

60号

2013年10月

秋

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

ねんりんピックよさこい高知 2013
美術展出品作品



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の人 **上原 清**さん(長泉町) 76 歳

作品名 「夢の刻^{とき}」

上原さんが彫刻を本格的に始められたのは、定年を迎える頃からだったそうです。実はアウトドア派の上原さん。それまでは、絵画や写真、スポーツなどに精力的に活動されていたそうですが、彫刻については、長泉町内のサークルに彫刻家の堤直美氏が教えているサークルがあり、参加しているうちに夢中になってしまわれたとのことでした。

右の写真は、平成 23 年度第 15 回静岡県すこやか長寿祭美術展において、知事賞を受賞された作品です。同作品は、ねんりんピック宮城・仙台大会に出品され、見事に仙台市長賞を受賞されました。



憩いの広場

漢字の起源に見える長寿のこと

静岡県書道連盟理事長 大谷 青嵐…………… 3

特報

第 26 回全国健康福祉祭こうち大会

ねんりんピックよさこい高知 2013 美術展出品作品

厚生労働大臣賞受賞作品…………… 4

最高齢者賞受賞作品…………… 5

その他の出品作品…………… 5

健康はつらつゼミ

「県民げんき・元気事業」のご案内

静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課…………… 8

地域密着情報

特派員だより① 雑念を取り払い書を二年楽しむ…………… 滝川 肇さん …… 10

特派員だより② 高齢者の集い楽しむ「私たちの居場所」…………… 大石 さきさん …… 11

特派員だより③ 音楽で集う地域の輪…………… 杉山 和子さん …… 12

特派員だより④ いつまでも健康で生き生きと…………… 山本壽美恵さん …… 13

さわやか21

運動を始めてみませんか…………… 14

やさしい介護

～家庭介護で困らないために～ 介助編①寝返る方法…………… 15

財団会員事業レポート

6月 渥美半島・田原市 蔵王山ハイキング…………… 16

7月 富士見高原・花の里、清里・清泉寮…………… 16

8月 歌舞伎座新開場柿茸落「八月納涼歌舞伎」…………… 17

9月 トヨタ東富士研究所見学と富士山世界遺産を学ぶ講座…………… 17

財団だより

健康講座(ノルディック・ウォーキング教室等) 参加者募集…………… 19



漢字の起源に見える長寿のこと

静岡県書道連盟理事長 大谷 青嵐さん

大谷青嵐さん プロフィール

静岡県袋井市に1937年生まれ 袋井商高卒 書歴56年
中国江蘇省蘇州市`寒山寺、書画院顧問
寒山寺僧号`常谷、静岡県文化協会理事
訪中歴110回 漢字の起源講演全国展開中

1970年初訪中以来、9月の訪中で百十回となりましたが、この間、健康ということの有難さに感謝しております。そして多くの人達との交流の中で、長寿で健康な方々とのつきあいで感じていることは、長寿で元気な人達は、総じて前向きで研究心、勉強心の強いことです。

相当数の高僧とのつき合いで、先様の方がはるかに有名でありながら、90歳以上の高僧が私なんぞに宿題を課し、更に勉強しようとする姿勢なんです。そこで感じたことは、とにかく外出すること、勉強すること、前向きである事は、必ず健康で、長寿に繋がるという発見です。

長寿の「長」杖（つえ）は持つているものの長髪で元氣な百歳にもなる老人の姿です。つまり長生きを表す文字です。

「寿」「長」で表した長老が田んぼの畔（あぜ）で豊作を祈り健康で長寿を祈る年穀の儀をとりしきる姿を文字に表

したものです。髪の毛長い長老が稲穂を持った立ち姿に（ちゅう）というアゼと（のり）を持つ右手を加えて出来た字です。こうして出来た寿は、豊作と人の長寿を神に祈っているものなのです。神を添えた字は禱です。

「健」人（じん）と（いん）と（いつ）の三つによる会意文字です。三つのそれぞれ意味のある文字を組み合わせて作られています。この中で一番重要な部分は（いん）でエンニョウとも呼ばれ、長く延々とつづくことを意味し、年齢の積み重ね、長寿につながります。

にんべんを外して「建」で見ただけは宮廷の朝礼を行なう時、土主（どしゅ）を盛って、その中心に（筆）で建基を書き、奠基・定礎を立て祭壇に酒器と祝告（のりと）を祀り、住む人の長寿と健康を祈った。そこに礼拝する人を加えたのが健（すこやか）であります。

「康」杵（き）を右手と左手で持ち、米など穀物を杵でつく形の字です。康とは豊作により採れた米、穀物を食する事を喜び、健康な体をつくることを文字化したものなのです。

漢字のほとんどが、こうして四千年近く前に人々が生活を健康で楽しく過ごせて、しかも長寿であることを最大の願いとして作られています。健康である事の有難さと感謝の気持ちを常に心において、人々が楽しく安全で生活出来ることを祖先（祖霊）つまり神に祈り、儀礼を通じて、それを文字に表現して、文化を編み出したのです。

出無精・億劫は健康に損、無口は健康に損、大いに友を見つけて会話する。常に何かを吸収する。楽しく食べる。これ私の健康法。

ねんりんピックよさこい高知 2013 美術展出品作品

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「静岡県すこやか長寿祭美術展」（3月8日～17日）は今年で16回を迎えました。出品数は6部門348点で、出品者は、60代から90代までと幅広く、本県のアマチュアの活発な活動がうかがいしれます。

この美術展では、本年高知県で開催される全国大会（ねんりんピック）の静岡県、静岡市、浜松市の代表作品の選考会を兼ねており、静岡県代表作品としてここに掲載した12作品を出品しました。

この度、全国大会の審査の結果、厚生労働大臣賞など2部門において4作品が優秀な賞を見事に受賞されました。受賞おめでとございます。



第26回全国健康福祉祭こうち大会
ねんりんピックよさこい高知2013

平成25年10月26日(土)～29日(火)

●●●●● 長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流 ●●●●●



洋画部門 「少女とトランペット」

佐野 弘さん（富士宮市）

厚生労働大臣賞

障害者施設を退職後、趣味として始めた絵画ですが、所生から教えられたのは「命の大切さ」でした。私の絵に常に表われる「命、というテーマもその影響からくるものです。今回の作品も東日本大震災時、津波で母を失った少女が、瓦礫の中で母に贈られたトランペットを吹き、母を偲び、感謝し、生きる意志を表わしている報道記事に感動し、日本人の心に感動した私の心を描くべく努力した作品です。生涯教えらるべき患者でいきたい。



写真部門「天空の舞」

山本 拓史さん（富士市）

厚生労働大臣賞

会社を退職後、撮影を始めて11年です。富士山の四季折々の風景は、私の心を引き付けます。春は梅と桜、夏は登山道の灯りと夜空の星、秋は紅葉の鮮やかな色彩、冬は雪景色の富士山と、色とりどりの風景写真が写せます。天空の舞は9月中旬に静岡県裾野市で撮影をしました。朝5時前に現地着、朝日が蕎麦畑に当たるまで待つこと80分。富士山の東側に吊るし雲、蕎麦畑も朝日で輝き深まりゆく秋を感じながらシャッターを押しました。



日本画部門「富士を遥かに黄金崎」
沼田 好策さん（長泉町）

最高齢者賞



彫刻部門「みつきちゃん」
松下 明子さん（藤枝市）

最高齢者賞

退職後「五十雀（ごじゅうから）山歩会」という会に参加して、この会は日帰りバスで主に県内の珍しい風景がある山歩きの場所へ月に一度出かけ、楽しんでおりました。今 90 歳を過ぎ、当時のスケッチブックを拡げて富士山を軒下に見るこの住所と大好きな伊豆の海を併せて筆をとりましたのがこの一枚です。西伊豆海岸「黄金崎」あの奇岩の上の松の間から眺める「世界遺産」に指定された富士山は、私にとって大切にしたい一枚です。

2007年5月、私にとって6・7人目の孫が生まれました。次男の子供で双子の女の子。孫たちをモデルに制作を続けてきたが、長男、長女の子供達が大きくなり制作が難しくなっていたので、本当に嬉しかった。この作品は双子の姉の方、美月ちゃん。体をくねくね動かし、表情豊かな女の子。幼稚園の年長になり、お姉さんらしい様子を見せてくれるようになった。お出かけ前におすましをしてポーズを取ってくれました。



洋画部門「和のイメージ'12」
青島 正和さん（沼津市）

日本の伝統的な画材である「墨」や「銀箔」などを使って、現代的な画材のアクリルを中心とした絵画の中に取り入れて、現代感覚の和風のイメージを模索しています。今回は平安貴族の女性たちに流行した装飾料紙の図柄をメインにして構成してみました。また、エアブラシを使った球体を配置することによって画面に緊張感を生むよう考えてみました。モダンで落ち着いた装飾性が少しでも表現できるよう努力していきたいと思っています。



日本画部門「深々と」
中村 芳江さん（富士宮市）

定年になり仕事を辞めたら、何か手を動かす趣味を持ちたいと漠然と考えていました。そんな時、ギャラリーで水墨画を見て、墨の濃淡だけで表現する白黒の世界に魅了されました。私は風景画が好きです。この作品は写真で見つけた茅葺屋根の家を主に、田舎の風景を想像しながら、深々と降る雪を生クリームで表現してみました。



書部門「漢詩 雲」
滝川 肇さん（伊豆市）

いつも書く漢詩探しに苦労する。雑誌「漢詩への誘い」を見ていた時、雲の本質をズバリと表わした詩に心を引かれ題材とした。書体は字典片手に篆書説文に統一し、鉛筆でかき書きして詩の雰囲気作りをして筆で書いた。夜中に起き幾枚も書いているとだんだん字が落ち着いてきた。兎に角、筆を持ち白い紙に力いっぱい書く楽しさは他では味わえない。
唯一の楽しみ、生き甲斐を作ってくれる「すこやか長寿祭美術展」に感謝している。



工芸部門「不二」
大石 美保子さん（藤枝市）

私にとって富士は眺める山でしたが、昨秋友人に誘われて二湖台までハイキングさせて頂きました。冷気漂う樹海を通り抜けて広がる景色は、お山に包まれ優しく、穏やかで、雄大でした。その折りの感激を織り込めて、友人御夫妻に感謝の心を表わしたいと思って制作致しました。定年後に始めた織りの世界で、まだまだ未熟ですが、長年大勢の子供達の学費の足しに賃織（ちんぱた）を織り続けてくれた亡き母に浄土で報告する事が一つ増えました。

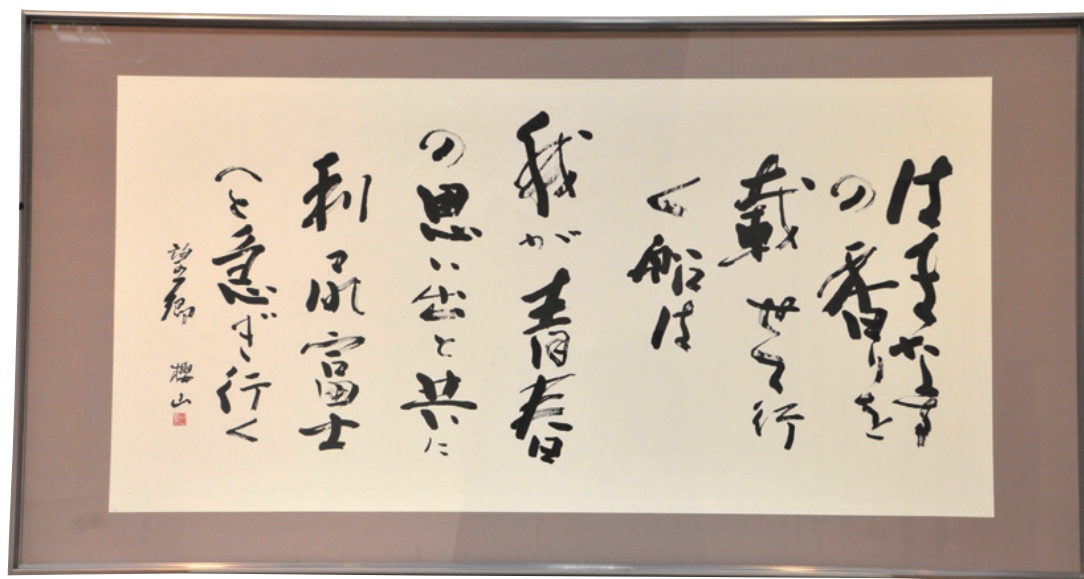


工芸部門
「双飛流」
相馬 清之助さん（河津町）

今年富士山が世界遺産として登録されました。富士山といえば、流れという言葉がいくつか出て来ます。頂きを包む雲の流れ、あの美しい富士を形作っている稜線の流れ、それに、何ととっても荒々しい大沢崩れの流れではないでしょうか。その流れに肖って作った作品です。57年前溶接の道に入りました。現在もまだ子供達と一緒に現役として仕事をしています。作品作りは年に2～3回ある大型連休を利用してやっているの、年に2～3個しか出来ませんが、体力の続くかぎりやっていきたいと思っています。

書部門「望郷」

鈴木 雅砂子さん（森町）



私が「書」に興味を持ったのは、小学3年の時でしたが、当時北海道の片田舎には塾もなく、習うことが出来ませんでした。社会人になり働くようになって10年後、転勤した職場の近くに書道塾があって、早速入門致しました。仕事をもち、子育てをしながら、練習は夜でしたが、好きな事なので続ける事ができました。しかし、途中で義母の介護が入り、しばらく中断しておりましたが、3年前から再び筆を持つ事が出来るようになりました。歳と共に故郷への思いも重なってこの作品が出来上がりました。



写真部門「暴れる波」
林 博視さん（袋井市）

冬季の御前崎海岸はウインドサーフィンで賑わいます。季節風が10m以上吹き、体感温度5～マイナス10℃位、波の高さ3～5mの時を狙って挑戦します。条件が厳しいので若い体力を必要としますが、最近は果敢に攻める女性の姿も目立ちます。撮影後は家でPCに取り込み、気にいった作品を選びプリントします。以前の仕上げはカメラ店頼みでした。今は自分で一貫してでき、夢のようです。



彫刻部門

「Kさん」

佐藤 正一さん（裾野市）

彫刻を始めて、最初に苦労したのがデッサンでした。モデルを見ながら思うように描けない。また、モデリングになってから、足の指が6本・・・娘に言われて気付いたりと四苦八苦して20年。挫折もしたが、続けて来ました。今回の作品は、髪に特徴があって、天然で苦労し、台座も自分で丸太から作りましたが、作品が安定して良かったです。今回の最高の賞を頂く事が出来ました。これからもまだまだ挑戦して行きたいです。

しずおかの地域資源の魅力を活かした 健康づくりイベントを開催中

「県民げんき・

元気事業」のご案内

静岡県にはお茶や温泉など全国に誇る地域資源があります。

そこで静岡県の魅力である「花」「お茶」「温泉」「水」「森林」「太陽」を生かした健康づくりイベントを民間団体を中心に、県や市町が加わった実行委員会を立ち上げ、県内各地で開催中です。

すでに9月には、藤枝市において「シニア草サッカー大会」、東伊豆町では「からだ会議伊豆」が開催され、元気な長寿者の方々にたくさんご参加いただきました。

これからも県内各地域で伊豆から遠州まで盛りだくさんの催しがありますので、ぜひお出かけください。

【健康づくり】

食育 運動
こころ
たばこ 歯
生活習慣病予防

静岡県の魅力を
加味した
健康づくりイベント

【静岡県の魅力】

花 お茶
温泉 水
森林 太陽

藤の里～玉露の郷 県民げんき元気づくり事業

実施日：平成25年10月14日（月・祝）
集合場所：藤枝市役所岡部支所
※午前9時現地集合
※事前申込が必要です。

満開のコスモスと茶畑の中、秋を感じながらウォーキングをしてみませんか。ストレッチの指導もします。ゴールでは地域の伝統食である朝比奈ちまきと岡部玉露の試食もありますよ。

【お問い合わせ】

静岡県健康生きがいづくりアドバイザー協議会
054-653-3060



熱海温泉玉手箱 ～県民げんき元気バージョン～

実施日：平成25年10月～11月
場所：熱海市内
※各プログラムの詳細は下記までお問い合わせください。（パンフレット有）

温泉の町熱海を健康づくりイベントで埋め尽くします！ヨガやアロマ、ウォーキングなど20のプログラムを企画してお待ちしています。

【お問い合わせ】

熱海市観光協会 0557-85-2222



長寿の郷

自分の「体力」「ころ」に合わせた健康づくり事業
～ Festa 寸又峡! 森と遊ぶ・森で楽しむ～

実施日：平成25年10月14日（月・祝）～12月8日（日）
場所：寸又峡温泉（川根本町）
※申込不要です。

ゴルフカートによる森林散策、車椅子のまま温泉入浴、トレイルラン、クロスワードパズルハイキング、森林療法など、健脚の方から歩行に自信のない方まで誰でも参加できる秋の寸又峡を楽しむ企画が盛りだくさんです！

【お問い合わせ】

川根本町まちづくり観光協会 0547-59-2746



天浜路ヘルシーウォーク健康づくり ～特別企画ノルディックウォーク体験・講習会～

実施日・集合場所：

平成25年11月9日（土） 天竜浜名湖鉄道 桜木駅

平成25年11月30日（土） 天竜浜名湖鉄道 遠州森駅

※集合時間はお問い合わせください。

※ポールレンタルは要予約。

天竜浜名湖鉄道沿線の自然や歴史を味わうウォーキングです。本格的なノルディックウォークの指導を受けられる絶好のチャンスをお見逃しなく！

【お問い合わせ】

天竜浜名湖鉄道
053-925-6125



松崎町富士山ビューウォーク

実施日：平成25年11月10日（日）
集合場所：松崎旧港（松崎町）午前9時30分集合
※事前申込が必要ですが、当日参加も可能です。
海の音を聴きながら駿河湾越しの世界遺産富士山を見ながらのウォーキングはいかがですか。ゴールでは静岡茶と足湯が疲れを癒してくれます。

【お問い合わせ】

松崎町富士山ビューウォーク実行委員会（松崎町企画観光課内）
0558-42-3964



写真：松崎町ホームページより

伊東で Hot・Dock 大作戦!! (Hot spring (温泉) 人間 Dock)

日時：平成26年1月（企画中）

場所：伊東市民病院～伊東温泉

※詳細は下記までお問い合わせください。

人間ドックと伊東温泉の宿泊パックです。
年に一度の自分へのご褒美に、健康チェックと癒しの日はいかがですか？

（モニターツアーのため参加人数に制限があります）

【お問い合わせ】

伊東市健康保養地づくり実行委員会（伊東市観光課内）
0557-32-1714



「県民げんき・元気事業」に関するお問い合わせ先

静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課 〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 TEL 054-221-2433 静岡県健康増進課

クリック

検索



雑念を取り払い書を 二年楽しむ

たきかわ
滝川

はじめ
肇さん

(伊豆市大平)

すこやか長寿祭美術展に書の部で受賞し、「ねんりんピック」熊本大会に続き、よきこい高知大会に書を出品する滝川肇さん(84歳)をお尋ねしました。

書が始めたきっかけは、父親兄弟とも字を書くのが好きで、自分も字が上手になりました。この思いであった。

最後の師である、書道家として著名な静岡大学名誉教授の平形精一先生(現常葉大教授)に13年間指導を受け、書の基礎をしっかりと学んだ。現在は先生につかず、書に取り組んでいる。手本を見ながら

書く臨書から始まり、自分で創意工夫して書く自運に取り組んでいる。

それが、構想から完成までに2年かかる所以である。

まず、漢詩の選択から始める。何度も読んで、4つか5つに絞り、鉛筆で書いてみて頭に入れる。ここでのポイント

は有名な人の詩は選ばない事と笑いながら話す。書体は辞典を参考にして決めていく。

書は芸術であり筆順にあまり決まりがない。まるで、機械部品の設計図のように、一字一字に自分の思いを込めて全体を仕上げていく。気に入

らないと修正し、出展前には毎日2時間以上練習を重ねる。何回も書く作品が落ちていくという。そして、完成品は奥様の審査を経て出展する。

定年退職後、農家を継いで、農業に従事している時は書をやっていて良いのかと自問自答する日々もあったが、今では書が楽しみであり、すこやか長寿祭美術展に出展するのが生きがいになっている。奥様も書道塾に通い、日々練習し、毎年一緒に出展している。お互いの書を審査することが刺激にもなっていると認める二人。



滝川夫妻の書斎

兎に角、字を書くことが好きで、毎日、日記を書き、新聞の天声人語を転記する滝川さん。

書以外に尺八の演奏や名曲である「滝落」のモデルになった地元の旭滝ゆかりの「瀧源寺の滝と虚無僧」を地元の古文書を調べて雑字友の会で講演する他、奥様と海外旅行を楽しんでいる。

そして、本業である農業も現役として米、野菜を作り、奥様は花を栽培して、ご夫婦でいきいきと充実した日々を送られている。

(東部・田方地区生きがい特派員 加藤 孝)



奥様の花卉栽培を前にして



高齢者の集い楽しむ 「私たちの居場所」

おおいし
大石 さきこさん
(藤枝市高岡)

藤枝市の大石さきさん(97歳)は歳を感じせない忙しさで、月の半分は予定が入っています。訪問客の出入りも実に多いです。

大石さんは元藤枝市の保健師さんです。

吉岡弥生さんのように女性でも医者になりたいという夢を抱きましたが、経済的な理由から叶えられませんでした。しかし保健に係わる職業を得て、生涯に亘りこの仕事に携わることができていることに幸せを感じています。

現在では家族の在り方も変わり、高齢者が集い、楽しむ

場として、大石さんが「私たちの居場所」を創設したのは一年半程前です。

この「私たちの居場所」は、月二回開催しています。

『命は一つ、人生は一度。人生航路をすこやかに長寿を完したい。寝たきり、認知症になつたりしたくない。自分らしく強く生きるを目標とする』と掲げ、このことを実践すべく「すこやか長寿教室」と銘打っています。

大石さんらしく、自立した人生と、生涯をかけて健康づくりをサポートする信念がそこにつかえます。

活動内容は、健康維持のため体操を行い、弁当や茶を楽しむ、それぞれの趣味や時の話題に花を咲かせます。

ここに集まる方は、60歳代から80歳代まで十人ほどです。

一つの仲間の段階から、いつの間にか今では、言いたいことが言える親きょうだいのような、お互いに居て当たり前存在になっていると各々が楽しそうに言います。

どこにいるより楽しい時間と感じ、生活になくてはならない居場所です。



親きょうだい同様の仲間の方たち

口々に、大石さんのことを、頑張っている、素晴らしい人、努力家、目標にしている、尊敬しています等々の賛辞を真顔で贈っています。

大石さんは、いつも目にかかつて、凛とした厳しい生きざまの中に、ほのぼのとした温かなふるさと感じさせてくれます。

生きるということは大変なこと、と淡々といえます。老いというものは淋しいもの、なつてみなければわからない。老人はひがみがあり、孤独であるから感謝して生活を送ろうと考えています、と人生のエキスを味わわせてくれます。

(志太・榛北地区生きがい特派員 萩原 孝子)



大石さん自筆の「私たちの居場所」



音楽で集う地域の輪

すぎやま
杉山
かずこ
和子さん
(袋井市)

平成25年度地区シニアクラブ総会では、アトラクションで「唱和会」の皆さんが唄った「花は咲く」など、会場いつぱいに爽やかな歌声が流れ、皆さんの元氣と笑顔に思わず一緒に口ずさんでしまうほどでした。

その後、会の指導をされている杉山和子さんを自宅に訪問してお話を伺いました。

杉山さんは、十数年間勤務した小学校の教員を退職後、子供たちの音楽教室・ピアノ教室に携わりながら、市立の老人ホーム入寮者との交流を25年間に亘り続けられました。

そのきっかけは、寮長さん

の「みんなで明るい寮の暮らしを」の一言でした。老人ホームでは月に2回の練習を重ね、年に何回か身内の方々・保育園児・地域の方・コーラスメンバー等との交流会がありました。

ある交流会の時のこと、「誰か故郷を想わせる」のリクエストに答え、楽器店から借用したエレクトーンの伴奏で歌いました。すると、その音色に感激された入寮者の方が大金を出してエレクトーンを寄附して下さいったのです。

その後の交流会は、歌、打楽器演奏で大いに盛り上がることとなり、楽器は長く愛用され、

現在も引き継がれております。

一方、杉山さんは、本年36回の発表会となる市文化協会所属の「月見の里コーラス」の指導もされておられます。(現文化協会音楽部部長)

メンバーの一人は、「こんなに長く続けてこられたのは、歌を通じて、健康が維持できていることと、杉山先生の指導が会員の良いところを褒めてく



市民文化祭での月見の里コーラス

れて、毎回欠かさず出席したい気持ちにさせてくれるから。」と話されました。

また、昨年度から指導を始めたシニアクラブ「唱和会」も今まで懸命に働いてきた方が多く、色々な人生の一杯詰まった懐かしい童謡・歌謡曲・歌曲など、町内の人たちと親しく一緒に歌い、思い出を話し合い、感動を共有出来る会です。

「音楽を通じて自分を必要とする地域の方々に協力し、仲間に入れて頂き、楽しみながらジャンルの違う曲にも挑戦し、勉強を続けて行きたい」と今後の抱負を語る杉山さんでした。

(磐田・周智地区生きがい特派員 佐藤 省二)



「唱和会」の和やかな練習風景



いつまでも健康で
生き生きと

やまもと
山本 寿美恵さん
す み え
(浜松市中区)

「元々、体操好きで体育の先生になることが高校生の頃の夢でした。」明るい笑顔でそうお話になるのは山本寿美恵さん(72才)。「健康体操ラムーブ」の講師を約20年続けていられています。

自営業のご主人と3人の子供さん、ご自身のご両親との生活を送られていました。当たり前の事のようにご両親をご自宅で介護。その後お見送りされ少し経った頃、近くの公民館で健康体操と出会ったそうです。初めは空いた時間を埋める楽しみの一つでしかなかったようですが、体操好き

だった山本さんは、周りからの薦めもあり資格を取り講師となったのです。

「ボールやメイトという手具を使って音楽にあわせて身体を動かします。手具を使うことでストレッチや筋力トレーニング等を無理なく効果的に楽しく出来るのです。いつまでも健康で生き生きと生活したいですから。」

「続けることが大切だからストレッチ発散の場がいいのです。みんなでおしゃべりすることもその一つです。それが楽しくて通う生徒さん多いらしいです。それでいいの

ですよ。」と話されます。平成7年からは民生・児童委員を15年務められました。その他にも地区社会福祉協議会委員や浜松市中区協議会委員等も歴任され、その間も教室を続けて来られました。

教室での練習だけでなく、

生徒さん達と高齢者福祉施設を訪問したり、特別支援学校の生徒さん達とも一緒に体操しながら交わることもされています。体操以外にも詩吟の会や公民館での小物作りのサロンを十年來続けておられます。



イベント「マジックハート」にて多彩な皆さんと



ラムーブの仲間達と

どこにそんなエネルギーがあるのかと驚いていると、「どうして1日は24時間しかないのかしらと思う時期もありました。家には荷物を置きに帰るだけの時も。最近、次は何をやるかと考えてしまいます。今は余裕があるのかしらね。」と悪戯っぽく笑って話される。

今の悩みは後継者問題なんだそう。

「この人ならとお願いしてみても『楽しみに来ているのだから』と笑顔で断られちゃうんですよ。」とおっしゃる。これまた楽しんでいるように。

(浜松市南部地区担当 生きがい特派員 田高紀代子)

～運動を始めてみませんか～

運動能力を高めてすこやかな日常生活を送りましょう

人は高齢になるにしたがい身体機能が低下していきます。また、様々な疾病に罹ることも多くなり、介護や医療にかかる費用も嵩んでいくことになります。身体機能の低下にブレーキをかけ、また、生活習慣病を発症するリスクを減らす事ができるのが「運動」です。

体力が十分でない人は、日常生活の中でのガーデニング、動物の世話、家事、買い物など、軽い生活活動をこまめに行い、強度の高いものは控え、ゆっくりしたウォーキングや家の中での「ながら体操」が適しています。十分な体力がある人は、生活活動に加え、趣味のスポーツの中から息が弾み汗をかく程度の運動を習慣にしましょう。

家庭でも手軽にできる「ながら体操」

ゆっくりやってね。
呼吸は止めないでね。
各運動は10回1セットで
徐々に増やしましょう。



ふくらはぎのストレッチ



筋を伸ばし、関節を動か
しやすくし、体の柔軟性
を高めます。

片足立ち保持訓練



バランスを取る能力と
しっかり支える筋力を強
化します。

大腿四頭筋訓練



ヒザを伸ばした状態で足
を上下させ、太ももの筋
肉を強化します。

腸腰筋訓練



身体の奥にある筋肉を強
化します。「体幹」が整え
られます。

(出典：すこやか長寿 59 号 10 頁健康はつらつゼミ)

屋外での運動 ノルディック・ウォーキング(初級～上級)

2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。

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90%の筋肉を使う全身運動になります。ウォーキングと比べると消費カロリーが20%もアップします。

運動強度が幅広いので、体力や目的に合わせた歩き方が出来ます。

弱

中

やや強

強



片方のポールを垂直に付くと共
に、反対側のポールは後足の横
に沿え、4点指示を基本とする

こんな人に…

- 腰・膝・股関節の痛みで歩
行困難な人
- 転倒予防・介護予防・リハビ
リとして活用を考えている人



肘をやや伸ばし気味で、
垂直にポールを突きスタ
ンスは広め

こんな人に…

- 運動不足を解消したい人
- 生活習慣病・ロコモティブ
シンドローム対策として考
えている人



腕を前に出し、肘はやや
曲げ気味で斜めにポール
を突く

こんな人に…

- ウォーキングの運動効果
をアップさせたい人
- 健康増進を目的とした運
動をしたい人



腕を前に出し、しっかりと
肘を伸ばして斜めにポール
を突く

こんな人に…

- 体力維持・強化をしたいス
ポーツ選手
- 上半身・下半身をバランス良
く筋力トレーニングしたい人

(資料提供：羽立工業株式会社)

介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント

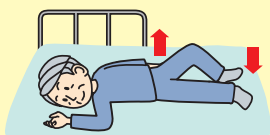
～家庭介護で困らないために～ 介助編① 寝返る方法

寝返りには「苦痛の軽減」「気分転換」「視野の拡大」といった効果があります。全身の活動性維持、向上を図る第一歩として重要な行為です。寝返りを意識的に行ってみると「膝が立つ」「手が上がる」「頭が上がる」など3つの動作が必要になります。いつもの方法を知り、本人の「できる力」が最大限発揮できるように、本人ができないところに手を貸しましょう。



1 自分で寝返る（足の力を活用した場合）

- ①寝返りたい方向に視線を移すと顔が一緒に向きます。
- ②寝返る方向と反対側の膝を立て、足底でベッドを押すようにして腰を伸ばします。
- ③腰が回転したら、頭を上げながら腕を振るように肩を回転させます。
- ④安定した姿勢にするために、お尻を後ろに引きします。



2 自分で寝返る（膝と腕の回転力を活用した場合）

- ①両膝をそろえてできる限りお尻に踵を近づけます。
- ②指を組み、そのまま両手を天井の方にいっぱい上げます。
- ③顔を寝返りたい方向に向けます。
- ④頭と肩を上げ、膝と腕を顔の方向に倒して回転します。



3 自分で寝返る（ベッド柵と腕の力を活用した場合）

- ①寝返る側の手で肩あたりのベッド柵を握ります。
- ②握ったまま肘関節を伸ばし、肩甲骨を動かしながら、中央よりやや反対側まで寄ります。
- ③柵を握ったままで引き寄せるように肘を曲げながら肩の回転と腰の回転を起こします。
- ④横向きになって肘を着いた状態で、お尻を引きします。



4 介助で寝返る（膝を強く曲げられない場合）

- ①介助者は寝返る側から介助します。
- ②本人の顔を介助者の方向に向け、腕を胸あたりで組ませます。
- ③反対側の足の下に、向くほうの足を入れ込み重ねます。
- ④介護者は片手で肩甲骨を、もう一方でお尻の横あたりを支えます。
- ⑤介助者の体重を後ろにかけると回転して横向きになります。



（執筆：静岡県介護福祉士会 副会長 飯田 泰子）

6月21日・28日

渥美半島・田原市 蔵王山ハイキング〜大パノラマ展望台へ



蔵王山見晴し台にて

梅雨時でもあり、心配された天候も曇りで、少し日が射すなど、暑くもなく、ちょうど良い気候で、森林浴が楽しめました。

会員様からは、「標高250mの高さ、ほどよい斜度、距離、あまり疲れが後に残らない等、健康ハイキングとしては、最高の企画。途中、木立ちの中から鳥の声、紫陽花、ササユリが咲いており、頂上からは、360度のすばらしい眺め、三河湾、太平洋が一度



サンテパーク内ガーデンにて
勝呂 武さん撮影

に見渡せて良かった。」との意見も聞かれ、多くの会員さんがこの企画に満足されていたようです。

昼食の釜めしも好評。「道の駅田原めつくくんはうす」「サンテパーク」でのお買い物も皆様両手に野菜、果物が一杯でした。遠い昔のデートコース（東部高林職員）皆様に喜ばれて良かったです。



勝呂 武さん撮影

富士見高原「花の里」では、初日は7・8分咲き、最終日は満開と、最高の時期に重なりました。4日間ともに天候にも恵まれ、白樺林の白と、黄色・ピンク・オレンジなど、色とりどりのゆりの花のコントラストに、皆様満足されていました。

午後は、八ヶ岳自然ふれあいセンターにて、四季折々の自然・動物の映像を鑑賞したあと、お

富士見高原・花の里、清里・清泉寮

7月18日・19日・23日・25日



小動物やまねのぬいぐるみにびっくり

まちかねの「せせらぎの小径」へ…

ウッドチップを敷き詰めた自然歩道は心地良く、森林浴タイムを満喫。最後に「やまねミュージアム」に立ち寄った後（入館記念のやまねピンバッチがとてもかわいい）、定番の清泉寮のソフトクリームを食べ、一日ゆつたりのひとときを過ごすことができました。

財団会員事業レポート

「はつらつねっとふじのくに」会員募集中!



新装された歌舞伎座

歌舞伎座「新開場柿葺落公演」は、会員の皆さまからの御要望に応じ、今回特別に企画しました。本場の歌舞伎座での初めての観劇とともに、改装された真新しい歌舞伎座での観劇とあつて、例年の国立劇場での観劇とは一味違い、歌舞伎の歴史と奥深さを感じることができました。

「髪結新三」は、江戸の市井に

生きる人々の息吹を感じさせる世

話物の傑作、「かさね」は、古くから伝わる「かさね伝説」から生まれた歌舞伎舞踊でした。今回は、想定を上回る多くのの方の申込みがあり、今までに経験のないバス3〜4台（2日間で合計7台）での移動となり、一部ご不便をお掛けしましたが、皆さまの御協力・御理解をいただき、改めて感謝いたします。



吉田スタッフ撮影



帰りには世界遺産構成資産の
富士宮浅間神社にお参り

富士山世界遺産登録を記念するとともに西部地区の会員募集のために企画しました。トヨタ東富士研究所では、緑豊かで広い敷地の中にある研究施設をバスで回り、丁寧な説明をしていただきました。環境にやさしいエンジンの開発、広大な屋内衝突実験場で繰り返し行われる安全性の追求など、トヨタオリテイの高さを垣間見ることができました。

午後は、「富士山世界遺産」これまでの道のり、これからの取組」と題して、県職員の小野聡様に、世界遺産の定義や世界遺産登録までの道筋を、クイズなどを交えてわかりやすくご講演いただきました。世界遺産登録を機に、みなで富士山の自然、景観、歴史・文化を後世に末永く継承していかなければならないと思いました。



静岡県富士山世界遺産課保存管理班長の
小野聡さんの熱心な講義

8月7日・8日

歌舞伎座新開場柿葺落「八月納涼歌舞伎」

9月4日

トヨタ東富士研究所見学と
富士山世界遺産を学ぶ講座

「はつらつネットふじのくに」 法人会員紹介

私たちは、はつらつネットふじのくにを応援します

株式会社フューチャーイン 静岡支店

〒420-0851 静岡市葵区黒金町11番7号 三井生命静岡駅前ビル
TEL 054-254-1000 FAX 054-254-1578
URL <http://www.futureinn.co.jp>

フューチャーインは、コンピュータシステム導入に関するコンサルティングからシステム構築、運用管理に至るまで一貫してサポートする「ワンストップ・ソリューション・サービス」をご提供いたします。自治体様向け国保、介護、児童福祉、健康管理等の各システムをはじめ、介護事業者様向け介護給付システム等、皆様のご要望に最適なソリューションをご提案いたします。



松本印刷株式会社

〒420-0054 静岡市葵区南安倍1丁目1番18号
TEL 054-255-4862 FAX 054-253-2309
URL <http://www.m-print.co.jp>

ネットで検索「思い出クリアファイル」。簡単ステップで、あなたの大切な写真をクリアファイルにプリントできます。大切なご家族との写真、仲の良いお友達との集合写真。簡単にネットで発注できます。まずは、ネットで検索してみてください。
当社はいろいろな素材への印刷提案を展開しております。



SBSツアーズ(株) SBSプロモーション旅行部

〒420-0852 静岡市葵区紺屋町15-4 静岡新聞SBS紺屋町別館
TEL 054-254-1552 FAX 054-254-1233
URL <http://sbs-tours.com/>
事業：旅行業、保険代理店（生保、損保）、広告代理店業

例年実施を致しております医師又は看護師が同行する「静岡ねんりん友好の翼」をはじめ、ご高齢の方でも安心してご参加頂ける高品質の旅の企画をご提案いたします。



株式会社テクノ・マイス

〒432-8055 浜松市南区卸本町72
TEL 053-444-2077 FAX 053-441-1590
URL <http://www.technomice.co.jp/>

高齢社会に役立つ物をつくりたいと2000年に設立しました。
高齢者の目線でのものづくりで、高齢者にとって本当に必要なものをつくり、皆様に貢献できればと考えております。
全国3000以上の高齢者施設や病院に導入されているイー・ジョークは大好評です。お問い合わせ下さい。



法人会員

株式会社アイ／株式会社アプライズ／株式会社 SBS プロモーション／株式会社サンコートラベル／静岡県新聞輸送株式会社／株式会社静岡情報処理センター／株式会社スポーツ・ウェルネス総合企画研究所／星光社印刷株式会社／タキスポーツショップ／株式会社竹酔／中央静岡ヤクルト販売株式会社／株式会社テクノ・マイス／株式会社天神屋／東海鉄道印刷株式会社／東洋羽毛東海販売株式会社／トップツアー株式会社静岡支店／羽立工業株式会社／株式会社フューチャーイン静岡支店／静岡県ボウリング場協会／松本印刷株式会社／わしず観光サービス
(五十音順)

〒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

応募お待ちしております



太極柔力球教室 参加者募集

太極拳の理論とテニスを結びつけた新感覚スポーツ「太極柔力球」の習得の教室です。要申込。

●西部会場

【掛川会場】

掛川市22世紀の丘公園(午前)

①10月30日・11月20日・11月27日

②12月18日・1月22日・1月29日

【磐田会場】

磐田市福田健康福祉会館(午前)

磐田市アミューズ豊田(午後)

①10月7日・10月21日・11月18日

②12月2日・12月9日・1月20日

【講師】安藤伸江氏

●参加料 3,000円(3日分)



ノルディック・ウォーキング 教室参加者募集

2本のポールを使うウォーキングの習得の教室です。時間は10時～11時30分です。要申込。

●東部会場

【会場】オラツチェ

【月日】

①10月2日・10月9日・10月16日

②11月6日・11月13日・11月20日

【講師】伊藤美佐緒氏

●中部会場

【会場】駿府城公園

【月日】10月17日・10月24日・11月28日

【講師】

中野元恵氏(静岡産大講師)

●西部会場

【会場】

①掛川市22世紀の丘公園

②磐田市アミューズ豊田

【月日】

①11月11日・11月18日・11月25日

②11月21日・11月28日・12月5日

【講師】静岡県ノルディック・ウォーク連盟公認講師

●参加料 3,000円(3日分)

大腰筋トレーニング 教室参加者募集

大腰筋を鍛えて、姿勢を若返り！10～12月の3カ月間(10回)の教室です。要申込。

●東部会場

【会場】スポウエル健身塾ほか

【日時】月曜日の午後、火・金曜日の午前

●中部会場

【会場】静岡産大藤枝キャンパス

【日時】水曜日の午前※いきいき運動教室のみ

●西部会場

【会場】静岡産大磐田キャンパス

【日時】火曜日・金曜日の午前

●参加料(10回分)

6,900円(いきいき運動教室)

7,500円(マシン教室)



2週間 お試しセール 実施中!

ご注文や資料請求はお電話やメール、FAXでお申込下さい。
お支払いはお試しの上、指定の口座にお振込み下さい。ご希望に添わず
ご返品の場合は、ご返品費用はご負担ください。

全国3000以上の高齢者施設や医療機関が導入 導入施設でその効果を絶賛!!



↑椅子に座ったまま使用できるので、どのような方でも使えます。

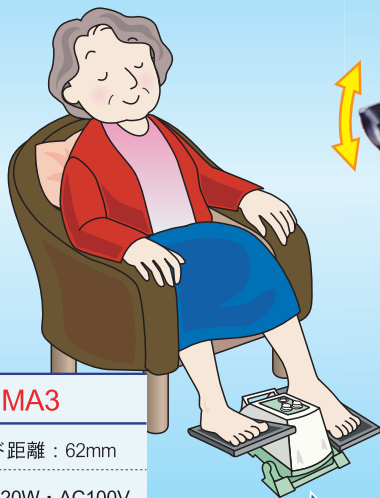
イージ・ウォーク MA3

● 屈伸角度：40° スライド距離：62mm

重量：5.2kg 消費電力：20W・AC100V

外形：高さ225・奥行310・幅380 (mm)

定価 ~~59,800円~~ **49,800円!!**



ステップに
足を載せるだけ!

愛用者の声

- 脚が軽くなった
- つまづかなくなった
- 膝の痛みが和らいだ
- こむら返りしなくなった

座って歩く運動

イージ・ウォーク
ステップに足を載せると、足首を交互に屈伸しながら前後に動いて歩く運動をします。足首を屈伸すると、第二の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」筋肉が収縮して下肢の血流を促進します。

歩き方を取り戻して老後を楽しく!!

安心して歩く運動

歩けば動く、止まれば止まる 画期的なウォーキングマシン

エルダーウォーク 4つの特長

- 1 歩みに合わせた自動発進・停止機能**
歩き出せばベルトが動きはじめ、立ち止まればベルトが止まります。
- 2 左右に安全手すり**
手すりに手を添えて平衡を保つと、安全に軽く歩くことができます。
- 3 ベルトの下にクッションマット**
足にかかる衝撃を吸収し、脚や関節の負担を軽減します。
- 4 ベルトの下に低摩擦樹脂の滑りシート**
シリコングリスの塗布の定期的な保守不要。



新製品!

エルダーウォーク

歩けばベルトが動き、歩きを止めるとベルトも止まります。障害者、高齢者も安心して歩く運動やリハビリができます。歩行訓練、リハビリは長く続けて学習することが大切です。エルダーウォークなら安心して楽にできます。

エルダーウォーク EW-208

重量：60kg 運動速度：0.2km ~ 5km/h

外形：高さ140・奥行150・幅64 (cm)

走行面：37×104 (cm)

電源：50 ~ 60Hz: AC100V・最大800W

モーター：2.0馬力

定価 ~~149,800円~~ **139,800円!!**



実際に使っている
動画も見れます



開発者 溝渕定

高齢者ならではの発想で開発!

どちらの機器も、私の健康に欠かせないものです。実体験に基づいた必要性から開発したもので、きっとお役に立てると思います。“歩く”を大切にして、皆様が素敵な老後を送ることを願っています。

TECHNO MICE 株式会社 テクノ・マイス

〒432-8055 静岡県浜松市南区御本町 72

TEL : 053-444-2077 FAX : 053-441-1590

テクノマイス

どのようなことでもお気軽にご相談ください。



0800-222-2077



info@technomice.co.jp