

62号

2014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

健康はつらつゼミ

「和食」と健康長寿

「美味しく食べて健康管理」

第17回

すこやか長寿祭 美術展

第4回

すこやか長寿祭ふれあい交流会



公益財団法人 しずおか健康長寿財団



### 表紙の人 四季を歌う会の皆さん(静岡市清水区)



平成 26 年 2 月 1 日に開催した「すこやか長寿祭ふれあい交流会」で元気な歌声を披露してくださった「四季を歌う会」の皆さんです。宮川洋一先生の指導を受けて静岡市清水区を中心に活動している皆さん。今年も 120 人を超える会員さんが参加してくれました。会の基本方針は「歌う喜びをみんなで分かち合う」ということ。自分たちで歌う喜びを表現しようというものです。

宮川先生の軽妙な語り口で楽しく進められ、静岡県にゆかり深い「富士のやま」「羽衣」や春の訪れを感じさせる「花の街」「うぐいす」などの 6 曲を参加者と一緒に歌いました。

### 憩いの広場

#### 今を楽しむ「すこやかに」

一般社団法人二科会写真部 静岡県支部長 薩川高宏さん …… 3

### 特報

#### すこやか長寿祭

第 17 回すこやか長寿祭美術展を開催 …… 4

第 4 回すこやか長寿祭ふれあい交流会を開催 …… 6

美術展最高齢者賞受賞者インタビュー 沼田好策さん …… 8

「熟年メッセージ」グランプリ受賞者インタビュー 倉前 弘さん …… 9

### 健康はつらつゼミ

#### 「和食」と健康長寿

公益社団法人静岡県栄養士会 会長 坪井 厚さん …… 10

### 健康はつらつゼミ

#### 高齢者の健康づくり

静岡県健康福祉部健康増進課 …… 12

### 地域密着情報

特派員だより① わらべうたの聞こえる街づくりに奮闘 岩田三ノ條さん …… 14

特派員だより② 皆の居場所があった 今村 純子さん …… 15

特派員だより③ 生きているだけで幸せ 岡 晏子さん …… 16

### さわやか 21 (しずおか健康いきいきフォーラム 21)

平成 25 年度健康づくり活動費助成 …… 17

### やさしい介護

～家庭介護で困らないために～ 介助編③ …… 18

### 参加者募集

第 25 回すこやか長寿祭スポーツ大会の開催 …… 19

### 財団会員事業レポート

1月 初春恒例・国立劇場歌舞伎鑑賞会 …… 20

1月 県立美術館芸術鑑賞と日本平ホテル夜景・ディナーと健康講座 …… 20

2月 湯河原幕山公園梅林「梅の宴」とMOA美術館「尾形光琳」鑑賞 …… 21

### 会員事業案内

「はつらつネットふじのくに」入会のご案内 …… 22



## 今を楽しむ「すこやか」に

薩川 高宏さん

一般社団法人二科会写真部 静岡県支部長

プロフィール

静岡県静岡市清水区出身 昭和 15 年生まれ

全日本写真連盟関東本部委員

静岡県本部委員 「すこやか長寿祭美術展」写真部門審査委員

写真展 5 回開催 写真集「カモメ」刊行



昨年、ねりんピック高知大会美術展において、6部門のうち「写真の部」と「洋画の部」2部門で厚生労働大臣賞を受賞されました。これは素晴らしい成果であります。

「すこやか長寿祭美術展」に出品されているたくさんの方々や関係者の皆さんの励みになった事でしょう。写真の部で厚生大臣賞に選ばれた山本拓史さんの「天空の舞」は、富士山を主題にして蕎麦畑の花と天空の吊るし雲を配した素晴らしい光景を捉えた作品です。これは富士山に魅せられ何度も通わなければ、なかなか出会えない貴重な場面であり、日々の努力の賜物と言えるでしょう。

世界文化遺産に登録により注目された富士山ですが、自分もこのような素晴らしい写真を撮りたいと思われる方も多いのではないのでしょうか。静岡県は写真人口が全国的に見ても多い方です。特にデジタル時代になり

多くの方がカメラやケータイなどを持って、行く先々で何らかの意味と主張を考え写真を撮っている時代です。

私の所属する一般社団法人「二科会写真部」は全国47都道府県に支部があり、その中でも静岡県支部は支部員数は全国で3番目と写真愛好者は多いです。写真クラブや教室で学んでいる人達は一瞬レフの高級カメラ数台を持ち、休日や天候の良い日は仲間と出掛けたり、思い思いに被写体を探し求め、日々作品づくりを楽しんでいます。一枚の写真、一つの作品を仕上げるにも常に「すこやか」な気持ちと健康体を保たないと良い作品は生まれません。季節や状況により撮影地を決め露出や構図を考え頭脳を回転させることは、老化防止にもかなりの効果があります。あちらこちらと様々なものを観察しながら被写体を探し回ると、1日で1万歩ぐらい歩くこともあります。散歩がてらに歩

くことは体力や健康の維持にもつながります。さらに多くの人は出来あがった作品をコンテストに出しており、そこで入賞すると益々元気、やるきが出てきます。また自分で写真展を開くという楽しみ方もあります。

年齢的にはほとんどすこやか長寿の仲間と言えるベテラン揃いとなっていますが、皆さんまだまだ元気で時おり開かれる親睦会ではお互いの情報交換に苦労話やら自慢話、さらに調子が出ると大きな声でノドまで披露するなど大いに盛り上がります。これからも日々元気に楽しみながら仲間と「思いやり」の心を持って、素敵な良い時が過ごせればと思います。



「天空の舞」 厚生労働大臣賞受賞  
山本 拓史さん(富士市) 撮影



# 第17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17日〜26日)は17回目を迎えました。出品数は6部門338点で、いずれの作品も素晴らしく、本県のアマチュアのレベルの高さが伺い知れます。(敬称略)

## 静岡県知事賞



### 【日本画部門】

「射光の溪流」武下 嘉夫 富士市

新緑の中、緑が目に見えてくる。清流が流れ右上から下方に向かう流れがこころよい。

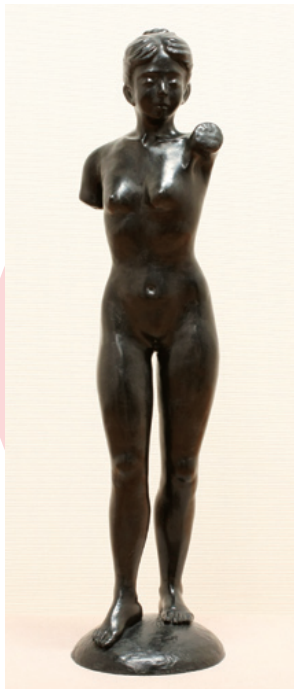
凛とした気持ちの良いさわやかな作品に仕上がっています。



### 【工芸部門】

「岩山溪谷」鈴木 淳一 磐田市

確かな技術が奥行きのある静謐とした世界観を醸し出している。パールブルーの空と木々や岩のグラデーションが美しく、それらに囲まれた光る川面が印象的な秀作である。



### 【彫刻部門】

「薫風」上原 清 長泉町

憂いを秘めた乙女の瞳と失われた腕は見る人に何かを語りかける。中品ながら量感がありバランス、ポーズ共に確かなモデリングによって完成度の高い作品となっている。



### 【洋画部門】

「不調和の美」太田 芙美子 富士市

かぼちゃを輪切りにしたときの驚きと感動を動機として新しい絵をつくり出している。

自然物の生命力の内面に、自分のエピソード記憶を刻み込んでいる。感性の質に共感できる。



### 【書部門】 「古今和歌集より」渡邊 美江子 静岡市葵区

本美術展において珍しいかな作品の受賞です。永い間の努力が実を結びました。強い線、明るいタッチで自信を持った運筆、澄明感の高い見事な作品です。更なる御精進を。



### 【写真部門】 「傘寿の日」齋藤 敏夫 沼津市

暖色系の光のなかで80歳の傘寿を祝う雰囲気画が画面の隅々まで満遍なく漲っている。御馳走が並ぶテーブルの手前側にも大勢の家族が座っているのがうかがいしれる。



# 公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長賞



【書部門】「無礙」栗田 芳安 森町  
無礙の二字、青墨の味を見事に演出して明鏡止水の奥深き作品と成った。落款の位置も適当で文字の淡さを引き立てている。すこやか長寿祭にふさわしい元気のみなぎった作品。



【洋画部門】「枯百合」赤堀 静子 掛川市

水彩の特色を生かし、楽しんで表現している。枯百合の色や形の変化が画面に動きを与えている。また、細い線の積み重ねが画面全体を引きしめている。

## 熟年パワーが全開です！



【工芸部門】「北九州、戸畑祇園大山笠」岡本 隆 掛川市

廃材の割箸を利用した作品。細かく丁寧に山車や人々を作り上げ、お祭りの躍動感が伝わってきます。次回は静岡まつりなど県内のお祭りも表現してみてください。



【彫刻部門】「若い女」大場 啓史 松崎町  
健康で若々しい娘さんの表情がよく表現されて全体のバランスもよく研究されており制作者の力量がうかがえる秀作である。



【写真部門】「春が来た」高野 千鶴子 静岡市葵区

早春の少しばかり温かくなって来た日、ファミリーで梅の花を楽しんでいる様子が、ペットの喜んで飛びはねる動作から感じ取れます。周りの雰囲気を見せながら見事に描写しました。



【日本画部門】「希望」伊藤 雅章 浜松市中区

オカリナを演奏している風景が楽しそうに伝わってきます。楕円形の構図で右に余白を持ち、広がりを感じられます。ベージュ、白、ピンク、緑青、色もさわやかです。

# 第4回すこやか長寿祭 ふれあい交流会を開催

生きがいづくり・絆づくりを応援します！

平成26年2月1日（土）グランシップ中ホール大地において、地域・世代を超えた生きがいづくり、絆づくりを目的とした「すこやか長寿祭ふれあい交流会」を開催しました。

## オープニングセレモニー

小学生を中心に構成されたわらしな太鼓「倭鼓舞琉」（わこまる）の太鼓演奏が元気に演奏された後、佐古伊康大会会長（しずおか健康長寿財団理事長）の開会の言葉が満場の来場者に披露されました。地域・世代を超えた生きがいづくり、絆づくりのはじまりです。



佐古伊康大会会長の挨拶、開会の言葉



わらしな太鼓「倭鼓舞琉」（わこまる）の皆さん

## 第14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102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

倉前弘さん（静岡市葵区）

### 「リサイクル工作で 子ども達と交流」

日常の中で生まれる空き容器や割りばしなど身近な材料から玩具を創作し、子ども達と交流している活動を発表されました。（インタビュー記事は9ページ）



左から倉前さん、仲野さん、海老原さん



グランプリ受賞者の倉前弘さん

### ◆準グランプリ

仲野鈴与さん（静岡市葵区）

### 「私のいきがい」

長年にわたる舅の介護の中で「詩」を書く魅力に目覚め、その後の家族の不幸の中でも「詩」を書く事で悲しみを乗り越えてきたことを発表されました。

### ◆準グランプリ

海老原陽子さん（藤枝市）

### 「いつでも夢を」

音楽を教える日々から手術を境に闘病生活に入り、苦勞の多い境遇にあったが、前向きな気持ちで乗り越え、再び音楽を指導するまでに回復した経験を発表されました。



## ステージアトラクション

目ごろの生きがい活動の発表の場として、わらしな太鼓、東豊田中学校吹奏楽部の演奏やシニアコーラスグループによる合唱、また、幼稚園児による鼓笛隊演奏が披露されました。世代を超えた交流が出来ました。



元気で可愛い  
「梨花幼稚園マーチング  
バンド」の皆さん



東豊田中学の皆さん



焼津市シルバー人材  
センターの皆さん



シニアコーラスグループ「四季を歌う会」  
の皆さん。今年は125人の参加でした。



リフォームファッションショー  
県老人クラブ連合会審査会優秀作品から

## 1・2階エントランスアトラクション

健康づくり、絆づくり、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設置して、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。



### 自立体力全国検定



「羽立工業株式会社」提供の  
自立体力全国検定に挑戦！

### 似顔絵コーナー



「似顔絵・ウフフ」の皆さん

### ニュースポーツ ディスコン



静岡県ディスコン協会の皆さん

### アロマハンド トリートメント

「杏林堂薬局」の皆さんの  
ご協力により盛況でした。



## すこやか長寿祭美術展 最高齢者賞受賞者インタビュー



### 日本画

普段見慣れている風景の中に  
昔の思い出を描き入れています。

沼田 好策 さん  
(駿東郡長泉町 92歳)

第17回静岡県すこやか長寿祭美術展において、沼田好策さんの「桃源台からの芦ノ湖」(日本画部門)が、最高齢者賞を受賞しました。作品は、哀愁を帯びた色調の中に、自然の持つ静かな美しさ、伸びやかな風景の広がりを感じ、素晴らしい作品です。

**Q 受賞作品を制作するに当って、どのような気持ちで取り組みましたか。**

A 初秋の芦ノ湖 桃源台から箱根峠を眺めると、世間の騒々しさを忘れられ、いつまでも見飽きない風景と感じました。そして、幾度もえがい

てみましたが、思うようになりません。しかし、思い出の一枚として大切にしたいです。

**Q 日本画を始められたきっかけはなんですか。**

A 日本国有鉄道(現JR)と、(株)日本旅行に44年間勤め、退職後に郷里の長泉町で生きがい相談員として皆さんに触れ合う中で、絵画愛好家から誘われて、60歳過ぎてから日本画を始めました。

それからは、近隣地域の「五千雀(ごじゅうから)山歩会」に入り、県内の珍しい風景を求め皆さんと山歩きをしながらスケッチを行っています。

**Q 健康維持に日頃から心掛けていらっしゃることを聞かせ下さい。**

A 特にこれといったことはないですが、主治医や、薬だけを頼らずに、自分でやれる健康づくりを日常生活の中に取り入れています。

食は腹八分に、酒・タバコはしない、①朝食は食パン半切れ、野菜は皿に山盛り、②昼はご飯を茶碗に半分と副菜(塩分控えめ)、③夕食は好きな麺類と副菜(汁類は薄味)と、健康管理には注意を払っています。



受賞作品「桃源台からの芦ノ湖」

### インタビューを終えて

沼田さんは19歳の時、不慮の事故に遭い左手が不自由とされましたが、「体は不自由とは思っていない、人生はその人の気持ちの持ち様でどうにでも変わる。周りの人と溶け合い、一つの事をいつまでも続けて(日本画)きた。それが長生きに繋がっている。」と終始笑顔で話してくださいました。現在は92歳の奥さんと共に幸せな日々を送っておられます。

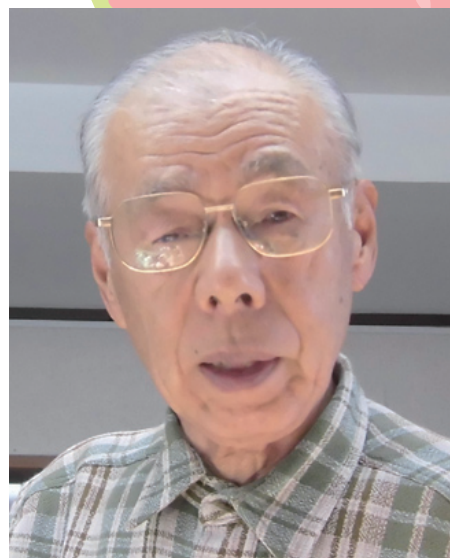
(沼津・北駿地区生きがい特派員 渡邊英機)



最高齢者賞 工芸の部 受賞 堀内まつねさんと



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



リサイクル工作で  
子ども達と交流  
いっしょに喜び、ともに感動！

くらまえ ひろし  
**倉前 弘**さん  
(静岡市葵区 84歳)

**Q 子ども達との交流を始めたきっかけは？**

A 仕事を退職後、書店で出会った一冊の本でした。「自然観察指導員」これは面白そう！と受講。これが発点でした。その後、県と市の環境指導員になりました。

**Q 自然観察の活動は？**

A 当時、県教委の事業「ドリムガイド」に応募。小学校で「自然と遊ぶ」を二年間担当しました。「ドングリのこまづくり」「この木どんなにおい？」など実施しました。楠の小枝を鉛筆削りで…。すると子ども達は、楠の匂いにとっても驚き、植物に

興味を持ってくれます。

**Q リサイクル工作はどのようなものがありますか**

A 納豆のパックで「UFO」、ラップの芯で「カエルのコーラス」、割箸と鉢底ネットの「ガリガリトンボ」、竹と木の実を利用した「木の実のポケット」など、15年続けてきましたのでたくさんになりました。



カエルのコーラス・そっくりな声！

**Q 今、なぜリサイクル工作なのでしょうか？**

A 出来あがった玩具はいっぱい売っていますが、自分で作るの材料をやるのではなく、身近にあるものを用いる、そこからアイディアが湧いたりします。ゴミの減量にもなるし。名づけて「ゴミよりの使者！」と名乗ると子どもたちは大喜び。私も大喜びです。今はITの時代。だからこそ、身近にある素朴なものを使うことで工夫と創造力が培われます。子ども達をPCやゲームから解放してあげたいですね。

**Q 交流を続ける原動力は？**

A 納豆パックの「謎の飛行物体」を飛ばすと「あつ UFOだ！」と叫ぶ。その反応がとても良い。無心に遊ぶ子ども達は生き活きしていて嬉しい。そして自分で考え、さらに発展させたものを作る。素晴らしいその反応、発想が、私の原動力です。

**Q ボランティアは？**

A 小学校の通学パトロールを週二回やっています。顔なじみになってハイタッチをし合っていますよ！楽しいです。



パトロール中の倉前さん

**Q これからも子ども達と交流を続けられますか。**

A はい。子ども達の理解力、発想力は素晴らしいです。作った玩具は自分の手加減、工夫がないと動かない。こまなどの昔の遊びには、先人の心が盛り込まれていて、子ども達の琴線に触れるのだと思います。いっしょに喜びともに感動する。子ども達と喜びを分かち合える、好々爺になりたいですね。

(静岡地区生きがい特派員 青山小代美)

# 「和食」と健康長寿 ～美味しく食べて健康管理～

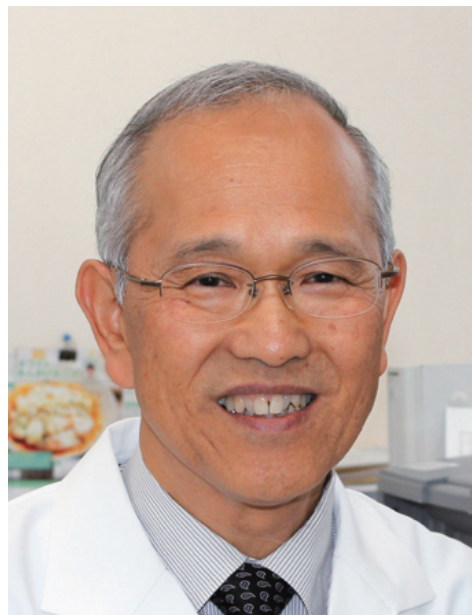
## 世界食文化遺産「和食」

昨年、「和食」が世界無形文化遺産となりました。「和食」の素晴らしさは、四季を取り入れた旬の食材、野山海の恵みを生かした料理、そして、これらを一汁三菜ほどの献立とし、料理をひき立てる食器へ盛り付けたもので、健康長寿を支える内容である事が大切です。

しかし、現代日本人が摂っている食事は、若者の身体を健康長寿に導いてくれるでしょうか。今一度「和食」とは何かを考えてみる必要があります。

## 日本人の食環境と寿命

農耕民族の日本人は、穀類中心で永年暮らしてきました。明治時代の平均寿命は、男性37歳、女性33歳ほどでした。



公益社団法人静岡県栄養士会

つばい あつし  
会長 坪井 厚さん



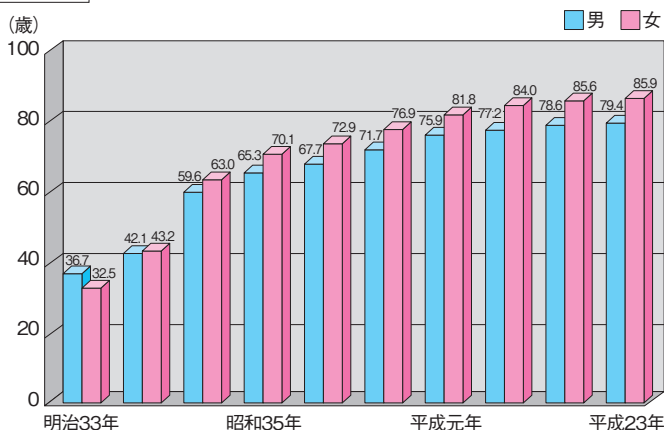
しかし、資料1に示すように、時代と共に寿命は延び、平成23年には、男性79.4歳、女性85.9歳となり、世界一の長寿国となりました。タンパク質が徐々に普及したことが要因でしょう。

## 長寿をつくった食習慣

勿論、日本人が長寿となった要因は、食事だけではありません。医療や薬剤の進歩、病気を早く診つける検査機器の進化、環境衛生の充実、皆医療保険制度などがあります。

食環境では、学校給食の開始が適量のタンパク質摂取に繋がり、減塩対策、冷蔵庫やガスコンロの普及で、カビや腐敗、コゲた食材を摂らなくなり、冷凍・レトルト・真空加工や冷凍庫・冷蔵庫

資料1



での輸送手段の進歩、賞味期限や食品添加物表示など厳格な食品管理がなさ

## 坪井 厚さんプロフィール

### 【職歴】

藤枝市立総合病院 入職

平成20年

藤枝市立総合病院診療技術部技監で  
定年退職

### 【歴任した役職】

静岡県志太榛原地区栄養士会代表

(社)日本栄養士会病院栄養士協議会幹事

自治体病院静岡県支部栄養部門副会長

静岡県給食協会本部会長

ねんりんピック静岡2006実行委員

静岡県食育推進会議委員長

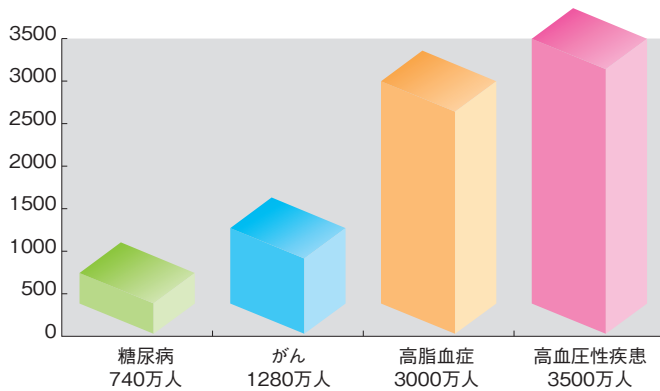
静岡市食育推進会議委員

静岡県歯科医師会8020住民会議推進委員



資料2

## 生活習慣病の患者数



れるようになったことも要因として上げられます。

## 増え続ける生活習慣病

かつては、低栄養で結核や脚気（ビタミンB1不足）、夜盲症（ビタミンA不足）、くる病（ビタミンD不足）などが発症した時代がありました。しかし、戦後の高度経済成長時代に入り、食生活は欧米化し、栄養バランスの丁度良い時代を通り越し、近年は動物性タンパク質、脂肪の摂り過ぎから、糖尿病・高血圧・脂質異常症・大腸癌な

どの生活習慣病が多発（資料2）、年々増す国民医療費が深刻な問題となっております。

## まずは、肥満しないこと

内臓脂肪が多く、高血圧・高血圧・高脂血症が重なる、狭心症・心筋梗塞などの恐ろしい疾患の発症率が36倍にもなります。これに喫煙が加われば、リスクは更に上がります。つつい食へ過ぎ、うっかきなお腹…のあなた、肥満

対策をはじめましょう。

## 健康長寿となる食べ方

食品の種類を多く摂り、よく噛み、腹八分目を心がけましょう。

主食のごはん、芋類、豆類は、痩せない、肥らない程度の量を知りましょう。

魚、大豆製品を多く摂りいれ、肉は脂肪のない部位を少量摂りましょう。卵や乳製品は一日一品ずつにしましょう。

鰯・鰯・鰯などの脂（EPA・DHA）は良質です。えごま油、しそ油、オリーブ油、ごま油、大豆油など少量新鮮な油を、たくさんさんの緑黄色野菜と一緒に摂りましょう。

野菜、海藻類、茸類、果物は、ビタミンやミネラルの他、食物繊維や抗酸化物質を含みます。疲れた臓器の復活を助けたり、肌を強くしたり、身体が錆びてゆくのを防ぎ、免疫力を上げ、病原菌から守ってくれます。また、果物のカリウムは血圧を上昇させるナトリウムを排泄します。食物繊維は便秘も解消してくれます。

## 食事を摂る時間が大事

朝食は、しっかり摂りましょう。脳の栄養はブドウ糖です、消化の良い炭水化物や果物を主体とした食事がお勧めです。

昼食も偏りのない内容とし、ゆっくり時間をかけ、食後に身体を動かしましょう。

夕食は、20時前に食べ、食後の間食は止めましょう。食べた栄養素と十分な睡眠が、疲れた、臓器、骨、神経を修復するのが夜中の0時から3時です。

## 体を温める食材、冷やす食材

寒い地方が産地の、りんごやサクランボ、ブドウ、唐辛子、生姜、ごぼう、れんこん、芋類、黒ゴマ、ひじき、玄米などは、身体を温めます。バナナ、キウイ、スイカ、パイナップル、胡瓜、大根、レタス、白砂糖、バター、マヨネーズなどは身体を冷やします。季節を意識して食べて下さい。

## 水分補給も忘れずに

夏季だけでなく、冬季も室内は乾燥しています。食間や湯上りにお茶などで水分を補給しましょう。

今の日本は、多くの食材を自由に選択することが出来ます。言い方を変えれば、短命になる食材（食品）の選び方や健康長寿を得る選択も出来ると言えます。

# 高齢者の健康づくり

〜いつまでも健康でいるために〜

静岡県健康福祉部健康増進課

高齢者がいつまでも元気で、健康でいることは、本人だけでなく家族の願いでもあります。

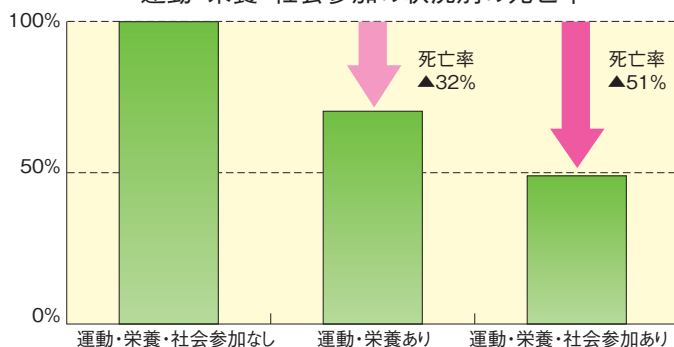
そのために大切なことは、生活習慣病や、運動機能の低下に気をつけて生活することです。

今回は、県が健康長寿の研究で分析している結果と、近年注目されるようになってきた「ロコモティブシンドローム」、さらに静岡県全体で進めておりますふじのくに健康増進計画についてご紹介します。

## ○静岡県がすすめる健康長寿の研究

静岡県では、平成11年度から県内の高齢者約14万人を対象に生活習慣と健

運動・栄養・社会参加の状況別の死亡率



静岡県総合健康センター(2012) 東海公衆衛生学会

※性別、年齢、肥満度、喫煙状況などを考慮した結果

※平成11年から静岡県内の高齢者14,001人を追跡した結果による

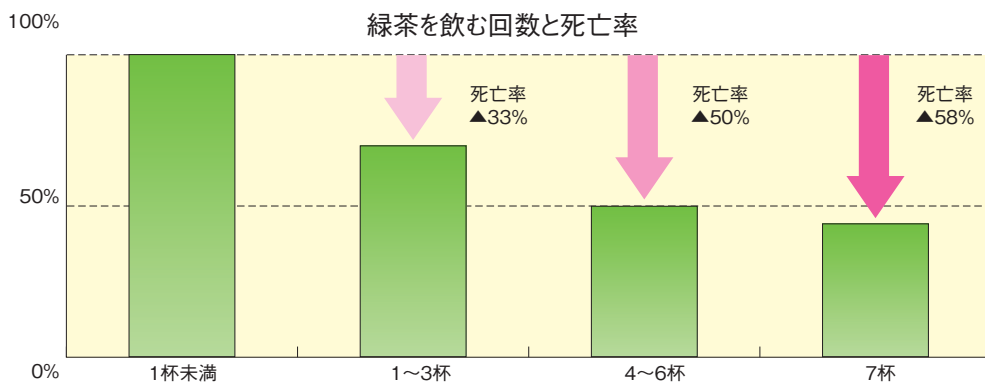
康に関する追跡調査を行っています。調査結果から健康長寿の要因と考えられるものがみえてきましたのでご紹介します。

## ①長生きにつながる

### 運動・栄養・社会参加

運動・栄養・社会参加の3分野について、3つとも望ましい生活習慣を有する高齢者は、3つとも課題がある生活習慣の高齢者に比べ死亡率が約半分であり、長生きであることがわかりました。

緑茶を飲む回数と死亡率



静岡県総合健康センターと岡山大学の共同研究

岡山大学 鈴木ほか(2009) Annual Epidemiology (米学術誌) 掲載

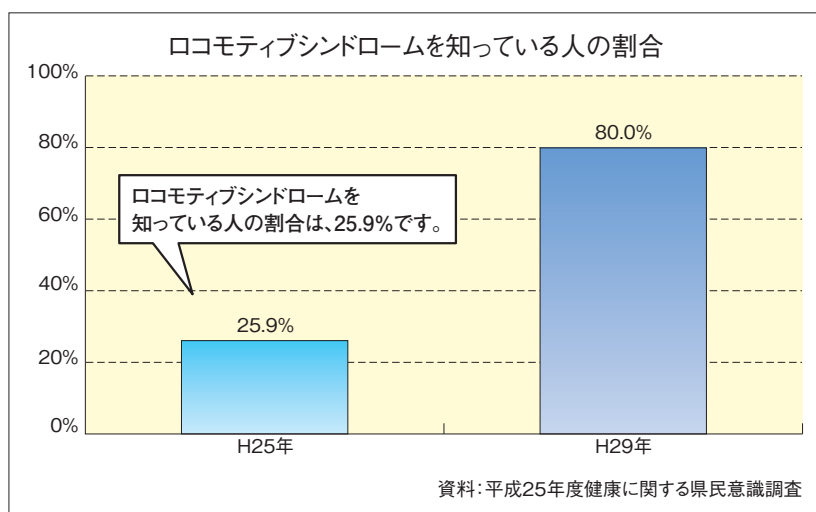
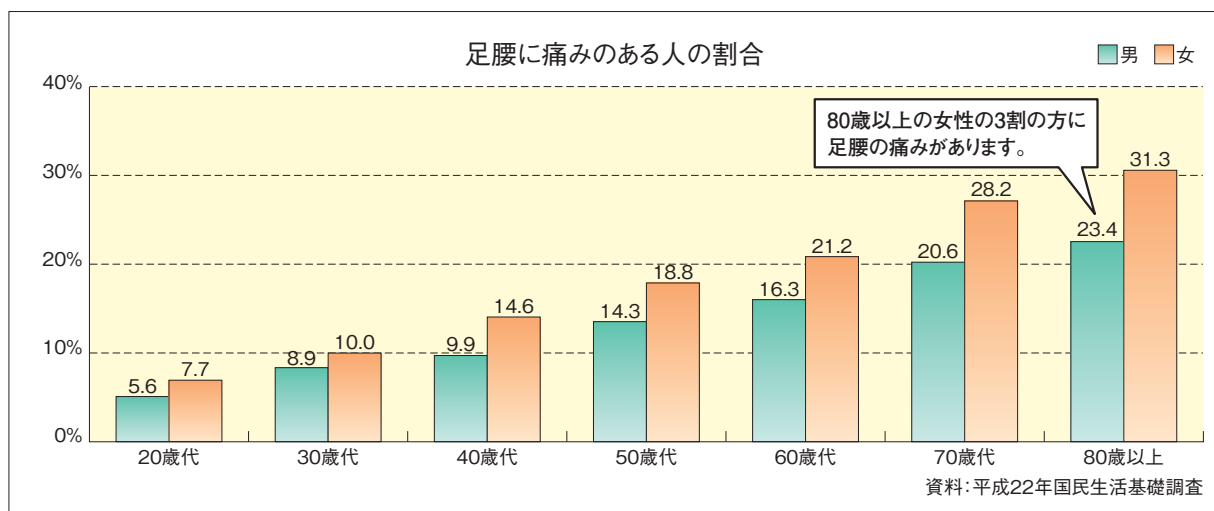
平成11年から静岡県内の高齢者14,001人を追跡した結果による

※性別、年齢、肥満度、喫煙状況、飲酒頻度、運動頻度を考慮した結果

②緑茶を多く飲む人の方が長生き  
緑茶を1日当たり7杯以上飲む高齢者は、緑茶をほとんど飲まない高齢者に比べて、死亡率が半分以上減少しました。緑茶をよく飲む高齢者ほど、長生きであることが判明しました。



○元気で長生きのために気をつけたい  
「ロコモティブシンドローム」とは



ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴い、骨や関節、筋肉といった運動に関する体の部位に障害が起こり、歩行や日常動作に関する能力が低下している状態をさします。要介護状態につながりやすい状態であり、特に女性において注意が必要です。

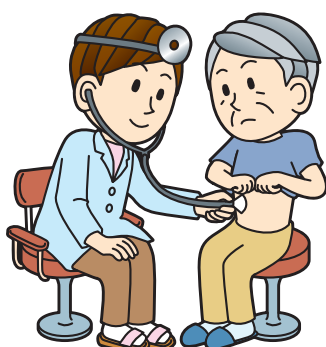
・ロコモティブシンドロームを

知っている人の割合

第3次ふじのくに健康増進計画の中では、ロコモティブシンドロームを知っている人の割合を80%にすることを目標としています。

ロコモティブシンドローム予防対策としては、食生活や生活習慣をととのえて、健康な体を保つとともに散歩や買い物などの軽い運動を毎日欠かさず行うことを生活の中に取り入れましょう。

静岡県では、県民全体で進める健康づくりに関する計画「第3次ふじのくに健康増進計画」の策定を平成26年3月にしました。計画では、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を大目標とし、生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底等と、県民の健康づくりを支える社会環境づくりを進めていきます。





## わらべうたの聞こえる 街づくりの奮闘

いわた さんのじょう  
**岩田 三ノ條 さん**  
(裾野市)

懐かしい「わらべうた」の聞こえてくる公民館の一室に心を惹かれ近づいてみると、「裾野市深良わらべうた同好会」60名の皆さんが、美しい歌声を広い教室に高らかに響かせ歌い上げていました。

大勢の歌声を指揮棒で一心にまとめ上げて裾野市に歌声を広げようと、情熱を傾けるひとりの指揮者が、目に飛び込んできました。

わらべうたを指導しているのは、裾野市茶畑にお住いの岩田三ノ條さん(82歳)で、裾野市内のコーラス同好会や、三島市内の同好会など、月にそ

れぞれ二回精力的に指導を行い、文化都市にふさわしい街づくりに力を注いでいます。

日本の心の歌として昔から歌い継がれてきた「わらべうた」を地域のみなさんに正しく歌い継いで貰おうと、熱心に指導している岩田三ノ條さんは、昭和23年に滋賀県の大手繊維メーカーに勤務する傍ら「京都歌謡音楽学校」夜間部で学び卒業と同時に同社社内音楽同好会を結成し、静岡県三島工場に転勤してからもラテン系バンド「東レオールスターズ」を結成しバンドマスターとして市内外で演奏活動に励まれました。

一方で、作曲するようになつてから38年たちますが、これまで手掛けた曲は、「裾野音頭」を始め、「幼稚園歌」、裾野ヘルシーパークの「温泉小唄」など、100曲以上、誰にでも親しみ易い曲作りに取り組んできました。

過去を溯つてみると、昭和42〜43年静岡県職場音楽祭にて2年連続最優秀賞を受賞。昭和63年「第10回全国わたぼうし奈良コンサート」で作曲部門に入選、奈良市長賞を受賞。平成6年〜7年米国ハワイ島の作曲を依頼されハ



作曲中の岩田さん

ワイ島にてコンサートを2年連続行い、移住された方々に大変喜ばれ、音楽に国境のないことを立証しています。

音楽の道を歩んできた岩田三ノ條さんは、いつも口癖のように「歌は詩を歌うのではない」と、言葉の持つ情感を大切に、心の中に言葉の美しさが染み渡る、このような「歌う文化」を地域に根付かせたいと願い、いまでも頑張つて指導に励んでおります。

(沼津・北駿地区生きがい特派員 渡邊英機)



発表会で指揮をとる岩田さん





## 皆の居場所があつた

いまむら  
**今村 純子**さん  
すみこ  
(磐田市)

北西の季節風がガラス窓を  
たたく1月の半ば、磐田市見付  
宿場通り間口3間程の「見附  
いっぽく処」を訪問しました。

代表の今村純子さんは、永  
年県職員として各市町の皆さ  
んと接し、楽しい生き方を学  
んだ経験から、退職後には身  
についた知識と技術を生かし  
て住民の皆さんが気軽に集い、  
楽しく団らん出来る場所が欲  
しいと強く感じておりました。  
平成17年、そうした思いに  
賛同する皆さんと「見附いっ  
ぶく処」を開設。サロン風の店  
構えで、高齢者の楽しみの場と  
してオープンされました。

運営費については、会員が  
手作りの作品を持ち寄り、自  
分で値段を付け、売れた時  
20%の手数料を納めるという  
仕組みでスタートされました。  
お店は、土・日曜日は休日で  
月曜日から金曜日までをス  
タッフ八人で、二人ずつ交代で  
当たり、作品を出品してくれる  
会員も五十人近くにもなり徐々  
に広がりを見せております。  
最近では障害者の自立支  
援施設からの製品も置くよう  
になり、喜ばれています。女  
性だけで無我夢中で今日まで  
来られたのは、スタッフの皆  
さんの笑顔が絶えないこと、

また、楽しみにして出かけて  
来る会員皆さんの居場所を、  
何としても作らねばという強  
い意志と団結力があつたから  
だと見受けました。また、今  
村さんには、長年キャリアア  
ウーマンとして培った人脈  
と、持つて生まれた粘り強さ  
と芯の強さがあつたからこそ  
多くの方が集まり、成功に結  
び付いたと思います。

最近の地域には、一人暮し  
の高齢者も増えたことから、  
「見附いっぽく処」は「気が  
ねなく何でも話せる居場所」  
として、その役割を果たして  
います。

例えば、スタッフは、昔か



スタッフの皆さんと共に

ら必要な物は、自分で作つて  
来たので、着るもの、履くもの、  
食べるもの等器用に作れます。  
時には、高齢者が講師になつて  
サロンも開きます。それがまた  
本人の生きがいとなります。

今村さんは、「この見附  
いっぽく処は、歴史ある見付  
の街に立ち寄ってくれた方々  
と地元高齢者と交流の場にな  
り、賑やかなことが多いです。  
昔の物作りの方法や当時の苦  
労話に話の花が咲き、賑やか  
なひとときになります。こ  
のような、明るい笑顔をもつ  
とものと増やしたい」と、希  
望に燃えて話されました

(磐田周智地区生きがい特派員 佐藤省二)



見附いっぽく処にて



生きて  
いるだけで  
幸せ

おか  
**岡**  
はるこ  
**晏子** さん  
(浜松市西区)

海の幸・大地の恵みが豊富な街、浜松市西区雄踏町で正しい食について考え、志を同じくする人々といきいきと活動をされている食育指導士、岡晏子さん(74才)。その土地の食の旬を味わうことは医食同源にも繋がると話されます。

昭和15年千葉県生まれ。父親の仕事の関係で戦後の広島へ。原爆の悲惨さをその目に焼き付け社会福祉を志すようになった岡さんに、父親は「社会福祉は一生のどこかで出来る事。大学時代はその時にしか出来ない事をやりなさい。」と話したそう。

結局、広島大学水産学部に女性第一号として進学する。その後海苔の研究をしていた時、東京大学の大学院でうなぎの研究をされていたご主人と出会い、結婚。ご主人の仕事の関係で浜松市へ。

自身は研究者の世界から退き「自分に出来ることは何か」と考えていた時、近所の子供たちに勉強を教えることになる。教えながら彼らの不規則な食生活に疑問を抱き、勉強を教える前にお腹を空かせた子供達に牛乳を出したり、おにぎりを出したり。そして改めて食の大切さに気付くことになる。

現在、地域の特徴を生かした食の大切を伝える活動もされている。近くの漁港で上がった魚をさばく事から教えたり、近くで出来たお米や野菜を収穫して使う料理教室もそのひとつ。どんなカテゴリーにも当てはまらない家庭料理「ばあばの味」だ。岡さんの軽妙なトークもあいまって子供から大人まで楽しんでおられる。



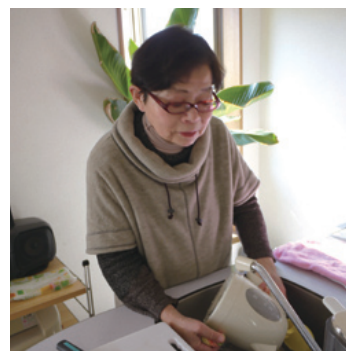
中学生と共に楽しい雰囲気での料理

食について人前で話す機会には、その場のトップの方に朝食を食べて来たかを聞いたり、お年寄り達の前では家の中で役割を持つように説いている。

仲間達とホームレスの人達の為に炊き出しをして食事を配る活動も、若い人達の足手纏いにならない様にと周りに気を遣いながらもやりがいを感じておられる。

「今、生きているだけで幸せなのよ。」と陽だまりの様な笑顔で。

(浜松市南部地区生きがい特派員 田高紀代子)



準備に余念のない岡さん



# 平成25年度健康づくり活動費助成

しずおか健康いきいきフォーラム 21 は、健康づくり活動を行っている団体を応援します！

平成25年の活動費助成団体は、次の17団体です。

リフレッシュ体操教室、サークルしお風、稲取ひまわり会、生涯学習インストラクターの会焼津支部、ミュージックリボン、掛川市フーバ協会、マザーリーフ、すこやか会、焼津市ウォーキング推進員、地域セミナー チョイトレ部、静岡県厚生農業協同組合連合会、ボランティア萑の花、おでかけクラブ、長泉西区地域セミナー ひよこクラブ、熱海市健康づくり食生活推進協議会、元気クラブ、松崎町健康づくり食生活推進協議会

## 助成団体の活動事例を一部ご紹介します。

### ボランティア 萑の花

萑山地区の一人暮らしの高齢者を対象に仲間で配食活動を行っています。生活習慣病や食生活の知識と理解を深め、健康寿命を延ばすこと目的に「かかりつけ湯」健康増進事業（教室）に参画しています。



真剣に学びます。



研修の成果を配食に活かします。



### 地域セミナー チョイトレ部

日常生活を楽しく活動的に過ごし、健康ではつらつした人生を送るためにチョイトレ（健康体操）を行い、運動習慣のある人を増やします。



ゲーパー運動で気持ちも柔らか



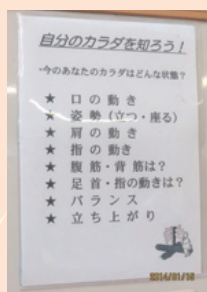
仲間とゲームで脳トレ体操



椅子に座り筋肉伸ばし

### 稲取ひまわり会

介護を受ける生活を少しでも短くしていけるように、励まし合いながら週に1度集い、脳トレ、筋トレ、仲間づくりに励んでいます。



本日の体操メニュー



左右の異なる動作は脳トレ



平均年齢 80 歳の集まり

メニューを終えて皆スッキリです。

### しずおか健康いきいきフォーラム 21 事務局

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号 (公財) しずおか健康長寿財団内  
Tel 054-253-5570 Fax 054-253-4222

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③ 立ち上がり

どこまで手を貸したら良いのかな？



「立ち上がり動作」は移動するための前段階の行為と言えます。次の歩行や福祉用具に移り変わる行為へ展開できれば、麻痺や生活のしにくさがある人でも目的を達成するために役立ちます。

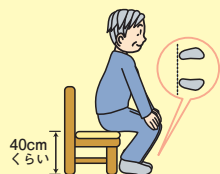
立ち上がるためには自分の身体を支えるだけの脚の筋力が必要です。仰向けで寝た状態で両膝をお尻に踵に着くくらいまで曲げ、お尻を挙げてもらいます。

スッと上がれば立ち上がる為の筋力があると判断しましょう。

### ○自力で立ち上がる

#### 1 椅子から立ち上がる（基本形：自然な立ち上がり方をします）

①浅く座り、踵を引きます



②お辞儀をするように頭を下げ、臀部を挙げます



③膝を伸ばしてから

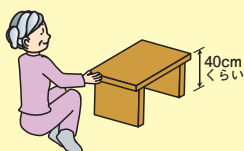


④ゆっくり上体と頭を上げて立ちます



#### 2 床から立ち上がる

①横座りになります。約40cmの台を前に置きます。



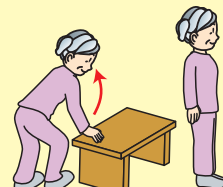
②手を台の上に置き、力を入れて腰を上げ、重心を手に移します。



③足のつま先をたて、床をけるように膝を伸ばします。



④バランスを取りながらゆっくり立ちます。



#### 3 介助で立ち上がる（一人で立ち上がるのは無理だが、筋力がある）

①足を引いて浅く座ります。



②前傾姿勢で重心を前にし、腰を浮かせます。



③動きに合わせて腰を伸ばします。

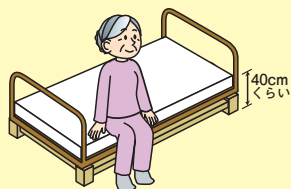


④立ち上がりの姿勢を確認します。

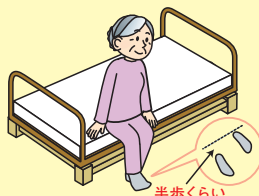


#### 4 ベッドの機能を使って立ち上がる

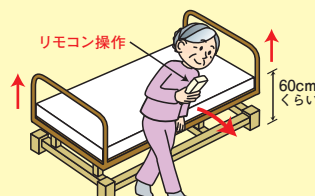
①ベッドの端に座り足底を着きます。



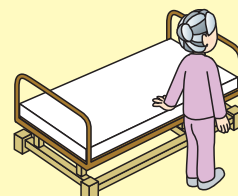
②力が入る脚を前に出します。



③高さ機能を活用し、足底に重心を移します。



④ベッドに手を置き、腰を離しバランスをとります。





参加者募集

# 第25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 22 種目は「ねんりんピック栃木 2014」の予選会を兼ねています。

- 【大会期間】 平成26年4月26日(土)～6月8日(日)  
 【総合開会式】 4月26日(土) 草薙総合運動場 体育館 午前9時から午前10時  
 【対象】 昭和30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     | 4/26(土)  | 草薙総合運動場体育館    | ソフトバレーボール    | 4/26(土)  | 草薙総合運動場体育館          |
| 卓球        | 5/10(土)  | 草薙総合運動場体育館    | サッカー         | 4/26(土)  | 静岡市西ヶ谷陸上競技場         |
| テニス       | 5/17(土)  | 有度山総合公園テニスコート | ダンススポーツ      | 5/25(日)  | 三島市民体育館             |
| ソフトテニス    | 5/24(土)  | 有度山総合公園テニスコート | ボウリング        | 5/17(土)  | 狐ヶ崎ヤングランドボウル        |
| ソフトボール    | 5/17(土)他 | 静岡市田町緑地スポーツ広場 | バウンドテニス      | 5/11(日)  | 静岡市南部体育館            |
| ゲートボール    | 5/13(火)  | 藤枝市寺島新東名高架下   | 軟式野球         | 5/17(土)他 | 草薙総合運動場・軟式野球場他      |
| ペタンク      | 5/24(土)  | 伊豆の国市菰山運動公園   | ターゲット・バードゴルフ | 5/18(日)  | 静岡市有度山総合公園          |
| ゴルフ       | 未定       | 藤枝ゴルフクラブ      | オリエンテーリング    | 6 / 8(日) | 小笠原山総合運動公園エコパ       |
| マラソン      | 4/26(土)  | 草薙総合運動場周回コース  | パークゴルフ       | 4/26(土)  | 富士パークゴルフ場           |
| 弓道        | 5/17(土)  | 静岡県武道館弓道場     | インディアカ       | 5/11(日)  | 牧之原市相良 B & G 海洋センター |
| 剣道        | 5/17(土)  | 静岡県剣道連盟養浩館    | 囲碁           | 5/11(日)  | 静岡県職員会館 (もくせい会館)    |
| グラウンド・ゴルフ | 5/18(日)  | 島田市グラウンド・ゴルフ場 | 将棋           | 4/27(日)  | 島田市民総合施設「ブラザおおり」    |
| なぎなた      | 4/27(日)  | 静岡県武道館第一道場    | 健康マージャン      | 4/29(火)  | 静岡市民文化会館展示室         |
| ウォークラリー   | 5/11(日)  | 富士市須津地区コース    | オセロ          | 4/26(土)  | 藤枝市文化センター           |
| 太極拳       | 4/29(火)  | 静岡県武道館大道場     | かるた(百人一首)    | 5/11(日)  | 静岡市護国神社つつじ会館        |

《参加申込先》 しずおか健康長寿財団 054-253-4221

1月8日・10日

## 初春恒例・国立劇場歌舞伎鑑賞会



華やかな雰囲気の中劇場内

初春恒例となっている、国立劇場初春歌舞伎「三千両初春駒曳」を鑑賞しました。総勢180名と、多くの方にご参加をいただきました。

尾上菊五郎始め、中村時蔵ら豪華な顔ぶれが勢揃いの午年の初芝居でした。舞台では主人公の小田三七郎信孝が悪党の馬方を切り伏せて、三千両の載った馬を曳



昼食の様子

いて行く場面―通称「馬切り」や、大胆な仕掛けで見せる「釣天井」を始め、約150年ぶりの「復活通し狂言」が、正月らしく華やかに繰り広げられました。

また、今年も「手拭いまき」で、幸運を手に入れた会員も数名おり、縁起の良い一年の幕開けとなりました。



県立美術館「すこやか長寿祭美術展」

「リフレッシュ健康講座」との合同企画として、「文化芸術・景色」「食」「心身」の3つの「美」を堪能しました。

先ず、県立美術館で「第17回静岡県すこやか長寿祭美術展」と常設展（ロダン館ほか）の作品を鑑賞しました。

続いて、「日本平ホテル」内で東京都健康長寿医療センター研

1月21日・23日

## 県立美術館芸術鑑賞と日本平ホテル夜景・ディナーと健康講座



「日本平ホテル」内で健康講座

究所高齢者健康増進事業支援室の河合恒先生と光武誠吾先生の楽しくわかりやすい講座で腰痛・膝痛予防について学びながら、ゆったりとしたディナーに舌づつみ。

眼下に広がる世界遺産の富士山と三保の松原、煌めく夜景を鑑賞し、心身ともにリフレッシュな一日を満喫しました。



## 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!



幕山公園で咲き乱れる梅林 森嶋勝美さん撮影

湯河原幕山公園梅林では、三日間ともに天候にも恵まれ、六分咲きから満開までの「梅の宴」を楽しみました。散策路途中の紅梅と白梅が一本の木から咲いている「想いのまま」や、しだれ梅500本、梅のアーチなど、まさしく「梅のじゅうたん」さながらでした。

MOA美術館では、学芸員による建物全体の説明にはじまり、

### 湯河原幕山公園梅林「梅の宴」と MOA美術館「尾形光琳」鑑賞

2月25日・28日・3月4日

「国宝 尾形光琳作 紅白梅 図屏風」などをじっくりと鑑賞。また、能楽堂・「黄金の茶室」や国宝3点をはじめ、重要文化財65点を含む約3500点の鑑賞の後、光琳屋敷の散策を楽しみました。

昼食は、相模湾福浦漁港「みなと食堂」の朝獲れ魚を使った超新鮮弁当。会員様に大好評でした。



MOA美術館能楽堂にて

## 平成26年度会員事業の予定

| 期日 | 内容                                             | 期日  | 内容                                                         |
|----|------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------|
| 4月 | <b>パワースポット高尾山</b><br>山桜、スミレ、高山植物に出会える高尾山ハイキング  | 10月 | <b>信楽まちなか芸術祭散策</b><br>～桃源郷の世界へ～ミホミュージアム(美術館)               |
| 5月 | <b>西伊豆町、堂ヶ島</b><br>トンボロ現象と天窓洞・伊豆ジオパーク巡り        | 11月 | <b>「なばなの里」紅葉とイルミネーション</b><br><b>あいち健康プラザ</b> でゆったり・健康講座と散策 |
| 6月 | <b>富士山須走口5合目(健脚向き)</b><br>幻の滝(雪解け期限定)と小富士      | 12月 | <b>ホテル「椿山荘」と東京クリスマス</b><br>「椿山荘」ランチと「スカイツリーソラマチ」散策         |
| 7月 | <b>あじさいライン・三ヶ根山スカイラインと三河の小京都・西尾市「抹茶の里」工場見学</b> | 1月  | <b>初春歌舞伎</b><br>初春恒例の「国立劇場初春歌舞伎」を鑑賞                        |
| 8月 | <b>明野ひまわりサンフラワー公園</b><br>～南アルプスの麓に広がる「ハイジの村」   | 2月  | <b>美術展とホテルランチで健康講座</b><br>美術作品鑑賞、食事と健康講座で3つの「美」            |
| 9月 | <b>～観劇予定～</b><br>劇団四季、明治座、歌舞伎座、東京宝塚(演目によって決定)  |     |                                                            |

※受け入れ先の状況により、今後変更になることがあります。

《申込先》しずおか健康長寿財団 054-253-4221

# 「はつらつネットふじのくに」 入会のご案内

健康増進や生きがいのために、会員をつのり、各種事業をととして会員相互の交流を図る事業を展開します。

## 会員特典

### 1 健康ウォーク・史跡めぐり・観劇・各種健康講座など、バラエティに富んだ催しに参加（有料）できます

☆中高年者も安心の一日ゆったりした行程の催しです。平日に開催します。  
☆財団職員とボランティアスタッフ・看護師（ウォーキングのみ）が同行しますので、安心してご参加いただけます。

### 2 会員限定の割引サービスが受けられます

☆グランシップ主催の公演チケットを定価の1割引きで購入できます。  
☆ノルディック・ウォーク用ポールを定価の1割引きで購入できます。  
※その他割引サービスを計画中です。

### 3 財団事業のお知らせ

☆財団情報誌『すこやか長寿』（年4回発行）をお送りします。  
☆ノルディック・ウォークなどの運動教室や、健康講座、スポーツ大会、美術展、ふれあい交流会などの各種イベントの案内をお送りします。



## 年会費

●個人会員 3,000 円 ●ペア会員 2 名 4,000 円、3～5 名 5,000 円 ●法人会員 10,000 円

## 同好会で楽しく仲間づくりをしましょう!!

| 区分   | 俳句会                | 太極柔力球                      | シャフルボード          | ユニカール            |
|------|--------------------|----------------------------|------------------|------------------|
|      |                    |                            |                  |                  |
| 代表者  | 大石久雄               | 大石瑤一                       | 保科洋子             | 岡田行一             |
| 会場   | シズウエル 5 階<br>生活訓練室 | シズウエル 6 階<br>体育館           | シズウエル 6 階<br>体育館 | シズウエル 6 階<br>体育館 |
| 開催時間 | 13:00～16:00        | 10:00～12:00                | 9:00～12:00       | 10:00～11:30      |
| 構成員数 | 12 人               | 20 人                       | 19 人             | 40 人             |
| 参加料金 | 500 円/月            | 入会金 1,000 円<br>参加費 500 円/月 | 200 円/月          | 200 円/回          |
| 開催日  | 毎月第 2 月曜日          | 毎月第 2 木曜日                  | 毎月第 3 水曜日        | 毎月第 2・4 水曜日      |

《申込先》 しずおか健康長寿財団 054-253-4221



## 「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

### 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を迫及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。



### 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。



### 静岡県新聞輸送株式会社

〒422-8047 静岡市駿河区中村町405番地の1  
TEL 054-285-7799 FAX 054-287-6066  
URL <http://www.s-yuso.co.jp>

私達は、皆様の生活に欠かせない情報インフラである新聞を静岡県内各地へ毎日配送しております。また、一般貨物につきましても県内・県外を問わず安全・確実な輸送で対応致します。

お見積りは無料です。お気軽にご相談下さい。



### 池田屋印刷株式会社

〒422-8058 静岡市駿河区中原746番の1  
TEL 054-285-8275 FAX 054-284-2846  
E-mail: [ikedayas@eagle.ocn.ne.jp](mailto:ikedayas@eagle.ocn.ne.jp)

ハイコスト ハイクオリティ  
ハイレベルな技術で低予算・高品質を実現

フルカラー印刷機（菊判、菊全判）、オンデマンド印刷機導入により、低予算ながらスピーディで美しい印刷物をご提供します。



#### 法人会員

株式会社アイ/株式会社アプライズ/池田屋印刷株式会社/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・ウエ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/株式会社天神屋/東海鉄道印刷株式会社/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)



# 連泊で巡る中欧 8日間

## ウィーン・プラハ・ブタペスト



ブタペスト/夜景

**旅行期間** 6月13日(金)～20日(金)

**旅行代金** (県内発着・エコノミークラス利用・2名1室利用のお一人様)

# 438,000円

※ご旅行代金の他に、燃油付加運賃、空港使用料、現地空港税などが必要となります。(目安:約60,000円 3月現在)

※一人部屋をご希望の場合には、追加代金75,000円にて承ります。※男女別の相部屋も承っております。  
※ビジネスクラス(中部⇄ヘルシンキ間)利用の場合、300,000円追加にて承りますが、満席となっている場合もございます。

| 発着地                         | 時間                   | 交通機関               | スケジュール                                                                                                                  | 食事             |
|-----------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 県内各地<br>中部国際空港<br>ウィーン    | 早朝<br>10:30<br>18:35 | 貸切バス<br>航空機<br>専用車 | 県内各地より貸切バスにて中部国際空港へ。<br>フィンランド航空にてウィーンへ(ヘルシンキ経由)<br>到着後、ホテルへご案内。 【ウィーン泊】                                                | 一機内機内          |
| 2 ウィーン<br>滞在                | 終日                   | 専用車                | 終日、 <b>ウィーン市内観光</b> ◎世界遺産・シェーンブルン宮殿(グランドツアー)見学後、展望カートを宮殿敷地内を見学。<br>◎ベルベデーレ宮殿・オーストリアギャラリー<br>▽王宮 ▽市庁舎 ▽国立歌舞場 など。 【ウィーン泊】 | 朝食<br>昼食<br>夕食 |
| 3 ウィーン<br>チェスキークルムロフ<br>プラハ | 午前<br>午後             | 専用車                | チェスキークルムロフへ。到着後、 <b>世界遺産チェスキークルムロフ観光</b> ◎チェスキークルムロフ城<br>◎旧市街観光後、プラハへ。到着後、ホテルへ。 【プラハ泊】                                  | 朝食<br>昼食<br>夕食 |
| 4 プラハ<br>滞在                 | 終日                   | 専用車                | <b>プラハ市内とボヘミアの古城観光</b> ◎プラハ城 ◎聖ビート教会<br>◎カレル橋 ◎旧市街 ◎メルニーク城 など 【プラハ泊】                                                    | 朝食<br>昼食<br>夕食 |
| 5 プラハ<br>ブラチスラバ<br>ブタペスト    | 午前<br>午後             | 専用車                | ブラチスラバへ。到着後、 <b>ブラチスラバ観光</b><br>◎ブラチスラバ城 ◎ミハエル門 ◎旧市庁舎 ◎旧市街<br>見学後、ブタペストへ。 【ブタペスト泊】                                      | 朝食<br>昼食<br>夕食 |
| 6 ブタペスト<br>滞在               | 終日                   | 専用車                | <b>ブタペスト市内観光</b> ◎マーチャーシュ教会 ◎漁夫の砦<br>◎聖イシュバン教会 ◎くさり橋 ◎旧市街広場 ◎ゲレルトの丘<br>夕食後、ドナウ川クルーズ 【ブタペスト泊】                            | 朝食<br>昼食<br>夕食 |
| 7 ブタペスト                     | 朝                    | 専用車<br>航空機         | 朝食後、空港へ。<br>フィンランド航空にて帰国の途へ。(ヘルシンキ経由) 【機内泊】                                                                             | 朝              |
| 8 中部国際空港<br>県内各地            | 08:50<br>昼頃          | 貸切バス               | 到着後、貸切バスにて県内各地へ。<br>到着後、解散お疲れ様でした。                                                                                      |                |

◎入場観光 ◎下車観光 ▽車窓観光 ※スケジュールは航空機など都合により、変更となる場合があります。

◆利用予定航空会社/フィンランド航空 ◆最少催行人員/20名様 ◆添乗員/全行程に同行

◆宿泊予定ホテル又は同等クラス

ウィーン:ヒルトン・ダニエーブ プラハ:ヒルトン・プラハ ブタペスト:インターコンチネンタル

◆添乗員が県内から全行程に同行するほか、中部国際空港から医師が同行致します。

◆日本語ガイドがご案内。

◆1日1本のミネラルウォーターをご用意。

◆説明が聞き取りやすいイヤホンガイドをご用意致しております。



ウィーン/世界遺産シェーンブルン宮殿



ウィーン/ベルベデーレ宮殿

写真は全てイメージです。

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

静岡SBSグループ

株式会社SBSプロモーション 旅行部 〒422-8061 静岡市駿河区森下町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。

【旅行企画・実施】



## SBS ツアーズ