

さわやか長寿

53号

2012年1月

冬

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～



撮影：森嶋 勝美さん(駿東郡清水町)

油山寺三重塔(袋井市)

油山寺(医王山薬王院油山寺)は、行基が開いたとも伝わっている真言宗の寺院で、遠州三山のひとつと称されている。国指定重要文化財の三重塔は、源頼朝が1190年に眼病全快のお礼に建立したものを、江戸時代の初期に改築したものと伝わっている。寺院内の自然と調和した古建築の中でも、ひときわ目を引かれる色彩を放っている。

主なCONTENTS(内容)

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 2P/ 事業報告「しずおか健康いきいきフォーラム21」 | 12P/ 「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート |
| 3P/ 新年ご挨拶(しずおか健康長寿財団 佐古伊康理事長) | 15P/ やさしい介護(ルームシューズ・ソックス) |
| 4P/ 特報ねりんピック(全国健康福祉祭くまもと大会) | 16P/ さわやか21(コンクール入賞作品、元気応援フェア) |
| 6P/ 特派員だよりI、II、III、IV | 18P/ 財団からのお知らせ(ふれあい交流会) |
| 10P/ 熟年メッセージ大会3位作品(松下芳子さん 浜松市南区) | 19P/ 財団からのお知らせ(美術展・スポーツ大会) |

しずおか健康いきいきフォーラム 21



「県民総参加の健康づくり運動の展開」、「連携協働で進める健康づくりの推進」を掲げ、皆様の健康づくりを応援するため、官民の連携した様々な事業を実施しています。

フォーラム 21 総会 食育講演会 「食」で「育む」生きる力

第6回食育推進全国大会 プレイベント

食教育は、子供自身が考え、行動し、体験して学ぶことである。これは、食の知識にとどまらず、「生きる力」そのものが伸ばされる。と講演してくださいました。

講師：料理研究家 坂本 廣子先生

開催日：平成 23 年 6 月 3 日 (金)

会場：静岡県職員会館 (もくせい会館)

聴講者：約 100 人



食育講習会!! 「健康でいきいきしたシニアライフのために」

エネルギーやたんぱく質不足による低栄養を防ぐため、栄養バランスの良い料理を学びました。また牛乳・乳製品を使った調理法や食生活のコツを学びました。

講師：(株)明治 栄養士 菊池 美香先生

開催日：平成 23 年 8 月 1 日 (月)

会場：静岡市由比生涯学習交流館

参加者：静岡市食生活改善推進協議会 36 人



メニュー：肉団子の飛鳥鍋風シチュー、カマンベールチーズの茶碗蒸し
抹茶ヨーグルトクリームデザート

毎月 19 日は食育の日! 夏休み親子クッキング教室

親子で楽しみながらお料理を作って、食事の楽しさを見つめ直す機会として開催しました。当日は、野菜嫌いの子どもの減らし、野菜の摂取量を増やせるよう、親子は野菜の多いメニューに挑戦しました。

講師：(株)明治 栄養士 菊池 美香先生

開催日：平成 23 年 8 月 19 日 (金)

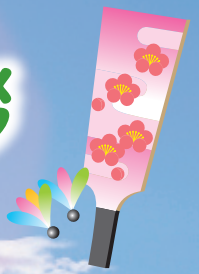
会場：(株)しずてつストア田町店

参加者：小学生とその親 10 組



メニュー：キーマヨーグルトカレー、彩りコロコロサラダ、ラッシー

新年ご挨拶



しずおか健康長寿財団理事長

佐古伊康

昨年は、3月11日の東日本大震災、それに続く福島第一原発事故による放射能汚染、さらに全国各地を襲った大水害など、思い出すのも辛い災害多発の年でした。多くの被災者には心からお見舞い申し上げます。

災害は、人の傲慢さと人知の限界を知らしめました。このことを謙虚に受け止めながら、私達は自分が今ある幸せを噛み締めたいと思います。

天災、人災と重なる国家財政の逼迫は、健康福祉施策の懸念材料です。そんななか、なでしこジャパンのワールドカップ制覇など嬉しい出来事もありました。「禍福は糾える縄のごとし」といいます。後向き・内向きになることを卒業して、前向きになれる日が一日も早く訪れることを願っています。

ところで、静岡県の65歳以上の高齢者人口は、昨年の国勢調査速報によると、89万6千500人で県人口の約24%に達しています。高齢化率は年々高くなり、百

歳以上の方は1292人に達しています。

明るく豊かですこやかな長寿社会には、自立・自助を前提とする共助が欠かせません。昨年、当財団は「しずおか健康創造21」ポスター・標語・川柳コンクールの事務局として、作品を募集しました。テーマ①は「いただきます」から始まる食卓、テーマ②はきれいな空気を「ありがとう」でした。これには素晴らしい作品が多数寄せられました。世代を超えて感謝の意を表わすことは、家庭、学校や職場などの社会環境のみならず、個人にもうるおいを与えます。

最近の研究によると、夫婦仲が悪いと認知症になりやすいといわれます。家庭内の「ありがとう」は、夫婦円満のみならずすこやかな長寿の秘訣でもありそうです。感謝してまで子供や他人の世話にはなりたくない、と言う人もいます。しかし、孤独は人生に有害です。平素から何事にも感謝の心で接しましょう。

現在、当財団は厳しい過渡期に差しかかっています。例えば、昨年の事業仕分けで、一部の機能の縮小を求められました。また、来る4月には、法人法改革の一環として公益法人として出発します。組織成立の三要件は、共通目標、共同意思、コミュニケーションといわれます。職員一同は、皆様の温かいご支援への感謝の気持ちと上記三要件を胸に、更なる社会貢献に励む所存です。

今年もどうか宜しく願います。



火の国熊本で

静岡県選手団が大奮闘!!

ねんりんピック2011熊本静岡県選手団結果報告

10月15日から18日まで、熊本県内9市4町で開催した第24回全国健康福祉祭熊本大会はスポーツ・文化など22種目の交流大会が行われました。

静岡県選手団（神代醇一団長ほか計152名）は、21種目に参加し、6種目7競技で優秀な成績（次ページ）を収めました。また、美術展彫刻の部では、全国1位である厚生労働大臣賞を受賞するなど、静岡県の熟年パワーをいかに発揮してきました。

結団式 9月30日



県旗が神代醇一選手団長の手を經由して旗手の金高隆司選手（サッカー）に渡された後、選手を代表して宮崎道雄さん、齊藤啓子さんの健康メッセージによる決意表明を行い、ねんりんピック熊本大会での健闘を誓い合いました。



火の国キッズと交流の後、一緒に総合開会式会場で行進する静岡県選手団

競技 10月15日〜18日

熊本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に発揮するとともに、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

ゴルフ

マラソン

藺田健次

3 km 70歳未満

鈴木淳一

準優勝

マラソン

5 km 70歳以上

石村親巳

第3位

ソフトテニス (団体戦)

弓道 (団体戦)

ソフトバレーボール (団体戦)

美術展

彫刻 (厚生労働大臣賞)

大場啓史



サッカー 豪快なシュート!!



グラウンドゴルフ 阿蘇山の麓で



ペタンク 見事な集中力



マラソン3キロの部 ラストスパート



剣道 真剣勝負の一瞬



美術展 厚生労働大臣賞
大場啓史さん作品「若い女」



神代醇一選手団長とともに、各競技種目で上位入賞をした静岡県代表選手達9名が、県庁にて、大村慎一副知事に対して成績を報告しました。

報告会 11月4日

特派員だより①

人の為になることを……
ボーイスカウト四十年



すぎやま みつる
杉山 満 さん
(富士市)

という主旨に賛同、自分も何か役立ちたいと考え入団、以来40年間を地区リーダーとして活動してこられました。

富士第14団の委員長を経て現在は富士地区委員長として、様々な活動をしている外、毎年の恒例行事として、5月と8月はキャンプ、

7月の富士祭りへの協力参加、加えて、平成23年は富士市のボーイスカウト団設立60周年にあたる年で、その式典及び大会などの準備

に多忙をきわめました。

小学校でのボランティアとしてアウトドアクラブでは野草の見分け方、ロープ結び、火熾しなど、子供達の反応を見ながら、興味を持てるように。また、小学4〜6年生を対象とした「通学合宿」では、富士広見公園に前もって誘導ロープを巡らし、子供達は暗くなつてからアイマスクを着けて数10メートルを歩くという「暗夜行路」を体験し、社会福祉センターの広見荘で2泊、すでに3回目を迎えました。

古希を過ぎましたが、建築材料販売会社の代表として、バリバリと仕事をこなす現役で、忙しい中の趣味はと伺ってみると、「絵です。父親が勤め人をしながら、

絵描きだったので。」という言葉に続けて、今迄、年賀状は10色以上を使った版画で出していたとのこと。今は、色鉛筆からパソコンでのアートに移り、富士山を何と20年以上描き続けているそうです。子供達の「楽しい」の声をうれし



小学校の郊外活動、アウトドアクラブ

そうに聞いている杉山さん。仕事と趣味、ボランティアに、そしてボーイスカウトの重責に自ら率先して活動する杉山さんの手帳にはきつと空白のページは無いでしょう。

若い頃から変わらず「人の為になることを」の思いを実践してこられた杉山さんに、これからも元気で活動していただけることを願いました。



杉山さん、お得意の富士の絵

ボーイスカウトと言えば、自分や我が子に入団経験がある方もいるのではないのでしょうか。ここに紹介する富士市伝法在住の杉山満(72歳さん)の入団のきっかけは、息子さんが小学3年生の時、カブスカウトに入ったことでした。どんな活動をしているのかと心配で時々のおきに行っているうちに、熱心な人だと思われ入団を勧められたそうです。杉山さんは、ボーイスカウトの目的『幸せな社会人をつくる』と



ボーイスカウト 60 周年大会

(富士・富士宮地区生きがい特派員 窪田かつ江)

環境とエネルギーの未来を 次の世代につなげたい



あおき しげる
青木 茂さん
(静岡市)

「もっと違う生き方があるんじゃないか」。若い頃からそう思い続けてきた。高校時代、工業が専門の学校なのに、仲間を集めて社会科学研究会をつくった。社会人となってからも労働組合などの組織づくりに奔走し続けてきた。もっと違う生き方とは何なのか、その答えは？ 話をうかがった。

現在、NPO法人「グリーンエネルギーしずおか」の理事長として、自然エネルギーに関するさまざまな活動を市民目線で続けてい



太陽熱調理器「ソーラークッカー」を説明中の青木さん

る。団体をつくるきっかけとなったのは、経営者団体事務局退職後に受講した静岡県環境衛生科学研究所の環境学習指導員研修講座。同期の卒業生25人と「学んだことを生かして何かやろう」とつくった研究会が母体となった。今、特に力を注いでいるのが、親と子の環境エネルギー教育と市民出資の協働発電所づくりだ。

東日本大震災後、エネルギー問

題は国民の最大関心事となった。

「未来の環境がどうなるかは、子供たちがカギを握っている。親子でもう一度、自分たちのエネルギーについて知り、考えてみたい。自然エネルギーの発電所づくりは実現へ一歩踏み出した。市民出資の発電所なら、誰もが気楽に参加できる。市民の手にエネルギーを取り戻すことが大切。これからは分をわきまえた暮らし方が必要になる。幸せとは何か、エネルギーを通して考えなくては！」

一方で「今、畑が一番面白い」と言う。市民農園の畑で野菜づくりに夢中だ。退職後にシルバー人材センターで植木剪定の講座も受講。植木職人でもある。自動車運転免許は65歳で取った。早朝にはスーパーマーケットのアルバイトも。図書館も居場所だ。毎週4、5冊を借り「購入するものも含め、ジャンルを問わず片っ端から読んでいる」。「睡眠時間は5時間で十分」と言う。

現在の青木さんの夢は、自然に恵まれた静岡県を「環境都市しず



研究者を招いて開催した環境エネルギーシンポジウム

おか」として全国に発信すること、市民レベルで活動している人たちの協働の仕組みづくりを実現させること。「シニアが次の世代につなげる役割を果たさなければ。まだまだ可能性はたくさんある」

自身にとつてのもっと違う生き方から、未来に生きる全ての人々のもっと違う生き方へ。68歳の青木さんが探る道は、さらにたく長く伸びているのかもしれない。

(静岡地区 生きがい特派員 田中淑子)

特派員だより③

島田髷を結う

伝統文化の魅力



鈴木すずき 鈴木すずさん
(島田市)

島田市博物館では、毎年、魅力あるプログラムの講座を開催しています。今年度の第4回は、「島田髷を結う(実演とお話)」です。博物館の学芸員の方にお話し見学をさせていただきました。

会場は熱心な受講者で満席です。今回の講師は、スズキ美容室の鈴木すずさんと島田髷まつり保存会会長の鈴木房雄さんです。

日本髪について、保存会会長の鈴木さんから説明を聞いた中で、耳慣れない単語がいくつも登場しました。そのひとつは(笄)



鈴木すずさん(中央)と保存会会長の鈴木房雄さん(右)

うがい)とか髻(もどり)という言葉です。笄は、髪を巻きつけて、髷に挿す道具のことです。髷は、髪を頭頂部で一緒に束ねたところで、ここを基本に髪を結うそうです。髷、前髪、左右の鬢(びん)、たば(鬢より後頭部の髪)という5つの部分の取扱いで、髪形の種類が生み出されるということです。島田髷と一口に言っても、結綿島田、乙女島田、元禄島田等かなりの種類があり、花嫁の代名詞になっている文金高島田は島田

髷の代表的な髪型だそうです。

会長さんの隣では、鈴木すずさんが熟練の技で、日本髪を結っています。実演するのは「島田くずし」。「島田くずし」は、島田髷の前髷を笄に掛けて巻いたものです。油を塗った髪の毛を何度もとかし、日常使用したことのない、先の長細い木のくし等で形を作っていきます。結い上げるには、沢山のつけ毛を使用します。つけ毛を加えながら結うため、比較的短い髪でも結えるという説明に、受講者からはへえーといった様子が見て取れました。今年度の「島田髷まつり」では、70余名の髷娘のうち、60名ほどは地毛とのことでした。通常は2時間かかるという「島田くずし」は、1時間程度で見事に完成しました。「島田くずし」を見て感動し、モデルさんの頭にかぶせたその全体の姿を見て、やはり日本人ついでいいなあとその美しさのため息が出るほど見とれてしまいました。

鈴木すずさんは85歳。美容師として70年近くのキャリアを有し、日本髪を結って50年。現在も花嫁

さんの日本髪を頼まれるといいです。鈴木すずさんは「日本髪は思いがけない雰囲気が出ます。日本人でないと出ない空気です。」と話しています。また、この日は、「モデルさんに合わせ、少々小さめに仕上げました。」と、この道一筋の凛とした笑みで話してくれました。



「島田くずし」を結う鈴木すずさん

島田髷まつり保存会は、昭和39年に設立。着付け、日本髪の結い方の研修等を重ね、伝統をつないでいきます。保存会に、日本髪を結える人は20人程はいるといいです。日本髪の説明とともに、伝統技術の実際を直近で見ても、文化の奥行きを感じ、今もなお、その伝統が伝わっていると、いうことに感動しました。

(志太・榛北地区生きがい特派員 萩原孝子)

笑顔のちから



かさはら かずあき
笠原 一徹 さん
(浜松市)

「採血するのはどちらですか？」

「はい。それはですね……」

病院の増改築に伴って移動した採血室を探していた女性の患者さんに気軽に声を掛けられ、広くて複雑な病院内を優しく且つ的確に案内する。入院の為に来院した患者さんには少しでも緊張をほぐしてもらえるように微笑みながら話しかける。

笠原一徹さん。昭和四年三月八日生まれの一八十一歳。

大手自動車メーカーを退職した



患者さんをご案内中の笠原さん

後、静岡県生涯大学・葵学園で「男のボランティア講座」を受講したのが病院ボランティアを始めたきっかけだそう。聖隷浜松病院ボランティアグループ「すずらん」に参加し現在まで十八年。その内、四代目代表を十一年間務めた。聖隷浜松病院の「すずらん」は約三十三年の歴史があるボランティアグループで平成二十年には秋の褒章にて緑綬褒章を受章している。

日頃、病院内における患者さんの案内などの様々な援助や患者図書コーナーの運営など忙しい職員の方々の手の届きにくいところを担当している。決して飾ることはないが意外と目立つおそろいの黄色のエプロンが院内での目印。病院を利用する患者さんにはすっきり馴染みだ。

「ボランティアとして最初に携わったのはどんな仕事ですか？」
「目の不自由な患者さんを透析センターに案内する仕事でした。透析センターには八時から九時に来院される方が多いです。ボランティアの中心を占める主婦の方々はまだ家庭で忙しい時間帯です。そういうこともあって私が案内の仕事を引き受けたわけです。」

男性の病院ボランティアはまだまだ数少ない。色々な施設でも案内役は女性の場合が多い。女性特有の心配りなどを求められているといったところか。しかしそれは女性特有の性質ではない。笠原さんの心配りは患者さんにだけでは

なく、一緒に活動するスタッフさんや病院の職員さんなどにも同じだ。

「患者様は様々な不安を抱えて病院にみえている。奉仕の心を持ってみんなでお手伝いしています。少しでもお役に立てるように。」

自らも闘病体験し、患者さんの気持ちもよく理解出来る。その安心感のある優しい笑顔のちからで病院と患者さんの懸け橋であり続けて欲しい。

(浜松南部地区・生きがい特派員 田高紀代子)



ボランティアスタッフの皆さん

こんにちはは鼓

そして響け私の鼓よ



まつした よしこ
松下 芳子さん
(浜松市南区)

大勢の人が集まって会も最高潮と、その時、予想もしないところでもないことが起きてしまいました。

「あつ、いけない！」鼓が突然私の体からすこんと落ちてしまったのです。ことごとこと

ん、私は無我夢中で鼓を取り戻しましたが、恥ずかしさと申し訳なさどで体中がちんちんになり、まわりさえ見ることもできませんでした。でも、その後で、

もっと驚くことが起きたのです。

演奏が終わった瞬間皆さんが嵐のようないつぱいの拍手をくださったのです。大失敗の私には

思いもかけなかった暖かい拍手です。一目散に逃げて帰りたい

私を皆さんが励ましてくださったのです。私は、その場に立ち

すくみ、湧き上がるような拍手の中、あまりのことに、しばらく

く動くことができませんでした。両の目からツツと熱い涙が落ちていくのがわかりました。拍

手の中にたくさんのお話を教え

ていただいたように思いました。暗い道の先にポツンと小さな光を見つけた様な気がしたのです。

今も、いただいた拍手と熱い涙を決して忘れることはありません。

あの日から、あの出来事が転機となり、私は自分の鼓のありようについて考え始めたのです。そして心の中に3つの決心をしました。

一つ、大好きな鼓をこれからも

ずっと打ち続けていこう。気負わず、明るく楽しんでい

こう。そうすることで自分を磨き、成長していきたい。

二つ、もっと上手になって、多くの人に聞いていただき、地域

社会のお役に立つて社会貢献をしていきたい。

三つ、鼓は日本古来から大切に受け継がれてきた伝統芸能です。

今の私は、可愛らしい卵だけれど精進を積んで鼓の打ち手

として高い志を持ち、次の世

エイヤー・ドンツーン・は

いつ!! カツポン・カツポンポン・

カツポン・カツポ・カツポ・カツ

ポ・カツポン・カツポンポン

皆さん、こんにちは、これは

安来節前奏の鼓です。私は、ひよんなご縁から「どじょう掬い」

を踊っています。皆さんは、ご覧になったことがありますか？

「おっと、おっと」とひよきんに踊る「どじょう掬い」、それに唄、三味線・鼓も入りま

す。「カツポ・カツポ」と美しい音を響かせる鼓に私もいつか

やってみたいと思うようになり、とうとう「鼓を教えてください

さい」と手を上げてしまったのです。しかし、手を上げてはみ

たものの60歳をとうに過ぎた私には大冒険であり、新たな

自分との挑戦でもありました。爽やかな風そよぐ初夏の朝、い

よいよ鼓は遠い島根県安来から、はるばるやってきました。さあ、そ

れからが大変です。何しろ、初めてですから。やりすぎて手は腫れ

上がり真っ青になるし、肩にはあざができるし、やってもやっても

よい音はなかなか出てくれません。ちようど、知らない道をとぼとぼと

一人で歩いているかのようでした。そうしたある日のことです。

私は施設へ慰問に行きました。

代に守り伝えていくことも私の使命ではないか、と考えました。

この3つの決心は、鼓を打つ手にも、いつそうの気合が入ってきました。私にとって日々の喜びとなり、これからも無上の幸せとなるでしょう。

私はこの歳になって、鼓というかけがえのない友に出会うことができました。皆さんも楽しみはご自分のすぐ近くにきっとあります。それを見つけて、まずは一歩踏み出してください。そして、新しい世界へどうか挑戦してみてください。

私たちは熟年世代、人生の折り返し地点です。まだ先には長い道のりが続いています。命ある限り、生きがいを持って輝いて生きていこうではありませんか。

「こんにちは鼓 そして響け私

の鼓よ」でこぼこ道もなんのその。この道、好きな道、大手を振って歩いていこうと思っています。

終わりに私の鼓をきいて下さい。皆さんの胸の中の何かが動き出してくれたなら、万々歳です。そんな願いも込めて一生懸命打ってみます。それでは聴いてください。大好きな安来節前奏の一節です。



第12回熟年メッセージ大会 グランプリ受賞者決定

去る11月17日(木) 熟年メッセージ審査委員会が開催され、本年度の応募作品58点の内、一次審査を通過した7作品が実際の発表形式により、厳正に審査されました。審査の結果、グランプリ等の受賞者は次のとおりです。おめでとうございます。

- | | |
|--------------------|---|
| ① グランプリ受賞者 | 成澤政江さん (静岡市)
テーマ「目上の人には感謝を 若い人にはエールを！」 |
| ② 準グランプリ受賞者 | 阿部恵子さん (磐田市)
テーマ「老いを豊かに ~住み慣れた地で最後まで~」 |
| ③ 3位 | 桑田雅史さん (牧之原市)
テーマ「奉仕活動に私の生きがい」 |
| ④ はつらつ賞 | 栢野博さん (三島市)、 小林久太郎さん (静岡市)
永田嘉子さん (牧之原市)、 大石容一さん (藤枝市) |

表彰式と3位までの受賞作品の発表会を「すこやか長寿祭ふれあい交流会」で行います。皆様のご来場をお待ちしております。

「すこやか長寿祭ふれあい交流会」詳細は本誌 18ページをご覧ください。(生きがい推進課: 054-253-4221)

「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成23年8月・9月～

8月25日

東京宝塚劇場観劇



森嶋 勝美さん撮影

早朝からの大雨のため、集合時間帯は、JR新幹線、在来線ともに運転見合わせとなりました。(ちなみに、昨年は帰路が台風直撃を受け、東名高速道路が不通となり、箱根越えとなりました。)全員が参加出来るのかと心配しましたが、皆様の機転の良さのお

陰で、全員集合することが出来ました。本当に、感謝・感謝です。
今回は、花組トップスター・蘭寿とむが、お披露目公演として「オペラ座の怪人」に挑戦。宝塚の夢の世界に、魅了され、皆様くうつとり!!。



東京宝塚劇場にて

9月13日・15日

東京高尾山薬王院

パワースポットウォーク



高尾山駅 勝呂 武さん撮影

2回に分けて、各日大型バス2台の大所帯にての催行となりました。夏日を思わせるような天候に恵まれ、日本一の急勾配のケーブルカーを降車後は、薬王院までをゆっくり散策するコース。薬王院からさらに頂上を目指すコース。吊り橋を渡り、上り坂が続く健脚向きコース。と、三つのコースに分けて出

発です。迷子になったり、途中から他のコースに合流してしまったりと、珍事発生でしたが、全員無事帰路に着くことができて、何はともあれ一安心でした。名物「天狗焼」は、どのコースの会員様も買われたようで、美味しさは、折り紙つきでした。



薬王院権現堂 佐伯 忠夫さん撮影

「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成23年10月・11月～



小林 禎子さん撮影

雨模様で急遽、皆様のご協力を仰ぎ順延となった日もありましたが、多くの方に参加していただきました。富士ビジターセンター内での、大型スクリーンによる「富士山の成り立ち」や職員による展示品の説明など、登る前の予備知識は十分。ポリウムたっぷりのお食事をいただいたあと、さあスタートです。

最高の天気にも恵まれ、南アルプス連峰を初め、青木が原樹海、本栖湖・精進湖・川口湖などが一望できて、皆様、大感激でした。会員から「富士山の別の顔を知った。こけもも、ダテカシバ、紅く色付いた樹木、清々しい空気を堪能。名カイド様に感謝」等々の声があり、満足された様子がかがえました。



吉田 輝雄さん撮影

10月4日・7日・26日
富士山五合目御庭へ

御中道トレッキング

11月2日・8日
箱根仙石原のススキと

箱根湿生花園ウォーク



仙石原 深見 謙次さん撮影

2日は暖かで穏やかなウォーキング日和になりました。初めに、仙石原ススキ草原の中を散策しました。穂の伸びたススキの中で、隠れてしまいたいそう。小さい頃に来たことのある会員様が、「昔は、もっと一面にススキ草原が広がっていたはず」とか！ 草原を歩いた後、コムラサキの実、リンドウ、キイトラッキョウの

花などが咲く植物園「箱根湿生花園」を散策しました。お弁当は、前方に広がる黄色の絨毯を敷き詰めたような色づいたススキの穂が、日の光を受けてキラキラと輝く様子を見ながらでした。8日は残念ながら、曇り空で肌寒い中での催行となりましたが、いずれも本当にのんびりの一日でした。



箱根湿生花園 森嶋 勝美さん撮影

「はつらつネットふじのくに」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

西東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/>

アプライズが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5月からオープンしました。

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>

私たちは営業のスタッフを中心に、お客様のニーズとスタイルにあわせた企画、提案をさせていただく「旅のコンサルタント」として取組んでいます。



復興支援ボランティアツアーも募集中

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/>

「ボウリングを趣味とする人の活力年齢は、何もしない人より平均で9歳以上若い!」と医学的に実証されています。ボウリングは運動量豊富なスポーツですが、休憩しながらできる有酸素運動だから高齢者にもピッタリ!全国調査の長寿ボウラー番付表(週1回以上プレイする現役の男性80歳女性75歳以上ボウラー)への登録者は4034名ですが、最高齢は何と99歳!!



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/株式会社大鉄アドバンス大鉄観光サービス/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/三島信用金庫/わしず観光サービス (五十音順)



介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント 素敵に年を重ねる生活用具

～ルームシューズ・ソックス～

年をとるにつれて足を引きずって歩くようになり、ちょっとした凹凸にもつまずき、転びやすくなります。

意外に多いのは家の中での転倒！

～具体例～

- 床が濡れていて滑った
- フローリングで滑った
- カーペットに足がひっかかった
- 敷居の段差でつまずいた
- 靴下を履いていて滑った
- スリッパで滑った etc.



足の保温・保護などの為と、転倒予防にオススメのルームシューズ、ソックスをご紹介します。



福祉用具専門相談員

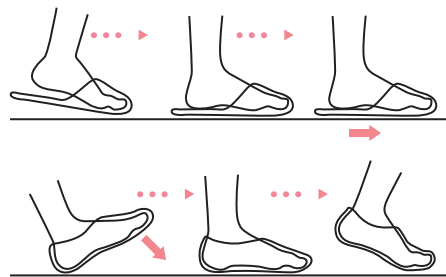
ルームシューズ



底に人工皮革の滑り止め付き

足はこびのの違い

- スリッパの場合
足を床にすって歩くため段差につまずきやすい。
かかとがないことで脱げやすい。
- ルームシューズの場合
かかとがあるので脱げにくく、足がしっかり動き足の上がりも良い。



ソックス

「滑り止め付き靴下」



滑り止め付きでしっかりと歩行をサポート

「つま先が上がる靴下」



つま先が上がるように補助し、つまずきの軽減をサポート

- * 掲載した商品は介護ショップなどで取り扱っています
- * 室内の整理整頓に心掛け、段差の解消など住宅改修も検討しましょう。
- * 転倒する原因には、病気が潜んでいる場合もあります、主治医に相談しましょう。
- * 低栄養の予防と、転倒予防教室などに参加し、筋力アップにつとめましょう。

第9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紹介

県民総参加による健康づくり運動を一層進めるため、今年度は、2分野をテーマとして、作品を募集しました。応募総数は 2,329件ありました。これらの作品のうち入賞作品について表彰を行うほか、県内各地で展示会を実施するなど、より多くの県民への啓発に努めています。今回は、数多く寄せられた素晴らしい作品の中からそれぞれの部門で最優秀をとった作品を御紹介します。

テーマ1：食育

『いただきます』から始まる食卓

テーマ2：受動喫煙防止

きれいな空気を『ありがとう』

ポスター部門

賞 最優秀賞



浜松市立広沢小学校
杉山 希さん



磐田市立福田中学校
正田 七恵さん



県立御殿場高等学校
小田島 明日香さん

標語部門

食育 賞 最優秀賞

「いただきます」わがやはいつもかんしゃから

静岡市立中田小学校 清水 晃誠さん

受動喫煙防止 賞 最優秀賞

思いやる、そんな空気を吸いたいな

富士宮市立富士宮第二中学校 繁竹 優芽さん

川柳部門

食育 賞 最優秀賞

食たくで 家族のわらいも ごちそうだ

掛川市立西山口小学校 高村 丈さん

受動喫煙防止 賞 最優秀賞

孫ができ 頑固親父も たばこやめ

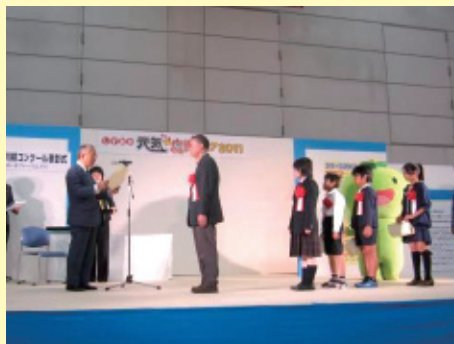
湖西市 石田 昇さん

健康・福祉・食の健康イベント しずおか元気応援フェア2011

平成23年10月8日(土)と9日(日)に、ツインメッセ静岡北館にて「しずおか元気応援フェア2011」が開催されました。健康ゾーンでは、しずおか健康いきいきフォーラム21の構成組織や健康づくりサポーターも積極的に参加し、健康相談会や脳年齢チェック・運動教室など“健康づくり・生きがいづくり”の普及啓発を行い、来場者に健康づくりの大切さをPRすることができました。

入場者数 8日:21,000人 9日:23,000人 合計44,000人

第9回しずおか健康創造21ポスター・標語・川柳コンクール表彰式



しずおか健康いきいきフォーラム21の構成組織、サポーター他も出展し、今後につながる連携ができました。



出展団体

静岡県栄養士会、静岡県歯科医師会、静岡県歯科衛生士会、静岡県看護協会、静岡県薬剤師会、静岡県腎臓バンク、静岡県健康づくり食生活推進協議会、静岡県給食協会、静岡県結核予防婦人会、静岡県アイバンク、静岡県骨髄バンクを推進する会、静岡市振興公社、やきつべの里フォーラム、しずおか環境教育研究会、ユニカール同好会、エコール・ドゥ・クラージュ学院、駿河おりがみの会 渡邊道子、ボディートークを楽しむ会、F-natural club 袋井、静波はつらつ会、明治、静岡県健康生きがいづくりアドバイザー協議会、富士常葉大学災害ボランティアサークル、しずおか健康長寿財団静岡県総合健康センター

世代を超えた絆づくりを応援します!

すこやか長寿祭 ふれあい交流会

第12回熟年メッセージ大会 **〈入場無料〉**



開催日時 平成24年1月7日(土)

オープンセレモニー 11:30~

会場 グランシップ「中ホール大地」

静岡市駿河区池田79-4

講演会 14:30~16:00

中ホール大地 12:00~14:30

- JAZZ演奏
ザ・ニューメイツジャズオーケストラ
- 感動の共有・笑顔の継承
熟年メッセージ表彰式及び作品発表
- 鼓笛隊演奏
梨花幼稚園マーチングバンド&
リカマーチングアカデミー
- マンドリン演奏
島田マンドリンアンサンブル
- シニアコーラス
四季を歌う会

演題

「知って得する 健康づくり」

石原結實氏 (医学博士、石原クリニック院長)

長寿地域として有名なコーカサス地方(グルジア共和国)や、スイスの病院で最前線の自然療法を研究する。現在インハラクリニック院長の他、伊豆で健康増進を目的とする保養所を運営。テレビの健康番組でのわかりやすい解説に定評がある。



1948年、長崎市生まれ。長崎大学医学部を卒業して血液内科を専攻。後に同大学院博士課程で「白血球の働きと食物・運動の関係」について研究し、医学博士の学位を取得。主な著書に、「生薬力」(主婦と生活社)、「体温力」「空腹力」(PHP研究所)、「好き嫌い健康法」(講談社:安保徹教授との共著)、「生きる自信」(海竜社:石原慎太郎都知事との共著)などがある。

1・2階エントランス

- ねんりんピック2011熊本美術展受賞作品展示
- しずおか健康創造21ポスター等コンクール入賞作品展示
- 60才からの体力テスト「自立体力全国検定」(株)羽立工業
- ニューススポーツ紹介・似顔絵コーナー

○主催 / 「すこやか長寿祭ふれあい交流会」実行委員会、財団法人しずおか健康長寿財団
 ○後援 / 静岡県、財団法人静岡文化財団、財団法人静岡県老人クラブ連合会、NHK静岡放送局、静岡朝日テレビ、静岡新聞社・静岡放送、静岡第一テレビ、テレビ静岡、中日新聞東海本社
 ○協賛 / 羽立工業、静岡県老人保養所「寿荘」、静岡県牛乳普及協会、静岡県牛乳協会、静岡銀行、花王カスタマーマーケティング、明治、静岡瓦斯、天神屋、竹酔、大塚製薬、フランスベッド

お問い合わせ

(財)しずおか健康長寿財団生きがい推進課 〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号

TEL 054-253-4221 FAX 054-253-4222



第15回静岡県すこやか長寿祭 美術展

県内在住 60 歳以上の方々の豊かな人生経験に培われた技術と創作にかける熱い思いによって生まれた約 370 点の作品が県立美術館に展示されます。

《開催日》〈前期〉 1月20日(金)～24日(火) 洋画部門 ※月曜休館
〈後期〉 1月26日(木)～29日(日) 日本画、書、彫刻、工芸、写真部門
10:00～17:00(ただし、1月21日(土)は11:30～、24日・29日は15:00まで)

《開催場所》 静岡県立美術館 県民ギャラリー (静岡市駿河区谷田53-2)
※オープニングセレモニー・表彰式 1月21日(土) 10:30～11:30
県知事賞、理事長賞、後援者特別賞の作品は前後期を通して展示されます。

～皆さんもぜひ会場で迫力を実感してください。
ご来場お待ちしております！！～

問い合わせ先

しずおか健康長寿財団生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
電話: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222



第23回静岡県 すこやか長寿祭スポーツ大会

スポーツ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 27 種目で、一部の種目は「ねんりんピック宮城・仙台 2012 大会」の予選会を兼ねています。

《大会期間》 平成24年5月12日(土)～6月2日(土) 総合開会式 5月19日(土)
《会場》 県草薙総合運動場(静岡市) ほか
《種目》 27種目(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、ソフトバレーボール、サッカー、ダンススポーツ、ボウリング、ウォークラリー、バウンドテニス、軟式野球、ターゲットバードゴルフ、オリエンテーリング、囲碁、将棋、健康マージャン、オセロ、かるた(百人一首))
《対象》 昭和28年4月1日以前生まれの県内在住者
《参加申込》 平成24年3月1日(木)から
《参加料》 競技種目により異なります。

問い合わせ先

しずおか健康長寿財団生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
電話: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222





しあわせをずっと、安心をもっと。

TOKAI ホームセキュリティ

TOKAIセキュリティお客さまセンター

<http://www.tokai-security.jp/>



0120-788-959

お気軽に
お問い合わせください。
(通話料無料)

〈受付時間〉10:00～12:00 / 13:00～19:00 ※ただし、土日のお休みをいただきます。

新登場 TOKAI あんしんホットライン

【緊急通報】
【医療相談】
の2つのサービス

緊急 緊急通報ボタン TOKAI セキュリティセンター
登録先に**緊急通報**
又は**緊急出動**

相談 電話相談ボタン TOKAI 医療相談センター
医療・健康相談を
24時間お受けします



緊急 通報 **緊急 出動**
ボタン1つで
安心できる
かんたん
セキュリティ!
初期費用【本体+無線ペンダント】
買取りプラン (契約期間なし) **36,750円** (税込)
※機器は買取りになります。
レンタルプラン (5年間契約) **0円**
※途中解約の
場合は、解約
料金が発生
いたします。

ワイヤレス
救急ボタンで
どこからでも安心!

工事不要の簡単設置
手順1 電話モジュラーを接続
手順2 電源をコンセントに差し込む



※この商品は一般家庭専用となっております。

あんしんホットラインは、
お申し込み時に通報タイプか
出動タイプをお選びください。

通報
タイプ

買取りプラン **980円**

レンタルプラン **1,575円**

(月額・税込)

出動
タイプ

買取りプラン **1,980円**

レンタルプラン **2,525円**

(月額・税込)

伊豆長岡温泉 寿荘

《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》

*1泊2食付 基本料金 **6,535円**～ (消費税・入湯税込み)

1泊2日パックプラン料金 14名様以上

お得な送迎バス、3食、ドリンクサービス付

地区例	パック料金 お1名様あたり
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

ほかにもお得な各種プランがございます



寿荘全景



(グレードアップ料理)

詳しくはお電話、ホームページ等でお問い合わせください

電話 **055-948-0026** FAX **055-948-3955**

〒410-2211 伊豆の国市長岡73

<http://www4.tokai.or.jp/kotobukisou/>

休養は おお風呂