

67号

2015年7月

夏

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～



第26回 静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会

公益財団法人 しずおか健康長寿財団

主催/公益財団法人 しずおか健康長寿財団 静岡県

国会議員 実行委員会

特報

第26回

すこやか長寿祭

スポーツ大会

健康はつらつゼミ

健康と温泉



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の説明 第26回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会の総合開会式が平成27年5月16日に静岡県草薙総合運動場体育館（このはなアリーナ）で開催されました。

総合開会式では、静岡県なぎなた連盟の皆さんによる演武が行われました。

凛として、声量豊かな眞田和恵さんの号令により、迫力満点の演武が繰り広げられました。

新体育館「このはなアリーナ」は、木花咲耶姫（コノハナサクヤヒメ）をイメージしていますが、皆さんの演武は、まさに、コノハナサクヤヒメが降臨したようでした。



撮影 森嶋勝美さん

憩いの広場

長寿社会の医療

地方独立行政法人静岡県立病院機構 田中 一成 理事長 …… 3

特報

第26回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会

総合開会式	4
競技の様子	5

健康はつつゼミ

健康と温泉	リハビリテーション中伊豆温泉病院 医師 石原義恕さん …… 8
-------	---------------------------------

地域密着情報

特派員だより①	城山に人との関わりを訪ね歩く 小ノ澤 秀一さん …… 10
特派員だより②	日本一長寿ボウラーは102歳 中西 尚さん …… 11
「熟年メッセージ」	グランプリ受賞者インタビュー 諸田 サヨさん …… 12

健康づくりのポイント

シニア版ふじ33プログラムで健康長寿を目指そう！

静岡県健康福祉部健康増進課 …… 13

熱中症の予防と対処法

7月1日から7月31日は熱中症予防強化月間です

しずおか健康いきいきフォーラム 21 …… 14

財団会員事業レポート

3月	首都圏外郭放水路とグリコピア・イースト見学 …… 16
	葛山もののふの里・梅の里歴史めぐりウォーキング …… 16
	金谷旧東海道石畳・諏訪原城址歴史めぐりウォーキング …… 16
	三池平古墳・興津坐漁荘歴史めぐりウォーキング …… 17
4月	椿山荘庭園と浜離宮～ゲートブリッジウォーク …… 17
5月	富士の山と天子ヶ岳を眺めながらの平成棚田ウォーキング …… 17
	粟ヶ岳・阿波々神社歴史めぐりウォーキング …… 17

財団だより

作品募集（熟年メッセージ、美術展作品）、講演会のご案内	…… 18
-----------------------------	-------



長寿社会の医療

地方独立行政法人静岡県立病院機構 たなか いっせい 田中一成 理事長

田中一成 理事長 プロフィール

略 歴

1950 年 福岡県生まれ
2001 年 新香里病院長（大阪府枚方市）
2013 年 静岡県立総合病院長
2014 年 地方独立行政法人 静岡県立病院機構 理事長

健康長寿日本一は、静岡県が誇るべき輝かしい実績です。長寿のお祝いでは以前は古希を、最もよく耳にしたように思いますが、現代では70歳で健康であることを稀だと思う日本人は、ほとんどいないのではないのでしょうか。

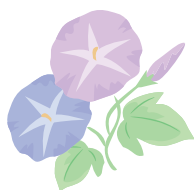
しかし、マスコミなどでは、日本を「長寿社会」ではなく、「高齢社会」という、マイナスのイメージの強い言葉で語ることが増えているように思います。これは、医療費などの社会保障費が社会問題となっていることが大きな理由です。最近、よく聞く「病院から在宅へ」という厚労省の方針も高齢者自身の希望だけではなく、医療費の抑制が大きな目的です。国全体としては、医療は産業として重要だと位置づけていますから、医療費を抑制することは矛盾しているように感じられます。しかし国が抑制したいのは、あくまで公的医療保険が病院に支払う医療

費です。何故なら、国民皆保険制度、実際には保険料だけでは維持できず、公費負担が38%にも及び、大きな財政負担になっているためです。一方で、保険が適用されない市販薬や健康食品、民間医療保険を利用した高度先進医療などについては、国は積極的に推奨していくことになると思います。

国の医療費抑制政策は、全国の病院の数や病床数の新たな基準にも反映されています。静岡県の場合、厚生労働省が算定する必要な病床数は、現在の3万1千床ではなく、3千床少ない2万8千床となります。これは、国の基準を守ろうとすると、静岡県内では300床の規模病院を10施設なくさなければならぬことを意味します。確かに、病院や病床を減らせば、医療費は減少すると思われますので、国の負担軽減化には有効な施策かもしれません。しかし、団塊の世代が後期高齢者になっ

ていく時代に、病院や病床を減らして在宅医療で乗り切れるのかという当然の疑問も湧きます。特に、老老介護といわれるような環境では、在宅医療は極めて困難です。こうした状況は、無許可グループホームのような安全や衛生が必ずしも保障されていない施設が増える要因ともなります。現在のように、病院が在宅ではなく、経済的な医療の提供を可能にするために、病院の従業員数や面積の基準を緩めた施設を認可し、それでも不足する部分を在宅にした方が、安全面でも安心できるのではないのでしょうか。

我々が取り組むべきことは、制度のための制度ではなく、合理的な判断で社会や個人に受け入れられる社会保障制度を構築することだと思います。



第26回静岡県

すこやか長寿祭スポーツ大会

スポーツ等を通じて県内高齢者の健康づくりと生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした総合大会「第26回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会」(4月25日～6月7日)が開催されました。

総合開会式

時折、小雨の降る中、5月16日に、新築された静岡県草薙総合運動場体育館(このはなアリーナ)で、本大会の総合開会式が盛大に開催されました。

来賓、選手、役員、競技関係者約600人を超える方々の参加の下、各種目に出場する役員や選手の入場行進が始まり、しずおか健康長寿財団の佐古伊康理事長が開会を宣言しました。

国旗、県旗及び財団旗の掲揚



佐古しずおか健康長寿財団理事長の開会宣言

後、高副知事が挨拶し、その後、来賓の紹介がありました。
選手宣誓後、静岡県なぎなた連盟の皆さんによる、なぎなたの演武、梨花幼稚園の皆さんによるマーチング演奏、静岡県リズムムーブメント研究会の「すこやかエブリデー」体操が開会式を大いに盛り上げました。またこの大会は、今年10月に開催される「ねんりんピック山口2015」の選手選考会を兼ねています。



整列した選手の皆さん



御来賓の方々



高副知事



なぎなたの演武



選手宣誓する鈴木雅巳さんと山口桂子さん(卓球)



入場行進する剣道選手団



チャッピーと東海大学静岡吹奏楽団の皆さん



「すこやかエブリデー」で、準備体操



マーチング演奏

競技の様子

今年の大会は、4月25日のマラソンを皮切りに6月7日のオリエンテーリングまで、昨年と同じ29種目の競技に約六千人の県民が参加し、草薙総合運動場をはじめ県内24会場において熱戦が繰り広げられました。



卓球 5月9日（土）開催



ソフトテニス 5月23日（土）開催



テニス 5月16日（土）開催



ゲートボール 5月13日（水）開催



ソフトボール 5月17日（日）、5月23日（土）開催



ゴルフ 5月19日（火）開催



ペタンク 5月23日（土）開催



弓道 5月9日（土）開催



マラソン 4月25日（土）開催



グラウンド・ゴルフ 5月30日(土)開催



ウォークラリー 5月17日(日)開催



ソフトバレーボール 5月16日(土)開催



ダンススポーツ 5月24日(日)開催



バウンドテニス 5月17日(日)開催



剣道 5月16日(土)開催



なぎなた 5月24日(日)開催



太極拳 5月24日(日)開催



サッカー 5月16日(土)開催



ボウリング 5月23日(土)開催



ターゲット・バードゴルフ 5月17日(日)開催



軟式野球 5月17日(日) 5月23日(土)開催



パークゴルフ 5月26日(火)開催



オリエンテーリング 6月7日(日)開催



囲碁 4月29日(水)開催



インディアカ 5月10日(日)開催



健康マージャン 5月17日(日)開催



将棋 5月17日(日)開催



かるた 5月24日(日)開催



オセロ 5月16日(土)開催



健康と温泉

リハビリテーション中伊豆温泉病院

医師

いしはら よしひろ
石原 義恕 さん

〈健康と予防医学〉

日本は超高齢社会に入っていて平均寿命のみならず、生涯健康で暮らせる「健康寿命」も世界一になっています。その理由は医学の進歩と同時に日本人の個人個人の健康に対する努力が大きいと考えています。しかし世界保健機関（WHO）では「健康とは単に病気が存在しないというだけでなく、身体的、精神的並びに社会的に十分な良好状態をいう」と定義しています。この健康状態を良好に保つことが大切で、病気を予防する手段（予防医学）をもう一度見直してみることがあります。

〈ライフ・スタイルの改善〉

医学の進歩と同時に環境が整備されるに従って細菌やウイルスによる感染症の時代から生活習慣病（がん、

高血圧、糖尿病等）の時代が変わってきました。

バランスのとれた食事をとって栄養状態を保ち、アルコールは適度にとり、禁煙を守り、休養も上手にとり、十分な睡眠をとって病気にならない体を作り、老化を防ぐことが大切です。

〈積極的な運動〉

健康づくりとしての運動も大切で自分に適した運動を積極的に行うことは体力を増強し病気の発生を防ぐばかりか、例えば病気に罹っても健康への回復力を向上させるのに役立ちます。

これらの健康づくりの方策は予防医学として研究されていますが、生活習慣病の慢性疾患、あるいは健康とはいえない半病人状態を防ぎ、回復させる方法はいまだに見出されて

石原 義恕さん プロフィール

1962年 鳥取大学医学部 卒業

自衛隊中央病院、東京大学
物療内科を経て1974年リハ
ビリテーション中伊豆温泉
病院 勤務

日本温泉気候物理医学会
名誉会員

いません。この健康づくりや慢性疾患の予防や治療のひとつとして温泉があげられています。

〈温泉の保健・予防医学的效果〉

日本は世界でも有数の温泉国で身近に温泉があり、これまで多くの人に利用されてきました。特に高齢者にとっては健康志向が強く温泉を単なるレジャーとしてではなく健康づくりや、できれば病気の治療にも使いたいと考えている人が多くなってきました。

〈三養について〉

温泉の利用については休養・保養・療養と俗に三養といわれていて、休養のために温泉に入り、ストレスを解消し、暫く温泉地で保養すること

は、健康増進と病気の予防に効果があり、また、療養生活を温泉地で過ごすことは一層の効果を上げることができ、温泉を上手に利用して健康づくりに活用してほしいものです。

〈温泉の身体に対する効果〉

温泉の医学的效果は温泉に溶け込んでいる成分の薬物作用、温泉水の浮力や浮力の作用、および温泉の温度による作用が人の体に良い影響を与え、保健・予防医学的效果を発揮します。その他に大事なことは、温泉に入ることによって身体のホルモンの分泌が盛んになり、ストレスによって変調した自律神経の働きを次第に正常な状態に戻す効果があります。

〈温泉とリハビリテーション〉

リハビリテーションを行うに当たって温泉を利用して大きな効果を上げています。リハビリテーション中伊豆温泉病院はリウマチ患者さんの関節の痛みを軽くして筋肉のこわばりを取り、身体の動きがよくなるので積極的に温泉を活用しています。

〈おわりに〉

以上健康と温泉について述べました。特に温泉が健康づくり、予防医学的效果があることを強調し、温泉をもっと利用して健康寿命を延ばしていけたらと願っています。



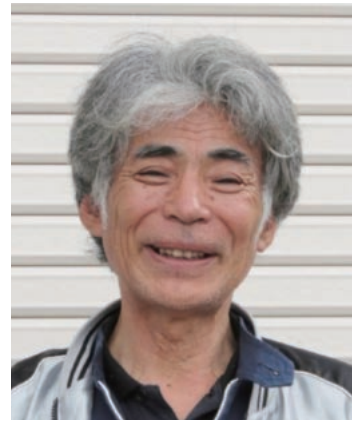
中伊豆温泉病院の外観



水治療法訓練の様子



院内温泉施設



天城山に人との 関わりを訪ね歩く

おのざわ ひでかず
小ノ澤 秀一 さん

(東伊豆町)

小ノ澤秀一（オノザワヒデカズ）さん（64歳）、東伊豆町白田に生まれて土地に根付いた暮らしを続けておられる。炭焼きや山菜・山のみりを採取するために山に入る曾祖父に連れられて、幼少の頃から天城山を自分の庭の如く歩き回ってきた。四季折々の山の風情を目にしながら、タケノコ・ヤマウド・タラノ芽・アケビ・クルミなどの山の幸に満たされ、自然とのかかわり方を身につけてきたという。

「天城山という大きな森の麓に居るので、屋号は『森下』」



沢登りして歩む姿は、軽快そのもの

と云うんですヨ」と微笑む。「東京から来ていた鉄砲打ちの猟師から、この辺りの昔話を聞かされたものです。今でもよく覚えているのは、この村を治めていた葦山の代官が歩いた道のことです。葦山で必要とされたのは硫黄だったんですね。天城山が噴出させた硫黄の在りかを探索

索していたという話でした。今だからこそ火薬に使われる硫黄の必要性は理解できるけど、当時の村人には知られる筈ありません」

「またこの山はやんごとなきお方のお狩場だったということでした。当然土地の民たちは勢子（セコ）として獲物を追い立てる役割を担っていた筈で、村人たちは天城山の木々の種類や谷川の様子なども熟知していたのでしようネ。江戸城の築城石として伊豆から運ばれた石の在りかなども、そんな経験から知られていたのではないかと理解しています」と天城山と人との関わりの深さに思いを馳せる。

三男坊として生まれついたものの、相次ぐ兄二人の他界で家業の引き継ぎと母親の介護も重なって、胃潰瘍を



曾祖父から、銀を試掘していた洞窟だと教えられていた

患いリハビリ期間も含めて10年近くも療養生活を強いられた。体力回復と気分転換を兼ねた山行は身体の痛みや社会的な悩みを改善してくれると実感している。

「自分には天城山の環境と良い空気が一番の薬です。山を歩いていて支流の小さな水の落ち込みの脇に人間が積み上げたとしか思えない石積みなどを見つけて昔人の生活を想うこの頃です」

語り部として、天城山と人の関わりを広く伝えてほしいものである。

(賀茂地区いきがい特派員 土屋 寛)



日本一長寿ボウラーは、

百二歳！

なかにし たかし
中西 尚 さん
(裾野市)

裾野市内のボウリング場の一角に全国長寿ボウラー番付表が掲げられており、八十歳以上男性ボウラー千八百四十七人の名前が刻まれています。

最上段に東の横綱中西尚さん（一〇二歳 裾野市）の名前が掲げられ、その下段には大関・小結・関脇・前頭等、全国八十歳以上長寿ボウラーが名を連ねています。

中西尚さんは、市内高齢仲間十一人と「せきれい会」を結成し、毎週月曜日に行う定例会で、マイボール・マイシューズを使い練習一ゲーム、競技3ゲームを投げ合い



試合前の練習風景

仲間得点を競いながら健康づくりに励んでいます。「みんなでやろうよ！と誘い合いながら集まり、お互いを思いやる仲間がいるからこそ楽しく長続きしているんですよ」と、笑顔でお話をしてくださった中西尚さんが、いま



「せきれい会」の定例会（前列中央 中西さん）

投じたボールはストライク！・・・。
足腰がしつかりとしていてとても百二歳とは思えない中西尚さんは、アベレージ120の腕前であり、何事においても謙虚で、隣にいる仲間を大切に思い遣る心は人一倍強く、相手の好スコアを自分の事のように喜ぶ性格が、周りの人達から慕われ、心豊かな日々を過ごせるのだと思います。
健康長寿の秘訣を紐解くために中西尚さんに話を伺うと



裾野市シニアクラブ「ペタンク大会」

①何事もよくよくよしな、
おおらかな性格、②たくさん
の友達を作り仲良く、③運動
は仲間と一緒に継続（ペタ
ンク・ボウリング・テニス・
自転車）、④食事は何でも食
べる（肉類・甘いものが好き、
牛乳・ヨーグルトは毎日欠
かさずに）、特にこれと言っ
て摂るものはないが家庭で
拵えて、家族と一緒に食べる
ものは何でもおいしいと笑
顔で答えてくれた中西尚さ
んに勇気づけられ元気をい
ただきました。

沼津・北駿地区生きがい特派員 渡邊 英機

平成 26 年度すこやか長寿祭健康ふれあい交流会 「熟年メッセージ」 グランプリ受賞者インタビュー



「サヨばあちゃんの休憩所」

もろた
諸田
さよ
サヨ さん
(島田市 78 歳)

Q 受賞おめでとうございます。

喜びもひとしおですね

A 高齢者のために惣菜を提供するという自分の考えや目標が間違いなかったと証明されたと思います。また、周りの方々に感謝しています。

Q 他の方に食事を提供しようとされたきっかけは

A 18 年前の 60 歳の頃、定年退職を機に、自分のやってみたい事を始めようと思いました。

高齢化に伴い三度の食事に困る方が増えるのでは、と他人事とは思えない事に気が付きました。そこで、高齢者のための惣菜作りをしたのです。

Q そもそも「食べることの大切さ」を痛感されたのは？

A 大勢の家族の中で育ち、早い段階から自分の力で生きてゆかねば、と思っていました。「しっかりと生きるには食こそ一番」との考えに至り、一日 20〜30 品目を食べ、持続可能な健康体を作ることの大切さを学びました。

Q 大勢の方が惣菜を「サヨさん」が届けてくれるのを待っていてくれるんですね。

A はい。外出できないなどの理由で、お届けが必要な方がいます。自宅に伺い、一人一人に声を掛けながら届けるこの活動は十年になります。「お話し

ご馳走。心配してくれていて心強い。自分も頑張りたい」等々言ってくれて、逆に励まされます。野菜は出来るだけ自分で作り、また、同じ献立が続かないように工夫しています。



声掛けしながらお弁当を宅配

Q 熟年メッセージを聞くと「生き方」に触れていますね

A 敗戦の時、いつ死ぬかもわからないとの思いが何時もありました。長い人生の積み重ねが今に繋がっています。常に前向きで責任ある生き方が大切だと思います。また、根本に繋がる思いは家族です。若い頃、きょうだい同士で「家族会議」を行ってきました。

今では他県で生活する息子

夫婦との電話での「家族会議」です。家族の理解と応援には百万の味方を得ているような心強さを感じます。



お惣菜つくりの仲間と

Q おしまいに今後への思いをお聞かせください。

A 抜里駅に「サヨばあちゃんの休憩所」の看板が掲げられています。ここで三人の仲間と一緒に惣菜を作り、提供していきます。チームワークがとても良く、新しい出会いを大切にして道を開いてきました。

近い将来、この三人に任せたいと考えています。大変な事をやり遂げてこそその成功であり、大変だからこそ新しいことを生み出せると思っています。

(志太・榛北地区生きがい特派員 萩原 孝子)

健康づくりのポイント

シニア版ふじ33プログラムで 健康長寿を目指そう！

シニア版の開発

静岡県では「運動・食生活・社会参加」の3分野に着目し、働き盛り世代の生活習慣の改善を目指す「ふじ33プログラム」を平成24年度に開発し、普及しています。普及を進める中で、シニア世代を対象としたプログラムを作ってほしいとの要望が寄せられました。そのため、65歳以上の方を対象とした「シニア版ふじ33プログラム」を開発しました。

シニア版の特徴

「運動・食生活・社会参加」の3分野の自己チェック票により生活習慣を振り返った上で行動メニューの設定を行い、3人1組で3か月間実践する方法はこれまでのプログラムと同様ですが、チェック項目は、シニア層の生活習慣を基に見直し、簡略化しています。

運動：メタボ予防だけでなく、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）チェック

の項目を追加しています。

食生活：低栄養予防やバランス良く食べることを中心としています。

社会参加：外に出ることや人と話をすることを主な項目としています。

プログラムの普及

プログラムの普及のため、「シニア版ふじ33プログラムガイドブック」を作成しました。地域で実践指導者の育成、教室の開催、講演会の開催等で普及を進めていく予定です。



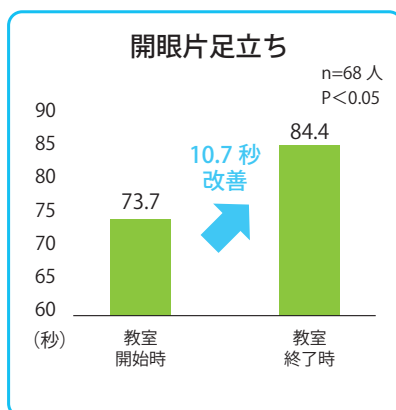
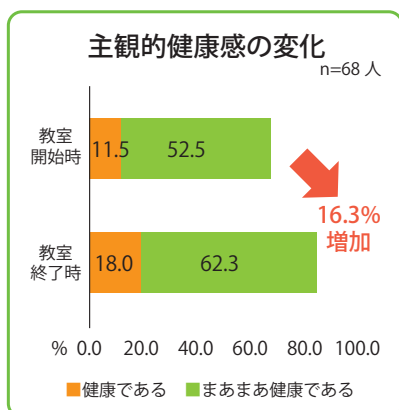
〈問い合わせ先〉
静岡県健康福祉部健康増進課
総合健康班
電話 055-973-7002

教室の効果

このプログラムを開発するに当たり、平成26年度モデル教室を開催し、68人の方が教室を終了しました。

参加者の皆さんからは、運動の実技指導や3人グループの仲間づくりが好評でした。

参加者の結果について



教室の効果の主なものとして、体力ではバランスをみる「開眼片足立ち」、そして自分が健康であると思える「主観的健康感」に効果が見られました。皆さんも、地域や趣味の仲間とともに、このプログラムを活用して自分自身の生活習慣を見直し、いつまでも元気で毎日過ごしましょう。

熱中症の予防と対処法

～7月1日から7月31日は熱中症予防強化月間です～

熱中症は、スポーツや労働時だけでなく日常の様々な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節が出来なくなることで起こります。

乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層に発症します。

梅雨明けの蒸し暑く急に気温のあがる時期は、身体が暑さに慣れていない為特に起こりやすくなります。

※熱中症による死亡者のうち、半数は70歳以上の高齢者です

これは、高齢者が若年者より体内の水分量が少なく、暑さや寒さを感じるセンサーの働きが低下すること、発汗など体から熱を逃がす機能が低下することによるものです。

熱中症が疑われる症状

軽 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中 頭痛、吐き気、身体がだるい、虚脱感

重 意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけた時返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

※熱中症発生には、その日の体調が影響します

特に注意が必要なのは…

- ① 風邪をひいている
- ② 熱がある
- ③ 下痢をしている
- ④ 肥満者
- ⑤ 子ども、高齢者
- ⑥ 基礎疾患（高血圧、心疾患、慢性肺疾患、肝臓病、腎臓病、内分泌疾患など）がある
- ⑦ 薬を飲んでいる（自律神経、循環機能に影響する薬）

予防の3つのポイント

(1) 体温上昇を抑える

○暑さを避けましょう

行動面の工夫

- 暑い日は決して無理をしない ●猛暑日や熱帯夜が3～4日続いた後は注意する
- 外出に際しては、日陰を選んで歩く

住まいの工夫

- 外からの熱や日差しを遮る（カーテン、すだれ等の工夫）
- 風通しを良くし、我慢せずに空調設備を利用する（窓を開ける、扇風機・うちわ・エアコンを使う）
- 部屋の温度や湿度をこまめに測る（28度以上になると熱中症の危険性が高まる）

衣服の工夫

- 通気性がよく吸汗や速乾性素材の衣服、襟元が開いたゆったりした衣服、熱を吸収しやすい黒色は避ける ●帽子や日傘を利用する

(2) 脱水の予防

○こまめに水分補給をしましょう

- のどの渇きを感じる前に補給する ●汗をかいた時は水分と塩分も補給する
- 起床時や入浴前後に水分補給する ●空調装置使用時は水分が多く失われる
- 尿量がいつもより少ない時、尿の色がいつもより濃い時は要注意
- アルコールは利尿作用があり、脱水が進行するので注意する

(3) 暑さに備えた体づくりをしましょう

○普段からウォーキングなど、汗をかく運動習慣で体を暑さにならす

- 「ややきつい」と感じる（少し汗をかくくらい）運動を1日30分、1～8週間実施する
- 運動直後にたんぱく質と炭水化物を多く含んだ食品（牛乳など）を摂取するとより効果的

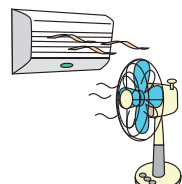
○食欲がない時は口当たりの良いものを選び、食事を欠かさない

熱中症予防法チェック表

☐ こまめに水分補給をしている



☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 部屋の温度を測っている



☐ 暑い時は無理をしない



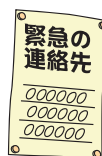
☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



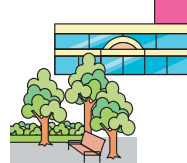
☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



☐ 涼しい場所・施設を利用する



これらを参考に、健やかな毎日を過ごしましょう

（環境省：熱中症環境保健マニュアルより）

3月2日、9日、16日

首都圏外郭放水路と

グリコピア・イースト見学

「首都圏外郭放水路」は、学校関係などの利益を目的としない団体のみ予約が出来るという貴重な体験。世界最大級の巨大地下放水路は、階段約100段を降りた、まさしく地下宮殿のようでした。参加者からは、「期待通りの施設、設備だった。普段体験できない貴重な体験でした。説明もとても良かった」などの声が聞けました。



地下宮殿のような放水路
撮影 森嶋勝美さん



グリコのおまけの歴史コーナーで

「グリコピア・イースト」は、2012年10月にオープンした、工場と企業ミュージアムが合体したユニークな工場見学施設。お菓子の世界を見る・知る・学べる、わくわくファクトリー！「説明もわかりやすく、クイズが予想外だったが、楽しむことが出来た」と、参加者に好評でした。
(森嶋スタッフ)

3月4日

葛山もののふの里・ 梅の里歴史めぐり ウォーキング

地元裾野市の「葛山城址保存会」メンバーの長谷川博様が仙年寺裏手の葛山城址を案内してくださり、また、公民館での「仙年寺」住職のお話、地元弁当、葛山饅頭、運動指導士伊藤美佐緒先生の講座など、盛りだくさんの交流がありました。
(今回の企画・運営は、森嶋スタッフが担当)



ノルディック・ウォークで、もののふの里から景ヶ島溪谷へ

3月5日

金谷旧東海道石畳・ 諏訪原城址歴史めぐり ウォーキング

すべらず地藏のお蔭で石畳も無事滑らず、全員坂を登り切り、諏訪原城址へ。
80歳代（最高齢者88歳）が6人挑戦、全員が無事に踏破できました。サポーター役として良かったです。
(今回の企画・運営は、吉田スタッフ、井出看護スタッフが担当)



諏訪原城址にて



三池平古墳（前方後円墳）を登る

三池平古墳は、静岡市清水区にあります。
参加者からは、「近くにいってもこういう施設や古墳は知らなかった。名前は聞いていたが、初めて来た。財団は隠れた穴場を企画してくれてとても良い」との、声が聞きました。
（今回の企画・運営は、井出看護スタッフが担当）

3月12日
三池平古墳・興津坐漁荘歴史めぐりウォーキング



大都会の雑踏を離れ、非日常を味わう浜離宮恩賜庭園

歴史あるホテル椿山荘での御食事、将軍家の別邸から皇室の離宮となった浜離宮恩賜庭園、特徴的なトラス構造を採用した東京ゲートブリッジの上を散策、と非日常的な世界を満喫する一日となりました。初めて参加した職員からは、「悪天候にもかかわらず、積極的に行程をこなされた参加者の皆様の元氣ぶりに感心した」と、驚きの声が上がりました。

4月6日・8日
椿山荘庭園と浜離宮くゲートブリッジウォーク



棚田の水面から天に昇るかのような鯉のぼり
撮影 小林禎子さん

富士宮市白糸・原にある平成棚田を散策しました。参加者からは、「6キロも歩けるかなと心配でしたが、アップダウンも少なく、新鮮な自然のパワーをもらいながら、すべての行程を踏破することができ嬉しかったです。体力に自信を持ちました。大変気持ちのいい汗でした」などの声が聞きました。
（今回の企画・運営は、吉田スタッフ、増田スタッフが担当）

5月8日
富士の山と天子ヶ岳を眺めながらの平成棚田ウォーキング



阿波々神社で一休み

粟ヶ岳の斜面に描かれた縦横約130mの「茶」文字が目印。麓の「いづく処」から山頂の阿波々（あわ）神社まで、御神木・太古の森・磐座と東山の神聖なパワーを感じながら、往復の急坂をノルディック・ウォークで楽しみました。神社では、宮司さんの説明を聞き、無間の井戸へ。高低差400m、7kmの距離を歩き終えた後は、「いづく処」で掛川東山茶と茶饅頭が出迎えてくれました。
（今回の企画運営は、吉田スタッフ、増田スタッフが担当）

5月28日
粟ヶ岳・阿波々神社歴史めぐりウォーキング

財団だより

公益財団法人しずおか健康長寿財団

〒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



第16回熟年メッセージ 大会作品募集

人生を彩ってきた様々な感動や喜び、これからの人生を輝かせる目標や生きがいなど。あなたの言葉やパフォーマンスで発表しませんか。

応募資格 県内在住者で、ご自身を熟年と思う方、グループでの参加も可能

募集テーマ 特に定めなし

応募形式 文章(二千文字以内、原稿用紙20×20) 映像(DVD・ビデオテープで10分以内) 音声(CD・MDで10分以内)

審査 一次審査(書面)を通過した応募者に二次審査としてオーディションを実施

表彰 平成28年1月30日(土)にグランシップで開催する「すこやか長寿祭健康ふれあい交流会」にて表彰状を授与、作品発表あり

応募期限 平成27年10月31日(土) 当日消印有効

その他 応募の際に題名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号を明記した用紙を添付

第19回すこやか長寿祭 美術展作品募集

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募集します。「ねんりんピック長崎2016」の選考会も兼ねます。

応募資格 県内在住で昭和32年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門

応募方法 出品申込書に必要事項を記入し提出

応募期限 平成27年10月30日(金) 当日消印有効

出品料 二千元

展示 平成28年1月16日(土) 24日(日) 申込の全作品を静岡県立美術館県民ギャラリーに展示(注・展示作品の入れ替えあり)

表彰 優秀作品に賞状とトロフィーを授与

第3回ふじのくに 健康長寿サミット 参加者募集

健康長寿について学んでみませんか。ぜひご家族、お友達とお誘い合わせの上、ご来場ください。

日時 平成27年9月12日(土) 10時30分～15時30分

会場 小山町総合文化会館 大ホール

内容 ○地域の活動事例シンポジウム:コーディネーター・浜松医科大学教授尾島俊之氏○御殿場高校によるファッションショー
○基調講演(食と脳の健康):講師・東北大学加齢医学研究所所長川島隆太氏○先進事例発表:座長・御殿場市医師会会長齋藤昌一氏○展示、試食・体験コーナー、物産販売など(予定)

その他 入場無料

主催・問合せ 静岡県健康増進課
Tel 054・221・2779

乳酸菌 シロタ株 を飲む。



ヤクルト400に比べ
甘さひかえめ
カロリー
30%カット



ヤクルト400/ヤクルト400LTは、
ヤクルトレディがお届けしています。



ヤクルトを飲んで、乳酸菌 シロタ株のチカラをあなたの中へ。
生きて腸で働き、腸内環境を改善するそのチカラを、
あなたの毎日にもプラスしてみませんか。



悪い菌を減らす、乳酸菌 シロタ株

人も地球も健康に
Yakult

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

0120-86-8960 (受付時間 8:30~16:45 日・祝日を除く)



こんにちは、シルバー人材センター「チエブクロー」です。

人口 660 万人とその突出した人口構成から、良くも悪くも社会のありように多大な影響を及ぼしている「団塊の世代（昭和 22 年～ 24 年）」が、高齢者（65 歳以上）に仲間入りし、少子化の進展も手伝って、日本の労働人口は今後減少していきます。

人口減少社会の中で、社会の活力を維持し、持続的な成長を実現していくためには、年齢にかかわらず健康で意欲と能力がある限り、誰もが生涯現役で活躍し続けられる社会環境を整えていく必要があります。

県内には約 22,000 人がシルバー人材センターに会員登録しています。今回、その中より小山町シルバー人材センター会員の「山本芳男さん」の活動状況をご紹介します。

山本芳男さん（右写真中央）は、トレードマークのバンダナが良く似合う 91 歳。旧国鉄を定年退職後、平成 3 年小山町シルバー人材センター設立当初より 24 年間在籍するシルバーの知恵袋的な存在です。

理事と支部長を 1 期就任しました。就業面では障子張りのリーダーとして、仲間と一緒に作業に励んでいます。うれしいことに昨年 10 月より、後継者となるべく息子さん（写真右キャップ着装）が会員登録されました。親子でする作業風景は、微笑ましく、また羨ましくもあります。



作業風景



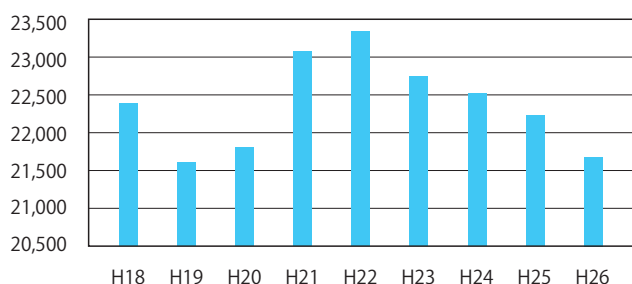
就業仲間と一緒に！

山本さんのきちんとした仕事は、依頼されたお客様からも大変喜ばれ、センター事務局としても安心して仕事を依頼できる会員です。

また、趣味としての「生け花」は師範の腕前。展覧会ではご自身の背丈より大きな草木を活け、来場者を圧倒しました。

これからも経験豊かなシルバー会員として、後継者の指導を中心に元気一杯活躍していただきたいと思います。

会員数（人） 静岡県のシルバー会員数の推移



会員募集中

あなたも、シルバー人材センターの会員になって、生涯現役社会づくりに参加してみませんか。

お住まいの市町シルバー人材センターへお問い合わせください。