

57号

2013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～

理事長ご挨拶

謹賀新年

健康はつらつゼミ

ノルディック・ウォーキング
健康づくりの最適

特報

ねんりんピック宮城・仙台
大会結果報告



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙のスポット 瑞龍山 玉泉寺 (下田市)



安政元年（1854年）3月、日米和親条約により下田が開港され、同年5月和親条約付録下田条約が結ばれると、玉泉寺は米人休息所・埋葬所に指定されました。その後、安政3年（1856年）タウンゼント・ハリスが米国総領事として着任し、玉泉寺に日本最初の米国領事館が開設され、業務が行なわれました。現在、玉泉寺は開国に関する国の史跡に指定されています。境内には、米水兵やロシア水兵の墓、牛乳の碑、資料館があり観光スポットとなっています。

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

健康はつらつゼミ

ノルディック・ウォーキング ～健康づくりに最適～

富田寿人さん（静岡理科大学）…………… 4

地域密着情報

- 特派員だより① 集まって、元気！注目の老人会を率いる 大塚 貢さん …… 7
- 特派員だより② ボランティア一筋 その笑顔に喜びを！ 伊藤彌一さん …… 8
- 特派員だより③ 「和菓子歳時記」の世界を創造して30年 水島雅久さん …… 9

ウォーキングスポット案内

「下田、歴史の散歩道」と大自然が息づく「須崎遊歩道」…………… 10

特報

ねんりんピック宮城・仙台大会結果報告…………… 12

さわやか 21 しずおか健康いきいきフォーラム 21

高齢者の睡眠…………… 14

やさしい介護

～素敵に年を重ねるために～ 床からの立ち上がり…………… 15

いきいき掲示板 「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート、法人会員紹介

- 9月 ひがん花の咲く「柚野の里」歴史巡り…………… 16
- 10月 富士宮口五合目～宝永火口と御殿庭トレッキング…………… 16
- 11月 天竜自然満喫の旅・夢のかけ橋～秋葉山本宮秋葉神社へ～ …… 17

財団だより

健康づくり講演会、ふれあい交流会、美術展…………… 19



謹賀新年

しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康

明けましておめでとうございます。高齢者が肩身の狭い思いをする昨今、皆様には反骨精神で益々ご健勝のことと拝察致します。

厚生労働省が公表した平成22年の健康寿命では、静岡県は、女性が75.32歳で全国一位、男性が71.68歳で二位、男女合計では73.53歳で一位でした。日本一になった理由として、県・市町が一体となって健康づくりや介護予防に積極的に取り組んできたこと、元気に働いている長寿者が多いこと、温暖な気候からくる穏やかな県民性であること、地場の食材が豊富で食生活が豊かであること、全国一のお茶の産地であり、日ごろ若者から長寿者までいつもお茶を沢山飲んでいること、などが挙げられています。

さらに、温暖な土地柄ゆえに、スポーツや文化活動を通じた人的交流が日常的に行われ、長生きには社会参加が肝要であると思われま

指摘されています。静岡県は、65歳時からの平均自立期間（要介護度が2〜5にならない期間）を、お達者度と称しています。県平均のお達者度は、男性17.30年、女性20.68年であり、お達者度が長い市町ほど65歳の平均余命が長いそうです。

根岸英一氏（2010年のノーベル化学賞受賞）は、幸福の4条件として、①「健康」②「家庭」基軸は夫婦で子や孫を含めた家族が円満でなければならぬ③「職業」好きになれる仕事をし、かつ給料を上回る大きな社会還元が出来る事が望ましい④「趣味」趣味を持てば人生はより豊になる、といわれます。静岡は根岸氏の条件を満たす地域です。この恵まれた環境を最大限に活用したいものです。

しずおか健康長寿財団職員は、公益財団法人化初年の昨年に続き、逆境のなかで今年も頑張ります。ご支援の程宜しく御願致します。



ノルディック・ウォーキング ～健康づくりに最適～

①ウォーキングの効果

健康づくりに広くウォーキングが利用されるようになった理由は、だれにでも手軽にできる運動であることが最大の理由だと思われれます。もう少し具体的に言うと、高齢者でも運動によるリスクが低く、歩き方によっては身体諸機能（体力）に与える効果も大きいからです。したがって、ゆっくり歩くよりは元気よく腕を振って、少し歩幅を広くして“はや足”で歩く（速歩）ことが推奨されるのです。

では、そのような理想的なウォーキ



静岡理工科大学 総合情報学部 准教授

とみた ひさと
富田 寿人 さん

ウォーキング愛好家の中で静かなブームとなっている「ノルディック・ウォーキング」は、2本のポールを両手に持って歩くため、全身を大きく使い、運動効果が高まるだけでなく、楽に歩けて新鮮な感覚が楽しめます。

また、足、腰、膝、関節などへの負担が軽く、転倒防止につながることで病院のリハビリでも使われています。

今回は、運動生理学がご専門の静岡理工科大学の富田先生を訪ね、ノルディック・ウォーキングの様々な利点について、大学の科学研究で実証されたデータを交えて話しを伺いました。

富田 寿人さんプロフィール

昭和57年 早稲田大学教育学部卒業
昭和60年 順天堂大学大学院体育学研究科修了
昭和62年 早稲田大学教育学部助手
平成 3年 静岡理工科大学専任講師
平成19年 静岡理工科大学准教授 現在に至る

県内の役職

静岡県体育協会医科学委員会副委員長、静岡県スポーツ少年団副本部長、袋井市スポーツ審議会委員

ングによって、健康にどのような効果が期待できるのでしょうか

①呼吸循環系機能（心臓、肺）を高めることができる。

②運動系機能（筋肉、骨）を高めることができる。

③直接的に脂肪を消費することができ、体脂肪を減少させ、血中脂質を低下させることができる。

④脳を活性化させ、ストレスの解消に役立つ。

⑤高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に役立つ。

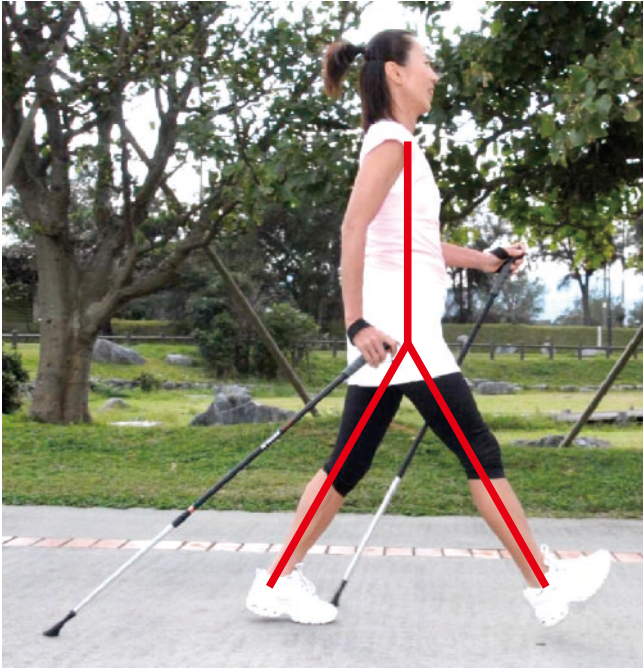
⑥腰痛や便秘の予防、自律神経の安定にも効果的。

以上のように、様々な効果が期待できると考えられています。



2 新しいウォーキングスタイル

ウォーキングの運動の強さは、一般的に歩く速度によって決まります。その他の強度を高める方法として、重りを持つたり、身につけたりしてウォーキングする方法があります。例えば、ダンベルを手を持つ、おもりを手首や足首に装着するなどがありますが、軽いものだとその効果はほとんど期待できず、逆に重すぎると腕が振れなくなったり、足腰への負担が大きくなりすぎるといった弊害があります。



ノルディック・ウォーキングの様子

背筋が自然とまっすぐ、歩幅が少し広くなります。ポールが重心の下に突かれていることに注目。

このような弊害がなく、ウォーキング強度を高めることができるのが、ノルディック・ウォーキングなのです。ノルディック・ウォーキングとは、スキーや登山、ハイキングなどの時に使うストックやポールを両手に持つて行うウォーキングのことです。このポールを転ばないための「杖」として使うのではなく、積極的に前への推進力を生むための道具として使うのです。その発祥はフィンランドと言われており、ノルディック・スキー（距離スキー）の選手の夏期トレーニングとして、あるいは登山愛好家で行われたのが始まりと考えられています。したがって、前方への推進力を生むためにポールは身体より前につくのではなく、足下あるいはその後方につき、腕を使って身体を前方に押し出すようにしてウォーキングします。

3 ノルディック・ウォーキングの効果

(1) ノルディック・ウォーキングをすると

普通のウォーキングではあまり腕を使いませんが、ノルディック・ウォーキングでは腕の筋肉を積極的に使うの

で、全身運動に近いウォーキングをすることができるようになるのです。また、前への推進力が加わるためストライド（歩幅）は大きくなり、ピッチ（時間当たりの歩数）は少なくなります。その結果、重心の上下動は大きくなると考えられますが、これは足腰に適度な負荷を与え、筋肉や骨を安全に鍛えることができるのです。したがって、転倒防止や骨粗鬆症の予防・改善に大きな効果が期待できます。

(2) 消費エネルギーが増加

ノルディック・ウォーキング中は、腕の筋肉を積極的に使うことから、同じ速度でウォーキングしているにもかかわらず、普通のウォーキングに比べて心拍数や酸素摂取量はおよそ20%ほど高くなります。このことから、心臓や肺の機能（呼吸循環系機能）を高めることができるばかりでなく、体脂肪や血中脂質を減らすのに非常に有効な運動であるといえます。したがって、体力を高め、肥満や動脈硬化などの生活習慣病の予防・改善に効果が高いと思われれます。

(3) 安定したウォーキング

両手にポールを持つていることから支持点が増え、安定したウォーキングができるようになります。特に、アツプダウンがあったり、舗装されていないような道路であれば、ノルディック・ウォーキングの効果は絶大であると考えられます。

また、何気ないウォーキングでは腕を振るといことはあまり意識しませんが、ノルディック・ウォーキングでは腕を使うという意識付けがされることから、歩くリズムが生まれてきます。さらに、背すじも自然と伸び、理想的なフォームでウォーキングすることができるでしょう。

(4) からだに優しいウォーキング

ウォーキングの安定感が増すことに加え、速度を上げなくても普通のウォーキングより消費エネルギーを増加させることができる、言い換えれば、速度を下げても同じエネルギーを消費できることから、高齢者や怪我などで足腰に不安のある人などには、非常に有効な運動形態といえることができます。事実、ノルディック・ウォーキングは病院の

リハビリでも活用されています。

このように、ノルディック・ウォーキングは、一般的なウォーキングの効果をさらに高める要素を持っているばかりか、高齢者やリハビリの運動にも活用できるウォーキングなのです。皆さんも健康づくりのために、是非ノルディック・ウォーキングをして下さい。

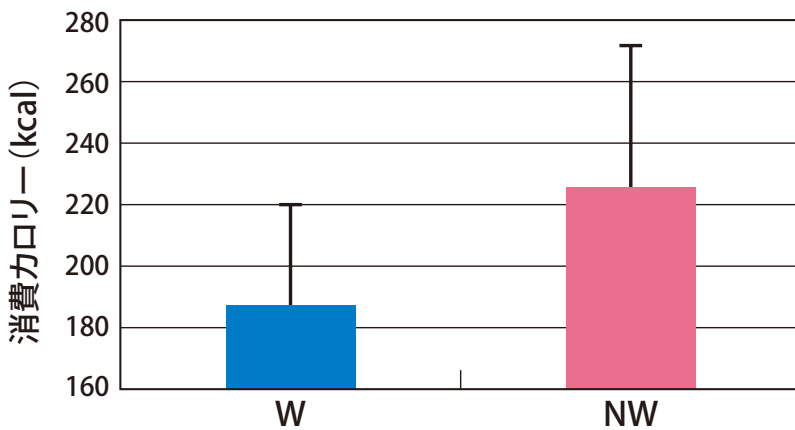


図 約50分間のノルディック・ウォーキング中の消費カロリー
W : 一般的なウォーキング
NW : ノルディック・ウォーキング

しずおか健康長寿財団主催 ノルディック・ウォーキング講座



裾野市老人クラブ連合会の皆さん
体験講座 (平成 24 年 10 月)



はつらつネットふじのくに会員事業
体験講座 (平成 23 年 12 月)

今後の開催予定 (計画策定中)

- 期日 平成25年1月～3月
- 講座 リフレッシュ健康講座
- 場所 東部 オラッチェ
中部 駿府城公園周辺
西部 22世紀の丘公園
- 人数 各40人
- 経費 有料 (検討中)



集まって、元気！
注目の老人会を率いる

おおつか みつぐ
大塚 貢さん

(三島市)

三島市在住の大塚貢さん(74歳)。にこやかな笑顔と、いたずらっ子のように輝く目が印象的だ。その大塚さんが会長として率いる「三島市東大場福寿会」が、今、注目を浴びている。

全国的に老人会の活動人数が減少傾向の中、平成元年に発足した福寿会では、大塚さんの働きかけでこの5年では50人近くも会員が増え、現在は140名と県内トップクラスの会員数を誇る。県や市から表彰され、大塚さんの元には、講演・取材の依頼も多いと聞く。

成長の秘訣は何なのか。大塚さんは、「待っていても、会員は増えません。僕は、道で会う人にも『のぞいてみませんか』と声をかけている。積極的に動くことと、会そのものを充実させることが大事です」と語る。



弦楽の演奏に酔いしれる福寿会の皆さん

具体的には、毎月の例会の他、年に3、4回コンサートや落語といった催しが開かれ、「音楽教室」「習字」などサークル活動も活発だ。例会に来られない人にも活動を共有してほしいと冊子「福寿会ニュース」の発行もしている。

10月の例会後、開かれた三島グラスアンサンブルによる音楽会。この日は、70名以上の会員が集まり、クラシックや「瀬戸の花嫁」など13曲、奏でられる音色に皆、聞き惚れていた。驚かされたのは、受け手の皆さんの聴き上手なこと。バ

イオリン独奏に静かに聴き入り、「アメイジング グレイス」ではハミングが自然に起き、演奏終了の際には、すかさず「アンコール」の声が上がるといった具合。聴き巧者(こうしや)ぶりが素晴らしい。

「福寿会の皆さんは、レベルが高くってねえ。楽しみ方が上手です」と大塚さんは誇らし



例会後行われた健康チェック
会員の関心も高い

げに話す。一方、会員からは「生の演奏が聴けるなんて。こんな場があることが嬉しい」と会の存在に感謝する声が相次ぐ。地縁という言葉は力を失いつつあると言われているが、いやどうして、地域でのつながりは、なんとも温かい。

「老人会の存在は、地域のつながりを豊かにする。まず、同世代での横のつながりができ、ひいては縦のつながりもできてくる」と大塚さん。老人会が核になって地域が活性化していく、そのお手本を示しているような「東大場福寿会」。波及効果も含めて、さらなる元

(東部・田方地区生きがい特派員秋山ゆみ子)



ボランティア一筋 『その笑顔に喜びを!』

いとう やいち
伊藤 彌一(悠雲) さん
(掛川市)

夏は4時、冬は5時に起きて毎日違うコースを1時間以上ウォーキング、その後、般若心経の書写、ダンベル体操、これが、大正11年生まれ90歳、伊藤彌一(悠雲)さんの一日の始まりです。

伊藤さんは、かつて書道の指導者としてまた近隣市町の書道界の総括として名を知らしめ、その道を通じたボランティア活動が日常生活となっており、予定帳には、来客を朱字に外出を黒字と殆ど空白も見当たらないくらいピシリ綺麗に色分け記入されています。

平成7年に書道教室を閉じた以降、日曜日以外の全てが地域の公民館や学校などへの訪問指導と「ボランティアの日」となっております。

以前、NHKテレビに出演した時、『総理より忙しい男』と評価されたこともあり、本当に見事なまでの奉仕精神です。

活動のきっかけは、開腹手術を5回と肋骨骨折を乗り越えた時、生かされていることに感謝し、人のお役に立ちたい、尽くしたいという思いと、書道と書写の発展・向上を願う様々な施設等に

赴き指導しております。

平成7年の開設以来18年間も欠かさず訪問指導している施設もあり、「子供はコツを教えれば、すぐ上手になるよ!」と力説。

また、数々の感動や教えられたこともあり「右利きのひとが半身不随になり、1年足らずで左手でバランスの良い字が書けるようになって!」「日本語が解からない方々が硬筆を学びながら、字を書き日本語を覚えたこと。」など嬉しそうにお話されました。



小学校の児童に教える伊藤さん



社会人の習字講座にて

どんな境遇に置かれても努力する人が目の前にいれば、ごく自然に惜しみなく手を差し出す優しい心遣いと「車椅子から降りるときを支え方なども体験しながら覚えたよ。」と何歳になっても向上心を欠かさない姿勢から、これだけはやり通す「美学」という言葉を思い出しました。

趣味は水墨画・切り絵・立体書画・絵手紙・囲碁・俳句など多様で、いつも笑顔絶やさない伊藤さんの熱い思いが、多方面に無限に届きますように…

(小笠・榛南地区生きがい特派員鈴木さえこ)



「和菓子歳時記」の世界を 創造して三十年

みずしま
水島
まさひさ
雅久 さん
(藤枝市)

文学と和菓子を関連付け、オリジナルな和菓子歳時記を創り出して、かれこれ30年になる水島雅久さん（70歳）です。

図書館の文学講座の講師を依頼され、40歳の頃から始めてきました。

受講の皆さんに茶を一杯点でていたことが、口コミになって広がり、募集とともに定員を上回り、キャンセル待ちの出る人気の講座となり、いまでは和菓子歳時記の文学講座として独立をし、通算で30年になります。

水島さんは、三十歳になつ

た頃、勤務していた高校の係から、日本の伝統文化の茶に足を踏み入れました。その後、茶との縁で銘菓に関心を寄せ、「和菓子同好会」を發起し、楽しんできました。

この会を、菓子名から、店舗に断つて、“をちこち”と名付けました。店主によると、古今集からの由来とのことです。

菓子名ひとつとっても、奥行きの深さ、背景には文学的豊かさを感じました。改めて、和菓子に深い関心を抱くようになりました。



茶道のお弟子さんとともに

和菓子歳時記の会報”をちこち”を発行し、展示や試食を重ねて、地域の方々とも大いに楽しみました。

講座では、文学の話と、それに関連づけられた、和菓子と茶の道具組みの形が自然に定着し、水島さんならではの風格が誕生してきました。

頂く作法を学べればと、通っていた茶道も、今や、お弟子さんたちが講師の資格を次々にとつていく年月を重ねています。

和菓子歳時記の講座の興味深さに加えて、水島さん



焼津市立大井川図書館での文学講座
この日のテーマは森鴎外「舞姫」

自身の謙虚で温厚な人柄に、長い交流を重ねている人達がたくさん多いことでしょう。

今でも、近隣市町から数多くの講座を頼まれ、また、茶道も教授しています。

その一方では、多くの地域活動で要職をつとめるなど、多忙を極めています。

日々、充実した時間を過ごす中で、いつも気にかけていることは母親の介護です。

母親への気配りにも事欠きません。息子であり、父親、夫、講師、茶道教師と、幾重にも必要とされ、それに応える顔をもった水島さんです。

(志大・榛原地区生きがい特派員 萩原孝子)



了仙寺

ペリーと日本全権が日米和親条約付録下田条約を結んだ国指定史跡。境内の黒船美術館には多くの黒船・開国の資料が所蔵されている。ジャスミン寺としても有名。

伊豆急下田駅をスタートし、開国にまつわる代表的な史跡や寺院10か所を巡るコース。主な史跡は日米和親条約締結の場となった了仙寺、日露和親条約締結の舞台となった長楽寺、ペリー上陸の記念碑と了仙寺を結ぶペリーロードである。この他幕末の偉人に関わる史跡が多数あり、余裕を持って歩きたい。所要時間は、徒歩で約1時間30分程である。

「歴史の散歩道」その1

ペリーロード

ペリー提督が条約締結のために行進したのがこの道。港町下田の花柳界の面影を残しており、川沿いの石畳の道、伊豆石やなまこ壁の家並み、柳並木が風情を醸し出している。特徴的なお店も多く、下田の代表的な観光スポットである。数々の史跡や独自の街並みに触れながら思わず時間を忘れて、自然に足が動くウォーキングコースとも言えるでしょう。

ウォーキング スポット案内

「下田、歴史の散歩道」と
大自然が息づく「須崎遊歩道」を歩く

下田市観光協会提供の資料から
「下田歴史の散歩道」、「須崎遊歩道」コースを紹介
ホームページアドレス <http://www.shimoda-city.info/>

下田は、海とともに栄えてきた港町で街並みには風情ある石造りの土台やナマコ壁、開港の舞台となった史跡がたくさんあり、気候温暖で水仙など四季折々の花々、温泉、自然公園、キンメダイなど地場の魚や野菜を使った料理もあり、楽しむものが溢れています。

毎年歴史等に因んだ祭事が開かれ、5月には国際色豊かな黒船祭、6月には下田公園のアジサイ祭り、真冬に爪木崎の水仙祭りなど魅力ある街です。

今回紹介のウォーキングコースは、下田湾周辺を巡る「歴史の散歩道」と「須崎遊歩道」コースですが、開国にまつわる歴史や海と山が一体となってできた自然景観の美しさに触れることができ、遠い昔の喧騒に思いを馳せながら心地よい潮風が心和ましてくれました。



伊豆で取れる石材「伊豆石」による建築物



川のほとりにある特徴的な「なまこ壁」



ハリスの小径

玉泉寺から須崎方面へ南下した柿崎海岸沿いに続く約700 mの石畳の遊歩道。のどかな港町の風景と、そこに沈む夕陽が美しい散歩道である。途中には海軍航空隊の碑もあり、開国から戦争へ続く歴史を感じる事ができる。



弁天島

吉田松陰が密航を企て、潜んだ島。踏海の企てと言われ、銅像もある。



玉泉寺

境内にはハリス記念碑や黒船乗組員、ロシアのデアナ号乗組員等の墓地があり、日本最初の外国人墓地である。

「歴史の散歩道」その2

こちらは伊豆急下田駅をスタートし、下田湾の東海岸沿いの史跡や整備された散策路を巡るコース。所要時間は約3時間であるが、平坦な道が続ぎ、気楽に歩くことが可能。

道の駅「開国下田みなと」と「まどが浜海遊公園」で下田湾をゆつたりと眺めた後、吉田松陰が黒船に乗り込み密航を企て潜んでいた「弁天島」を過ぎると玉泉寺へと到着する。玉泉寺は、タウンゼント・ハリスが日本最初のアメリカ総領事館として駐在した寺で、国指定の史跡となっている。

再び海岸に下ると、ハリスがよく散歩したことに因んで命名した「ハリスの小径」に出る。小径は柿崎海岸に沿う道で、下田湾に浮かぶヨットや「寝姿山」を望みながら歩くことができ、のどかな港町の全景とそこに沈む夕陽など、自然を堪能できるコースとなっている。

須崎遊歩道

須崎遊歩道は、須崎半島南端の須崎漁港から水仙の群生



須崎海岸 息を飲む絶景に見とれて…

地として有名な爪木崎までのハイキングコース。アップダウンもあるが、コースは約3キロメートルで、太平洋の絶景を眺めながらゆっくり歩けば誰もが楽しむことができる。今回は須崎側からスタート。天候に恵まれ一面の海の青と伊豆の島々を見る事ができたので感動の連続でした。途中、岩場コースと海岸コースに分れているが、海岸コースをお勧めしたい。伊豆七島の浮かぶ太平洋を眺めながら歩いて、潮風の香りを一杯受けることができました。



須崎遊歩道(細間の段)

江戸城の石垣構築のため切り出された石丁場で、当時の面影は少ないが、造形美が美しい。

ジオパークについて

ジオパークとは、地球活動の遺産を主な見所とする自然の中の公園のことをいい、ジオサイトはその中の区切られた地域のことをいいます。須崎と爪木崎地域もジオサイトの認定を目指しているひとつです。

爪木崎の「柱状節理」は地下に潜りこんだマグマが冷えて固まったもの。まさに自然の造形美そのもの。その他、波や海流によって綺麗な縞模様があちこちに見られるなど、色々な楽しみ方ができる。左の写真の石切り場もその一つであり、コース内の見所となっている。

伊達の地 宮城・仙台で 本県選手団がはつらつプレー!!

ねりんピック宮城・仙台2012 静岡県選手団結果報告

「伊達の地に 実れーねりんいきいきと」のスローガンの下、第25回全国健康福祉祭宮城・仙台大会が平成24年10月13日から4日間宮城県内13市町を会場に開催されました。総合開会式や各競技会場では、被災地の方々から支援へのお礼と力強い復旧・復興へのお話しをいただき、また、郷土芸能やアトラクションでの歓迎もあり、参加者は全国の方々との絆と交流を深めるなど、感動と思い出を静岡に持ち帰ることができました。

静岡県選手団（杉村恒夫団長ほか計120名）は、17種目に参加し、8種目16競技で優秀な成績（次ページ）を挙げました。また、美術展彫刻の部では、仙台市長賞を受賞するなど、静岡県のスポーツと芸術のレベルの高さを十分アピールすることができました。

結団式 9月28日



県旗が杉村恒夫選手団長の手を経由して旗手の北島鐵修選手（水泳）に渡された後、選手を代表して中山守さん、田口美枝子さんの二人（テニス）から、「東北復興の一助となるように正々堂々と競技することで活力を与えたい。現地の人や他県の人との交流の輪を広げてきます。」と決意表明があり、ねりんピック宮城・仙台大会での健闘を誓いました。

総合開会式 10月13日



総合開会式会場（仙台市陸上競技場）で行進する静岡県選手団 120 名



アトラクション すずめ踊り



アトラクション 鹿踊り



晴天の総合開会式

競技 10月13日～16日

宮城県内各地で熱戦が繰り広げられ、県選手団は日ごろの練習の成果を十分発揮するとともに、全国からの選手と交流を深めてきました。

上位入賞の結果は次のとおり

優勝

サッカー 藤枝FC

水泳 自由形25m 大塚安孝

準優勝

水泳 背泳25m 澤田富美子

水泳 自由形50m 大塚安孝

第3位

ソフトバレーボール(団体戦)

水泳 平泳ぎ25m 小林凱

なぎなた(団体戦、試合競技)

優秀賞

水泳 背泳50m 4位 澤田富美子

水泳 平泳ぎ50m 6位 小林凱

ダンススポーツ5位(団体戦)

健康マージャン(団体戦)

囲碁(団体の部、10位)

囲碁(伊達ブロック) 増田兼彦

囲碁(喜多ブロック) 郡よし子

ソフトテニス(団体戦)

なぎなた(団体戦、演技競技)

美術展 彫刻(仙台市長賞) 上原清



碁 張り詰めた空気の中で



ソフトバレーボール 戦い終えて



水泳(リレー) 見事なチーム力



ペタンク 集中力の発揮!!



太極拳 「藤のはな」の皆さん



ゲートボール 気合いを込めて



大須賀副知事(前列中央)に報告 県庁特別会議室にて

報告会 11月1日

杉村恒夫選手団長とともに、各競技種目で上位入賞をした静岡県代表選手達11名が、県庁にて、大須賀副知事に対して成績を報告しました。

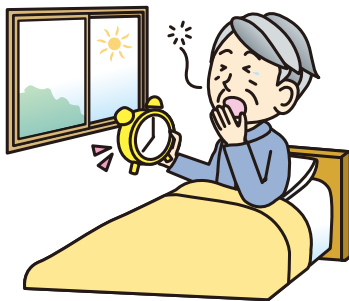
高齢者の睡眠



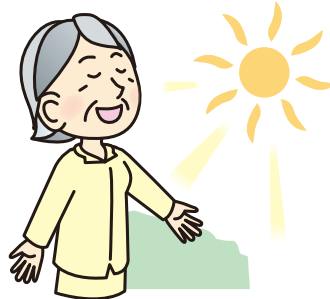
60歳以上で不眠を感じている方は、5人に1人にもものぼるといわれています。
 特徴として、寝つきが悪くなる（入眠障害）、夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）朝早く目が覚める（早朝覚醒）、熟睡した感じがしない（熟眠障害）などです。
 原因は、高齢になると睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌量が減少するため、夜眠りにくくなるといわれています。その他にも夜間の頻尿、関節痛や筋肉痛、うつ病、むずむず脚症候群、睡眠時無呼吸症候群などが原因の場合があります。

～安眠のコツ～

毎日同じ時間に起床しましょう



太陽の光を浴びましょう



適度な運動をしましょう



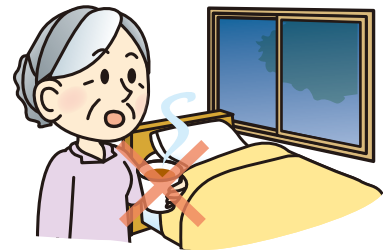
夕食は腹八分目にしましょう



寝る前に少しぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう



寝る前のカフェインやアルコールを控えましょう
（ホットミルクはおすすめです）



ベッド・布団・枕など寝心地が良いものを選びましょう



眠くないのに早く布団に入るのはやめましょう

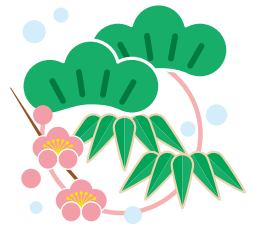


年齢とともに体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同時に睡眠も変化します。若い頃のようにぐっすり眠れなくなるのは、自然なことです。必要以上に気に病んだり、神経質にならないようにしましょう。

ただし、不眠が辛い時は無理をせず、医療機関へ受診しましょう。

介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント

～素敵に年を重ねるために～ 床からの立ち上がり



ご相談 その1



最近、夫は畳から立ち上がる時よろけます。
足腰が弱ったのかしら…



立ち上りを助ける工夫（例）



安定の良い台を置いて立ち上がる方法

高齢になると、筋力の低下や関節が硬くなる、バランス能力の低下などから、床・畳からの立ち上がりが大変になります。ストレッチや筋力トレーニングなど介護予防に取り組むとともに、病院やデイケアなどの専門職（理学療法士・作業療法士など）に相談し、体力に応じた立ち上がり方を教わりましょう。

ご相談 その2



利用者さんは独り暮らし〔要介護 2〕。足腰が弱っている上、この頃膝を痛めて立ちあがりが大変に…畳の生活が好きで、冬はコタツで温まりたいという希望があります。このままでは歩けなくなるのではと心配です。少しでも楽に立ち上がりできる福祉用具はありませんか？

ケアマネジャー

立ち上りを助ける福祉用具には、据え置き式の手すりなどがありますが、腰やひざに負担をかけずに立ち上がれる立ち上がり用いす（移動用リフト）の利用はいかがでしょうか？いすの座面が電動で上下するので、立ち座りしやすい高さで利用できます。要介護 2 以上の方は介護保険制度の利用でレンタルが可能です。



福祉用具専門相談員

写真①



座面の昇降
上がり過ぎないよう高さ
の上限を調節できる

写真②



座板が左右に90°回転

写真③



座板がスライドして、こたつへの
出入りが楽にできる

協力：株式会社コムラ製作所 www.komura.co.jp



介護保険制度を利用してレンタルする場合、要支援 1・2、要介護 1 の方は、移動用リフト（立ち上がり用いすを含む）の利用は原則認められていません。しかし、一定の条件に該当する方は例外的に利用が認められています。詳しくは担当のケアマネジャーにご相談ください。

9月19日・25日・10月2日

ひがん花の咲く「柚野の里」歴史巡り

3日間に分け、総勢264名(大型バス6台)と、多くの方にご参加をいただきました。今年は、例年より暑い日が長かったせいか、ひがん花、コスモスの開花が遅く、初日はちらほら最終日が満開となりました。雨が降ったり止んだりの日や、事故で通行止めのハプニングが起きた日など、富士山の姿と同じで様々な自然に出会いました。



富士山が見えれば最高！ 深見謙次さん撮影



西山本門寺本堂 深見謙次さん撮影

会員の皆様は、「西山本門寺」住職の丁寧なお話にも最後までお付き合いました。 「信長の首塚」、「大鹿窪遺跡」に立ち寄った後は、「栗拾い」に夢中になっていた方もおりました。柚野のむらおこしの会会長の佐野進司ガイドの熱弁にも聞き入り、いづみ加工所でいただいた「手作りそば」が美味しかったと好評、お土産の「富士錦酒」と「そば」も喜んでいただけました。

10月4日・22日・24日・26日

富士宮口五合目〜宝永火口と御殿庭トレッキング

昨年催行した、富士吉田口〜御中道トレッキングに続く富士山シリーズ。4日間に分け、総勢164名(大型バス4台)でした。富士山富士宮口2合目(標高1500m)の水ヶ塚公園にて休憩後、6合目の宝永火口を目指し、いざ出発です。霧の中や、紅葉の中と、いろんな富士山の顔に出会いながら五合目駐車場(標高2400m)に到着。



景色を楽しみながら 勝呂武さん撮影



下り終えて… 小林禎子さん撮影

ここから3時間半のウォーキングの始まり。雲海を下に見ながら晴天の中を歩き始めても、あつと言う間に霧の中となり、ダウンジャケットを着ていても寒く、下界との温度差を痛感。毎日が、それぞれに違った富士山の顔を見せてくれました。ベテラン名ガイドの篠原豊氏の確かな指示のもと、全員が無事到着することができ、良い思い出となられたことと思います。

いきいき掲示板

「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート



社務所より本殿へ

秋葉山本宮秋葉神社は、火防の神様として全国各地から多くの参拝者が訪れております。特に東部地区の会員様に人気があり、「上社」と「下社」を参拝できると楽しみにされています。秋葉山の頂上に位置し海拔866mの上社本殿からの眺望は、遠州灘、浜名湖、などが一望でき、また、紅葉と「北遠」の大自然を堪能しました。

11月8日、15日、22日

天竜自然満喫の旅・夢のかけ橋 ～秋葉山本宮秋葉神社へ～



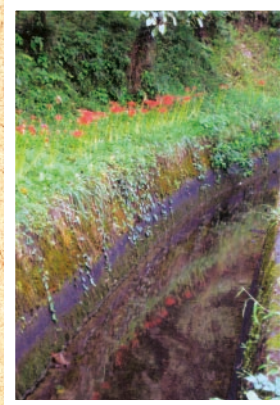
本殿前で宮司の説明を受ける

道の駅「花桃の里」で昼食、駅近くの天竜川に架かる「夢のかけ橋」を渡り、その先にある「伊砂ボートパーク」で競技用のボートを真近に見た後は、計画中止となった佐久間線のトンネルを利用した「ワインセラ」にて試飲。
帰りは、小國神社に立ち寄り、神社入り口の「ことまち横丁」にて恒例のお土産タイムで、一日、満喫していただいでしょうか？

ミニ 写真館



柚の里から富士を望む
撮影 深見謙次さん



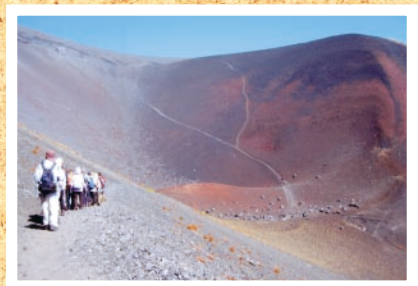
柚の里水路 撮影 小林禎子さん



富士山登山道 撮影 吉田輝雄さん



火口にて昼食 撮影 佐伯忠夫さん



宝永第一火口 撮影 小林禎子さん

「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

東静岡ヤクルト販売株式会社

〒410-0833 沼津市三園町1402 TEL 055-932-8960

中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL 054-264-8960

西静岡ヤクルト販売株式会社

〒427-0018 島田市旭1-11-1 TEL 0547-37-6248

半世紀以上も前、医学博士の代田稔により、乳酸菌の研究が始まりました。そして、世界の人々の健康を願い、乳酸菌飲料「ヤクルト」が発売されました。

以来、人々の健康で楽しい毎日のために、商品と共に健康情報をお届けしています。

お客さまに愛される健康応援企業を目指します。



株式会社アプライズ静岡支社

〒422-8037 静岡市駿河区下島114番地

TEL 054-238-5500 (代) FAX 054-236-0500

URL <http://www.aprise.co.jp/>

アプライズは、地元のこだわり逸品や美味しい食材、職人さんがつくった名品などを見つけ販売するサイト「家康本舗」を運営しています。

地元静岡にこだわり、地元の特長を活かした商品を全国に発信し、多くの皆さまに静岡のいいモノをPRできればと思います。



トップツアー株式会社静岡支店

〒420-0859 静岡市葵区栄町3-1あいおい損保静岡第一ビル7階

TEL 054-255-1919 FAX 054-252-9509

URL <http://www.toptour.co.jp>

お客様第一主義。

お客様満足度100%+αを追求するサービスマインド、55年にわたって培ってきた信頼と実績卓越した情報力で高品質・高付加価値の旅を創造し提案する〔旅行インテリジェンス企業〕。

これからも皆様に喜ばれる旅の感動体験を創出してまいります。

お客様第一主義=Customer Firstであること。私たちはトップツアー株式会社です。



CustomerFirst

静岡県ボウリング場協会

静岡市駿河区登呂3-1-1静岡新聞社内

TEL 054-260-6560 FAX 054-260-6561

URL <http://www.bpas.jp/>

「ボウリングが健康華麗に有効なスポーツ!」と言われる理由は

①全身運動である ②骨筋肉に適度な負荷がかかる ③睡眠の質を改善する ④仲間が増える があります。

全国長寿ボウラー（月1回以上プレイする男性80歳以上、女性75歳以上のボウラー）数では、静岡県は男子3位、女子2位、夫婦5位と活躍しています。



法人会員

有限会社アイイベント／株式会社アプライズ／株式会社井口ゴム工業所／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／静岡県ボウリング場協会／株式会社静岡情報処理センター／静岡観光サービス株式会社／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／羽立工業株式会社／株式会社フューチャーイン／松本印刷株式会社／有限会社わしず観光サービス／株式会社スポーツ・ウェルネス総合企画研究所（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> (県内のいきがい・仲間づくり情報)
 電子メール ikigai@sukoyaka.or.jp

ご来場お待ちしております



健康づくり講演会
噛むこと・食べる楽しみ
健康の秘訣

●主催 しずおか健康いきいき

フォーラム21、静岡県

●開催日 平成25年1月11日(金)、
 午後1時30分から3時15分

●会場 静岡県教育会館4階大会
 議室

●講師 竹内純子先生(医師、静
 岡県歯科医師会理事)

●演題 「生きることは食べること」
 ～噛むから始める健康づくり～

●対象 どなたでも

●入場料 無料

●申込先

☎ 054-253-5570
 Fax 054-253-4222

第3回すこやか長寿祭
ふれあい交流会の開催

熟年世代からのメッセージの発信を始め、子供から高齢者まで幅

広い年齢層の参加の下、文化芸術の発表を行い、世代間の交流や相互の理解を深めます。

●主催 しずおか健康長寿財団、

すこやか長寿祭ふれあい交流会
 実行委員会

●開催日 平成25年1月19日(土)

●時間 ①11時30分から似顔絵
 コーナーなど、②12時30分から
 舞台上の発表

●会場 グランシップ中ホール・
 大地(静岡市駿河区池田79番地
 の4)

●内容 太鼓演奏、熟年メッセー
 ジの表彰・発表、幼稚園児の鼓
 笛演奏、夜桜乱舞の踊り、リ
 フォームファッションショー、
 似顔絵コーナー、全国自立体力
 検定、健康創造21ポスター・川
 柳コンクール優秀作品やねんり
 んピック美術展優秀作品の展示
 など

●入場料 無料

●プレゼント ご来場者の中から
 抽選で伊豆温泉旅行宿泊券を
 (ペア3組6名様)プレゼント

第16回すこやか長寿祭
美術展の開催

高齢者の文化活動の促進とふ

れあいと生きがいづくりを目的
 に、高齢者の創作する作品を展
 示します！

●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25年3月8日(金)
 ～17日(日)

※3月11日(月)、13日(水)は
 開催しません。

●会場 静岡県立美術館県民ギヤ
 ラリー

●内容 ①日本画、②洋画、
 ③彫刻、④工芸、⑤書、⑥写真
 の6部門に応募された全作品
 (約370点)を展示

●入場料 無料



第10回しずおか健康創造21 ポスター・標語・川柳コンクール入賞作品決定

- テーマ① 食 育 「いただきます」 から始まる食卓
 テーマ② 健康管理 「ありがとう」 早めの健康診断、家族の安心

県民の健康への意識を高めるために毎年行っているコンクールに、今年はポスター・標語・川柳で計1,975作品の応募をいただきました。

今回、審査で選ばれた各部門の最優秀作品をご紹介します。

ポスター部門



富士宮市立大宮小学校
渡邊 杏音さん



湖西市立湖西中学校
三浦 有貴さん



静岡県立御殿場高等学校
広沢 晴菜さん

川柳部門

テーマ/健康管理

「どうだった？」 たずねる妻に Vサイン

藤枝市 原田佐和子さん

テーマ/食育

ママの味 やる気スイッチ 朝ごはん

静岡市立長田南小学校 櫻井 りなさん

標語部門

テーマ/健康管理

健診は 元気なくらしの 道しるべ

湖西市 石田 昇さん

テーマ/食育

さあ食べよう みんなであいさつ いただきます

静岡市立長田南小学校 松下 若史さん

伊豆長岡温泉 寿荘

1泊2食付 **基本料金 6,535円～** (消費税・入湯税込み)

《静岡県内の60歳以上・身体傷害者・母子家庭の方は基本料金で宿泊できます》

お得なパックプラン料金 14名様以上

1泊2食+昼食、送迎バス、ドリンクサービス付

地区例	パック料金お1人様あたり
沼津市(旧戸田村を除く)	9,100円
富士市	9,700円
静岡市(葵・駿河区)	11,200円
浜松市	14,200円

土、日、祭日は500円～1,000円アップになります。
有料道路の通行料はおお客様のご負担になります。



全景



大広間食事処イメージ

他にもお得な
各種プランがございます

詳しくはお電話、ホームページ等でお問い合わせ下さい。

電話 **055-948-0026**

〒410-2211 伊豆の国市長岡73

FAX **055-948-3955**

<http://www.izu-kotobuki.com/>