

すこやか長寿

55号

2012年7月

夏

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～

健康はつらつゼミ

高齢者糖尿病について

「すこやかエブリデー」と共に20年

財団20周年記念「憩いの広場」

第23回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会

財団20周年記念特報

静岡県健康長寿財団



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の文化財 臨済寺（静岡市）



賤機山ハイキングコースから全体を臨む



大方丈（本堂）



仏殿

臨済寺は、静岡市葵区大岩町にある臨済宗妙心寺派の寺院。戦国大名・今川氏の菩提寺で、駿府城公園の北西に当たる賤機山の麓に位置する。重要文化財である本堂のある境内は、修行寺だけあって一分の隙もなく手入れが行き届き、訪れる者は引き込まれる。徳川家康が幼年時に人質として預けられ、今川義元の軍師であった太原雪齋から教育を受けたことでも知られる。方丈の背後には、東海屈指の名園と言われる庭園があり、今川廟も含め、見どころは多い。

財団20周年記念特報

第23回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会 3

財団20周年記念「憩いの広場」

「すこやかエブリデー」と共に20年

矢崎昭子さん 4

健康はつらつゼミ

高齢者糖尿病について

小松勝利さん（小松クリニック） 6

地域密着情報

特派員だより① 日本最古のかな版暦 三嶋暦を今に 河合龍明さん 8

特派員だより② 面白いこと・楽しいことにトキメキ 鳥澤正男さん 9

特派員だより③ 地域の技術と医療を繋ぐ 吉田勝治さん 10

特派員だより④ 天竜が好きだから・・・それが一番 鈴木益雄さん 11

第12回熟年メッセージ大会準グランプリ作品

老いを豊かに 住み慣れた地で最後まで

阿部恵子さん 12

さわやか21 しずおか健康いきいきフォーラム21

熱中症に注意しましょう!! 14

やさしい介護

～低栄養予防～ しっかり食事をとろう! 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

4月 城ヶ崎海岸、大室山、5月 桶ヶ谷沼、旧見付学校、赤松家 16

6月 すずらんの入笠湿原ウォーク 17

お知らせ

ふじ33プログラム開発と普及、熟年メッセージ作品募集 19

しずおか健康長寿財団創立20周年記念

第23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全県唯一の総合大会「第23回すこやか長寿祭スポーツ大会」（5月10日～6月2日）が県内各地で27種目にわたり開催されました。



初夏の雰囲気を感じる爽やかな風が吹く中、5月19日に本大会の総合開会式が、静岡県草薙総合運動場体育館で財団創立20周年記念大会として盛大に開催されました。

来賓、選手、役員、競技関係者など約1,500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に始まり、主催者を代表して大須賀県副知事の挨拶の後、来賓の小楠県議会議長や国会議員の方々からご祝辞をいただきました。

選手宣誓はテニスの笹下雄司さんと松山礼子さんが行い、梨花幼稚園児の鼓笛演奏や清水ドリムサイクルによる一輪車演技、リズムムーブメント研究会の皆様による「すこやかエブリデー体操」が開会式を大いに盛り上げてくれました。

また、この大会は、今年10月に開催の「ねりんピック宮城・仙台」の選手選考の予選会を兼ねております。



憩いの広場

「すこやかエブリデー」と共に20年

県民みんなの体操としてこれからも
親しまれて欲しいという思いは今も同じです。



静岡県リズムムーブメント研究会会長

矢崎 昭子 さん

昭和53年、県教育委員会

体育保健課は、ヨーロッパでの健康体力づくりへの積極的な取り組みを取り入れた、トリム指導者バンクを設立しました。いつでも、どこでも、だれでもがスポーツを楽しめる社会体育の普及を、トリム指導者バンクを中心にしての普及振興策でした。

「トリム」とはノルウェーの航海用語で、船がバランスをとって航海するという意味です。それを身体に置き換え、運動を生活習慣にして、健康な毎日を過ごそ

うという取り組みです。

トリム指導者バンクには、大学や小・中・高等学校の先生と、県内各地の体育館や公民館等で指導に当たっている指導者が登録されているスタートでした。当時の体育は学校体育が中心でしたので、社会体育指導者の養成は急務でした。

10年余の歳月が流れた頃、トリム指導者の社会体育指導者有志で勉強会を自主的に持とうと募り、「静岡県リズムムーブメント研究会」を平成元年に立ち上げました。



当時は経済も右肩上がり、飽食を満喫して、運動不足から生活習慣病の心配が出てきた頃でした。職場でも、家庭でも、子供達にも運動不足の生活にならない工夫が求められました。寿命も延び、健康長寿を目指して、笑顔で毎日を過ごせるよう、私達の責任も大きく、使命感に燃えています。

平成4年、3名の会員が創作委員として参加して創られた「すこやかエブリデー」は、毎年開催される「すこやか長寿祭スポーツ大会」で、準備運動として皆さんに親しまれておりますが、この体操の完成後は体操の普及協力団体として、会員全員が県内各地での指導に当たっています。

静岡のイメージに結びつく「静岡賛歌」「われは海の子」「ふじの山」「みかんの花咲く丘」等、誰もが口ずさめる歌に合わせての体操です。大きな声でかけ声をかけ、みんなが一体になって身も心もほぐれるような体操です。7分10秒と少々長めですが頭の体操にもなり、動いた後にキラキラ輝く笑顔に出逢えた時には、皆さんから元気を頂いた気持ちになります。

誰もが「元気に過ごした

い！」と願っているのですが、一人での体操ではなかなか楽しく続けられないようです。毎週顔を合わせて、お互いに元気をもらい合い、次週の再会を楽しみに1週間体調管理をして過ごしてくる。そんな仲間づくりをしていつしか30年の歳月が流れました。50代だった人も80代。健康長寿を目指して日々努力の毎日です。

運動と栄養、そして休養の3本柱のバランスを保つことで健康を手に入れましょう。重力のある地球で生活するには、筋力をつける運動を継続しないと活動することが大変になってしまいます。また、美味しいものをおいしく、楽しく食事するには、口腔ケアに気をつけ、消化の良い食事の仕方を心掛けましょう。寝る前には一日の疲れが取れるようにストレッチをして

積極的に疲労回復を心がけ、熟睡できる、良い休養を取りましょう。

「すこやかエブリデー」と共に過ごして20年。体操のお陰で、すこやかな毎日を手に入れて来られたようにも思います。県民みんなの体操としてこれからも親しまれ、愛され、続けて頂けるような活動を心がけたと思います。

矢崎昭子さんプロフィール

「すこやかエブリデー」名付け親
東京都出身 1964年東京教育大学体育学部卒業
1989年～静岡県リズムムーブメント会長
1979年～静岡県トリム指導者
1998年～静岡県立大学短期大学部非常勤講師
1986～1995年 静岡県スポーツ振興審議会委員
1993～2006年 静岡県体育協会理事及び副会長

体操は、当財団ホームページの中で紹介しています。

高齢者糖尿病について

グリコヘモグロビン（HbA1c）の国際標準化

HbA1cは糖尿病の診断・治療において血糖や尿糖と並んで最も必要な検査として日本だけでなく世界中で広く使用されています。過去約1ヶ月間の血糖コントロールの評価のためになくてはならない検査となり、慣れ親しまれるまでになりました。毎月の診察でドキドキしながらその値を聞かれる患者さんも多いのではないのでしょうか。近年このHbA1cの値に対する信頼性と精度への要求が高まり国際的

にも共通の判断ができる様、標準化の作業が行われる事となりました。日本のHbA1c値はJDS値と呼ばれています。その国内標準化作業は国際臨床化学連合（IFCC）や米臨床化学会の標準化委員会（NGSP）とも連携を取りながら進められました。その結果HbA1c値（JDS値）を国際的に用いられているNGSP値に整合するには+0.4%することほぼ正確に換算されることが判明したのです。従って、今年度から受診した際にHbA1cが急に上昇したからと言っ

て、驚いたり不安に思う必要はありません。診断基準も6.1%から6.5%に、「良」となる管理目標値も6.5%から6.9%に、全てが+0.4%シフトしたのです。

高齢者糖尿病の現状

2007年の厚労省の実態調査によれば「糖尿病が強く疑われる人」890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」1320万人、合わせて2210万人に達し、5年間に590万人もの増加がみられました。



患者さん中心のトータル的な
高齢者糖尿病治療に力を注ぐ

医療法人社団青葉会 理事長

小松クリニック院長（富士市伝法）

小松勝利さん

小松勝利さんプロフィール

1986年 浜松医科大学卒業
1992年 浜松医科大学大学院卒業 医学博士号取得
1992～1994年 米国国立衛生研究所客員研究員
1996年 小松クリニック開院
1998年 浜松医科大学第二内科非常勤講師着任
1999年 医療法人社団青葉会設立
静岡県糖尿病協会副会長、日本糖尿病協会療養指導医

特に男女とも60代と70代以上の増加は顕著で高齢者の3人に1人が糖尿病かその予備軍と推測されています。

高齢者糖尿病の特徴と治療

しかし、高齢者糖尿病には多様性があります。同じ高齢者と言えども実年齢より身体年齢が若く非常に元気な方もいれば、いくつもの疾患を同時に抱えられている方もいます。また発症が青年期で長い経過をたどった場合もあれば、高齢になってから発症した軽症または重症の場合もあります。



高齢者の糖尿病治療の特徴は、健康な高齢者と虚弱な高齢者の治療の目標値が変わってくることです。健康な高齢者の目標値はHbA1c（NGSP値）7.0%～7.4%未満、虚弱な高齢者は8.0%～8.4%未満とする考えが多いようです。その理由は、最近高齢者糖尿病にとって厳しい血糖コントロールによる低血糖が大きなデメリットになるという事が問題になっているからです。低血糖は転倒、骨折だけでなく、認知機能の低下にも繋がる恐れがあり、可能な限り回避すべきものであります。ただ高齢者は低血糖を起こしやすい一方で、冷汗、動悸、手の震えなどの低血糖の症状が出にくく、目まい、ふらつきなどの非典型的な症状や、呂律障害、片麻痺、意識障害などの脳卒中様症状が現れる事も少なくありません。特に虚弱な高齢者糖尿病の方には血糖コントロールに下限の意識が求められるようになってきました。

また、高齢者糖尿病の治療を継続していく上で難しい面もあります。それは高齢者の認知機能が低下した場合です。

糖尿病は動脈硬化からくる脳血管性認知症のみならず、アルツハイマー型認知症のリスクも高めます。認知機能低下は、インスリン治療や内服薬の自己管理を困難とし、治療効果が上がらないことをよく経験します。このような患者さんには家族や介護者のサポートが必要となりますが、昨今は独居や居住環境からサポートを受けられない方も多くなってきました。主治医はそれぞれの患者さんの生活機能を包括的に評価し、看護師、栄養士、薬剤師などと医療チームを作り問題を共有して患者さんの療養生活を支えていかなくてはならないと思います。

超高齢化社会を迎えた今、高齢者糖尿病はさらに増加すると見込まれています。家族から離れ、生活の場を介護施設へ移す方も少なくありません。療養生活は血糖のみを厳しく下げるというこれまでの医療から、生活の質を保ちながら介護の助けを借り、患者さんを総合的にサポートやケアをする医療に変わっていかねばならない時代になったと強く感じています。

日本最古のかな版暦 三嶋暦を今に



かわい たつあき
河合 龍明 さん
(三島市)

「ほら、ここに『地火(じか)』
という言葉があるでしょ。こ
れは、大地に火気が激しく、
種まきや井戸掘り、柱立て等
の土を動かしたりするには悪
い日という禁忌を教えている
のです」と旧暦の三嶋暦を指
し示しながら話すのは河合龍
明さん(70歳)。

鎌倉時代頃から明治16年
まで、三島の地で、代々暦に
携ってきた、河合家53代当主
だ。今は、ご自宅を市に寄贈
し2005年にオープンした
「三嶋暦師の館」を運営する
「三嶋暦の会」の会長も務め
る。

と聞くと、幼少より三嶋

暦について教えられ該博な知
識を身につけていたと思う
が、河合さんが深く関わるよ
うになったのは、定年退職後
三島の実家に移り住んでから
だ。「三嶋暦師の館」のオー
プンに伴い、三嶋暦について
の講演執筆依頼があり、文献
を漁り独学で始めた。

今では、三嶋暦はもちろん
旧暦について、歴史からそ
の内容まで全般に目配りでき
る眼力を持つ。たった8年で、
よくぞここまで、あくなき向
上心の賜物と思うが、河合さ
んご本人は飄々としている。
「暦は謎が多くてねえ。知れ
ば知るほど、奥が深く、縄文
期まで追っかけています」と、
学び深めることが楽しくて仕
方がない様子だ。

そもそも三嶋暦とは、三
島の地で作られ、東日本の地
域で販売されていた旧暦。か
な文字で木版印刷されたもの
としては日本最古といわれて

いる。月の満ち欠けを基準に
して作られ、冬至や春分など
の二十四節気も加えられ、季
節の移り変わりをより深く知
ることができる。他にも日々
の吉凶や禁忌の記述もあり、
当時は、たくさん生活情報
を与えてくれ、暮らしの道し
るべとなる重要な読み物で
あったのだろう。

改めて三嶋暦を見ると、
自然界は常に正確な時を教
えてくれているよう。暦を
眺めながら、「蛙の鳴くころ
か、そろそろ田植えの時期だ
なあー」と季節を感じていた
先人達の姿が思い浮かでくる
気さえする。



三嶋暦、版木や関連資料の数々

河合さんは「これは、単
なるカレンダーではなく、先
人たちの経験・知識が集まっ
ている。三嶋暦を通して、先
人の自然と調和した暮らしを
理解し、今につながり未来を
予測してもらえたら嬉しい」
と話す。

自然と共に生きる知恵に
満ち、季節をこまやかに感じ
ながら暮らすための指針とな
る三嶋暦という旧暦。河合さ
んを始め多くの人を惹きこむ
のがわかる気がした。

(東部・田方地区生きがい
特派員 秋山ゆみ子)



三嶋暦の解説をする河合さん

面白いこと・ 楽しいことにトキメキ



とりさわ まさお
鳥澤 正男 さん
(河津町峰)

伊豆東海岸に豊かな水量を注ぐ、近年、河津桜で観光客を呼び集める河津川。その右岸、河津町峰にお住いの鳥澤正男さん(75歳)は、先代から引き継いだ工務店を40数年間営んでこられました。「法規や制度が変更される度に必要な資格をそのつど取得するなど無我夢中でした」とこともなげに言われる。

一企業が100年継続するというのは容易いことではありませんか？

「先代からは継続することの大切さを教えられました。新技術に目を配り、仕

事は面白くないとダメ・楽しさをどこに見出すかを考えてやってきました」

「戦中から戦後、社会が手のひらを返したように変貌した時代に多感なときを過ごしたせいかな、どうしても世の中の動きの裏側にあるものに目がいきます。我々が進んでいる方向は本音と建前が調和しているのだからかと立ち止って考えます」

仕事の話になると「青年の主張」の如く熱っぽく語ります。

「DK・リビング・子供部屋云々と小さく区切ることは住まう環境として快適さを失うんです。極力空気を澁ませないことで住空間に温度差を生じさせないように設計します」

「この地の冬は南西の風が川沿いに吹き上がり夜は結構冷え込みます。昼間太陽に温められた空気を床下

に送って蓄え、夜間にその熱を活用する仕組みの工法に出会ってますます仕事が楽しくなりました。夏には日差しで熱くなった空気の熱で温水を作りながら排気しますので室内の温度は上がりません」

仕事一途だった鳥澤さんが数年前から始めた水彩画。「この年になって仕事以外に楽しみを求めたんです」

絵画グループでの同好の人たちとの交流は、家造りの基本を盛り込み自ら設計した展示場を造って絵画展を開くまでになりました。



ご近所の方々と絵の話・建物の話題など
熱っぽい語り口が続きます

古い地名を織り込んで名付けた《ギャラリー菩提寺の家》、お邪魔して靴を脱ぎ



展示室アトリエで作品を製作中

素足になってみて床がホンワリと暖かいと実感します。

「絵を描くことを始めてこれまで気づかなかったこと、例えば春山の淡い緑のグラデーション、伊豆の海の沖合いと岸辺の色合いの差など、自然界の調和の微妙さに驚かされます」

昨年、経営を次代に任せたとはいえ鳥澤さんの物静かな人柄の中にはまだまだ「面白いこと・楽しいこと見つけよう精神」がときめきます。

(賀茂地区特派員 土屋 寛)

地域の技術と医療を繋ぐ



よしだ かつはる
吉田 勝治 さん
(浜松市中区)

自ら数々の大病を乗り越えたその時の体験から「地域にある優れたものづくりの技術と医療を繋いで、製造業浜松の発展に尽くしていきたい」。

はままつ次世代光・健康医療産業創出拠点を活動の場としている吉田勝治さん(73歳)が、浜松商工会議所、浜松医科大学、静岡大学などの推薦を受け、医療と工業の連携や情報交換などで指導的な役割を果たしてきたことが評価され、科学技術振興機構の「イノベーションコーディネイター賞」を受賞した。

浜松は革新的なものづくりを行う製造業の街で、多くの優秀な技術者を輩出し、オートバイやピアノのほか、電子や光等の先端技術を駆使した製品を創る街で、世界でも注目される企業が数多くある。

その中で、吉田さんは、スズキ精密工業の専務取締役を経て、「財団法人電子化技術研究所長」や「財団法人テクノポリス推進機構の理事」などを歴任し、地域の中小企業の技術力向上や



表彰式にて他の受賞者とともに

製品開発の支援など多くのプロジェクトをマネージメントしてきた功績が、全国の応募73件の中から選ばれたものである。

グローバル化している経済の中で世界のものづくり競争に立ち向かい、勝ち抜くためには、単に一企業のみでは限界があり、異業種のもっている技術や大学の研究成果、行政機関の助成制度、金融機関の支援等、ものづくりに関連する関係者の知恵等を一つに結集することで、今までにない全く新しい「商品」を生み出すことができる。

自らも企業経営者として、個々の企業に必要なものは、問題解決のためにそれぞれの専門・得意部門を結びつけ役としてコーディネイターがあり、企業経営に大きな力を与えてくれると、



表彰式が開催された
「全国イノベーションフォーラム」(仙台市)

その必要性を感じ約30年間コーディネイトしてきた。

受賞を喜び、「健康器具やリハビリ機器を地元企業とともに製品化するなど、自動車製造業の技術を健康分野に生かし、地元企業の活性化はもとより地域経済の発展に向け貢献できれば」とにこやかに語ってくれるお顔を拝見していると、やらまいか浜松の将来に明るい展望が開けるのではと期待できました。

(浜松市南部地区生きがい

特派員 田高紀代子)

天竜が好きだから ・・・それが一番



すずき ますお
鈴木 益雄 さん
(浜松市天竜区)

天竜が好きだからとニコニコ笑顔で語る浜松市天竜区在住の天竜ふるさとガイド会長の鈴木益雄さん。

ガイドを始めて今年でちょうど10年目、生まれ育った天竜という街が好きで、現在17人の市民ボランティアのメンバーと共にガイドを務めています。

天竜の歴史や文化をより多くの人に知ってもらいために、初夏を思わせるある一日、豊橋からバスで観光に訪れた団体さんを二俣城址へと案内しました。

物知りの鈴木益雄さんは、四方の山や川を見ながら歴

史の説明をするだけでなく、道端に咲く小さな野草ひとつひとつの名前をすべて丁寧に説明していました。

船明（ふなぎら）ダムのご案内では「あそこには魚道があつて、鮎とうなぎの通る道は違ふんです。うなぎは鮎が大好物、だがそんな事にせず好きな道を通る鮎はうなぎに食べられてしまいます。入口に鮎専用、うなぎ専用と書いてあるにも関わらず・・・交通標識を守りましょう」とジョークを交えながら面白おかしくガイドするので



見晴らしの良い二俣城址を案内する
鈴木さん

お客さまの明るい笑い声が絶えません。

この天竜ふるさとガイドを始めたきっかけは兵庫県龍野市へ出掛けた折に、龍野城の近くのお寺で境内を掃除していたお年寄りがいて、大変親切に要領良く案内をいただいたこと。

確かな知識を持ち、その知識を決して押し付けることなく、淡々とした話しぶりと、自分の傍に来て話を聴きたい人に話をするそのさり気なく案内してくれるガイドが天竜にもいれば良いなあとその時強く思ったそうです。

若い頃、晴れた日には早めにかを出て、通勤路を離れて遠回りし、路肩に雑草生い茂る道を歩く事にしていて「明日も遠回りして出勤しよう。何の花に会えるだろうか」と心躍らせながら・・・。

その時の気持ちが変わる



道の駅「いっぽく処横川」から
山里めぐりへ、いざ出発

ことなく、ご自宅の庭にはすみれのような小さな花から朝の味噌汁の実になるみつばやアシタバ、キウイ、栗、ヤマボウシと多くの植物が生き生きと育っていました。

そんな自然を愛する鈴木益雄さんは、「これから仲間を結集して、観光・名所・旧跡だけでなく植物・野鳥にも目を向けて勉強していきたい」と意欲満々の昭和14年生まれのさわやか73歳です。

(浜松北部地区生きがい

特派員 笹竹 敦子)

『老いを豊かに 住み慣れた地で最後まで』

1 桜会の立ち上げ

私が暮らす中野団地は、磐田市南部の静かな田園地帯にあります。ここに分譲区画の団地ができて30数年になります。団地が出来た当初は子育て中だった住民も、年を重ねて老いを迎える心の準備や健康づくりと介護予防が必要な年になってきました。

私も子育て、孫育てが終わり、時間にゆとりができたと同時に、なぜかとても寂しさを感じるようになりました。そこでふれあいサロンを立ち上げて、何ごとかあった時、助



地域交流・
支え合いの場づくりに
取り組んでいる

あべ けいこ
阿部 恵子 さん
(磐田市中野)

け合うことが出来るように、楽しい仲間作りをしたいと近所の友人達に相談しました。

そして平成21年4月から主に公会堂を会場として毎月第2・第4火曜日にサロンを開催しています。会を作るにあたっては、磐田市社会福祉協議会の職員に規約の作り方や運営の仕方等、一から教えていただきました。そして今でも活動をあたたかく見守り、ご指導いただいています。会の名前を『桜会』としたのは、公会堂の入口に咲いていた美しい桜の花にちなみ名づけたものです。

2 桜会の活動

桜会はこの2年9か月の間に様々な活動をしてきました。会の始まりは「しずおか健康長寿財団」からいただいた「すこやかエブリデー」の体操が始まり、市役所や社協警察署、地域包括支援センターに出前講座をお願いして、認知症サポーター養成講座・転倒予防教室・オレオレ詐欺にあわないために・筋力アップで心身ともに健康に！などの講座を開催しました。また四季折々の行事も取り入れて、布ぞうりや蕎麦殻枕作り、季節の健康料理教室、誕生会などを行っています。

春と秋の年に2回バス旅行を企画し、高齢者福祉施設や水窪のつづき食料理、美術館での名画鑑賞などを実施しました。昨年は浜松のデイサービスに依頼されて、若い頃に着た着物を持ち寄り七福神の衣装作りも楽しみました。



すこやかエブリデーの曲にあわせて

また、昨年3月11日の東日本大地震で不自由な避難所生活をされていた皆様に少しでも安眠していただきたいと願い、蕎麦殻枕を作って岩手県山田高校避難所、宮城県湊小学校避難所に届けていただきました。

3 みんなが主役

桜会は一人一人みんなが主役です。高齢者だからボランティアがお楽しみ会を開いてあげる、お世話をしてあげるという会ではなく、年齢を重ねたお一人お一人の貴重な人生



『桜会の七福神』 若い頃の着物を持ち寄りました

体験を語りあう会、身に付けた技術・特技を教えあう会として、手芸が得意な人、料理・お菓子作りが好きな人、パソコンを打つ人、それぞれが持てる力を発揮して活躍しています。会員の皆さんは桜会の開催日を楽しみに待っています。「この会ができたおかげで、家の近くで楽しいひとときを過ごすことができるし、みんなの笑顔に会えて嬉しい！」と喜んでくれます。

4 成功の秘訣

桜会の取り組みは、お楽しみ会だけでなく、市や県が主催する色々な福祉講座やセミナーにも積極的に参加して高齢者福祉・地域福祉を学んでいます。

心強いことに中野団地には磐田市社協に勤める看護師さんがいて、その方にも桜会の会員になっていただき、健康管理や予防について指導していただいています。

会が開かれた後、その日のうちに『桜会だより』を発行して、出席できなかった方や、自治会長などの地域の役員の方にも活動の内容をお知らせしています。

9月の敬老会では、フラワールレンジを作って、団地に暮らす高齢者のお宅を訪問し、会の活動や近所に暮らす会員の顔を知ってもらおうと、一軒一軒メッセージカードを

添えたプレゼントをお届けしました。

会員から若い世代との交流や、子育て支援に協力したいという希望もあり、地域住民のみんなが参加できるように「桜会」は年齢制限を設けていません。中には孫を連れて参加する会員さんもいます。

また、団地には高齢者が増加していますので、地域で皆さんを見守っていかうと、会員がみんなで見守り隊になり、団地を4つの班に分けて、それぞれの班のお年寄りの皆さんに声をかけたり、日常生活の様子を見守ったり、会に誘ったり、出前講座のお知らせを届けたりしています。

このような工夫もしていますが、何といっても毎回楽しく充実したサロン運営ができるのは、磐田市社会福祉協議会、中野団地自治会、会の運営に協力してくださる多くの皆様のおかげです。



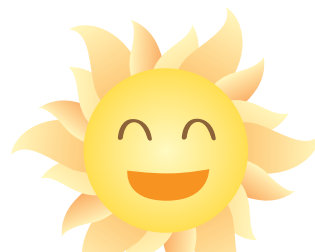
夏祭りで人気
「おばあちゃんの駄菓子屋さん」

5 サロン活動とともに

サロンを運営してみても、サロン活動はとじこもり予防、認知症予防に効果があり、健康料理教室は低栄養の予防にも効果があると実感しています。

今後、桜会が中野団地住民の交流の場として、もつともつと多くの人々が集い、お互いに支え合い、励ましあつて、高齢社会を共に健康で、豊かに暮らしていけるよう、「住み慣れた地で最後まで！」を合言葉に会員みんなで仲良く、楽しい活動をしていこうと張り切っています。

熱中症に注意しましょう!!



熱中症になりやすい理由は、加齢による体内の水分不足、暑さに対する感覚機能の低下、体に熱がたまりやすく調整機能が低下してくるからです。

**熱中症は室内でも多く発生しています。また夜も注意が必要です。
あなたは予防法ができていますか？**

のどが渇かなくても
水分補給をしている



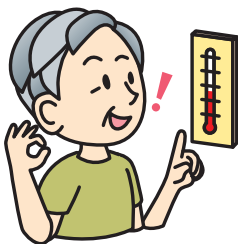
シャワーや冷たいタオル
で体を冷やす



暑さを感じなくても、
温度が上がったらエアコン・
扇風機を使用する



室内に温度計を置いて
部屋の温度が上がりすぎて
いないか確認をする



涼しい服装をする。
外出時には日よけ対策



部屋の風通しを良くする



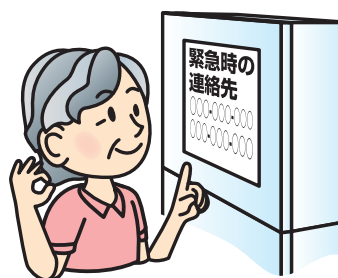
夜間も部屋を涼しくする。
水分を摂る。



「暑さに強いから大丈夫！」
といって我慢や無理をしない



緊急時の連絡先を確認
している



**こんな症状があったら、
熱中症を疑いましょう。**

- 軽症** めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、汗がとまらない
- 中症** 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ
- 重症** 歩けない、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、けいれん、意識がない

**熱中症になったと
判断した時の対処法**

- 1 涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 3 水分・塩分の補給
- 4 水分補給できないときは、緊急で医療機関へ運ぶ

介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント
～低栄養予防～ **しっかり食事をとろう！**



介護で忙しく、
自分の食事が
おろそかに
になってしまう…



さっぱりした食事ばかりで済ませていませんか？
夏バテを予防するためにしっかり食事を取りましょう！
しかし、料理をする事も大変なこの季節…

がんばりすぎないポイント！

- ◎市販の製品をアレンジしてみましょう
- ◎食事が不足した分は間食で補いましょう

毎日の暑さで
食欲がわかない…



～ 手軽に作れる栄養ドリンク ～

ヨーグルトドリンク

とろみがあって飲みやすい。ビタミンやカルシウムがとれます！

【材料】

プレーンヨーグルト（無糖）…100ml
100%ジュース…50～100ml

【作り方】

プレーンヨーグルト
にジュースを少しす
つ加えてよく混ぜれ
ばできあがり。



ぶどう

もも

～ 冷凍食品を使って ～

簡単おじや

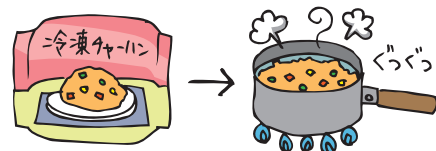
具の準備・味付けが不要です

【材料】

冷凍チャーハン…お茶碗1杯
湯…100ml程度

【作り方】

鍋に冷凍チャーハンと湯を入れて5分煮ま
す。お好みでもみ海苔やねぎをちらして。
*冷凍エビピラフに牛乳を入れて煮ると洋
風おじや（リゾット）になります。



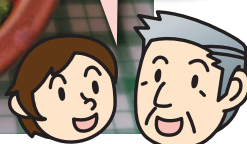
～ 市販の介護食を使ったレシピ ～

介護食は栄養があって消化吸収が良い！ひと手間かけると家族みんなのごちそうになります。
レトルト食品は保存期間が長いから非常食としても活用できます。

パンプキングラタン



これならみんなで
食べられるね♪



【材料】

パンプキングラタン風…1袋
ゆで卵…1個
ブロッコリー…適量
とろけるチーズ…適量
パン粉…大さじ1

【作り方】

耐熱皿にゆで卵をたべやすい大きさに切って並
べ、パンプキングラタン風をかける。ブロッコリー、
とろけるチーズをのせ、パン粉をちらしオーブ
ントースターで焼き色がつくまで加熱する。



4月12日・19日

城ヶ崎海岸ピクニカルコースと 大室山お鉢めぐり

寒さも和らぎ、桜も満開でウオーキングには絶好の天気でした。

城ヶ崎海岸は大室山の噴火により溶岩が流れ海岸線を埋めてできた海岸で、小さな岬と入江が入り組み、松林の中にある海岸端の遊歩道を散策、断崖絶壁、海の吊り橋、灯台と見処一杯。参加者から「距離、時間も配慮され気持ちよく満足できました」とご意見をいただきました。

海の吊り橋にて 深見謙次さん撮影



大室山 お鉢めぐり 深見謙次さん撮影

大室山は、お椀を伏せた形の山でリフトに乗り山頂へ、眺望は360度、富士山、伊豆諸島、箱根の山々を一望しながら爽やかな空気を胸一杯。

桜の里では、多くの種類の桜を観賞でき、伊豆高原の歴史も勉強することができた素晴らしい企画でしたとお褒めの言葉に感激！

5月9日・11日・16日

桶ヶ谷沼と見付天神ツツジ公園 旧見付学校&赤松家

3回に分かれてバス6台での催行。晴れの日、突然の雷雨の日もあり、桶ヶ谷沼は毎回違った顔でのお出迎えでしたが、「磐田ふれあいガイド」の皆さまの熱心な説明は好評でした。「保存いけす」の周りでは、沢山のベッコウトンボの飛ぶ姿が見られ、写真を撮ったり、ガイドさんにトンボの種類を聞くなどして、身近にベッコウトンボが観察出来て、あちらこちらで、歓声があがっていました。

旧見付学校にて



ガイドさんからトンボの説明を受ける

これも、絶滅危惧種のベッコウトンボの保護、繁殖活動が、市民参加によるものと、県立磐田南高校生物部の生徒による、地道な取り組みの成果のお陰だそうです。

見付天神ツツジ公園のツツジの季節は終わりに近づき残念でしたが、旧見付学校&赤松家では、明治期の様子をあらためて感じる事が出来ました。

6月5日、8日、13日、15日

すずらんの入笠湿原ウォーク

4回に分けての催行は2度目でしたがバス8台、スタッフを含め総勢300人を超える催行となり、うれしい悲鳴〜！

霧で周りが見えない回もありましたが、8日は晴天に恵まれ、山野草公園ではドイツすずらの甘い香りにうっとり。また、晴れ渡る空の下、ゴンドラの中や展望台から八ヶ岳連峰がくつきりと見えて歓声が上がりました。



八ヶ岳を望み、山野草公園にてすずらの香りにうっとり



日本すずらん群生地の斜面にて

展望台からは少しアップダウンがあるカラマツ林の中を通り、入笠湿原に到着。心地よい風が通り抜ける中で、清楚な白樺の木が迎えてくれました。湿原に花は少なかつたけど、すずらん群生地では咲いたばかりの可愛い花がいっぱいでした。

すずらの花にも逢え、素晴らしい景色を眺めながらの足湯にも大満足でした。

写真館



大室山麓の「さくらの里」



希少種のベッコウトンボ



群生地の可憐な日本すずらん

3月新東名見学 続報

トンネル内での照明は、後続車に注意を喚起するため、前の車の後方を照らす方式が特徴の一つとNEXCO職員から説明を受けました。



1号車から撮った2号車
撮影 深見謙次さん



磐田市見付 赤松家門にて

「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

株式会社天神屋

静岡市駿河区曲金5-1-1

TEL 054-283-3311 FAX 054-283-3432

URL: <http://www.tenjinya.com/>

静岡の老舗、おむすび・お弁当・惣菜の天神屋。天神屋はおにぎりではなく「おむすび」と言います。心をこめて一つ一つ手むすび、心と心をむすぶ。

そんな気持ちのこだわりをむすび続けます。

一日に3000食の大量注文を作れます。

静岡県下に90店舗のシェア。



株式会社 静岡情報処理センター

静岡市葵区紺屋町12番地6号

TEL 054-271-7501 FAX 054-271-7586

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

事業: ソリューション ソフトウェア開発
ハードウェア、パッケージソフトウェア販売 保守サービス

当社は、最新のIT技術、省エネ機器を駆使して、お客さまの業務の効率化だけでなく、環境にも配慮したコンピュータシステムをご提案、導入いたします。また、自社内においても環境問題を常に意識し、省電力化、ゴミの分別、資源のリサイクル、ペーパーレス化などを推進しております。



星光社印刷株式会社

静岡市駿河区豊田3丁目6-12 TEL 054-286-3131 (代表)

URL: <http://www.spdigital.net/>

1945年創業以来、当社は印刷事業を核に文化・情報伝達の担い手として歩んで参りました。常に「発想から発送まで」万全の体制を整え、お客様のニーズにお応えします。最先端の設備を導入したフルデジタルDTPシステムやWebネットワークシステムなど、一貫した製造工程と提案力を確立。多種多様な経験と実績で、お客様にとっての新たな「価値」へと結び付け、コミュニケーション文化の創造を目指します。



株式会社サンコートラベル

静岡市葵区宮ヶ崎町87-2

TEL 054-275-0015 FAX 054-275-0016

URL: <http://sanko-travel.com/>

弊社は平成3年に新規開業をさせていただき、温かいお客様のもと、この3月で創業21年を迎えます。お客様の笑顔を大事に、団体旅行から個人旅行、国内、海外旅行などお客様の幅広いニーズにお答えすべく、日々新しい情報を取り入れながら安心・安全で楽しい旅行を企画提案致します。また、皆様の希望に合わせて、親切・丁寧なプライベート添乗員がお手伝い致します。



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／わしず観光サービス (五十音順)

健康寿命の延伸を目指して ふじ33プログラムの開発と普及

県では、働き盛り世代(40～64歳)の生活習慣病の予防のため、運動・食生活の改善・社会参加をメニューに取り入れたふじ33プログラム(健康長寿プログラム)を開発・普及することにより個人の健康づくりを支援します。

プログラムの特徴

- 「運動」や「食生活」に関する行動メニューに「社会参加」を加えた。
- 一人ではなかなか健康づくりが難しいため、3人1組で取り組んで参加できる。
- チェック項目を用いて自分の状況をチェックすることにより、目標設定や実践効果の把握しやすいことで継続しやすい。

プログラムのイメージ



提供／静岡県健康福祉部 健康増進課
電話 **054-221-2437**

健康長寿日本一を実現しましょう！

第13回熟年メッセージ大会 作品募集

**人生いろいろ。まだまだこれから。
今こそ熟年の元気を発信！**

人生を彩ってきた様々な感動や経験など、
あなたの熱い想いを発表してみませんか。

**募集期間：平成24年6月1日(金)～
平成24年10月26日(金)当日消印有効**



- 対象者** 県内に在住し、ご自身を熟年と思う方
- 募集テーマ** 特に定めません。これまでの人生・これからの人生で社会に強く伝えたい内容であること。
- 応募形式** 文章の場合 2000字以内 / 映像の場合 10分以内
- 表彰・発表** 平成25年1月19日(土)グランシップで開催する「すこやか長寿祭ふれあい交流会」において行います。
- 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
詳細は実行委員会事務局へ(生きがい推進課:054-253-4221)



せっかくのバランスのいい食事。 でも、腸がいい働きをしないと もったいない。

食事の栄養バランスを気づかう人は多い。

でも腸のことまで気づかう人は少ない。

それ、惜しいと思うのです。

これからは、栄養を吸収してくれる唯一の器官

「腸」のことも、ぜひ一緒に考えてください。

乳酸菌 シロタ株で、腸内環境を整えるヤクルト。

毎日飲むだけ。おいしくて、カンタンな、腸のトレーニングです。

乳酸菌 シロタ株 

(L.カゼイ YIT 9029)



80ml

80ml

特定保健用食品

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。

いい菌をとどければ、腸はいい働きをする。それが **腸トレ。**

腸トレ

検索

人も地球も健康に
Yakult

東静岡ヤクルト販売(株)／沼津市三園町1402 〒410-0833 ☎055 (932) 8960

中央静岡ヤクルト販売(株)／静岡市葵区瀬名川3-3-43 〒420-0913 ☎054 (264) 8960

お申込み・お問合せフリーダイヤル  **0120-86-8960** ハロー ヤクルト
(受付時間：8:30～16:45 日曜・祝日を除く)

西静岡ヤクルト販売(株)／島田市旭1-11-1 〒427-0018 ☎0547 (37) 6248