

58号

2013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

憩いの広場

輝いて生きるには

長寿遺伝子スイッチオンで
100歳元気

第3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

表紙のスポット 掛川城御殿 (掛川市)



御殿は、藩の公的式典の場、藩政の中心となる諸役所と、城主の公邸が連結した建物です。書院作りと呼ばれる建築様式で、畳を敷きつめた多くの室が連なり、各室は襖によって仕切られています。文久元年（1861）に再建されたものですが、現存する城郭内の御殿としては、京都二条城など全国でも数か所にしかない貴重なものです。国指定の重要文化財です。



掛川城

憩いの広場

輝いて生きるには

静岡県日本画連盟副会長 安倍修三郎 3

健康はつらつゼミ

長寿遺伝子スイッチオンで100歳元気

田中 孝さん (田中消化器科クリニック) 4

地域密着情報

特派員だより① 流木に隠された美肌を求めて 腕木 昭弘さん ... 6

特派員だより② 村おこしは・・・! 囲炉裏の部屋で議論白熱 佐野 進司さん ... 7

特派員だより③ 介護予防から子育て支援まで 地域と共に
中崎マサ子さん ... 8

特派員だより④ 楽しみながら社会貢献 手塚 海司さん ... 9

健康はつらつゼミ

はじめよう ノルディック・ウォーキング 加園真行さん (羽立工業株式会社) ... 10

ウォーキングスポット案内

桜満喫コース、蓮華寺池歴史探訪コース (藤枝市) 12

特報「すこやか長寿祭ふれあい交流会」

生きがいつくり・絆づくりを応援します! 14

第13回 熟年メッセージ大会グランプリ作品

「やらないで後悔はしたくない」 小澤正人さん (静岡市) 16

参加者募集

第24回すこやか長寿祭スポーツ大会の開催 18

やさしい介護

～素敵に年を重ねるために～ 旅の準備について 19

いきいき掲示板

12月 あいち健康プラザで健康チェック 20

1月 地震への備えとふれあい交流・新春歌舞伎観賞会 20

2月 中部電力碧南火力発電所とたんトピア 21

2月 富士山の絶景・薩埵峠・由比宿ウォーク 21

財団だより

すこやか長寿祭美術展の開催、平成25年度財団主催講座 23



輝いて生きるには

静岡県日本画連盟副会長 安倍修三郎さん

安倍修三郎さん プロフィール

長崎県出身 1934 年生まれ
東京阿佐ヶ谷美術専門学校卒業
文化勲章受章、松尾敏男先生に師事、社団法人日本画府元理事
国際墨絵協会元評議員、ハワイ美術院賞、静岡県芸術祭美術実行委員
画業 50 周年 個展 32 回受賞 10 回
天心日本画院代表

人はどんなに年をとっても、今日が一番若い日なのだと思います。迎える日々を若く生きることが出来るでしょう。聖書でもカレブは神の前で85歳になっても、若い時と変わらず壮健ですと神様に答えました。凄いと思います。

私は、絵の講座の講師で、墨絵、日本画を合わせて11クラスに指導していますが、実に楽しいです。その殆どの人が65歳以上です。一番多いのは70代の方々と、皆さん元気で明るく、最高齢は92歳の方です。教室に通い続けて長い人で28年。また、10年以上の人が半数以上居られます。作品展や野外スケッチ新年会など親睦会、楽しむのに絵は最高です。旅行して感動した風景をスケッチしたり、写真を撮ってきたり、中には孫の写真を持って来て描く人もいます。脳を使い、手先も使いますので、体にも医学的にいいそうです。アートセラピーという、絵を

描いて認知症を治す方法もあると聞いた事があります。絵に夢中になったり、没頭することで嫌なことを忘れてストレス解消になるのではないのでしょうか。

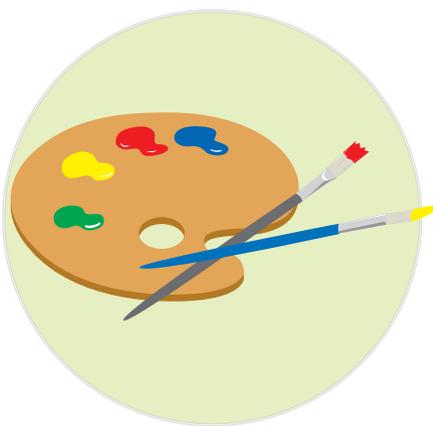
聖書の中に「心に楽しみがある人には毎日が宴会である。」という御言葉があります。今年作品発表会に何を描こうか、構図や何色でまとめるか、どう表現しようか、楽しみが沢山あります。「出来上がった作品を額縁に入れて眺めるのが、また楽しみの一つです。

10年も続けると上手に描けるようになり、楽しくて辞められなくなり、仲間も出来、描くことが生きがいとなります。四季の自然を見ても、紅葉の柿の葉一枚でも美しく感じるようになります。生きることの喜びにつながります。一枚の作品は物語のこまを伝えていきます。前後にもドラマはあるのです。絵は見えないものを描きながら、目に見えないものも表現しなければなら

ません。例えば、滝を描いたら音も表現、花なら香りや、風景なら空気感などです。

「絵は無声の詩、詩は有声の絵」とギリシャの詩人シモニデスの言葉が思い出されます。

長寿は素晴らしい事です。しかし健康、すこやかで長生きしなければ意味がありません。人生を前向きに、自分で続けられる趣味を見つけ出し、その趣旨を楽しむことが大事だと思います。もう70歳ではなく、未だ70歳、未だ80歳、と希望を持って、一日一日を楽しみましょう。輝く人生を過ごして下さい。



みなさん、ネズミさんを摂取カロリーを通常の60%くらいに制限して飼育すると、長寿遺伝子が発現し、寿命が30〜40%伸びることがわかりました。同じ現象が酵母、線虫（寄生虫の一種）、ハエでも確かめられています。さらに、人と遺伝子が極めて近い赤毛サルでもカロリーを抑えると寿命が延びることが実証されました。カロリー制限サルでは、制限なしサルより毛がつややかで、若さあふれる精悍な顔をしています。またカロリー制限サルは体温も低く、血

糖値、血圧も正常で、より筋肉質で、元気はつらつです。このような事実から、食べ過ぎ、カロリーオーバーは「元気で長生き」に反することがわかります。日本では昔から「腹八分目」と言われてきました。が、まさにそのとおりなのです。さて長寿遺伝子は限られた人のみが持っているのでしょうか。そうではありませぬ。みんな誰でも持っているのです。約200万年前人類の祖先が誕生したころ、時代は氷河期でした。食料の少ない時代、人類も食べものを食いだめする必

みんな持つてる長寿遺伝子



長寿遺伝子スイッチオンで100歳元気

田中消化器科クリニック（静岡市）
院長 田中 孝 さん

田中 孝さんプロフィール

- 昭和 52 年 広島大学医学部卒業
- 昭和 57 年 ポストン大学医学部卒業
- 昭和 58 年 広島大学医学部大学院卒業
潰瘍性大腸炎の病因に関する研究で博士号取得
静岡県立総合病院に内科医として勤務
(内科副医長、内科医長)
- 平成 2 年 田中消化器科クリニック開業
- 平成 9 年 現在地（静岡市葵区音羽町）に新築移転

- 日本内科学会認定内科医
- 日本消化器病学会認定消化器病専門医
- 日本消化器内視鏡学会認定専門医
- 静岡県医師会理事、静岡県内科医会副会長
- 静岡県中部内科医会会長
- 静岡県消化器科医会理事
- 静岡アンチエイジング医学会幹事 他

氷河期のご先祖様

200万年前にもどると



要があったのです。このために獲得した遺伝子が長寿遺伝子です。ややお腹のすいた緊張状態が長生きにつながります。今日のような飽食の時代では長寿遺伝子は発現しません。どうぞ皆さん今日から「腹8分目」の食生活を目指しましょう。



長寿遺伝子をさらに元気にするウォーキング

長寿遺伝子をさらに元気にする方法が適度な運動です。皆さんやっていますか。運動の中でもウォーキングが一番です。アメリカの研究で、毎日15分の早歩きで寿命が3年延びることがわかりました。より多く歩くほうが長生きにつながるかというところはわかりません。2時間が限度で、それ以上はかえって寿命を縮めます。同様にジョギングは40分が最も長寿につながります。年配の方で足や腰の悪い方は、座ったままで足ふみ運動をできる範囲で行いましょう。15分のウォーキングをモデルにして毎日少しでも無理なく運動をすることが元氣な老後を保証します。

長寿遺伝子を元気にする食べもの

フランス人は大食いであつた人が多い割に、心筋梗塞などの血管障害が少ないと言われています。この理由が長い間謎でした。最近その理由が水代わりに毎日飲む赤ワインに秘密があることがわかってきました。そうです。赤ワインに長寿遺伝子を元気にする物質が含まれているのです。その名を「レスベラトロール」と言います。レスベラトロールは多くの研究で、抗ガン作用、抗アルツハイマー作用などいろいろな有益な作用があることもわかってきました。アメリカの肥満者で行った研究

では、レスベラトロールを大量に服用すると、抗肥満作用やインスリン感受性を高める作用があることがわかりました。現在サプリメントとしてレスベラトロールが売り出されていますが、どの種類のもをどれくらい飲むのが良いかはまだ解明されていませんので、どうか慎重な判断をお願いします。

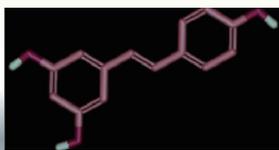
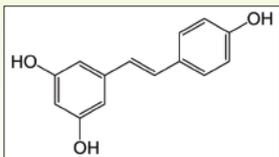
高齢者の方に言

80歳以上の方には過度なカロリー制限はお勧めしません。やや小太り以下の方々はお肉や魚、油ものも含む色々な食材を楽しんでください。カロリー制限よりも栄養のバランスが大切です。カロリー制限でカロリー不足になることも心配ですし、さらにビタミン、ミネラルの不足も困ります。是非多くの食材を食べてください。食べる順番は野菜↓肉・魚↓ご飯↓甘いものがベストです。

読者の皆様が元氣で長生きされることを心からお祈りします。

注目される物質

ブドウの種子や、赤ワインに含まれる、「レスベラトロール」という物質に、長寿遺伝子を活性化する働きがあると注目されている。





流木に隠された美肌を 求めて

うでき
腕木
あきひろ
昭弘 さん

(東伊豆町奈良本)

腕木昭弘さん(昭和18年東京生まれ)、退職年より3年早く仕事を辞めて平成15年春から伊豆に暮らしている。「第二の人生は伊豆に住んで磯釣と農作業をやりたい、孫達に田舎をつくって」という夫人のたつての希望に沿って南伊豆に間借りしながら終の棲家を探し続け、東伊豆町奈良本に落ち着いた。

場所は熱川海岸近く、折々散歩する海岸に流れ着いている流木の数々を何気なく見ているうちにそれぞれ個性のある形に魅かれ始めたと言う。一個の木の根を持

ち帰り、海に漂う内に膨れたり腐朽した部分をこそぎとり・削り取り・堅い木質部を擦り・布で磨いたり…

頭れたのは美しい木目と木肌そして神の造形としか思えない色・形であった。

腕木氏の海岸を見る目が一変、流れ着いたごみの山という気持ちから宝の山という心持になっていった。流木の一部を切り落として持ち帰り、1〜2年雨ざらしにして塩分を抜き取る。そして美しい木目と木肌が顕れるまで撫でたり擦ったり作業を繰り返すうちに必

要な治具も増えてきた。

ガスバーナーで全体を焼き、金ブラシで焼け焦げを落とし穴や曲がり部を確認して更に集中的に焼く。全面に堅い木質が顕われたらヤスリで全体を平均に擦るが、一部分だけを深く擦らないように注意する。穴や急激な曲がり部は細い治具を用いて丁寧にこそぎとる。目の細かい布ヤスリや水ヤスリで余計な柔質部を除き、最後は布で木質が熱くなるくらい力を込めて擦りまわる。どの工程も全体を眺めながら行い決して先を急がない。

「自分がしていることは流木に隠された造形を掘り出す作業だと思っております。」



海岸で流木の根を切る



完成間近、見れども飽きず

恣意的にこんな形を作つてやろうなんて考えてません。ただただ自然が残す造形美に感激してます」と腕木さんは謙虚に語る。

「自然の中でひっそりと暮らしていく傍らに、自分にとって神との接点とも思える流木アートを見つけたように思えますが今後どのように進んでいくのか皆目見当もつきません。健康で居られる間は流木に隠された自然の美を浮き出させていきたい」と目を輝かせる腕木氏の心は更にときめいている。

(賀茂地区生きがい特派員 土屋 寛)



村おこしは・・・! 囲炉裏の部屋で議論白熱

佐野 進司 さん
（富士宮市芝川）

富士宮市芝川・柚野の佐野進司さん（83歳）は、19歳で青年団員となつてから長い地区活動の結果、平成6年に「村おこしの会」を立ち上げました。24人が賛同し仲間になり、当時の青年団団長であつた先輩に推され、その初代会長になり現在に至つています。

発足当時、佐野さん宅の囲炉裏の部屋が会議の場でした。柚野全体の交流促進、他地域への発信、故郷から出た人が喜んで帰ってくる柚野を目指し、手弁当で柚野の山まで隅々を回り知り尽くすこと

から始めました。旧芝川町役場や県農林事務所と連携し、地元住民の協力を得て、土井の川（徳川中期の用水路）や富士山がずっと見える遊歩道の整備、柚野らしさの写真展、他県での研修、休耕田利用のもろこし祭、最近では旬の地場産野菜の宅配などアイデアを次々実行しています。

また、ここに妻・素美子さんという心強い味方が登場です。当初、村おこしの会は男性ばかりでした。素美子さんは平成元年、そば打ちのグループを結成。こちらは女性ばかりで自宅敷地内に店を作

り頑張っていました。数年後請われて村おこしの会に参画。稲子の梅祭り、西山本門寺の黄葉祭、11月の新そば祭り他、様々なイベントに参加する一方、公民館活動や小中学生の体験授業として伝承料理を伝えるなど〈食〉を通じて村おこしの一翼を担っています。

今後の抱負として、佐野さんは「子供達に期待している。彼らに何か残したい」と「8年前百本以上の桜を植えたが、さらに落葉樹を植えたい。また伝統行事として、お盆の竹燈籠（興徳寺）、毎日6時・17時の鐘（正法寺）を絶やさず続けたい」と熱く語ります。



囲炉裏のそばで



里巡り(会員事業)の案内役で活躍

「縄文時代から人が住んだ柚野は気候的に住み易く、昔から教育熱も高かった」「先輩や仲間、地元の協力のおかげでやってこれたが、まだまだ」と佐野さんの、故郷・柚野への強く温かい思いは溢れて止みません。進司さん、素美子さんご夫妻の思いはそのまま村おこしの会の思いです。

歴史に造詣深く、二年前から取り掛かっている柚野の生い立ちから現在までの郷土史の執筆にも余念なく、柚野の村おこしはさらに進展しつつあります。

（富士・富士宮地区生きがい特派員 窪田かつ江）



介護予防から子育て支援まで
地域と共に

なかざき
中崎 マサ子 さん
(磐田市)

磐田市南御厨公民館を拠点に介護予防や地域での奉仕活動、子育て支援などを長年

続けられている中崎マサ子さん(81歳)にお会いした。

「介護予防は自分で」と、平成17年5月に「いきいき健康クラブ」を立ち上げられた。その契機は、介護相談員としての施設訪問時、一時帰宅で自宅へ帰ることを心待ちにしているお年寄りの表情を目にし、家族と過ごし地域の人とふれあえることが高齢者にとって一番の幸せと感じられたこと。クラブでは、「感動」と「参加」をテー

マに7名のスタッフと毎月の行事を企画している。

歌や体操、講話、食事会、バス旅行、園児との交流、アレンジフラワーなどバラエティに富んだ内容でピーク時には108名のシニアが集うクラブに育っている。

クラブが発足して間もない頃、ある女性から「中崎さん、ありがとう」と言われた。その女性宅のおばあちゃんが行事に参加した後、次の開催が楽しみになり服装にも気を遣い、何よりも元気になったとの声に「まだまだ頑張らなくては」の気持ちで活動は地域

に根付き早くも8年経った。こうした活動は、全国老人クラブ連合会に認められ平成21年度「健康づくり活動部門」の全国表彰を受けている。

中崎さん63歳の時、市会議員だったご主人が他界されそれまで運転していた自家用車が不用となったが、手離すより自分で運転しようと必死に勉強され3ヶ月で運転免許を取得してしまう。それから車の助手席には、ご主人の履いていた靴を置き、ご主人の免許証写真も自身の免許証に入れて「一緒に運転している気がして万一の場合、ブレーキを掛けてくれるようで安心



いきいき健康クラブ会員さんと

です」家族の絆を大切にされる一端がうかがわれる。

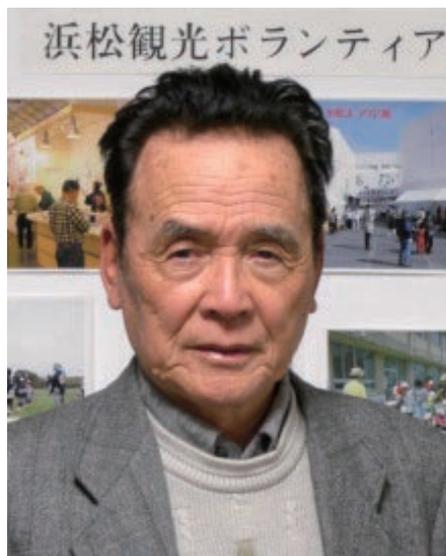
現在、市老人クラブ連合会の副会長で女性委員長、県老人クラブ連合会の理事で女性副委員長として広域の立場でも高齢者の福祉に尽力されている。

80歳をこえても元気一杯で「幾つになっても、地域の公民館など交流の場にでたり、参加することが高齢者にとって心と体の健康に何より」と語られ、そして「家族の理解や周りの人達、友達にも恵まれたお蔭です」との感謝の言葉が印象に残った。

(磐田・周智地区生きがい特派員 細井 久信)



健康づくりの先頭で活躍



楽しみながら社会貢献

てづか かいじ
手塚 海司 さん
(浜松市南区)

第二の人生といえば、悠々自適に趣味の世界や自らの楽しみでの生活を送る姿が想像できると思うが、今を生きている高齢者にはそれまでの自らの経験を生かし、楽しみながら社会に貢献し責任も果たすという生き方をしている人達がいます。

手塚海司さん、昭和10年生まれの78歳。大学卒業後、小学校教諭として採用され浜松市内の小学校に勤務。平成7年、浜松市追分小学校校長を最後に退職。一貫して学校教育の世界で活躍された。定年退職後、地元への恩

返しと自治会長、地区民生児童委員会会長、地区社会福祉協議会会長と歴任。定年前と変わらない忙しさの中、知人の誘いで「浜松観光ボランティアガイドの会」と出会ったという。平成10年に発足した「浜松観光ボランティアの会」は、浜松の歴史や文化、観光をおもてなしの心を持つて案内する人達の集まり。百名を超える会員のうち4割は女性。浜松観光インフォメーションセンターや浜松城、浜松まつり会館を活動拠点とした観光ガイドのほか、学

校及び公民館などにおいて出前講座として、「ふるさと講座」を行っている。

平成20年、地元での数々の役職を退き、翌年、「浜松観光ボランティアの会」会長となり現在に至っている。平成24年にはその活動が認められ、会として「第29回中日ボランティア賞」を受賞している。

元々、人と話すことが好きだったという手塚さんにとつて、それまで、さほど興味はなかったガイドという場がひとつの生きがいとなっていくことに、大して時間は掛からなかったようだ。

「ガイドはボランティアだから



ふれあいながら、楽しみながら



浜松城にて名調子の手塚さん

らといつて知識をひけらかすことでは駄目なのです。難しいことは優しく、優しいことは深く、深いことは面白く話すのが基本。ふれあいながら自分も楽しめばいいんです。」

ガイドとして現場に出ることより会長としての裏方の仕事に時間を取られてしまうのが最近の悩み。それでも会のこれからの考え、色々な可能性を探られているご様子。

「妻と旅行することも楽しみのひとつかな？」と笑っておっしゃる手塚さん。楽しみながら社会貢献して、そこには生きがいも感じておられる。

(浜松南部地区生きがい特派員 田高紀代子)

健康はつらつゼミ

はじめよう

ノルディック・ウォーキング

これからウォーキングを始めようとしている方やウォーキングをされている方へ、新しいウォーキングスタイルで、楽しい健康づくりのご提案をします。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って歩いて、誰でも、楽しく健康づくりができるスポーツです。ノルディックウォーキングの特徴は、「下半身への負担が軽く、運動効果が高い」ことです。ウォーキングとの大きな違いは、2本のポールを持って歩くこと。その違いが、上半身を積極的に使い、大きな運動効果を発揮します。身体の約90%の筋肉を使用でき（図1）、エネルギー消費量の増加、心拍数も約10拍の増加に繋がる有酸素運動です。

ノルディックウォーキングの歩き方は、目的、歩行強度に合わせて、ディフェンシブ歩行、スタンダード歩行、アグレッシブ歩行があります。それぞれ、歩き方によって、使用するポールを変更するのが望ましいと思います。今回は、実際にこれからはじめようと考えている方へ、楽しく、安全に楽しめる、ディフェンシブ歩行の特徴と実践的な、ポールの選び方から、歩き方などをご紹介します。

①ディフェンシブ歩行とは

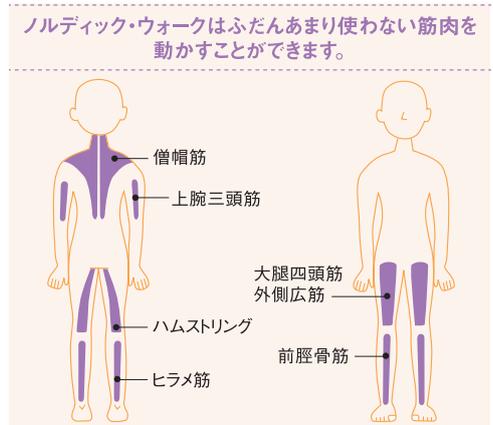
この歩行は、2本のポールがあることで、四点歩行になり、下半身への体重負担を軽減できます。ウォーキングと比較すると約30%ほどの負担軽減効果が見込めます。



羽立工業株式会社ウェルネス事業部
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

かぞの まさゆき
加園 真行 さん

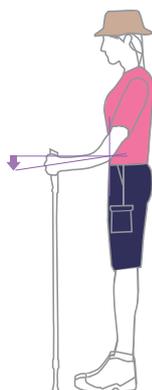
静岡理工科大学総合情報学部
教授 富田寿人 監修



(図1) ノルディックウォーキングで使用する筋肉

●ポールサイズの目安

身長	ポールサイズ
198cm前後	125cm
190cm前後	120cm
183cm前後	115cm
175cm前後	110cm
167cm前後	105cm
160cm前後	100cm
150cm前後	95cm
143cm前後	90cm
135cm前後	85cm



※最初の目安として表を参照するか、ひじを直角に曲げて2cm程度ひじを下げた長さになるよう調整してください。

※使用状況や歩き方、体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選択してください。

(表1) ポールサイズの目安



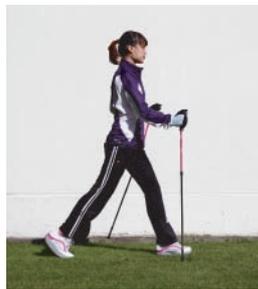
(写真2) グリップの握り方



(写真1)
代表的なポール



(写真4)
会話を楽しみながら
最適な運動強度



(写真3)
横から見たウォーキング
フォーム

② ポールの選び方

デیفエンスシブ歩行で使用するポールは、(写真1)のようなポール先端のゴムが平らなものもしくは、丸型のものを選びます。

ポールは、右手用、左手用とあり、(写真2)のようなグリップの場合は、握る向きに注意してください。グリップとストラップの間に手を通して、ストラップを調整します。このときあまりストラップを締めすぎないように注意します。次に、長さの調整です。使用する方の身長×0.63が最適な長さです。目安はポールを握って、垂直にポールを立て、肘が直角なるくらいに設定します。(表1)

③ デیفエンスシブ歩行の歩き方

まずは、ポールを両手に握ります。通常のウォーキングと、手と足の運び方は一緒です。ポールは、(写真3)のように、踏み出した足の踵の位置ぐらゐに突きます。

肘はやや伸ばし気味で、垂直にポールをつき、歩幅はすこし広めで歩くことを意識します。

デیفエンスシブ歩行は、安全で、運動効果を得られるウォーキングスタイルです。エネルギー消費量の増加もさることながら、美しい理想のウォーキングフォームで歩くことができます。ポールの扱いに慣れてくれば、意識的に腕をしっかりと前に突き

出すことにより歩幅も広がり、運動効果と歩行スピードを得ることができます。

④ 歩行時間とスピード

ノルディックウォーキングを実施する場合、時間は1日30分、15分ずつ2回に分けても、問題ありません。週に3日から4日で、ノルディックウォーキングを実践できれば理想です。歩くスピードについては、歩きながら、会話ができる程度が望ましいです。

⑤ ウォーミングアップとクールダウン

運動を行う前には、怪我の予防を目的に、しっかりとウォーミングアップをすることが必要です。ポイントは、ストレッチにより関節の可動域、柔軟性を高める。心肺機能を運動に順応させる。その日の体調を確認する。3つのポイントを押さえます。(写真5)で、ポールを使用した、ストレッチ運動をご紹介します。

クールダウンは、運動後、体に疲労を蓄積させないために行います。

これからノルディックウォーキングをはじめようと考えている方は、以上のことを気をつけて実践していただければ、快適で、効果的なノルディックウォーキングが楽しむことができます。是非皆様これを機会にノルディックウォーキングをはじめましょう。

(写真5)

ウォーミングアップ／クールダウン

ポールを使ったベーシックなストレッチ運動です。ノルディックウォークの前と後に各種目、それぞれ10回または10秒ずつ行うのが基本です。



【足ふりこ(前後)】
ウォーキングのベースとなる腸腰筋やおしりのストレッチ。



【足ふりこ(左右)】
内転筋やおしりの筋肉を鍛える。ヒップアップに効果的。



【ふくらはぎとアキレス腱】
体重を前にのせてアキレス腱を伸ばしたあと、後ろ足をもう一步下げて股関節を伸ばす。



【太もも(前側)】
つま先を後ろに引き上げて太ももを伸ばす。



【太もも(後側)】
片方の足を前に出し、おしりを後方へつま先は上げる。



【体側】
肩幅より広めに足を広げて立ち、体側をストレッチ。



【大胸筋・背中】
ポールを前に立てて両手をグリップの上に置いて背中を伸ばす。



【肩回し】
ポールを前に立てて両手をグリップの上に置き、肩関節を大きく回す。平泳ぎをイメージして行う。



【二の腕(後側)】
ポールを背中に回し、上下に軽く引っ張るようにしてストレッチ。

ウォーキングスポット案内



瀬戸川こもれびの道の桜トンネル

藤枝駅からの距離は2km、瀬戸川の反対側に金比羅山緑地があります。

ウォーキング スポット案内

藤枝市が全国に誇る
健康スポットを歩く

「ふじえだ健康スポット20選」から、JR藤枝駅を
起点とし、春を巡る特選2コースを紹介します。

藤枝市ホームページアドレス <http://www.city.fujieda.shizuoka.jp/>

東海一の桜トンネル
瀬戸川こもれびの道・金比羅山緑地
金比羅山緑地〜勝草橋〜金吹橋の瀬戸川左岸堤の約2.5キロメートル。満開の桜トンネルは感動そのものです。また、夏は木々が生い茂り、そこからこもれびは優しく、涼しさすら感じるコースです。

●**東海一の桜トンネルを歩く桜満喫コース**
駅を出発し、瀬戸川沿いの金比羅山緑地とこもれびの道で桜を満喫した後、総合運動公園に上り、最後は駅南公園に向かいます。

「**サッカーのまち藤枝**」が誇る
藤枝総合運動公園の展望広場
総合運動公園の展望広場まで登ること約10分、志太平洋野や駿河湾が一望できます。
サッカー場、陸上競技場、芝生のグラウンドゴルフ場、スケートパークや多目的広場等、豊かな自然の中で、世代を超えて楽しむことができます。

藤枝市は、本県のほぼ中央部に位置し、交通の便に恵まれています。南北に長い地形を持ち、歴史と格式のある神社、城跡、そして、東海道21・22番目の宿場町として栄えてきた文化を有しています。

また、大正時代にスタートした藤枝サッカーは、日本を代表する数々の優秀な人材を輩出し、サッカーのまちとしても全国で有名な地域です。

今回紹介のウォーキングコースは、楽・癒・美・食・鍛をキーワードに公募により選定した全国初の「健康スポット20選」の中から特別にお勧めするコースです。

【ふじえだ健康スポット20選マップお問合せ先】

藤枝市役所健康企画課

電話 054-645-1113



展望広場



展望広場から駿河湾を望む



サッカーモニュメントからスタジアムを望む



蓮華寺池公園の藤棚

4月下旬～5月上旬が開花のピーク。藤枝駅からの距離は3.5 km。園内に郷土博物館・文学館あり。

安全・安心地産地消
JAおおいがわ
ファーマーズマーケット
まんさいかん藤枝
 JAおおいがわのファーマーズマーケット1号店。地元農家で作る新鮮野菜・果実・花・農産加工品等が並び、その品数や量などに驚きます。また、商品は定期的に残留農薬

蓮華寺池公園
 市内のほぼ中央に位置し、今年はずっと400年を迎えた蓮華寺池公園。椿、桜、ツツジ、アジサイ、蓮等々、四季折々に咲く見事な花々や水、鳥の楽園として、

400年の歴史と四季の移ろい散策

●藤満開・蓮華寺池普請400年歴史探訪コース
 駅を出発し、瀬戸川を越え、「ちとせ通り」などの町並みを眺め、藤満開の蓮華寺池公園に向かいます。公園内の郷土博物館・文学館に寄り道した後、「まんさいかん」で地場産品の買物タイム。その後、駅南の藤枝駅前温泉足湯に向かいます。

多くの市民が集う憩いの場であり、まさに藤枝を代表する健康スポットです。
 ジャンボ滑り台や大型遊具があり、子どもと楽しく遊べるエリアもあります。
 池の周囲約1.5キロメートルをウォーキングしたり、富士山や志太平洋野を臨む眺望ポイントを目指したりと、いろいろな楽しみ方があります。

多くの市民が集う憩いの場であり、まさに藤枝を代表する健康スポットです。

桜満喫コース・蓮華寺池歴史探訪コース



検査を行うなど、厳しく生産管理され、まさに健康作物です。今回、店内を覗いたところ、新鮮な野菜や果物がいっぱい並べられており、甘いかわりが漂っていました。健康スポットとして、是非立ち寄りたい施設です。



「まんさいかん」のお店

生きがいづくり・絆づくりを
応援します！

第3回「ふれあい交流会」を開催しました

平成25年1月19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」(わかまる)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・世代を越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」(わかまる)の皆さん

第13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90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

小澤正人さん(静岡市葵区)

「やらなうで後悔はしたくない」

安定した生活を捨て、夢であった映画解説講師の道に入った経験から、夢に挑戦することの大切さと家族や友人の支えが後押ししたことを発表されました。



左から小澤さん、山崎さん、吉田さん



グランプリ受賞者の小澤正人さん

◆準グランプリ

山崎道生さん(藤枝市)

「終わりのない夏休み」

身寄りのない高齢者、障害者への支援活動の立ち上げに成功した事例を通じ、新しい自分を見つけていることが出来たこと、また、行動することの大切さを発表されました。

◆3位

吉田博さん(熱海市)

「余生」を「世生」に

東日本大震災へ寄せられた援助に対する謝意を伝えるため、台湾へ渡り、住民交流した経験から、社会との関わりに挑戦する事の大切さを発表されました。

ステージアトラクション

日ごろの生きがい活動の発表の場として、ジャズやマンダ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隊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。



元気で可愛い「梨花幼稚園マーチングバンド」の皆さん



静岡まつり技の会の皆さん



わらしな太鼓
「倭鼓舞琉」



シニアコーラスグループ「四季を歌う会」の皆さん。今年も145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。



歩行能力の測定

自立体力全国検定



手作業能力の測定



姿勢変換能力の測定

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 スカットボール



ニュースポーツ ディスコン



「やらないで後悔はしたくない」

第一歩のスタート

50代に入り、ずっと考えていたことがありました。それはこのままで自分の人生、良いのだろうか。やりたい事があるのに、それに挑戦しないで一生を終わって、それで本当に後悔しないのだろうか。

50代で安定した生活を捨て新しい事を始める事は無謀なんでしょうか。悶々とした毎日が続きました。勇気を与えてくれる本も数多く読みました。そして思い

ました。「やって駄目ならあきらめはつく。しかし何も挑戦しないで最期に後悔する人生はいやだ!!」。

そうは考えても、一家の大黒柱としては日々の生活の事も考えなければ無責任です。幸運にも子供たちも就職し、大きな心配事はなくなりました。

そして最も大事なことは、家族の賛成を得る事ができるかです。家族には何回も何回も「おとうさんはこんな事がしたいんだよ」



映画解説講師として活躍中の

おざわ
小澤

まさひと
正人さん

(静岡市葵区)



と話しました。確かに大丈夫かなと最初は思ったことでしょう。大学卒業からずっとサラリーマンだったからです。今さらどうしてと考

えても不思議ではありません。しかし家族は力強く背中を押してくれました。「やりたい事があるんだから、絶対にやった方がいいよ。」家族はやはり最後の応援団です。そこから私の新しい第一歩はスタートしました。

私は子供のころから、映画が大好きでした。両親の影響が大きかったです。映画は楽しく、人を幸福にしてくれます。好きでも趣味でした。それがまさか今の仕事になるなんて想像すらしていませんでした。しかし人生どうなるかわかりません。ある公共機関から映画解説を依頼されました。それも全く知らない人達に對してです。以前から憧れはあつたかもしれませんが、まさか本当にそんな話が来るとは。怖いもの知らずで



快諾しました。心地よい緊張でした。そこでは9年間映画解説をしました。するとそこで話を聞いた人から「面白かった。うちの団体でも話してもらえませんか」という依頼が来るようになりました。

私の心に変化が出てきました。人前で映画の面白さを話す事が楽しくてワクワクする自分に気がきました。あれ、今の仕事とは違うぞ。

組織はまず組織の理論が優先されます。

仕方ありませんが、常に自分の個性を押し殺している事に強いストレスを感じていました。それがどうでしょう、前日からどうしたら参加者を喜ばせる事が出来るか、ワクワクする自分がいるのです。これが自分だと確信しました。皆さんに映画の楽しさを伝えよう。そして元気にしよう。そして自分もパワーをもらおう。

大きな決断

4年前に早期退職をしました。やはり大きな決断でした。気持ちも何回も揺らぎ、こんな年になつて馬鹿だとも思い、家族にも申し訳ないとも思いました。これは偽らざる心境です。眠れない夜もありました。「定年までもう少しなのに」「無理するな。生活は大丈夫か。」反対に「お前は仲間の期待の星だ、頑張れ」「何でも協

力するから」と嬉しい励ましもありました。きっと熟年世代の本音だと思います。

誰もが定年近くなれば今までの人生を振り返り、そして先の永い人生を考えます。

私は現在映画解説講師として活動しています。スタートしたばかりですが、人々の喜ぶ顔が最高です。

「楽しかったよ」「元気が出ました、今度いつ来るの。」中には泣きながら私の手を握って「今日あなたに会えて本当に幸せでした」と話

してくれた時、自分の決断は間違っていないと強く感じました。

不安は沢山ありますが、喜びはその何倍もあります。まだまだ自分の力は小さいですが、多くの方々が元気になるよう頑張ろうと思っています。

多くの本からも勇気ももらいました。その中で一番背中を押してもらった言葉を熟年メッセージとします。『自分の人生だろ!!』



第24回すこやか長寿祭 スポーツ大会の開催



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。競技種目は昨年度より2種目増え 29 種目で、そのうち 22 種目は「ねんりんピックよさこい高知 2013 大会」の予選会を兼ねています。

- 【大会期間】 平成25年5月4日(土)～6月2日(日)
- 【総合開会式】 5月18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29年4月1日以前生まれの県内在住者
- 【参加申込】 平成25年3月1日(金)から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	5/18(土)	草薙総合運動場体育館	ソフトバレーボール	5/18(土)	草薙総合運動場体育館
卓球	5/11(土)	静岡市長田体育館	サッカー	6/1(土)	静岡市西ヶ谷総合運動場
テニス	5/18(土)	有度山総合公園 テニスコート	ダンススポーツ	5/26(日)	三島市民体育館
ソフトテニス	6/1(土)	静岡市西ヶ谷総合運動場	ボウリング	5/18(土)	狐ヶ崎ヤングランドボウル
ソフトボール	5/18(土)他	静岡市山崎新田 スポーツ広場	バウンドテニス	5/12(日)	静岡市南部体育館
ゲートボール	5/18(土)	草薙総合運動場 補助競技場	軟式野球	5/18(土)他	静岡市西ヶ谷総合運動場
ペタンク	5/25(土)	伊豆の国市 韭山運動公園	ターゲット・ バードゴルフ	5/19(日)	静岡市有度山総合公園
ゴルフ	5/14(火)	葛城ゴルフ倶楽部	オリエンテーリング	6/2(日)	小笠山総合運動公園 エコバ
マラソン	5/18(土)	草薙総合運動場 周回コース	パークゴルフ	5/14(火)	伊豆グランパル公園 パークゴルフ場
弓道	5/11(土)	静岡県武道館弓道場	フィッシング	5/18(土)	下田市神子元島
剣道	5/18(土)	静岡県剣道連盟「養浩館」	囲碁	5/12(日)	静岡県職員会館 (もくせい会館)
グラウンド・ゴルフ	5/26(日)	島田市グランド・ゴルフ場	将棋	5/19(日)	島田市民会館
なぎなた	5/12(日)	静岡県武道館第一道場	健康マージャン	5/4(土)	静岡県総合社会福祉会館 シズウエル
ウォークラリー	5/26(日)	島田市内	オセロ	5/18(土)	藤枝市文化センター
太極拳	6/1(土)	焼津体育館	カルタ(百人一首)	5/26(日)	静岡市護国神社つつじ会館

〈参加申込〉 しずおか健康長寿財団生きがい推進課 054-253-4221

介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント

～素敵に年を重ねるために～ 旅の準備について



思い出の温泉を訪ねたいね～

春の訪れを感じる季節になりましたね。たまにはゆっくり、ちょっと足を延ばして…たとえば東伊豆への旅にでかけませんか♪

行きたいけれど大丈夫かな



駅はどうか？

バリアフリー情報

●エレベーター・エスカレーター・車いす対応トイレなどがある駅●

熱海駅 伊東駅 伊豆高原駅 伊豆熱川駅 今井浜海岸駅 河津駅

●段差のない駅●

伊豆急下田駅・城ヶ崎海岸駅



写真 伊豆急下田駅

- ★詳しくは、JR東日本(伊東線)・伊豆急行のホームページを御確認ください。
- ★「らくらくおでかけネット」「伊豆バリアフリーガイド」でも検索できます。
- ★列車への乗り降り、駅舎内の移動に介助が必要な場合は、鉄道会社に2日前までに連絡を入れておきましょう。(時間や場所によってはご希望にそえない場合があります。)

宿はどうか？

気軽に聞いてみよう



手すりのついた貸切風呂

★事前に宿泊施設に電話で確認しておきましょう。快適に過ごすためには、状況を説明し要望を伝える事も重要です。

- ・出入口にスロープがあるか
- ・館内にはエレベーターがあるか
- ・館内貸し出し用の車いすがあるか
- ・車いす対応トイレがあるか ・トイレに手すりがあるか
- ・浴室入口には段差があるか ・浴槽に入る際には手すりがあるか
- ・きざみ食や食事制限など特別な調理法への対応を相談できるか etc.

硬い物が食べられない…

車いすを使っている

家族でお風呂に入りたい

～杖をお使いの方へ～

旅行の前にお使いの杖の先のゴムを確認しましょう！

使用頻度が少なくてもゴムは劣化します。

- * 滑り止めの溝がすり減っていないか
- * ゴムにびびが入っていないか
- * 弾力性がなくなっていないか

杖ゴムは、杖の直径に合わせて交換しますので、介護ショップの福祉用具専門相談員にご相談ください。



ちょこっと便利な福祉用具

杖の転倒防止器「転ばぬ杖」



ポケットに装着できる

杖だって転びたくないよ～

福祉用具専門相談員

12月6日・12日

あいち健康プラザで健康チェック

あいち健康プラザは、あいち健康の森に隣接された施設で、「すべての県民に健康を！」を合言葉に、保健・医療・福祉の総合的なサービスシステム等の確立を目指している施設です。

「健康開発館」では、「簡易健康度評価」に挑戦。歩行測定、握力、長座体前屈、開眼片足立ちの4種目を測定し、あらためて、自己体力等を認識することができました。



自己体力を測定中（開眼片足立ち）



肩の柔軟性を測定（どこまで上がるかな?）

また、保健師による食事指導、健康運動士によるストレッチ体操、筋力トレーニングなど、日常生活で役立つ情報が得られたと、皆様、満足されたようでした。「健康科学館」は、クイズラリーをしながら自分の生活習慣をチェックし、ゲーム感覚で楽しく学べる施設です。皆様、何歳と出るか？ハラハラ、わくわくの体験でした。昼食の「バランス弁当」、地元新鮮野菜が並ぶ「元気の郷」も大好評でした。

1月19日

東海地震災害への備えとふれあい交流



地震防災センターにて 勝呂武さん撮影

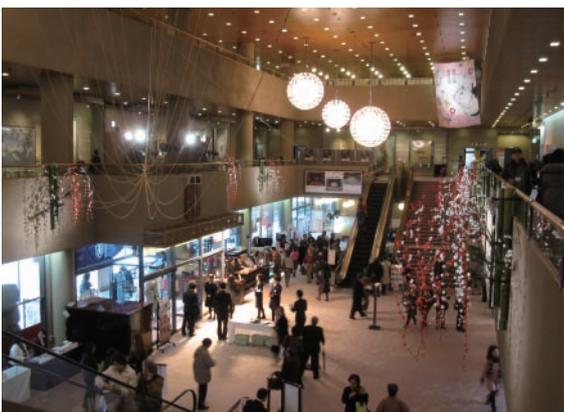
静岡県地震防災センターでは、起震台に乗って揺れの体験や東日本大震災をはるかに上回る被害が想定されている東海地震への備えなど、防災対策全般について学びました。

グランシップでは「すこやか長寿祭ふれあい交流会」に参加し、児童による太鼓演奏・マーチングを楽しむと共に、コーラスグループと歌うなど、多くの参加者との交流を深めました。

1月22日・24日

国立劇場・新春歌舞伎観賞会

初春歌舞伎鑑賞会を始めて以来の最高となる参加者237名、今回は2日に亘って、「西行が猫頼豪が鼠・夢市男達競」を鑑賞しました。尾上菊五郎、尾上松緑、尾上菊之助、中村時蔵他、お馴染みの顔触れが揃いました。今年も手拭いまきで、数名の方が手に取り、春一番のお年玉をいただいたようでした。



華やかな雰囲気の中、賑わう劇場

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



中央制御室にて 森嶋勝美さん撮影

東部地区は早朝の出発で、皆様の参加意識の高いことは嬉しい事です。国内最大、世界でも最大級、出力400万KWの石炭火力発電所。名古屋ドーム40個分に相当する広大な敷地内をバスに乗ったままで見学。貯炭場での、石炭運搬船やベルトコンベアーの大きさにも驚かれたようです。建屋内に入り、中央制御室を見学。

中部電力碧南火力発電所とたんトピア

2月6日・14日



農業体験 森嶋勝美さん撮影

特に環境保全には力を注ぎ、排煙・排水・騒音などには、最新鋭の設備・施設が設けられています。タービン室では、タービンの大きさにもビックリ！驚きの連続でした。午後は、「あおいパーク」にて地元野菜を購入。畑から自分で掘る野菜（農業体験）が好評。にんじん、大根、キャベツ、ネギ、山ごぼうと、百円で収穫出来た新鮮野菜の味は格別でした。



富士山の絶景の前で 吉田輝雄さん撮影

小雨交じりの19日、晴天の21日、それぞれに趣のあるウォーキングでした。水仙の香りが漂う中、寒桜、椿、梅とうぐいす・メジロなど、自然とたつぷり触れ合いました。19日は、望嶽亭御主人の御好意で、亭内で昼食をとることが出来ました。丁寧な説明をいただき、特に山岡鉄舟を脱出させた「隠し階段」には

富士山の絶景・薩埵峠・由比宿ウォーク

2月19日・21日



水仙や桜に囲まれて 吉田輝雄さん撮影

多くの方が興味を示し、室町時代末期より23代続いた歴史の重みを感じました。小池邸では、明治時代の民家造りや庭園の中で昔の暮らしに思いを巡らし、水琴窟にしたたり落ちるやさしい水音に心癒されました。また、由比宿道中では、軒先に並んだ柑橘類を購入しながらの、のんびりウォークを楽しみました。

「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

(株)スポーツ・ウエルネス 総合企画研究所

〒411-0907 静岡県駿東郡清水町伏見58-27
TEL 055-976-2773 FAX 055-976-2881
URL <http://www.spowell.co.jp>
スポウエル健身塾サントムーン柿田川
TEL 055-976-3033 FAX 055-973-7331
URL <http://spowell.co.jp/stm>

スポウエル総研は、革新的なスポーツ科学の研究から生まれた「認知動作型トレーニング理論」に基づくシステムの普及を通じて、一人ひとりが生涯にわたって健康で生きいきと暮らせるよう、元気な社会の実現に貢献します。



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。



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60周年。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／株式会社アプライズ／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／静鉄観光サービス株式会社／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／東洋羽毛東海販売株式会社／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／静岡県ポウリング場協会／松本印刷株式会社／わしず観光サービス (五十音順)

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> (県内のいきがい・仲間づくり情報)
電子メール ikigai@sukoyaka.or.jp

美術展と健康講座です



第16回すこやか長寿祭 美術展の開催

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に、県内アマチュアの方々が生じた作品展を3月に開催しました。6部門348点の出品作品の中から部門別に審査を行い、受賞作品が決定しましたが、特に県知事賞を紹介します。



日本画部門「アガパンサス」
今泉正巳さん（浜松市）



工芸部門「不二」
大石美保子さん（藤枝市）



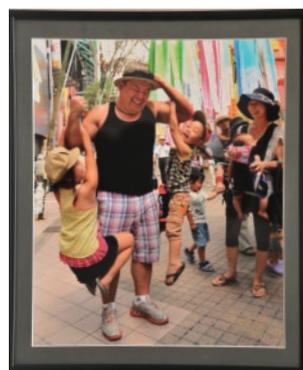
彫刻部門「Kさん」
佐藤正一さん（裾野市）



洋画部門「明日に酔う」
井上幸美さん（静岡市）

書部門「梅堯臣詩」
大瀧静芳さん（静岡市）

平成25年度財団主催の 講座について



写真部門「ファミリー」
綾木恵子さん（静岡市）

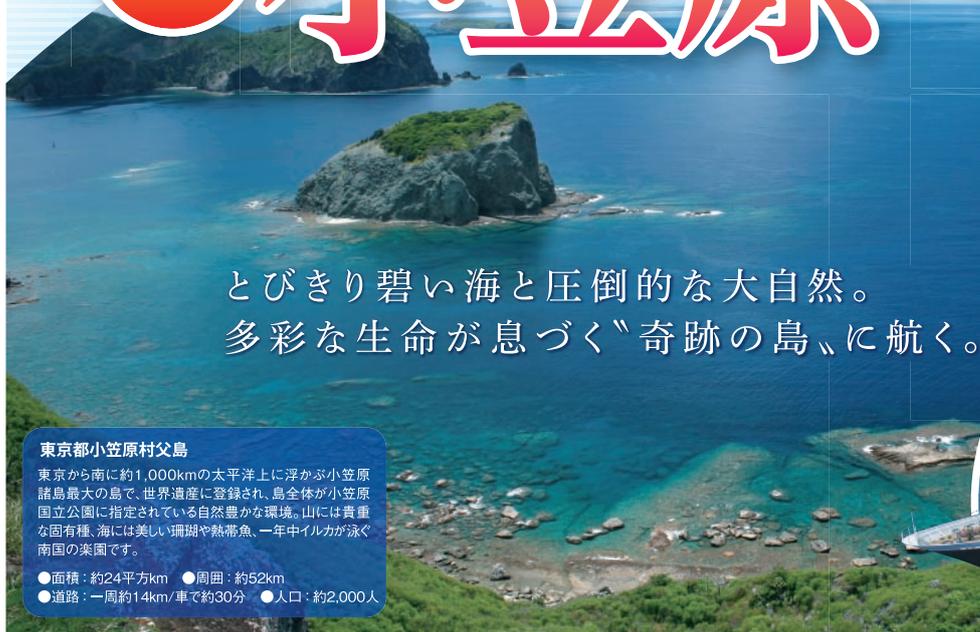
当財団では県民の皆様の健康づくりを応援するため、平成24年度に引き続き、誰もが取り組めるウォーキング教室や健康寿命を延ばすための各種健康講座を開催します。

また、県内各地域で活躍中の指導者の方々を対象に、市町社会福祉協議会や老人クラブなどの団体と共催で行う、「生きがいづくり指導者養成事業」を行います。

お問い合わせは、生きがい推進課へお願いします。

清水
発着

小笠原クルーズ



とびきり碧い海と圧倒的な大自然。
多彩な生命が息づく「奇跡の島」に航く。

東京都小笠原村父島

東京から南に約1,000kmの太平洋上に浮かぶ小笠原諸島最大の島で、世界遺産に登録され、島全体が小笠原国立公園に指定されている自然豊かな環境。山には貴重な固有種、海には美しい珊瑚や熱帯魚、一年中イルカが泳ぐ南国の楽園です。

- 面積：約24平方km ●周囲：約52km
- 道路：一周約14km/車で約30分 ●人口：約2,000人



にっぽん丸 主要目 写真 / 三好和義

- 総トン数 22,472トン
- 船客定員 202室 524名(最大)
- 主機関 ディーゼル 10,450馬力×2
- 全長 166.6m ●全幅 24.0m
- 喫水 6.6m

旅行代金(大人お一人様・消費税込み)

客室タイプ	代金
ステートルーム	スタンダードステート 220,000円
	コンフォートステート 240,000円
	スーパーアステート 275,000円
デラックスルーム	デラックスツイン 380,000円
	デラックスベランダ 420,000円
	デラックスシングル 513,000円
スイートルーム	ジュニアスイート 550,000円
	ビスタスイート 710,000円
	グランドスイート 1,000,000円
グループ3 (コンフォートステートの3名利用)	197,000円



清水発着小笠原クルーズ

神秘の島へ。世界自然遺産、に清水から直行!

「東洋のガラパゴス」と称される小笠原諸島。船でしか行けない孤高の楽園に、にっぽん丸がお連れします。便利な清水港発着の直行便だから小笠原にたっぷり2日間滞在予定。南佳孝さんによるスペシャルライブやフルーツバイキングをお楽しみいただきながら現地へと向かいます。待っているのはとびきり碧い海と、独自の進化を遂げた固有の動植物たち。地球の鼓動を感じる世界自然遺産を心ゆくまで満喫してください。



イメージ

エンターティナー

南佳孝 (シンガーソングライター)

「南佳孝LIVE」

- ◎予定曲
- 「モノロー・ウォーク」
- 「スローなブギにしてくれ」
- 「スタンダードナンバー」など
- ※曲目に変更になる場合がございます。

今年40周年を迎えます。代表作「モノロー・ウォーク」「スローなブギにしてくれ」「スタンダードナンバー」などのオリジナル曲のほか、ボサノバ、ジャズ等洋楽のカバー曲も披露します。一緒に小笠原に行きましょう!



2013年6月8日(土) 清水発~6月13日(木) 清水着 6日間

日程	寄港地/時間	スケジュール
6月8日(土)	清水 17:00発	出港。船内イベントをお楽しみください。
6月9日(日)	終日航海	船内イベントをお楽しみください。
6月10日(月)	小笠原 09:00着(父島)	自由行動またはオプションツアー。
6月11日(火)	通船 18:00発	自由行動またはオプションツアー。
6月12日(水)	終日航海	船内イベントをお楽しみください。
6月13日(木)	清水 10:00着	入港。下船後、解散。

- 食事回数:朝5回、昼4回、夕5回 ●最少乗組員:2名
- 【小笠原(父島)】では通船により上陸の予定はなしです。天候によっては上陸できない場合もありますので、ご了承ください。通船による乗下船は30分~60分を要します。
- ドレスコードは6月9日と12日はセミフォーマル、その他はカジュアルです。

オプションツアー/6月10日・11日 別料金(大人お一人様予定代金・消費税込み)

- ◆南島海域公園ポート遊覧と野生動物探検 健脚レベル★ 6,500円
※南島には上陸しません。
- ◆三日月山展望台と宮之浜観光 健脚レベル★ 4,200円
※オプションツアーは高船三井客船(株)が実施します。詳細な内容と申込方法は別途ご案内します。

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 静岡県葵区紺屋町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。