

# すこやか長寿

54号

2012年4月

春

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～



## 富士山本宮浅間大社

撮影：森嶋勝美さん(駿東郡清水町)

富士宮市にある富士山本宮浅間大社は、日本国内に約1300社ある浅間神社の総本宮であり、徳川家康が造営した本殿・拝殿・桜門などからなり、壮観を極めている。中でも本殿は浅間造りといわれ国重要文化財に指定されており、壮麗な姿を見せている。(写真前が拝殿、後ろが本殿)

 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 県総合社会福祉会館内  
TEL.054-253-4221 FAX.054-253-4222 URL:<http://www.sukoyaka.or.jp/>

### 目次

#### 新年度挨拶

##### 世代を超えた連携・協働へ

佐古伊康(しずおか健康長寿財団理事長) ..... 3

#### 特報「すこやか長寿祭ふれあい交流会」

**生きがいつくり・絆づくり応援します!** ..... 4

#### 地域密着情報

##### 特派員だより① 陸上を楽しむ生き方

武田博知さん ..... 6

##### 特派員だより② 似顔絵・ウフフは笑顔をプレゼント

市川勝弘さん ..... 7

##### 特派員だより③ 劇団を立ち上げた女性たちの「これぞ、脳トレ」

永田嘉子さん ..... 8

##### 特派員だより④ ボディートークで「自分も元気に、みんなも元気に」

相羽保子さん ..... 9

#### 広がれ!ふれあいの輪

第12回熟年メッセージ大会グランプリ作品

##### 目上の人には感謝を 若い人にはエールを!

成澤政江さん ..... 10

#### 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

12月 三島総合健康センター・妙法華寺、1月 国立劇場初春歌舞伎 ... 12

2月 ロックフィールドとヤマハ豊岡工場、3月 新東名と清見寺・坐漁荘 ... 13

#### やさしい介護

##### 素敵に年を重ねる生活用具

～高齢者の靴選びのポイント～ ..... 15

#### さわやか21 しずおか健康いきいきフォーラム 21

～禁煙も禁煙対策もこんなに楽しい～ ..... 16

#### お知らせ

すこやか長寿祭 スポーツ大会(参加者募集中)・「はつらつネットふじのくに」入会案内 ... 18

静岡発の「介護マーク」・24年度 生きがい特派員紹介 ..... 19

#### 表紙の文化財の見どころ



桜門



湧玉池

鳥居から拝殿・本殿に至る途中には、2階入母屋造りの桜門があり、東脇門からは富士山の湧水が湧き出している湧玉池にでる。池の水は名水として知られ、国指定特別天然記念物である。

# 世代を超えた連携・協働へ



しずおか健康長寿財団理事長

## 佐古伊康

国家財政が逼迫する昨今、社会保障制度の持続可能性が危惧されています。経済的に厳しい世相を反映して、逆風に曝される高齢者の生活の行く方が懸念されています。

「貧すれば鈍する」と言います。国民もマスコミも総評論家と化し、他人の揚げ足取りで忙しいようです。とくに、何かにつけて対立を煽る世相では、将来を見据えた建設的な意見も批判の対象にされ兼ねません。物言わぬ高齢者を標的にして、「高齢者は金持ちだから負担増を」という論調が支配的です。

高齢者が辿った軌跡には、「貯蓄は美德」といわれた時代から、「消費は美德」の時代を経て、現在の「貯蓄から投資へ」・「こどもは社会が育て、老後は社会が面倒を見る」に至る変遷がみられます。この時間軸のずれが、高齢者と若者間の先憂後楽と先楽後憂の人生観、貯蓄スタンスの違いとして表れ、さらに少子化の遠因になって

いるかも知れません。

世代間の対立を煽るのは好ましくない風潮です。高齢者は蓄財を取り崩して生きるしかありません。誰しも自らの余命を知り得ないなかで、将来不安のない社会保障制度が確立していれば、事情は違うことでしょう。高齢者の生き様は、イソップ寓話の「アリとキリギリス」や「北風と太陽」を彷彿させます。

高齢者の大多数は、戦前・戦後の激動の時代を生きた人達です。自立自助の精神と如何なる苦勞にも耐え抜く根性を持ち合わせ、幼少時の体験から、「絆」の意味と価値も熟知しています。チンパンジーでも、自発的な手助けはしないにしろ利他的・互恵的な行動は示すそうです。この国の将来発展のためには、高齢者は現在世代の不本意型失業者をなくすことに協力したいものです。国難の今、高齢者と若者が信頼の絆で結ばれて、連携・協働する風土が望まれます。

世代を超えた連携・協働の推進は、当財団の使命でもあります。当財団は、荒波に翻弄されながら、新年度から公益法人として新しい船出をします。総合健康センターの運営から撤退し、事業仕分けによって介護実習普及部門は縮小・撤退を求められています。しかし、職員一同は挫けることなく、今後とも健康づくり・生きがいづくりなどを介して、皆様のためになお一層頑張る所存です。今年度もご指導・ご鞭撻の程宜しく御願致します。



# 生きがいづくり・絆づくり 応援します！

## 第2回「ふれあい交流会」を開催しました

平成24年1月7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

佐古伊康大会会長(しずおか健康長寿財団理事長)の挨拶のあと、リカマーチングアカデミーの児童によるファンファーレを合図にテープカットをしました。世代を超えた交流会の始まりです。



リカマーチングアカデミーのみなさん

## 第12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58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

成澤政江さん(静岡市駿河区)

### 「目上の人に感謝を」

若い人にはエールを!

嫁がれた先で、家族の中のお姑さんとの温かいやりとりの話、そこから培われた様々な体験や知恵を次世代の若者に伝えていくという考えを発表しました。



左から成澤さん、阿部さん、桑田さん



グランプリ受賞者の成澤政江さん

### ◆準グランプリ

阿部恵子さん(磐田市)

### 「老いを豊かに」

「住み慣れた地で最後まで」

30年経過した分譲団地の地域住民同士のつながりを再構築する事に挑み、社会福祉協議会の支援のもと、楽しい仲間づくりに成功した事例を発表しました。

### ◆3位

桑田雅史さん(牧之原市)

### 「奉仕活動に私の生きがい」

子供の頃に親しんだ河川の美化について、お一人で十数年かけて取り組み、地域にかけがえのない自然を再生したという献身的な活動を発表しました。



元気で可愛い  
「梨花幼稚園マーチングバンド」の皆さん



テンポの良いジャズサウンドを披露した  
「ザ・ニュー・メイツ・ジャズ・オーケストラ」



シニアコーラスグループ「四季を歌う会」の  
皆さん。今年も 120 人の参加でした。



「島田マンドリンアンサンブル」は懐メロ、  
演歌、東北応援歌で盛り上げてくれました。

日ごろの生きがい活動の発表の場として、ジャズやマンドリン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演奏が披露されました。世代を超えた交流が生まれました。

ステージアトラクション



手作業能力の測定



身体調整能力の測定



姿勢変換能力の測定

自立体力全国検定

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。

エンタランスアトラクション

似顔絵コーナー



「似顔絵・ウフフ」の  
皆さん、ありがとう



ニュースポーツ  
「ユニカール」



# 陸上を楽しむ生き方



たけだ ひろとも  
武田 博知 さん  
(沼津市)

を教えてください。佐藤総監督亡き後は、武田さんが総監督として指導に当たっています。

ご自身の陸上経験に合わせ、指導者として多くの研鑽を積み、子供たちの筋肉の疲労や精神面での見守り方、また、食事についても親御さんにアドバイスされています。

今では、教え子達が監督・コーチ・指導者として沼津陸上スポーツ

ツ少年団に参加しているそうです。教え子の中には、バルセロナオリンピックで活躍した杉本龍勇選手もいるそうです。

平成7年には、全国大会で男女共に400メートルリレーでアベック優勝を果たしたこともあり、東海大会では、優勝常連チームに導くなど、大きな功績を残しております。

陸上競技の厳しさは、練習の過酷さに加え、その試合で結果を出さなければならぬことです。その結果もタイムとしてはつきり表れて、やり直しはできません。良い結果が出れば、心から喜び、悪ければ心から悔しがらる。様々な感情も体験できます。子供の成長に欠かせない仲間とのコミュニケーションも学ぶことができるそうです。

また、子供を通して若い親御さんも家族の大切さを学んでいきます。その強い絆こそが、今も続いている沼津陸上スポーツ少年団の素晴らしいところなのかもしれません。



陸上を指導中の武田さん

武田さん自身のご家族と時計店とスポーツ少年団の3つの仕事をこなされ、ご苦労も多かったことと思いますが、素敵な笑顔で周りを和ませてしまうところが武田さんの懐の広さなのだと感じました。

陸上競技を通して、走る楽しさは勿論のこと、家族や仲間の大切さ、生き方さえも学んでいけるのだと思います。今後は、若い指導者の活躍を見守りながら、ご自分も走られるそうです。お若い陸上部だった経験を生かして、ランナーとしてもご活躍されることを期待しております。

(沼津・北駿地区生きがい特派員 土屋孝子)

沼津市在住の武田博知さんは、武田時計店を営み、平成23年度沼津市技能功労賞の受賞の榮譽に浴しました。同時に、長年に亘り沼津陸上スポーツ少年団の総監督として、月に2回の団練習・週3回の夜間練習・4月からの愛鷹競技場での練習等、ボランティアで、陸上の楽しさを子供たちに教えてこられました。

全く同じ生年月日の故佐藤光司総監督と共に、42年もの間、多くの青少年達に陸上の厳しさと楽しさ



技能功労者表彰式にて栗原市長と

# 似顔絵・ウッフは

# 笑顔をプレゼント



いちかわ かつひろ  
市川 勝弘 さん  
(藤枝市)

藤枝市にある「似顔絵・ウッフ」は、活動暦5年目のボランティアグループです。会員は22名、会員の平均年齢は68歳です。

高齢者介護施設や子育て支援センターを訪問し、似顔絵を描いてその方にプレゼントします。「喜ばれることに喜びを」をキャッチフレーズに、皆で楽しく活動にいらしています。

平成23年の1年間をみても、38箇所へ66回訪問し、約2千人の方を描き、その都度大変喜ばれてい



盛会の似顔絵の実演  
(すこやか長寿祭ふれあい交流会)

るそうです。今年は特別に東日本大震災の復興支援として、お客様からの「お心付け」を被災地にお送りしております。  
このグループの代表者は、71歳の市川勝弘さん。市川さんが似顔絵講座を受講したのが67歳の時。講座を終了した有志の方たちとこのグループを立ち上げたのです。以来、似顔絵の学習を続けながら、一方で訪問先を開拓し、施設等や

イベントでの実演会や作品展示会を開催するなど、活動を精力的に牽引してきました。

市川さんに似顔絵を描く時のポイントを伺ったところ、リアル過ぎないように気をつけているということでした。

市川さんの日常は実に多忙です。まず一番はスポーツ。午前2時間、週5回はテニスで汗を流すそうです。健康マージャンは月に6回。こちらの腕もかなりのようです。そして、カラオケ。温和でソフトな声はとても魅力的です。

このように身体を使い、頭を使い、のどを使い、と若さと健康の根幹を自らプログラミングする生活に感心させられました。

また、市川さんは、ネットでこまめに情報の収集をしています。それによると、似顔絵を市民ボランティアとして活動しているのは、県内でも当グループのみではないかと自負しています。

平成24年1月に開催された、し

ずおか健康長寿財団主催の「すこやか長寿祭ふれあい交流会」では、似顔絵コーナーが設けられ、活動の範囲は、藤枝市周辺からさらに県内に拡大されてきました。

グループを軌道に乗せてきた今は、会長をバトンタッチし、新たに、市民活動団体が一丸となって展開する市民活動フェスタを手がけたいと、市川さんの地域活動に注ぐ意欲は益々盛んです。

(志太・榛北地区生きがい特派員萩原孝子)



「似顔絵・ウッフ」の会員の皆さん (市川勝弘さん提供)

特派員だより③

# 劇団を立ち上げた女性たちの

## 『これぞ、脳トレ!』



ながた よしこ さん  
永田 嘉子 さん  
(牧之原市)

とはとても感じられないほどの若々しい動きと張りのある声、パワー溢れ、これまで、ふるさと民話集「波っ子(牧之原市教育委員会刊)」に掲載の物語などをオリジナルに脚本・演じて現在3年目となります。

牧之原市の相良公民館を活動拠点としている老人会「菅山交友会」が、市内のケアハウス「たきび塾」で第5回たきび塾交歓会を開催したので、出し物の「民話劇おこん狐」を鑑賞してきました。

演じるメンバーは、牧之原市が毎年主催する万年青大学を受講した女性8人のグループ。代表は牧之原市菅ヶ谷に在住の永田嘉子さん(80歳)で、脚本作り、演出、司会を担当しております。

メンバーの平均年齢は、80歳代



ペープサートによる「若返りの水」

初公演は、平成21年11月、ペーパーサート(紙人形劇)で、演目は「若返りの水」「一杯のかけそば」「おこん狐」、今では活動の幅を演劇へと広め、口コミで評判を呼び、

公演回数が増えているそうです。

メンバーの様子をお聞きすると、「皆がやる気一杯!」。衣装は各家庭より持ちより、小道具は皆で考案の全て手作り、舞台背景の絵は手描き、舞台セットの草花はその日に用意、セリフは登場人物になりきり、地元言葉に自分流にアレンジしています。

創意工夫しながらひとつの作品を作り上げていく、色々な事柄が、喜びと生きがいとして大いに感じ、全て脳トレを実践していると実感しているようです。

○最高のごほうび

「一杯のかけそば」は、5つの場面で構成され、各々の情景が掌の上で立体化され、まるで映像を見ている様な思いになり、涙が滲みます。

「観客と出演者が一体となり、会場がシーンとなった時の一体感」は、「私達にとって最高のごほうび」と永田さん。

○親近感と愛着

「おこん狐」は庶民の喜怒哀楽

がキツネとの絡みの中でリアルに表現され、楽しいストーリーになっていきます。セリフも飾り気なく普段着の言葉でとても親近感と愛着を感じました。



おこん狐を演じる永田嘉子、川田佳代子、河村美代子、川田美津子、水島英子、西川しま、戸塚しげ、川田つぎの皆さん

永田さんは、活動内容を今年度、しずおか健康長寿財団が開催した「第11回熟年メッセージ大会」に応募・発表し、見事「はつらつ賞」を受賞されております。微笑みが浮かぶ柔らかな顔からは、これから、万年青大学の現役として、いつまでも脳トレで元気に活動したいとの強い意思が拝見できました。(小笠・榛南地区生きがい特派員鈴木さえこ)

特派員だより④

# ボディートークで「自分も元気に、みんなも元気に」



あいば やすこ  
相羽 保子 さん  
(周智郡森町)

県西部の森町に「自分も元気に、みんなも元気に」を合言葉にピンクのシャツを着て、高齢者の健康づくりなどのボランティア活動をしている「森町のピンクレディ」と呼ばれるグループがあります。グループの「ボディートークを楽しむ会（会員20名）」代表は、相羽保子さん（68）です。平成12年度の森町保健委員の時、研修会で初めてボディートークを体験して「その時の気持ちのよさ、楽しさ、手軽さ」に心



惹かれたことから、ボディートークを覚えようと決心し、一年かけて習得し、平成17年に一緒に学んだ仲間の人たちと会を立ち上げました。そして現在も定期的にボディートーク協会の講師を招いて指導を受けています。また「毎月、東京



会員研修会における熱心な皆さん

の教室へ行くのが楽しみ」と向上心に溢れています。

「ボディートークは、声を出すことで緊張をほぐし、体を内部からほぐしていこうとする動きで、いつでもどこでも誰とでもできる手軽な運動です」と相羽さんは説明してくれました。

会の活動は、保健福祉センターで毎月開催の会員研修会と、毎回30〜40人の参加で好評の実践の定例会があります。それ以外、各地の公民館や幼稚園、介護施設、様々なイベントなどにも出向いて幅広く活動をされています。

定例会に参加されているという最高齢92歳の鈴木春江さんは、「ピンクレディの手のぬくもりが気持ちよく、ボディートークをするのが楽しみ」と、会に出ることが元気で長寿の秘訣のようです。結成時から活動を続けている会員たちは、ボディートークの動きが朝目覚めて起きる前や入浴時などの日常動作に自然に溶け込み、「腰の痛みや手足の冷えがな

くなった」「眠りに入りやすくなった」などの効用を話され、「相手にも気持ちよさを与えてやれることが、ボディートークの一番いいところ」と合言葉どおり自分も相手も元気になっています。



相場さんご夫婦円満

相羽さんのご家族は、毎晩欠かさずボディートークでの体ほぐしを行っており、「ボディートークは家族関係をスムーズにしてくれる潤滑油です」と、ボディートークの魅力を語ってくれました。

（磐田・周智地区生きがい特派員細井久信）

# 目上の人には感謝を 若い人にはエールを!



なるさわ まさえ  
**成澤 政江**さん  
(静岡市駿河区)

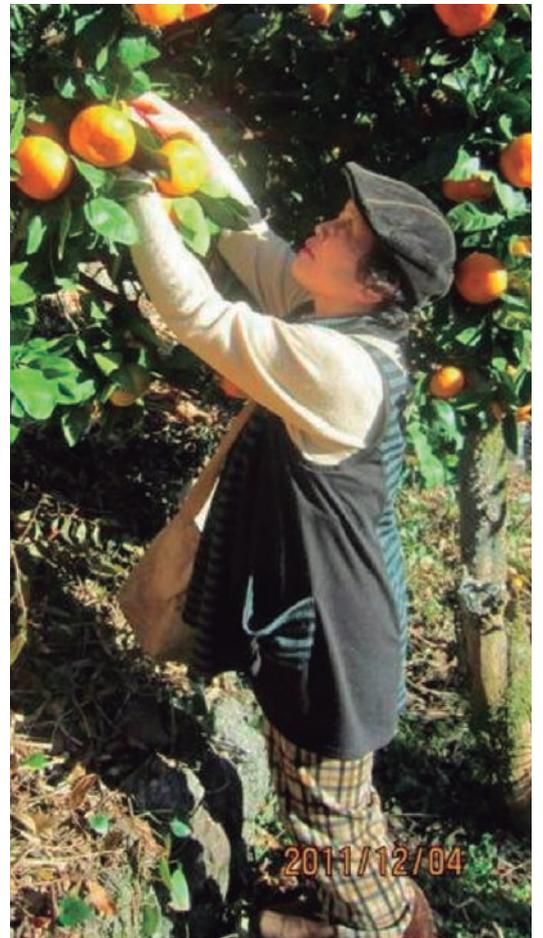
お母さん、おられますか。お母さん、お茶ください。お母さん、ごはんまだでしょうか?朝5時、決まって私を呼ぶ母の声。「はい、今できます」と、答える私。私の一日はここから始まります。

母91才。女学校出の母は、上品で物静か。和歌も作るし、字もとても美しく書きます。こんな所は、とても農家のおばあさんのようではありません。そんな母に、嫁として仕え42年。

母からは農家ならではの、こんにやくの作り方、みそ、しょう油、梅干し、らつきよう、たくあん漬、そしてみかんの缶詰など、数え切れないほど教えてもらいました。

私が現在、加工品のことができないのも、母のおかげです。心から感謝しています。そんな母も昨年の1月頃までは、屋敷の草取りなどぼちぼちしていたのに、3月に入ると急に老いて、一人で歩く事ができなくなりました。手も不自由になり、一人で食事をとることもできません。さあ、いよいよ介護の始まりだと思いました。

今まで介護を人ごとのように考えていたのに、自分が実際この立場になってみると、それはそれはたいへんです。多くの人が仕事とはいえ、この仕事に携わっています。すごいなあ。



みかんを収穫をする成澤さん

立派だなあーと思います。

下の世話をする時、汚い、いやだなあ。洗濯物は多いし、体は小さくても重いし、たいへんです。でも母はオムツを変えるたびに、「あゝ気持ちが悪くなつた。お母さんありがとう」。食事の後はお母さん「あゝ、おいしかった。お母さんごちそうさまでした」と、いつも丁寧なお礼の言葉。そんな言葉を聞いているうちに、あゝ見てやっていると、見させてもらっているのだと、気持ちを切り変えました。そうすることによって、自分の心も体もすーっと楽

になりました。

昨年の7月、8月と猛暑が続きました。そんな8月5日、夕食をすませた後、夜になり、母は静かに眠るように亡くなりました。お医者様からは、「寿命ですね。でも、幸せな方でしたね。このおばあちゃん」は」と言われた時、胸が熱くジーンとなりました。あゝ、大正時代の花がひとつ消えてしまったと思うと、とても淋しくなりました。又、自慢していた4世帯家族も、とうとう終わってしまった。残念で残念でなりません。私のやってきた事は、嫁も孫

達もしつかりみていました。家族が皆、母を大切にしてくれました。私はこれこそ社会教育だと思えます。今まで母にかけた時間を、近所のお年寄りや回りのお年寄りのお役に立ちたいと今は考えています。

私は、22才の時、焼津市からみかん農家の小坂に嫁いできました。見渡す限りみかん山。親の反対を押し切った結婚でしたから、親には絶対に心配をかけまいと心に誓いました。意地もありましたが……。嫁ぐ日の朝、実家の母は「どうしてもいやな事があつたら、戻ってきなさいよ」と、言うてくれました。しかし、そう言われるとなおさら、泣き顔見せず、演技であつても楽しく見せようと努力してきました。

結婚して3年目頃より、みかん暴落。主人は現金収入を得るため、会社勤めをするようになりました。その分の労働は、当然、父と私の肩にかかってきます。3人の子供達は、ほとんど産みっぱな

しで、子守りは母にお願いし、溢れ出る母乳は山でしぼり、朝から晩まで山仕事です。

ゆとりある生活を夢みて結婚したのに、現実は一筋きりでした。43年も農家の嫁をやっていたら、いろいろな事があるのはむしろ当然といえるでしょう。でも私は、絶対にくじけません。愚痴もいけません。そのかわり、ストレス解消法としていろいろな事を実践してきました。

好きな文化や歴史の語り部。地の城山中学校では梅園を持っていきます。梅干し漬教室の講師。家庭科のジャム作り。文化茶屋。御



城山中学校生徒への梅干し漬け教室

坂堂設立です。この活動はこれからも続けていきたいと思えます。

私達団塊の世代は、年配の方の苦労も見てきているし、若い人の気持ちも理解できます。これからは、両方の橋渡しができるらと思えます。そして、地元の子供達には夢のある子がいっぱい育つよう、地域の歴史を教えたり、自然の野山にある野草や薬草なども教えてやりたいと思います。そして、親子での農業体験など、もっともつと増やしていきたいと思えます。

私達夫婦は今、被災地の支援運動、被災地の子供たちの受け入れなど考えているところです。私の住む小坂には、太古の時代より一度も枯れた事がないといわれている湧き水、滝があります。こんな世の中、今地震がきて、もし電気・水道が止まったならば、知っておけば安心な穴場の場所です。これからは、これから多くの人達に紹介していきたいと思えます。

主人も、いよいよ定年となりま

した。さあ、又二人で農業の再出発です。今は、私が農業の先生です。青い空の下、空気の良い小坂の山の中で主人と共に仲よく、皆さんに喜んでもらえるような新鮮で安心安全な野菜や果物を沢山作り、多くの人にお分けしたいと思っています。

そして、これからは自分の体も労りながら健康で、元気で明るく、強く生きていきたいと思えます。また、若い人たちのお手本になれるよう努力していきたいと思えます。



小坂の峠から富士山と日本平を望む

# 「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成23年12月・平成24年1月～

12月2日

## 三島総合健康センター、妙法華寺

午前中は、東京都健康長寿医療センター研究所の大淵先生を迎え、「筋トレ、脳トシでお達人づくり！介護予防について考えよう」をテーマに、人生80年時代を元気で長生きするための予防法について、講師と一緒に体を動かしながらの参加型講演会を行いました。

① 1日前の日記を書く、



玉澤妙法華寺にて

② 散歩やウォーキングをする、③人と話す、④旅行プランを立てる、です。(すでに②④はクリアしていますよね！) 午後は、「ユニカールと大腰筋トレーニングマシン等の体験」「ノルディックウォーク教室」「紅葉の玉澤妙法華寺の見学(住職のお話が聞けました)」と、盛りだくさんの内容でした。



三島総合健康センターの屋外コースにて

1月26日

## 国立劇場初春歌舞伎

財団始まって以来、大型バス4台での催行。国立劇場開場45周年記念企画「歌舞伎を彩る作者たち」第4弾として、河竹黙阿弥の世界を通じて、2012年初芝居の「三人吉三巴白浪」と「奴胤廓春風」を鑑賞しました。松本幸四郎、市川染五郎、中村福助などの好配役のほか、伝統の様式美、人物表現、風俗、情景描



国立劇場前にて

写などタップリと魅了されました。「奴胤廓春風」では、染五郎が三役をこなし、虎や猪を相手の大立ち回りは賑やか。幸四郎に連れられ国立劇場初出演となる孫の金太郎がとても可愛く、親子三代の舞台は印象的でした。初春歌舞伎にうつとりしながら、残雪の皇居内堀を眺めての帰路でした。



華やかな雰囲気での国立劇場内部

# 「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成24年2月・平成24年3月～

2月7日・10日

ロックフィールド静岡ファクトリーと  
ヤマハ豊岡工場見学



神戸コロッケと野菜サラダ

7日と10日の2日に亘り、磐田市内にある惣菜工場 ロック・フィールド静岡ファクトリーとヤマハ豊岡工場の見学でした。ロック・フィールドは、世界的建築家の安藤忠雄氏設計の斬新で環境に配慮した野菜サラダ製造工場で、ガラス越しに食材の選別から袋詰め等の工程を見学。最後の神戸コロッケと野菜サラダの試食は美味し

かった!!  
ヤマハ豊岡工場は、トランプット等の管楽器を手造りしており、職人さんが、金属を叩き延ばし曲げたりする様子や、デザインを彫っている様子を真近に見ることができました。  
昼食は豊岡荘。隣接する薬草公園で採れた食材を生かした「薬草料理」です。たちの芽など季節感ある新鮮料理を味わいました。



ヤマハ豊岡工場で楽器を前に

3月2日

新東名高速道路と清見寺・坐漁荘



新東名新安倍川橋上にて

4月14日の開通を目前にした新東名の藤枝岡部ICから新静岡ICまで、なんと、下り車線を逆走しての見学で驚き一そして、片側3車線と広く、ゆるやかなカーブと坂道が特徴との説明を受けました。中間地点の静岡SAは、これから工事が始まるそうので、残す1ヶ月を突貫工事を進めるようので、開通が楽しみです!

午後、奈良時代に創建された名刹で、名勝指定の庭園など、多くの文化財がある「清見寺」と最後の元老「西園寺公望公」と明治政府の要人達が国の重要施策を話し合ったという「坐漁荘」を見学しました。  
新東名は「タイムリー」で、清見寺と坐漁荘は「近くにこんな見どころがあった。」とのこと意見をいただき、スタッフとしても嬉しく思いました。



清見寺 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

### 有限会社アイイベント

〒424-0017 静岡市清水区天王東12-17  
TEL 054-364-6765 FAX 054-366-3458  
E-mail: aiibento@ck.tnc.ne.jp

「人を元気に街を元気に」レンタルから設営まで楽しいイベント、大事な式典をお手伝いします。記念式典、竣工式、テープカット、学園祭、展示会、パネル展、夏祭りなどのイベントで必要なテント・テーブル・イス・エアアーチ、風船、照明音響機材等のレンタル他イベント会場設営、イベント看板・式次第制作なども承ります。お気軽にご相談下さい。



### 静岡県新聞輸送株式会社

〒422-8032 静岡市駿河区有東2丁目3番32号  
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。



### 静鉄観光サービス株式会社

〒420-8509 静岡市葵区追手町2-12安藤ビル  
TEL 054-251-6415 FAX 054-251-6710  
URL <http://www.shizutetsukanko.com/>

企画から準備、実施までお客様のニーズに合った旅行プランをご提案します。

個人旅行や社員旅行、視察旅行、また教育旅行など専門のスタッフが皆様のもとへお伺い致します。幹事様はおひとりで悩まず当社へお問い合わせ下さい。



### 東洋羽毛東海販売株式会社静岡営業所

〒422-8056 静岡市駿河区津島町12-22  
TEL 054-284-1040 FAX 054-284-1120  
URL <http://www.toyoumo.co.jp>

日本で一番最初に羽毛ふとんの量産販売を始めて58年。東洋羽毛の羽毛ふとんは高品質にこだわり、羽毛の選別から縫製仕上げまで全てを日本で行う、真の「日本製」です。本当に良いモノを、そして快適な睡眠を皆様にお届け致します。



## 法人会員

有限会社アイイベント／株式会社アブライズ／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／静鉄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

～ 高齢者の靴選びのポイント～



色とりどりのお花がフラワーショップに並ぶこの季節。お散歩やウォーキングを始めたいと思っている方も多いのでは♪安心してはける靴があればお出掛けも楽しくなります。お気に入りの靴をパートナーに **Let's Walking!**

## チェックポイント

- 靴底は柔らかい素材で曲がりやすく、滑りにくくクッション性がある。
- つますかないように、つま先が少し上がっている。
- 軽くてはき心地が良い。 ● 着脱が楽にできる。
- サイズ表示は一つの目安、試しばきをし、歩いて、はき心地や安定感をたしかめる。
- かかとのカーブが合っている、くるぶしがぶつからない、つま先にゆとりがある、靴幅が合っている。

## ● シューフィッターからのご提案 ●

靴は選び方も大事ですが、ひも・ベルトをしっかりしめる等、はき方も重要です！

年をとると、靴の脱ぎはきが面倒になり、スポッと楽に履けるように大きすぎる靴をはいている方を多く見掛けます。靴の中で足が動きすぎると、歩行時にひっかかり、つますき・転倒の原因になることも・・・靴は体の一部と考えて、自分の足に合った靴を履きましょう。中に履いている靴下の厚みも影響するので配慮が必要です。

自分の足は“幅広”“甲高”だと思い込んでいませんか？なかなか合う靴がなく悩んでいる方は、専門家（シューフィッターなど）に相談し、測定してもらうことをお勧めします。



シューフィッター



写真①

## ～ 介護用の靴について～



福祉用具専門相談員

介護用の靴には、楽にはかせたり脱がせたりできるようにホックやマジックテープ、ファスナーを使った物があります。

むくみや、下肢装具を使用している方など、片足がきつくなってしまいお困りの場合には、片足のみ購入できる、左右サイズ違いで購入できる製品等などがあります。介護ショップの福祉用具専門相談員にご相談ください。



写真②

\*取材協力\*

写真①アシックス 歩人館静岡店 【電話 054 - 205 - 8007】

写真②ヤマシタコーポレーション 静岡ショールーム 【電話 054 - 202 - 1300】

# ～ 禁煙も禁煙対策もこんなに楽しい～



しずおか健康いきいきフォーラム 21は、「県民総参加の健康づくり運動の展開」「連携協働を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、官民と連携した様々な事業を実施しています。今回は、1月に実施した禁煙をテーマにした講演会と禁煙対策について御紹介します。

## フォーラム 21 健康づくり講演会

講師：高橋裕子先生

開催日：平成 24 年 1 月 18 日 (水)

会場：静岡県教育会館

受動喫煙の有害性、簡単になった最新の禁煙方法などを講演いただきました。また、喫煙者が卒煙に取り組むきっかけとなるよう、たばこを吸わないことのメリットを考えると、楽しい卒煙方法や卒煙の薦め方等を学びました。

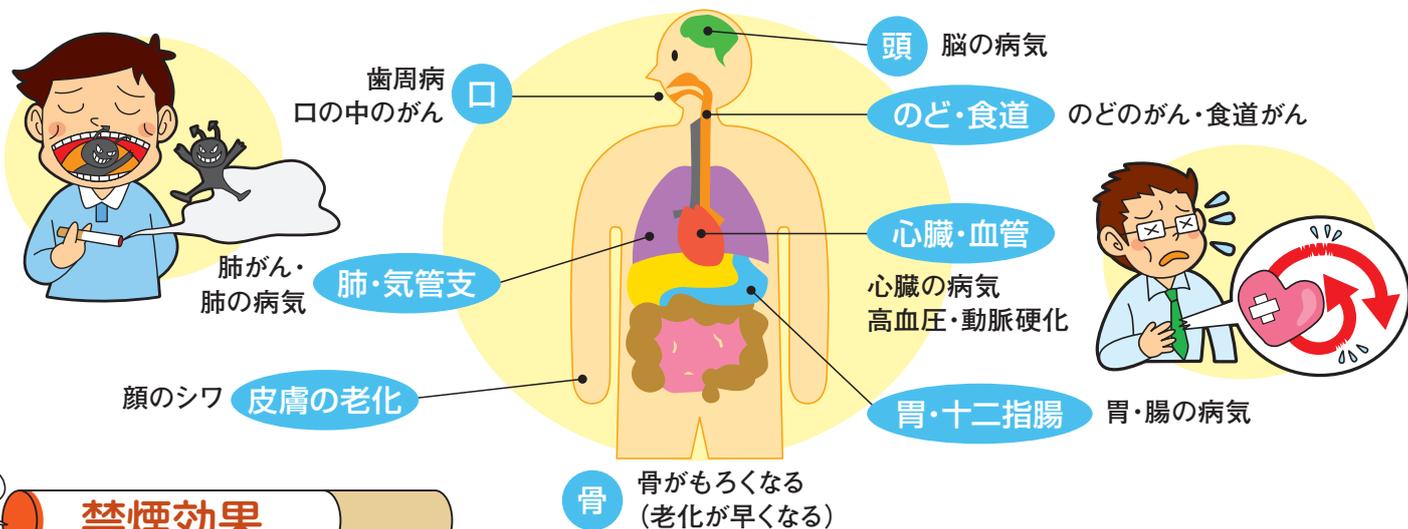


たかはしゆうこ  
**高橋裕子**  
医学博士・内科医  
奈良女子大学教授

インターネット禁煙マラソン  
主宰、日本禁煙科学会理事  
長、京都大学附属病院禁煙  
外来担当医など、禁煙推進  
に尽力中の医学博士。

## たばこの害

タバコはいろいろな病気の原因になります。



## 禁煙効果

たばこをやめるとこんな変化が

20 分後	血圧と脈が正常値まで下がる。血行がよくなる。
8 時間後	血中の一酸化炭素、酸素濃度が正常になる。呼吸がしやすくなり、楽になってくる。
24 時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
48 時間後	臭いと味の感覚が復活し始める。
48～72 時間で	ニコチンが体から完全に抜ける。

2 週～3 週間で	体の循環が改善する。歩行が楽になる。
1～9 か月で	せき、息切れが改善する。
5 年後	肺がんになる確率が半分に減る。
10 年後	口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、腎がん、すい臓がんになる確率が減少する。

# 「わかる!できる!禁煙はここまで進化した」

## 禁煙対策

### ①禁煙に役立つ日常生活の工夫

冷たい水や  
熱いお茶を飲む

手のひらを刺激し  
気を紛らわす

歯磨きで口を  
さっぱりさせる

体を絶えず動かす、  
深呼吸をする

宴会や煙の多い  
場所を避ける

野菜を食べる

音楽など趣味に  
没頭する

### ②禁煙のための3つの薬

ニコチンパッチ (ニコチネルパッチ・ニコレットパッチ・シガノンCQ)	ニコチンガム	バレニクリン (チャンピックス)
ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れ症状を緩和しながら禁煙します。薬局で購入できます。	30~40分かけて、ニコチン入りのガムをかむことで、ニコチン切れや、口寂しさを紛らわします。薬局で購入できます。	内服の禁煙治療薬です。禁煙外来で処方され、保険診療で治療を受けられます。

### ③ニコチン依存の強い人の禁煙のコツ

お医者さんと相談しながら禁煙する方法（禁煙外来）があります。あなたに合ったアドバイスや新しい治療を受けられます。一定の要件を満たせば保険診療で禁煙治療が受けられます。

## 受動喫煙とは

他人が吸っているタバコや置きタバコの煙を吸わされるのが**受動喫煙**です。

吸っている本人が直接吸い込む煙（**主流煙**）より、火のついたタバコの中から出ている煙（**副流煙**）の方が、からだの害になるものをたくさん含んでいます。



受動喫煙防止啓発ポスター-B2  
※送料負担いただければ、無料にてお分けします

# 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)

《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

開催日・会場

種目	開催日	会場	種目	開催日	会場
総合開会式	5/19(土)	草薙総合運動場体育館	太極拳	5/26(土)	静岡県武道館
卓球	5/12(土)	静岡市長田体育館	ソフトバレーボール	5/19(土)	草薙総合運動場体育館
テニス	5/19(土)	有度山総合公園テニスコート	サッカー	6/2(土)	静岡市西ヶ谷陸上競技場
ソフトテニス	6/2(土)	静岡市西ヶ谷総合運動場	ダンススポーツ	5/27(日)	三島市民体育館
ソフトボール	5/19(土)他	静岡市田町緑地スポーツ広場	ボウリング	5/19(土)	狐ヶ崎ヤングランドボウル
ゲートボール	5/19(土)	草薙総合運動場補助競技場	バウンドテニス	5/19(土)	静岡市南部体育館
ベタンク	5/26(土)	伊豆の国市菰山運動公園	軟式野球	5/19(土)他	草薙総合運動場・軟式野球場他
ゴルフ	5/10(木)	藤枝ゴルフクラブ	ターゲット・バードゴルフ	5/20(日)	静岡市有度山総合公園
マラソン	5/19(土)	草薙総合運動場周回コース	オリエンテーリング	5/27(日)	草薙総合運動場周辺
弓道	5/12(土)	静岡県武道館弓道場	囲碁	5/13(日)	静岡県職員会館(もくせい会館)
剣道	5/19(土)	静岡県剣道連盟「養浩館」	将棋	5/20(日)	島田市「プラザおほり」
グラウンド・ゴルフ	5/27(日)	島田市グラウンド・ゴルフ場	健康マージャン	5/20(日)	静岡県総合社会福祉会館
なぎなた	5/12(土)	静岡県武道館第一道場	オセロ	5/19(土)	藤枝市文化センター
ウォークラリー	5/20(日)	静岡市清水区由比	かるた(百人一首)	5/27(日)	静岡市護国神社つつじ会館

《問い合わせ先》 しずおか健康長寿財団 生きがい推進課 電話 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づくりのために、会員を募り、各種事業をとおして会員相互の交流促進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・各種講座など、毎月開催のバラエティに富んだ催しに参加できます。

一般のツアーとは一味違った企画、安価な参加費。

一部旅行には看護サポートスタッフ(有資格者)が同行。

#### 【23年度事業例】

東京宝塚劇場・国立劇場歌舞伎観劇、箱根・富士山ウォーキング、トヨタ・ヤマハ工場見学、高尾山薬王院見学等

②情報誌の無料購読

財団情報誌『すこやか長寿』(年4回発行)が無料。

③財団事業のお知らせ

スポーツ大会・美術展、ふれあい交流会など各種イベントをいち早くご案内します。



年会費 個人会員3,000円  
ペア会員4,000円、法人会員30,000円

申し込み先 生きがい推進課  
054-253-4221

～「ただいま介護中です！」さりげなく見守ることが、一番のやさしさです～  
**介護者にやさしいまちづくり！**  
 静岡発の「介護マーク」全国に広がりはじめてます



認知症の介護は、他の人から見ると、介護をしていることが分かりにくいので、非常に誤解や偏見を持たれやすい状況にあります。静岡県では、介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくために、全国で初めて「介護マーク」を作成しました。

**こんなときにお使いください。**

- ・介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ・公共の施設などのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき
- ・病院で診察室に入る際、一見介助が不要に見えるのに2人で入室するとき・・・など

**いのち輝き、笑顔あふれる社会を。**

静岡県健康福祉部 長寿政策課  
 介護予防班 電話 054-221-2442



## 24年度 生きがい特派員紹介

財団と地域とのパイプ役として、財団の役割や事業を地域に広めるとともに、地域情報の収集と発信を行うなど、財団事業を円滑に進めるための支援スタッフの皆さんです。

賀茂地区	東部・田方地区	沼津・北駿地区	富士・富士宮地区	静岡地区
下田市、賀茂郡（東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町）	熱海市・伊東市・三島市・伊豆市・伊豆の国市・田方郡（函南町）	沼津市・御殿場市・裾野市・駿東郡（清水町、長泉町、小山町）	富士市・富士宮市	静岡市（葵区・駿河区・清水区）
				
つちや ひろし 土屋 寛	あきやま こ 秋山 ゆみ子	わたなべ ひでき 渡邊 英機	くぼた かつ江	あおやま きよみ 青山 小代美
志太・榛北地区	小笠・榛南地区	磐田・周智地区	浜松北部地区	浜松南部地区
島田市、焼津市、藤枝市、榛原郡（川根本町）	掛川市・御前崎市・菊川市・牧之原市・榛原郡（吉田町）	磐田市・袋井市・周智郡（森町）	浜松市（東区・北区・浜北区・天竜区）	浜松市（中区・西区・南区）・湖西市
				
はぎわら たかこ 萩原 孝子	すずき さえこ 鈴木 さえこ	ほそい ひさのぶ 細井 久信	ささたけ あつこ 笹竹 敦子	ただか きよこ 田高 紀代子



シェラトン九寨溝に泊まる

# 世界遺産・九寨溝・黄龍ハイキング6日間

高山植物の時期に山紫水明の世界遺産・九寨溝と石灰岩の棚田が美しい黄龍でハイキングをお楽しみ頂きます。  
 ハイキングコースは初心者でも気軽にお楽しみ頂けるコースです。  
 また万が一、高山病になられた場合に備え、黄龍では酸素缶をご用意。  
 また飲料水として、2日目から5日目にはミネラルウォーターをお一人様1本ご準備しております。  
 この機会には是非ご参加下さい。

**富士山  
静岡空港  
発着**

出発日 2012年

① 6月13日(水) ② 6月27日(水)

旅行代金

富士山静岡空港発着  
2名1室利用お一人様

各 **188,000円**

※一人部屋をご希望の場合には、追加代金35,000円にて承ります。

※ご旅行費用には燃油付加運賃、現地空港使用料、国内空港使用料が含まれております。



発着地	時間	交通機関	スケジュール	食事
1 静岡空港	午後	航空機	出国手続き後、富士山静岡空港より、中国東方航空にて上海へ。	機内
上海	夕刻	航空機	到着後、入国審査、その後国内線にて成都へ。	機内
成都	深夜	専用車	到着後、ホテルへご案内。【成都泊】	機内
2 成都	早朝	航空機	空路、九寨溝黄龍空港へ。専用車にて世界自然遺産・九寨溝へ。	朝食
九寨溝	午後	混載バス ハイキング	1つ目の深谷『樹正溝』：区内最大の滝・諾日朗瀑布。 世界遺産・九寨溝ハイキング①(約3km/約2時間) 犀牛海から樹正群海・臥龍海などをご覧いただきながら双龍海まで。【九寨溝泊】	朝食 昼食 夕食
3 九寨溝	終日	チャーターバス ハイキング	2つ目の深谷『日則溝』：湖面が鏡のように映る鏡海 美しい5色に変化する五花海、熊猫海、映画『英雄・HERO』の舞台箭竹海。 世界遺産・九寨溝ハイキング②(約2km/約80分) 熊猫海から五花海を經由して老虎嘴まで。世界遺産・九寨溝ハイキング③(約1.2km/約60分) 珍珠灘から鏡海まで。 3つ目の深谷『則查窪溝』：区内最大の湖 長海、五彩池。 世界遺産・九寨溝ハイキング④(約1km/約40分) 長海から様々な色彩の美しさを誇る五彩池までハイキング 【九寨溝泊】	朝食 昼食 夕食
4 九寨溝	朝	専用車	世界遺産・黄龍へ(約130km・3時間)。到着後、世界遺産・黄龍ハイキング	朝食
黄龍	朝	専用車	往路(登り)はロープウェイを利用し、山上駅から黄龍のハイライト、五彩池を目指します。その後、争艶彩池、盆景池、迎賓彩池などをご覧頂きながらのハイキングをお楽しみ下さい。その後、ホテルへ。【黄龍泊】	朝食 昼食 夕食
5 黄龍	午前	専用車	専用車にて空港へ。	朝食
九寨溝	午前	航空機	航空機にて成都へ。	朝食
成都	午後	専用車	到着後、三国志で有名な諸葛孔明と劉備玄德を祀る武侯祠観光。健康寝具店などのご案内致します。夕食は名物の麻婆豆腐をご賞味下さい。	朝食
上海	夜	航空機	国内線にて上海へ。到着後、ホテルへご案内 【上海泊】	朝食 機内
6 上海	午前	MU2019	出国手続き後、中国東方航空にて富士山静岡空港へ。	朝食
静岡空港	午後	専用車	到着後、解散。	機内

- ◆利用予定航空会社／中国東方航空
- ◆最少催行人員／15名様
- ◆添乗員／静岡空港から全行程に同行
- ◆宿泊予定ホテル  
 成都：シェラトン  
 九寨溝：シェラトン  
 黄龍：華龍山荘  
 上海：ハワードジョンソン川沙



九寨溝／諾日朗瀑布

※2日目～5日目は同じ地方新聞ネットワークの新潟日報のお客様と一緒のバスになる予定です。※スケジュールは交通機関の都合などにより、変更となる場合があります。

写真は全てイメージです。

お問い合わせ・お申し込みは

ACCESS CALL 054-254-1552

営業時間  
平日9:30～18:00  
土曜9:30～12:00  
※日・祝日は休み

旅行企画・実施



静新SBSグループ  
株式会社SBSプロモーション 旅行部 〒424-0852 静岡県市南区紺屋町15-4 静岡新聞SBS紺屋町別館 FAX.254-1233  
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。