蝶の香合」の紛失をめぐる大名・月本家の御家騒動を背景に、天下の大盗賊・日本駄右衛門(尾上菊五郎)、妖艶で大胆不敵の女盗賊・船玉お才(中村時蔵)、狐の妖術を自在に操る美男の盗賊・小狐礼三(尾上菊之助)の活躍を描く、初春にふさわしい賑やかで、艶やかな演技は、見ごたえがありました。お楽しみ、「手拭いまき」では、多くの方が、お年玉の手ぬぐいをいただいたようでした。

毎年恒例の歌舞伎公演を楽しみにされている方も多く、参加者年齢80歳以上が16名、最高齢者87歳が3名と、元気な皆さま、次回もお待ちしております。



日常を忘れ、賑やかで艶やかな世界に浸りました。



美術展作品鑑賞
撮影：森嶋勝美さん

今回は、県立美術館にて、お馴染みの財団事業、「すこやか長寿祭美術展」作品鑑賞と、受賞された方々の表彰式、そして、静岡産業大学准教授館俊樹先生のユーモアあふれる健康講演会「健康長寿に過ごす秘訣〜運動・栄養・社会参加〜」の講演を楽しみました。

歩く時の心掛け、姿勢、目線等と同時に足の着き方など、午後のウォーキングの参考となりました。（森嶋スタッフ）

三保松原「羽衣の松」ウォーキング& 県立美術館芸術鑑賞と健康講座

平成28年1月17日（日）

午後は、草薙の「茄兵衛」で和食膳をいただいた後、三保松原へ出発。御穂神社〜羽衣の松〜三保灯台までの、約3kmをノルディックポール等を使用して歩きました。羽衣の松から松林の中を抜け、右に駿河湾と伊豆半島を見ながら、正面の富士山に世界遺産を感じて歩きでした。会員の方からは、「ちよつと、歩き足りないかな…」の、元気な声も聞かれました



三保ウォーク
撮影：勝呂武さん



劇団四季の専用劇場・四季劇場「春」の柿落し公演として1998年12月より上演の「ライオンキング」観劇。前人未到の上演1万回を達成し、大記録を伸ばし続ける驚異のミュージカル。目で見て、肌で感じて、思い切り臨場感を感じることが出来ました。

劇団四季「ライオンキング」

平成28年2月24日（水）

黄金に輝く朝日をバックに、キリン、ゾウ、シマウマ、チーター、客席を埋めつくす動物たち、躍動するエルトン・ジョンの音楽に合わせて、あたかも動物がそこに居るような感覚を味わいました。

「ハクナ・マタタ（くよくよするな）」「いい言葉だぜ」・そして、楽しみにしていた「心配ないさあ」の言葉を、口ずさみたくなりました。



〒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

ご参加をお待ちしてま〜す



第27回すこやか長寿祭 スポーツ大会の開催

参加者
募集中

スポーツ等を通じて高齢者の健康づくり・生きがいづくりの促進と参加者同士の交流を図ることを目的に開催します。競技種目は昨年度と同様に29種目で、そのうち23種目は「ねんりんピック長崎2016」の予選会（静岡県代表）を兼ねています。

【大会期間】平成28年4月9日(土)～6月5日(日)

【総合開会式】平成28年4月9日(土) 草薙総合運動場 体育館 午前10時～午前11時

【対象】昭和32年4月1日以前生まれの県内在住者

【参加申込】各競技団体で受付中（申込先は財団で紹介）

種目	開催日	会場	種目	開催日	会場
総合開会式	4/9(土)	草薙総合運動場体育館	ソフトバレーボール	4/9(土)	草薙総合運動場体育館
卓球	5/7(土)	草薙総合運動場体育館	サッカー	5/14(土)	藤枝総合運動公園サッカー場
テニス	5/14(土)	有度山総合公園テニスコート	ダンススポーツ	5/22(日)	三島市民体育館
ソフトテニス	5/21(土)	有度山総合公園テニスコート	ボウリング	5/14(土)	御殿場パークレーンズ
ソフトボール	5/14(土)、15(日)	静岡市田町緑地スポーツ広場	バウンドテニス	5/15(日)	静岡市南部体育館
ゲートボール	5/17(火)	藤枝市寺島コミュニティ広場	軟式野球	5/14(土)、15(日)	西ヶ谷総合運動場野球場
ペタンク	5/21(土)	伊豆の国市菰山運動公園	ターゲット・バードゴルフ	5/15(日)	東新田スポーツ広場
ゴルフ	5/16(月)	藤枝ゴルフクラブ	オリエンテーリング	6/5(日)	富士山こどもの国
マラソン	4/9(土)	草薙総合運動場陸上競技場	パークゴルフ	5/26(木)	伊豆シャボテンパークゴルフ場
弓道	5/14(土)	静岡県武道館弓道場	インディアカ	5/8(日)	牧之原市相良 B&G 海洋センター
剣道	5/14(土)	静岡県剣道連盟養浩館	囲碁	4/29(金・祝)	裾野市民文化センター
グラウンド・ゴルフ	5/22(日)	島田市グラウンド・ゴルフ場	将棋	4/17(日)	島田市「プラザおおるり」
なぎなた	5/29(日)	静岡県武道館第一道場	健康マージャン	5/15(日)	静岡県総合社会福祉会館
ウォークラリー	5/15(日)	静岡市新通公園周辺コース	オセロ	4/9(土)	藤枝市文化センター
太極拳	5/22(日)	静岡県武道館大道場	かるた	5/29(日)	静岡県護国神社つつじ会館

いきいきしあわせ健康診断



●リフト付胸部検診車による検診のご案内



車いすのまま撮影ができる、リフト付胸部検診車による出張検診を実施しています。経験豊富なスタッフが丁寧な対応をいたします。また、寝たきりの方のために、ポータブル撮影装置も用意しています。



公益財団法人静岡県結核予防会

〒420-0915

静岡市葵区南瀬名町6番20号

URL <http://jata-shizuoka.org>

☎054-261-2512 担当 田邊・小林

「はつらつネットふじのくに」法人会員紹介



静岡ねんりん友好の翼 エアカナダ往復直行便で連泊で巡る 世界遺産カナディアンロッキーと花の都ビクトリア、バンクーバー 8日間

【ツアーのポイント】 高山植物が咲くベストシーズンに世界遺産カナディアンロッキーを訪れ、美しい森と湖と氷河などの観光を楽しめます。ビクトリアでは世界有数の花園・ブッチャートガーデンの見学や、美しい町の散策をバンクーバーではオリンピックの聖火台や市民の憩いの場所・スタンレー公園などを訪れます。エアカナダの直行便で往復し、バンフで3連泊、バンクーバーで2連泊致しますので、お体も楽にお楽しみ頂くことが出来ます。添乗員が全行程に同行するほか、成田空港から医師が同行致します。ご安心してご参加下さい。

◆旅行期間：6月22日（水）～29日（水）◆旅行代金 498,000円（県内発着・2名1室利用のお一人様）
※一人部屋追加代金85,000円☆カナダETA取得費用、空港税、燃油付加運賃等が必要となります。（目安約23,000円・2月現在）
◆最少催行人員 15名様より催行し、添乗員が全行程に同行するほか、成田空港より医師が同行致します。◆航空会社 エアカナダ
◆宿泊予定ホテル バンフ/デルタ・バンフ・ロイヤルカナディアンロッジ ビクトリア/ダブルツリーヒルトン バンクーバー/ハイアット又は同等クラス

	発着地	時 間	交通	スケジュール	食事
1	県内各地 成田空港 カルガリー バンフ	午 前 17:00 11:00 午 後	貸切バス 航空機 専用車	貸切バスにて成田空港へ エアカナダ直行便にてカルガリーへ。 到着後、カルガリー市内にて昼食、その後、カナディアンロッキーの リゾート地・バンフへ。到着後、ホテルへご案内 【バンフ 3連泊】	昼：レストラン 夕：レストラン
2	カナディアンロッキー 滞在	終 日	専用車	カナディアンロッキーの美しい湖とヨーホー国立公園観光 レイクルーズ、モレーン湖、ナチュラルブリッジ、タカウ滝、エメラルド レイクなど。 【バンフ 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：レストラン
3	カナディアンロッキー 滞在	終 日	専用車	カナディアンロッキー観光とコロンビア大氷原観光 アイスフィールドパークウェイの絶景を訪ねます。クローフト氷河、ボウ 湖、ペイト湖など。コロンビア大氷原では雪上車に乗って、アサバスカ 氷河に上陸します。またグレイシャスサイウォークで峡谷などの絶景 をお楽しみ下さい。 【バンフ 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：ホテル
4	バンフ カルガリー ビクトリア	午 前 午 後	専用車 航空機 専用車	ホテルをゆっくり出発し、早めの昼食後、カルガリー空港へ。 国内線で花の都・ビクトリアへ。 到着後、美しい街の散策へご案内。 【ビクトリア 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：レストラン
5	ビクトリア バンクーバー	朝 夕 刻	専用車 フェリー 専用車	ブリティッシュコロンビア州の州都・ビクトリア市内観光。 世界的に有名な花の庭園ブッチャートガーデン見学へ。 BCフェリーにてバンクーバーへ。 到着後、ホテルへ。 【バンクーバー 2連泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：レストラン
6	バンクーバー 滞在	午 前 午 後	専用車	世界一住みたい街に何度も選ばれたバンクーバー市内観光 スタンレー公園、グランビルアイランド、オリンピック聖火台跡など 午後は自由散策やお買い物のお時間をご用意【バンクーバー 泊】	朝：ホテル 昼：レストラン 夕：レストラン
7	バンクーバー	朝 13:40	専用車 航空機	9時頃出発し、空港へ。 エアカナダ直行便にて帰国の途へ。 【機内 泊】	朝：ホテル
8	成田空港 県内各地	15:25 夜	貸切バス	到着後、バスにて県内各地へ 到着後、解散お疲れ様でした。	

※スケジュールは交通機関の都合や現地事情などにより、変更させて頂く場合がございます。

【特別後援】公益財団法人しずおか健康長寿財団 ☆はつらつネットふじのくにに会員の方は3,000円引きとなります。

お問い合わせ・お申し込みは



054-260-7902

営業時間
平日9:30～18:00
土曜9:30～12:00
※日・祝日は休み

【旅行企画・実施】



SBS ツアーズ

新SBSグループ
株式会社SBSプロモーション 旅行部 〒422-8061 静岡県駿河区森下町1-35 静岡MYタワー10階 FAX.054-289-2400
JATA正会員 観光庁長官登録旅行業 1141号 総合旅行業務取扱管理者 染谷 剛

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関して
ご不明な点があれば、ご遠慮なく上記の取扱管理者にお尋ね下さい。



チエブクロー

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。

生き活きシルバー会員の紹介

(公社)裾野市シルバー人材センター 監事 田中久子さん

「シルバー人材センターと私」

シルバー人材センターと関わりはじめて間もなく31年です。



初めの28年間は事務局の職員として、退職後は会員登録し就業はほとんどしていませんがシルバーの色々な事業に参加できる喜びを頂き感謝しています。

ボランティア活動や会員互助会の絵手紙サークルで親睦を深め、又、地域においても絵手紙教室を開いています。

就業する目的ばかりではなく高齢者の生き甲斐作りの場としてセンターは大変重要であり、その輪の中の一員であることは幸せです。これからも大いに発展してもらいたい。



↑素敵な絵手紙ができました。

第一線を退いた私達でも何か世の中の役に立てる事を模索しつつ元気に暮らし「健康寿命」をのばせたらいいと思います。

(公社)焼津市シルバー人材センター

福祉の現場も派遣就業(保育支援) 焼津市北新田 社会福祉法人和田母子福祉会 さくら保育園 様

さくら保育園様にお仕事をいただいて10年近くになります。

当初は、9名の会員がお世話になりローテーションで見守り、園内清掃、洗濯などを中心に就業させていただいていました。平成27年10月より派遣就業に切り替わり4名でローテーション就業、以前の仕事にも増し、現場の先生方にご指導いただきながら子どもたちに関わらせていただいています。

園長 飯田先生からのコメント

シルバーさんに来て頂いていて大変助かっています。

園の方針が温かくて、丁寧な保育、一人一人の子をみんなで育てていくその中でシルバーさんの存在は欠かせません。職員の中ではシルバーさんを先生と呼んでいます。園児たちは「ばあば、ばあば」と呼んでいてとてもなついています。

シルバーさんが入って頂いていることに心配は全然なく、皆さん子ども好きで自然な優しさを感じます。



Q 2か月～3か月に一度(年4～5回)子育て就業の会員研修をしています。補助者として求めたいこと(研修内容)はありますか？

A シルバーさんが入って頂いていることに心配は全然ありません。皆さん、子ども好きで、自然な優しさが出ています。

就業会員の増田洋子さんの声



園児さんがみ～んな可愛いくて…目が合うと、みんなにっこりとしてくれて嬉しくて幸せになる気持ちです。

そして大変でも子どもさんと一緒にいると疲れが吹っ飛びます。

仕事の時間が早かったりしますが、子どもさんと逢えるので行くことが苦にならず楽しいです。

事故ないように見守り、自分の健康も維持する努力をしています。

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