

59号

2013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～

特報

第24回

すこやか長寿祭スポーツ大会

健康はつらつゼミ

運動療法で転倒予防を

さらなる健康長寿を目指して



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の人 石上みよさん(掛川市) 宮地武夫さん(浜松市)



女性最高齢者の石上さんは、これまで色々なマラソン大会で多くの実績を残しているベテランランナー。石上さんをエスコートするのは宮地さん。写真からは、熟年ランナーの豊かな経験と配慮、そして、温かな気持ちが伝わってくる。すこやか長寿祭マラソン大会ならではの光景である。



撮影 森嶋勝美さん

憩いの広場

住みなれた地域で健やかな長寿の暮らしを

一般社団法人 静岡県社会福祉士会 会長 三田 忠男さん… 3

特報

第24回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会

総合開会式・競技の様子	4
最高齢競技者インタビュー(男性) 飯塚 喜一さん	6
最高齢競技者インタビュー(女性) 成沢 昌代さん	7
競技別入賞者	8

健康はつらつゼミ

運動療法で転倒予防を	小木曾 弘さん(静岡県立総合病院)	10
------------	-------------------	----

健康はつらつゼミ

さらなる健康長寿を目指して	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 郷土の歴史をひもとき未来の子供たちへ	望月 宏充さん	14
特派員だより② 水窪の味を伝えたい	石本 静子さん	15

第13回熟年メッセージ大会 準グランプリ作品

「終わりのない夏休み」	山崎 道生さん(藤枝市)	16
-------------	--------------	----

さわやか21

5 A DAY(ファイブ・ア・デイ) 食育体験ツアー	18
ポスター・標語・川柳コンクール作品募集	18

やさしい介護

～家庭介護で困らないために～ 心構え編	19
---------------------	----

いきいき掲示板

3月 県立美術館芸術鑑賞と日本平ホテルランチと歩きの講座	20
4月 INAXライブミュージアムと常滑やきもの散歩道	20
5月 明治の街並散策「松崎町」からバラの香りが誘う河津バガテル公園	21
5月 伊豆丹那の酪農王国(オラッチェ)お茶摘み体験とウォーク	21

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	23
-----------------------------	----



住みなれた地域で健やかな 長寿の暮らしを

一般社団法人 静岡県社会福祉士会 会長 三田 忠男さん

三田忠男さん プロフィール

静岡県伊豆市出身 昭和 27 年生まれ 日本福祉大学卒
地元の農協共済中伊豆リハビリテーションセンター入職
身体障害者施設長、法人理事を経て定年退職
現在 県社会福祉士会会長、伊豆市市議員

私が所属する一般社団法人静岡県社会福祉士会は、平成 5 年 5 月 15 日発足以来今年で 20 周年を迎えることができました。

おりしも、Jリーグ発足の日でありました。サッカー程の注目はありませんが、今後の高齢者社会において、地域での高齢者の暮らし、福祉を支える社会福祉の専門家として、介護福祉士と共に社会福祉士国家資格が誕生しました。

設立当時 34 名の会員が、現在 1167 名の会員で、社会福祉分野のみならず、介護、医療、教育、司法等県民の暮らしと命を守り社会正義と人権擁護の旗印の下、自己研鑽と社会的認知活動、社会貢献活動、福祉人材育成活動等展開しております。

これもひとえに、高齢者施策を推進している行政やしずおか健康長寿財団はじめ、県下の各種職能団体との連携とご支援ご鞭撻のおかげと感謝いたしております。

今後、一層のすこやかな長寿を目指して、県民の負託に応えるよう精進していききたいと思っております。

わたくし個人の暮らしに話題を変えますと、周りの専門職の方々のアドバイスをいつの間にか取り入れて暮らしています。実行できないこともあります。食事面では野菜を多くとり、塩分控えめ、なるべく青魚を中心に低農薬で低化学肥料の自家製栽培のコシヒカリをたべています。朝早く起き、田んぼの見回りを兼ねて新鮮な田舎の森林浴に浸っています。

頭が衰えないよう、多少無理しても、講演・講義等を引き受けておりますが、受けたことを多少後悔しながらも勉強して頭を回転させています。新聞、テレビニュースは社会から遅れないよう、必ず目を通しています。

また、地域で職場で孤立しないよう、飲み会やスポーツ関係の企画には率先して参加してい

ます。少しでも社会に貢献できるように、地域の社会的貢献団体には複数加入し、事業を通じて社会参加をしています。色々な活動をするためには、健康が第一ですのでこれからも精進したいと思っております。

今後の課題は、地域のシルバークラブに入会し、元気はつらつ生活を送ることです。クラブの先輩諸氏の生き様、暮らしの知恵、人生訓等を学び、後進に伝えていきたいと考えています。



第24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24回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会」(5月4日～6月2日)が開催されました。大会には6,000人以上の県民が参加し、県内21会場において試合が行われましたが、今年からは新たにパークゴルフが加わり、サッカー、なぎなた、ソフトボール、頭脳ゲームの囲碁、将棋など過去最多の28種目で熱戦が繰り広げられました。

選手宣誓



総合開会式では、囲碁に出場する合田文人さんと石川悠美子さんが「スポーツや文化活動をおして、自らの健康づくりと、あらゆる世代との交流をはかり、明るく豊かな長寿社会を目指し、はつらつと元気よくプレイする事を誓います。」と高らかに宣誓しました。



総合開会式

初夏の雰囲気を思わせる爽やかな風が吹く中、5月18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盛大に開催されました。来賓、選手、役員、競技関係者約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が始まり、主催者を代表して大須賀副知事の挨拶の後、来賓の中谷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。

選手宣誓後、梨花幼稚園児の鼓笛演奏や清水ドリムサイクルによる「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月に開催される「ねんりんピックとさこい高知2013」の選手選考の予選会を兼ねています。



ちゃっぴーも応援



弓道



剣道



卓球



判定



ソフトバレーボール



ダンススポーツ



なぎなた



パウンドテニス



将棋



健康マージャン



囲碁



ターゲットバードゴルフ



パークゴルフ



ソフトボール



軟式野球



マラソン



ペタンク

最高齢競技者インタビュー・男性



囲碁

楽しい囲碁を打つよう心掛けています。来年も絶対に参加します！

いづか 喜一 さん
(裾野市佐野、91歳)

Q 囲碁を始められたきっかけは何ですか。

A 会社勤めをしていた29歳の時に、仕事の担当地域で出会った、囲碁の大好きなお爺さんから手ほどきを受けたのが初めです。

Q 囲碁をする時、どんなことを心掛けていますか。

A 楽しい囲碁ですね。
Q 囲碁の楽しさはなんでしょうか。

A 頭の体操！スポーツは年齢とともに体力が落ちていきますが、囲碁は体力よりも頭の体操だから面白いですよ、ボケ防止ですよ。(ニコッと笑顔)

Q 日本棋院裾野支部の創設者とお聞きしました。その当時のことでどんなことが一番印象に残っていますか。

A 現会長と私ともう一人の3人で立ち上げたんですが、とにかく碁盤を買うお金もない。

約20名の会員でスタートしたのですが、会員数の半分の数だけ碁盤が必要ですからね。

まずは折りたたみ式の碁盤を用意し、皆さんから会費をいただいでやりくりしましたよ。

Q 囲碁を楽しむにも健康が大事だと思いますが、気を付けていることがありますか。

A もう一つの趣味に、50歳か



「一手入魂」の真剣な眼差し

ら始めた詩吟があつて、もう40年続けています。腹の底から声を出していることが良いんですよ。

目前に迫る「霊峰富士」を眺め、そして氏神様に守られているお陰です。

Q 今後の抱負と読者の方へメッセージをお願いします。

A これからも囲碁と詩吟を楽しみたいですね。

今年もこの大会に参加できた、来年も絶対くるぞ！いつもそんな思いでいます。

皆さん、趣味を持って楽しんでください。



インタビュー中の飯塚さん

インタビューを終えて

人生の大先輩の前向きな生き方を教えていただこうと、5月12日、静岡市にある「もくせい会館」で開かれた囲碁大会の会場取材しました。

どんな質問にも穏やかな笑顔で答えてくださった飯塚さんですが、試合中は本当に真剣そのもの。「一手入魂」の楽しさの中にも勝負の厳しさが覗えました。

趣味を持つこと、その趣味を続けることの大切さをお話された飯塚さん、どうぞ楽しい囲碁を続けてください。

(小笠原南地区担当生きがい特派員鈴木さえこ)



健康マージャン

友人と楽しい時間を共有
頭も使っている笑顔！

なるさわ
成沢
まさよ
昌代 さん

(静岡市駿河区中原、89歳)

Q 健康マージャンを始められ
たきっかけは何ですか。

A 友人に誘われて。それま
で見たことも触ったこともな
かったのに、気がついたら夢中
になっていましたね。(笑)

Q 「役」や点数などを覚える
ことが難しかったですか。

A 回数を重ねれば自然に覚
えられると思います。でも、怪
我で入院した時には、これは
覚えるチャンスと思って本を持
ち込みましたけどね。(笑)

Q 健康マージャンの楽しさは
なんでしょうか。

A 4人のメンバーで楽しい時
間を共有できること。全てを忘

れて夢中になれる。褒められる
と嬉しいし。ある時「大三元」
という大役が取れ、記念の写真
を家に飾りました。でも、誰も

褒めてくれない…ある時「役」
に詳しい孫が来て、大変驚き、
とても褒めてくれました。嬉し
かったですね。もう一つの楽し

みは、週一回のマージャン教室の
後、メンバーでもある友人4人
との食事です。楽しくて次が待
ちどおしい！

Q 健康維持に気をつけてい
ることはありますか。

A 食事は何でも頂きます。
嫌いなものが無いんですよ。そ
れと睡眠。不思議と私はよく

眠れるんです。頭を使うマー
ジャンのお陰でしょうか。

Q これからもマージャンを続
けられますか。

A それは続けたい！今は一人
暮らしますが、仲の良い友人の
お陰で私は孤独ではない『幸せ
な高齢者』。でも他県にいる子
どもの所に行くべきかとも。

思案のしどころでもあります。
Q 読者の方にメッセージを
お願いします。

A 高齢になつたらなおのこと
家に閉じこもつていてはだめ。
外に出て新しい風を感じるこ
と。みんなと一緒に朗らかな時
間を過ごすことが元気で長生き
できるコツだと思いますよ。



熱戦中の成沢さん(強い!)

インタビューを終えて

にこやかに、開口一番「私が
元気でマージャンができるのは
友人のおかげ、本当に感謝で
す。」とおっしゃる。

カメラを前に困惑しながら、
「新聞の運勢欄に今日は『人
生最良の日』とありましたよ。
ほんとね。」とチャームングな
笑顔。いい写真が撮れました。
ユーモアと謙虚さをお持ち
で周囲を明るくしてください。

子どもの頃から百人一首が
大好きで、かなり強かつたご様
子。が決して自慢はなさらない。
また、編物やラジオ体操にも
熱中。ラジオ体操では二千日、
毎朝公園に通つたそうです。何
事も一所懸命なんですね。

常にプラス思考で努力家。
まさに生き方上手。友人の方は
「私達はいつも成沢さんを目
標にしているんです。」と力を
込めておっしゃいました。思わ
ず大きく頷く筆者でした。

(静岡地区生きがい特派員 青山小代美)

第24回 すこやか長寿祭 スポーツ大会 競技別入賞者

◆卓球

【男子】▽60～64歳 ①一色則行(静岡) ②名倉裕一(浜松)

③櫻田忠志(静岡) ④並木富蔵(富士)▽65～69歳 ①櫻井晴一郎(静岡) ②市川長太郎(静岡) ③富樫昭弘(沼津)

③紅林勝美(藤枝)▽70～74歳(イ) ①服部健一(静岡) ②高野敏和(静岡) ③間淵武彦(浜松) ④望月洸(静岡)▽70～74歳(ロ) ①鈴木勉(浜松) ②平井俊之助(沼津) ③加藤光則(浜松) ④向坂栄次(焼津)

▽75～79歳 ①内山毅(磐田) ②堀井武久(静岡) ③手嶋啓介(袋井) ④増田充(島田)▽80～84歳 ①古畑富士夫(浜松) ②鈴木隆(沼津) ③中沼

七郎(磐田)▽85歳以上 ①渡瀬三生(浜松) ②秋山嗣雄(沼津) ③本間武男(静岡) ④伊東嘉信(富士)

【女子】▽60～64歳 ①橋本ますみ(富士) ②花村真弓(沼津) ③影山初枝(浜松) ④杉山小百合(静岡)▽65～69歳

①中野みどり(静岡) ②池田きよ子(三島) ③金井春枝(掛川) ④西田王子(静岡)▽70～74歳 ①谷野弘子(浜松) ②太田あい(浜松) ③澤田瑞穂(浜松) ④山本弘子(浜松)▽75～79歳 ①片山よし子(掛川) ②野田美代子(静岡) ③浅井瑞穂(静岡) ④土居美智(浜松)▽80歳以上 ①袴田弘子(掛川) ②田中光子(静岡) ③小池広子(浜松) ④山中千春(静岡)

◆テニス

【男子A】①大畑禎弘・谷昭仁(静岡・静岡) ②松尾浩佳・渡辺義広(静岡・島田) ③秋野修川合健司(焼津・静岡) ④増田七郎・小島昭司(藤枝・浜松)【男子B】①高野胖人・成毛直紀(藤枝・静岡) ②野中敏昭・池合正則(裾野・焼津) ③大木武彦・村松俊夫(函南・浜松) ④望月達允・波多野正行(静岡・沼津)

【男子C】①小川秀明・斎藤公勇(富士・静岡) ②吉田稔・兼子知久(静岡・袋井) ③金子實・萩原豊(静岡・焼津) ④金田隆弘・国ノ十善樹(藤枝・長泉)

【女子A】①松村不二子・野村千和子(静岡・掛川) ②永畑玲子・大木信子(藤枝・函南) ③安部宏世・伊東嘉江(三島・静岡) ④濱田芳江・大久保典子(富士・藤枝)【女子B】①村松雅子・萩野富美子(藤枝・静岡) ②岩堀博子・金子次代(藤枝・焼津) ③谷絹與・中島潤子(島田・浜松) ④梶操・重田道子(静岡・沼津)

▽ソフトテニス

【男子ダブルス60歳以上】①松本登志雄・石田秀明(富士宮・富士宮) ②田島正保・加藤博(富士宮・富士) ③樽林豊寿・佐野進(富士宮・富士宮)

【女子ダブルス60歳以上】①奥迫智子・長谷川三世子(富士宮・富士宮) ②柳瀬晴美・土橋由紀子(富士宮・富士宮) ③澤田きよ子・望月清美(藤枝・焼津)▽混合ダブルス ①杉山登子・秋山武(富士・沼津) ②加納好勝・松本美津子(焼津・藤枝) ③石川由江・三浦治光(島田・谷)

島田)▽110歳以上ダブルス ①小澤武夫・飯塚昌志(静岡・静岡) ②吉村英昭・片田光(藤枝・静岡) ③小安文夫・岡部弘(掛川・掛川)▽130歳以上ダブルス ①鈴木敏幸・岩本義久(静岡・静岡) ②厚木稔裕・大石憲(静岡・静岡) ③佐藤武政・大高時子(富士・富士)

③風能進・竹下以和夫(富士・静岡)▽60歳以上3人制 ①山田晃・由比藤文字・山口はるみ(全員静岡) ②岡野治機・粥川弘之・野口隆恵(全員藤枝) ③伏見文夫・野村江美子・沼本詔子(全員静岡)▽70歳以上3人制 ①戸田幸利・谷野成申・安形章子(全員浜松) ②佐野公康・望月克己・佐野由子(全員富士宮) ③太田守房・阿部孝・阿部道子(富士宮・富士宮・富士宮) ④北川明夫・服部政子・梅島芳子(全員島田市)

▽ソフトボール

①磐田シリアクラブ(磐田) ②沼津片浜クラブ(沼津) ③掛川シリア(掛川)

▽ゲートボール

①旭友(富士) ②大仁(伊豆の国) ③静岡(静岡) ④原野谷(掛川)

▽ペタンク

▽ゴルフ

①土手和田 E(伊豆) ②ふじはこね PCA(裾野) ③土手和田 C(伊豆の国)▽シルバー ①函南 A(函南) ②寺家(伊豆の国)

▽ゴルフ

①小久江満(袋井) ②鈴木勝己(磐田) ③青木謙侍(藤枝)

▽マラソン

①鈴木淳一(三島) ②佐川正治(磐田) ③河西悦宏(静岡)▽3キロ女子 ①池田征子(静岡) ②内田光子(静岡) ③種茂和子(磐田)▽5キロ男子 ①清水彰(浜松) ②山本保隆(掛川) ③猪浦徹夫(静岡)▽5キロ女子 ①松田玉貴(静岡) ②八木さちよ(静岡) ③瀧ともし(焼津)▽10キロ男子 ①若田忠義(三島) ②隅草二(藤枝) ③増田昌康(島田)▽10キロ女子 ①榊原三智子(袋井) ②若田えみ子(三島) ③鈴木弘美(静岡)

▽弓道

総合優勝 山澤榮(富士)

▽I部(70歳未満) ①内田房司(静岡) ②和田米夫(湖西) ③渡辺武彦(富士宮)▽II部(70歳以上) ①山澤榮(富士)

②出木克己(静岡) ③藤原久士(磐田)

◇剣道

▽60〜64歳 ①柰次金守(静岡) ②西森和男(磐田) ③伊東孝悦(磐田) ▽65〜69歳

①高宮哲夫(藤枝) ②望月茂彦(静岡) ③成瀬芳博(三島) ▽70歳以上 ①柴山清(静岡) ②増田吉久(焼津) ③磯部倅(浜松)

◇グラウンド・ゴルフ

▽赤 ①石川郁夫(菊川) ②大石三雄(浜松) ③福田雄(掛川) ▽青 ①青嶋忠世(掛川) ②鈴木寿(菊川) ③栗田鈴与(菊川)

◇なぎなた

▽演技無級〜2級 ①袴田恵・池田淑江②山本美代子・古川晴代③山本始・海野美③山本始・田中政代▽演技1級〜初2段 ①山本松代・村上幸枝②増田かほる・原田一美③森田よし子・渡邊路代▽演技3段 ①中村恵美子・横山澄枝②金森光映・中野ひさ子③鈴木木則子・佐藤正江

▽演技4・5段 ①板倉久子・片桐由紀子②池谷さち子・柴田芳枝③山口永子・廣野てるよ▽試合競技50〜57歳 ①山本久

美子②山本緑③金森光映▽試合競技58〜65歳 ①岡村喜美②蔵下晶代③伴野加代子▽試合競技66〜77歳 ①片桐由紀子②不知徳子③廣野てるよ▽団体戦 ①山本緑・鈴木則子・伴野加代子・大村利子②太田久枝・郡厚子・片淵和子・不知徳子③浅岡洋子・福地由紀子・山本久美子・廣野てるよ

◇ウォークラリー

①「なんちゃって」チーム ②「茶つきり」チーム ③「チーム松井」チーム

◇太極拳

▽50〜54歳 ①池田照子(清水) ②井上薫(静岡) ③竹澤圭子(静岡) ▽55〜59歳 ①高橋裕美(静岡) ②前川勝利(湖西) ③佐藤しずえ(伊豆の国)

▽60〜64歳 ①荻野みどり(沼津) ②横山和子(静岡) ③石田純枝(掛川) ▽65〜69歳 ①牧島祥子(藤枝) ②増田洋子(焼津) ③伊藤恵一(函南) ▽70〜74歳 ①仲南美子(御殿場) ②伊藤善之(伊豆の国) ③上山和子(静岡) ▽75〜79歳 ①村瀬清子(三島) ②加藤貴代美(富士) ▽80〜84歳 ①内田良(島田) ▽85〜89歳 ①

元三郎(静岡) ▽団体3人未満 ①蓮露映月(御殿場) ②三音糖(中国武術) ③推手の友(御殿場) ▽団体4人以上 ①剣華(中国武術) ②蓮花(静岡) ③カレイドスコープ(御殿場) ▽団体10人以上 ①護心拳(静岡) ②悠・剣(沼津) ③焼津公民館(焼津) ▽ねんりん県予選 ①沼津市連盟悠(沼津)

◇ソフトバレーボール

①パラダイス磐田A(磐田) ②ゆりかもめ(焼津) ③SVC三島(三島)

◇サッカー

①中西部 ②中東部 ③西部

◇ダンススポーツ

▽(正装)スタンダード ①新野圭介・新野眞佐子①望月正文・中橋ハツ子③黒岩伸・黒岩秀子▽(正装)ラテン ①中田明宏・藤原由子②菊地行雄・三村久代③黒岩伸・黒岩秀子▽(平服)ラテン ①山下育夫・伊藤きみ子②加藤功・大場ナミ子

◇ボウリング

▽マスターズ(男子) ①加藤剛重(静岡) ②井本勝利(静岡) ③遠藤稔(静岡) ▽マスターズ(女子) ①上口なみ子(御殿場) ②板垣愛子(静岡) ③鈴木さか

え(下田) ▽グラウンド ①伏見力太郎(静岡) ②伏見廣子(静岡) ③佐久間和子(東伊豆)

◇バウンドテニス

▽ラリー戦 ①葎山クラブ②牧之原グリーン③沼津クラブ▽団体戦1位グループ ①SAKUR・みなと②葎山クラブ③沼津クラブ▽団体戦2位グループ ①函南クラブ②牧之原オレンジ③向笠BTC▽団体戦3位グループ ①牧之原グリーン②八重姫牧之原てらこや③袋井東BT

◇軟式野球

①三島NSクラブ(三島) ②浜松倶楽部(浜松) ③中遠クラブ(掛川) ③静岡スピリッツベアスポーツクラブ(静岡)

◇ターゲット・バードゴルフ

【男子】 ①伊藤宣夫(静岡) ②秋山尚之(静岡) ③松本幸司(静岡) 【女子】 ①中村喜美子(静岡) ②鈴木喜美恵(静岡) ③永松清乃(静岡)

◇オリエンテーリング

①藤田和男(湖西) ②水野元夫(浜松) ③伊藤伸(磐田)

◇パークゴルフ

【男子】 ①大石多津雄(伊東) ②石井和男(伊東) ③能任好達

(伊東) 【女子】 ①向笠勝代(清水) ②栗飯原久子(伊東) ③井上妙子(伊東)

◇囲碁

▽選手権戦 ①江面雄次(清水) ②田代公美(小山) ③井上邦彦(三島) ③榛葉恒治(掛川)

◇将棋

▽A ①宇藤敬行(磐田) ②有泉弘光(富士宮) ③八木和利(焼津) ▽B ①栗野利夫(藤枝) ②横山渡(牧之原) ③中村洋久(富士宮) ▽C ①柴田和洋(藤枝) ②池谷生馬(藤枝) ③小松茂雄(島田)

◇健康マージャン

【静岡県】 ①渡辺正幸(掛川) ②西川信雄(藤枝) ③宮崎道雄(焼津) 【静岡市】 ①永田勝弘(静岡) ②村岡忠好(静岡) ③望月寿(静岡)

◇オセロ

①藤田光一(浜松) ②杉山光昭(静岡) ③杉山暁美(静岡)

◇かるた

▽I部(60歳以上) ①野秋郁夫(沼津) ②小島嘉(富士) ③宮川征一(沼津) ▽II部(50〜59歳) ①小島政代(富士) ②川合裕子(沼津) ③鈴木典子(浜松)

運動療法で転倒予防を



生活の質の向上を目指した
リハビリテーションを提供している

独立行政法人 静岡県立病院機構
静岡県立総合病院リハビリテーション科

おぎそ ひろし
小木曾 弘さん

高齢者の転倒状況

この度、世界最高齢でエベレスト登頂を果たした三浦雄一郎さんは、3年前にスキー場から道路に落ちて骨盤を折る大怪我をしました。平成23年度の厚生労働省の調査によると、年間7千人を上回る人が転倒事故で命を落としています。その約8割が60歳以上の方です。いまや、その死亡者は交通事故を上回っています。

転倒から骨折、寝たきりへ

介護が必要となった原因の10%が骨折・転倒です。骨折は上半身より下半身の方が多く、男性より女性の方が骨折をしやすく症状も重い傾向にあります。原

因としては、何もない場所での、スリッパ・つまづき及びよろめきによる同一平面上での転倒とされています。

なぜ転倒してしまうのでしょうか

高齢者が転倒する原因はさまざまです。要因としては、①身体的要因、②環境要因の2つに分類されます。①身体的要因は、筋力低下、バランス反応の低下、視力の低下、知的機能の低下（注意障害）などがあります。②環境要因は段差・手すりがない、滑りやすい床、冬になると厚着や敷物が増えることなどの物理的要因と、介護者不足といった人的要因があります。中でも、筋力の低下は転倒の危険性が4倍以上になると言われています。

小木曾 弘さんプロフィール

- 1987年 岐阜リハビリテーション専門学院卒業
静岡県立総合病院就職
- 1997年 3学会合同呼吸療法認定士取得
- 2002年 学位取得
- 2004年 心臓リハビリテーション指導士取得
- 2010年 日本理学療法士協会
「運動器専門理学療法士・内部障害理学療法専門理学療法士取得」

転倒予防に対する運動療法

転倒予防に対する運動療法は、ストレッチ運動・筋力強化訓練・バランス訓練・歩行訓練（有酸素運動）で構成されます。

(1) ストレッチ運動

ストレッチ運動は筋を伸ばし、関節を動かしやすくし、また、体の柔軟性を高めます。筋力強化訓練や有酸素運動後の整理体操として行えば、疲労を取り除くことができます。

ストレッチ体操のポイント

- ① 伸ばす筋肉を意識しながら行う。
- ② はずみをつけずゆっくり伸ばす。（目安30秒）
- ③ 痛みのない範囲でその姿勢

図2-1



ブリッジ運動

下肢伸展挙上訓練

図1



後ろ側のふくらはぎのストレッチ

図2-2 足指じゃんけん



図2-3



大腿四頭筋訓練

を保つ。④呼吸は自然にして止めない。特に足関節の背屈（上に反る）可動性はバランスを取るのに大変重要です。念入りに行いましょう。（図1）

(2) 筋力強化訓練

加齢に伴う筋力低下の予防・向上を目的としています。筋力強化訓練のポイントは、①呼吸は自然にして止めない。②（血圧上昇予防）、③ ゆっくりとした運動で行う。加齢により、素早く収縮する能力にすぐれた速筋繊維が委縮するからです。③ 回数は各運動を10回1セットとして行いましょう。翌日に疲れがなければセット数を増やしてください。頻度として週に2〜3回ほど行いましょう。栄養療法と併用すると効果的です。（タンパク質の摂取）（図2）

(3) バランス訓練



バランスをとる能力としつかり支える筋力の両方を目的としています。バランス訓練のポイントは、①机や手すりなどにつかまつた状態で行いましょう。②最初はその状態を維持する静的バランス訓練から行いましょう。③太極拳のようにゆっくり動かし動的バランス訓練へと進めましょう。（図3）片足立ち保持訓練。徐々に時間を延長してください。



(4) 歩行訓練（有酸素運動）

歩行訓練で体力を向上させましょう。歩行訓練のポイントは、杖や登山用のストック、ノルディック・ウォーキングの

ポールを使うと、支持面積が広がり転倒予防になります。また、膝関節・股関節への負担を軽減することができます。視線を上げ前方におく。太ももからしっかりと動かす。近年の研究では、老化現象の原因の一つに加齢による炎症があると言われています。つまり、炎症が老化を促進させるといことです。ウォーキングに代表される中程度の強度（背中に薄らと汗をかく程度）による有酸素性運動の継続には抗炎症作用があります。

運動療法の注意点

①無理をしない。運動量や回数は、その日の体調に合わせてください。②水分をこまめにとる。脱水や熱中症予防に、のどが渇く前に水分を取るように行いましょう。

最後に、運動療法の効果はすぐには現れません。しかし、三浦雄一郎さんが運動療法の効果を証明してくれました。継続的に行えば必ず効果があります。もう歳だからとあきらめずに今日から転倒予防訓練を始めてください。健康寿命を伸ばし、あなたらしい人生をお過ごしください。

さらなる健康長寿を目指して

健康に関する県民意識調査から

静岡県は健康寿命日本一

「健康寿命」という言葉をご存じですか。

健康寿命とは、日常生活に支障がなく、健康で暮らせる期間のことです。

昨年、厚生労働省から初めて、都道府県別の健康寿命（平成22年）が公表されました。

静岡県の健康寿命は、何と、男性は全国2位、女性では全国1位でした。本県独自試算の男女合計では、全国1位！

静岡県が、健康寿命日本一になったのには、注1のような背景がありますが、昨年度行った、健康に関する県民意識調査からも、長寿につながると思われる生活行動がみえてきました。

表1 健康寿命 静岡県と全国の比較

	全国	静岡県
男性	70.42 歳	71.68 歳位 (全国2)
女性	73.62 歳	75.32 歳位 (全国1)
男女計 <small>本県が独自に算出</small>	72.13 歳	73.53 歳位 (全国1)

注1

静岡県が健康寿命日本一になった背景

- ・魚や野菜など地場の食材が豊富で食生活が豊か
- ・全国一のお茶の産地で、日ごろからお茶をたくさん飲んでいて元気に働く高齢者が多い
- ・温暖な気候からくる穏やかな県民性

健康感と幸福感

健康感というのは、本人が感じる健康状態のことで、疾病の状況に関わらず、健康感が高いと長寿であることがわかっています。

幸福感は、本人が感じる幸福状態のことで、今回は、内閣府が示している幸福度指標の1つを用いました。今後、重要視されてくる指標と考えられます。

今回、この2つに、十分な睡眠感を加えた3つの項目で健康長寿を考えてみました。

健康寿命の延伸につながる と考えられる生活行動①

緑茶をたくさん飲んでいて静岡県民ですが、どういう飲み方をしているのでしょうか？「茶葉で淹れた緑茶」の飲み方（頻度、量）を聞いてみました。

すると、茶葉で淹れた緑茶を、毎日500ml（一般的

な湯のみで3〜4杯）以上飲む人は、飲まない人に比べて、健康感、幸福感などが高いという結果となりました（図1）。

これは、緑茶を茶葉で淹れる環境にある、という心や環境の余裕がもたらした結果かもしれません。しかし、一方で、茶葉で淹れた緑茶を飲むことにより、心や環境に余裕を作っていく、という面もあると思います。

茶葉で淹れたおいしい静岡茶を飲む習慣のない方は、今後ぜひ取り入れてみてください。

健康寿命の延伸につながる と考えられる生活行動②

お風呂に入る際に、シャワーだけで済ませるのではなく、浴槽に入ることの良さは広く言われていることです。

今回の調査結果からも、浴槽に毎日入る人は、そうでない人に比べて、健康感、幸福感などが高い結果でした（図2）。

やはり、毎日浴槽に入ることとは健康に良いことが示されました。

組み合わせでさらなる健康長寿を

それでは、「茶葉で淹れた緑茶を毎日500ml以上飲む」と、「浴槽に毎日入る」ことを組み合わせたらどうなるでしょうか。すると、組み合わせている人は、そうでない人に比べて、いずれの項目でも高い結果でした(図3)。

健康に関係する生活行動を組み合わせることが、さらなる健康長寿を目指すには、より効果的である可能性が示されました。

皆さま、食事や運動、ボランティア等の社会参加など、ご自分にあった健康法を、すでに実行されていると思います。

今回の結果を、現在の生活習慣の中楽しく取り入れ

で、これからもさらに元気でいきいきとした毎日をお送りください。

静岡県健康福祉部健康増進課 総合健康班



図1 茶葉で淹れた緑茶摂取量と健康感

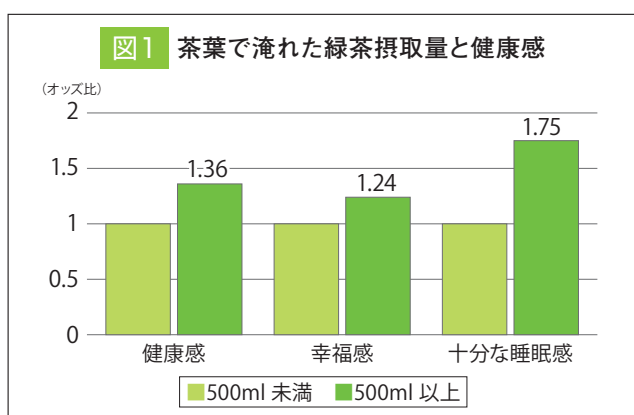


図3 緑茶+浴槽浴と健康感

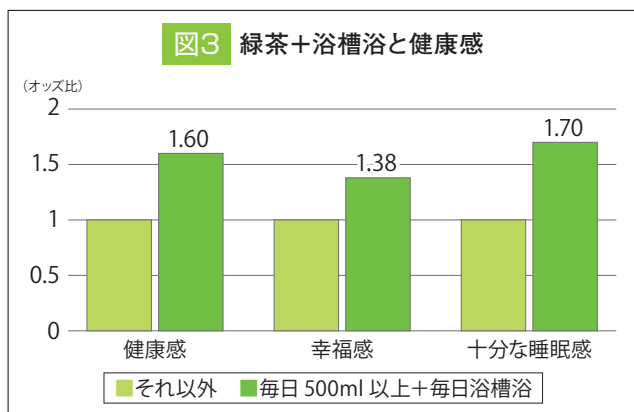
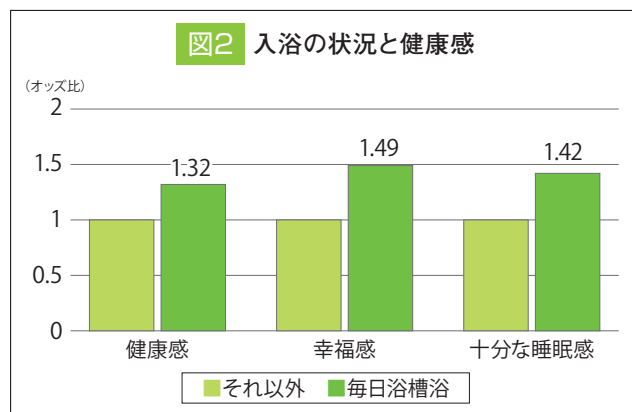


図2 入浴の状況と健康感



〈平成 24 年度健康に関する県民意識調査概要〉

目的: ふじのくに健康増進計画の進行管理を行うとともに、より機動的・効果的な健康づくり施策を今後展開するための基礎資料とするため、県民の健康に関する意識及び行動などの実態の把握・分析を行う。

対象: 県内在住の 20 歳以上の男女各 3,000 人の合計 6,000 人

調査方法及び調査期間: 郵送調査法にて、平成 24 年 11 月 20 日～ 12 月 14 日の期間で実施

有効回収数 (率): 3,011 人 (50.2%)



郷土の歴史をひもとき 未来の子供たちへ

もちづき ひろみつ
望月 宏充 さん

(沼津市 原)

東海道原宿は、江戸日本橋を出発して十三番目の宿場町として参勤交代の大名行列や、東海道を行き交う旅人が麗峰富士を見ながら疲れを癒し賑わっていた宿場町です。

沼津市原在住の望月宏充さん（七十四歳）は、この原・浮島地区にゆかりのある歴史上の人物や、史跡を掘り起こし地元の子供たちにふる里の歴史・文化を理解してもらおうと活動を続けています。望月さんは歴史を通じて未来に繋がる街づくりに役立てたい一念で郷土史研究に心血を注ぎ、郷土に根付いてきた歴史・

文化を地元の小・中学校にボランティアとして出前課外授業を熱心に行っています。その内容も分かりやすく親しみやすい講義のため生徒は熱心に望月さんの話に耳を傾け受講しています。

このように心から生まれ故郷の原を愛し、将来この地域を背負って立つ子供たちの健全な成長を願い今もなお郷土に愛着の持てる人づくりに力を注いでいます。

望月さんは、沼津市の銀行を退職したのち、家業である酒屋を継ぎましたが、地域に貢献できることがなにか

いかとの一念で50歳の時から古文書を学び、隠れていた人物や史跡を勉強し、それらを更に詳しく掘り下げ調べていくために、平成8年に郷土の有志と「原ルネッサンスの会」を立ち上げました。立ち上げ後に2代目会長を務める傍ら会の学習講師も務め「原の家号」・「原の屋敷神と講」の冊子編集に携わり、会の3冊目の「原の石造物」を調査しています。

最近では、小・中学校への出前課外授業のほかに、高齢者向けの講演活動や、「東海道と宿場」と題して他市町へ



課外授業風景（望月さん提供）



観光ボランティアガイド活動写真

出向いての講演を精力的にこなし、地域においても「原・浮島観光ボランティアガイドの会」を結成。幹事としてガイドブック作成・勉強会講師・現地ガイドと、休む暇もなく大変さを楽しみに置き換え郷土のために奔走しています。

江戸時代東海道随一の名園である『帯笑園』を有し、また白隠禅師の生誕の地である歴史のまち原、この素晴らしい自然と、歴史を後世の子供たちに語り継ぐため望月宏充さんは精力的に活動を続けています。

(沼津・北駿地区生きがい特派員 渡邊英機)



水窪の味を伝えたい

いしもと
石本
しずこ
静子さん
(浜松市天竜区)

「山村生まれの山村育ちで、一度も都会生活にあこがれたことはありません、自然が大好きです」と語るのは、四季の移り変わりを全身で感じながら、自営の林業と少しの田畑を耕す、農家レストランの店主の水窪に住む石本静子さん73歳です。

昭和52年に農家の主婦を中心に10人の仲間が集まり、「向市場生活改善グループ」を結成しました。食生活の改善や特産品の開発、都市と農村の交流等を行ってきた。又、県内外の研修会に積極的に参加していく中で、

昔から地元にある水窪ならではの農産物を守り、伝えていかなければという思いが強くなっていたそうです。

水窪には、水窪じゃが芋、栃の実、雑穀等を使った郷土料理が残っていました。食生活の洋風化や簡便化が進み郷土料理をする人が少なくなっていました。特に雑穀は自家用に栽培する人も少なくなっていました。

県の後押しで雑穀を見直し、お年寄りの能力や経験を活用し山間地ならではの農業の振興を図り、単なる伝統食の復活でなく、新しい食の

創造にしたいと「そば・つぶ食キャンペーン」が行われました。このキャンペーンの二環で新しい雑穀料理を研究し、一般市民、教師や子供達に料理教室を開催しました。石本さん宅にも遠方から多くの人達が雑穀料理を習いに来るようになり、雑穀料理を食べる店が欲しいとの要望がたくさんあつたそうです。

このことがきっかけのひとつとなり、築百十年の自宅を改装し農家レストラン「つぶ食いしもと」を平成16年に開業しました。雑穀を使った新しい料理と手作りの加工品を使った田舎料理は好評でグル



雑穀と栃の実

メ雑誌に載り、バスターアのコースにも入っています。

平成22年には、ふじのくにの食文化の創造に貢献している「ふじのくに食の都づくり仕事人」に表彰されました。

最近石本さん宅に保存されていた古文書寛永7年の「四季献立指南」の再現に料理人と取り組み、旬の食材だけを使った指南書は現代の食生活を見直すきっかけになったとのこと。これからも水窪の食文化を通じて水窪の自然の素晴らしさを感じてもらいたいと頑張っています。

(浜松北部地区生きがい特派員 伊藤 知代子)



指南書の復元にむけて

「終わりのない夏休み」



やまぎき
山崎
みちお
道生 さん
(藤枝市)

リタイア生活は自分を生かすための絶好の機会です。それは「終わりのない夏休み」のようなもの、十分時間を使えますし、腰を据えて取り組めば何か事を成すことも容易です。趣味や運動、地域活動やボランティア活動で自分を輝かせ、新しい自分を見つけることが出来るでしょう。

私は現在72歳、元高校教師です。定年後はテニスや登山を思う存分にと楽しみにしていました。いざ退職

してみると、まだ若い。あまりに若すぎる、もつと何か有意義な仕事をしなければと思いつち、何度も折衝して、2年間上海の大学で教壇に立つことにしました。

学生の向学心はとても旺盛でそれに応えようと休日も街歩きを控えて、指導の準備に集中しました。教科書を自ら編集し、中国人教師用の指導書までも作成しましたが、これは人生初の経験でした。

学生や若手教師との交流が楽しくて、予定を2年超

えて滞在しましたが、毎日が新鮮で充実していました。多分リタイア生活の中での仕事のため、心に余裕があったからでしょう。

帰国してからはテニス、登山、旅行、パソコンに明け暮れる日々でした。しかし、1年も経つとそれらは日常的になり過ぎてしまいました。市の国際友好協会のボランティア活動にも係わりましたが、燃焼したとまでは言えません。

転職となったのは民生委員となり、地域との係わりが深まってからです。地域も高齢化が加速し、高齢者世帯はもとより独居高齢者もかなりいて、巡回訪問の合間に病院へ送迎したり、福祉施設への入所申請に同行したり、障害者手帳の申請で市と折衝したりしてきました。しかし入院や施設入所時の身元保証まで背負い込むとなると個人としての限界を感じてしまいます。

そんな時名古屋のNPO法人「きずなの会」の活動を知りました。身寄りのない高齢者や障害者を会員として、24時間態勢で、身元保証や入院、手術の付き添い、葬儀、納骨まで家族に代わって行っているのです。

「よしこれだ、静岡にもこの活動が絶対必要だ」、思い立つと気になって仕方がありません。教育の世界しか知らない自分にやれる能力が有るのか分かりませんが、テニスや登山を止めれば暇と体力はあります。躊躇いもありましたが、頭の中で



高齢者フォーラム主催



きずなの会静岡
メンバーズサロン



考えているだけでは先に進みません。無から有を生み出すことへの挑戦、私は思い切ってリタイア生活を変え、覚悟をしました。

1年かけて関係先に粘り強く交渉し、壁に跳ね返されながらも一つずつ乗り越え、準備を進め、行政や地域の方の多くの協力を得て2009年1月に「きずなの会静岡事務所」を開設することが出来ました。

それから4年、早朝の緊急呼び出しで家に駆けつけ脳血栓で倒れた会員を救急車で入院させたこともあり、癌を患う高齢者を入院させ手術に立ち会ったり、生活保護を受けている会員の転居の身元保証や引越しの世話などもしました。既に7人の方がお亡くなりになりましたが全て喪主として、手厚くお送りしました。

葬儀や納骨にも心配が要らないことを知ってほっとする人が多いです。いずれも子供や、兄弟などを頼れない、または頼りたくないという人々です。

NHKをはじめとして多くのマスコミが何度も特集番組で報道したこともあり、活動は地域に浸透し、会員は既に想定もなかった130〜140人を超える大きな組織となりました。

この4年間の充実感は格別でした。高齢の私が高齢者を支援する、そのことに全く違和感はありません。逆に面談などで人生の苦しさ、

機微にも触れることができ、教えられることも多々ありました。

未知の福祉の世界でしたが、日を重ねるうちに、福祉施設情報、関係の法令、生活保護法や埋葬法の内容まで理解できるようになりました。

私のリタイア生活つまり「夏休み」は「無から有」を生み出しただけでなく、新しい自分を生み出した期間でもありました。

概して人はみな誰でも思い、考えることは良くします。その能力では人に大差がありません。行動するかどうかで差が出るのです。その行動を生み出し持続するには体力が必要です。そしてその体力はどこから生まれるのでしょうか。

皆様もごらんになったでしょう。あの障害者のパラリンピック、水泳とか車椅子レースでも見られましたが手とか足にダメージがあっても体の根幹というべき強靱な体幹から信じられ

ない体力が生み出されていきました。

若いうちからダイエツトで美を求めるとはいいでしょうが、それよりはトレーニングで体幹を鍛えて体力をつけておくことの方が大切だと思えます。それは誰にもやがて来る夏休みの中で、自分の思いや考えを行動に移し、そして実現し、日々を充実して暮らすための大きな礎になると私は確信しています。

私の「夏休み」はまだまだ続きます。

第14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しませんか！
詳細は23ページの財団だよりをご覧ください。

たりてる? 食べてる? ふじのくにのベジタブル 5ADAY(ファイブ・ア・デイ)食育体験ツアー



毎月19日は食育の日です。もう一皿、野菜料理を食べましょう! 家族そろって健康生活をおくれるよう、一汁三菜“和”の食事を中心にバランスよくしっかり食べませんか!!



5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)は、「1日5皿(350g)以上の野菜と200gの果物を食べよう」をスローガンとする健康増進運動です。ファイブ・ア・デイ協会とスーパーマーケット、しずおか健康いきいきフォーラム21が連携し、小学生や、幼児を対象に「見て、触れて、食べる」食育体験学習を実施しています。



バランスの良い食事のとり方を学びます。何を食べると身体に良いのかな? ?



スーパーマーケットの野菜売り場で、見て、さわって学べる体験型教室です。サラダ作りの学習もできます。お孫さんへの学習にはうってつけ! おすすめです。



第11回しずおか健康創造21 ポスター・標語・川柳コンクール作品募集

テーマ1 健康診断

テーマ2 受動喫煙防止

いつまでも元気でいてほしいから
~わたしのため、ぼくのために受けて健康診断!!~

きれいな空気を「ありがとう」
~大人へのメッセージ~

ポスター(小中高のみ)・標語・川柳は、県内在住又は通勤の方が応募可能です。

標語・川柳の応募数は各テーマ1人2点までとします。部門ごとに、1名の最優秀賞、若干名の優秀賞を選定し賞品を差し上げます。提出期限は平成25年9月4日必着です。今年は是非あなたも挑戦してください!

応募方法は①氏名(ふりがな)②年齢③性別④住所(郵便番号)⑤電話番号⑥標語、川柳部門の明記をし、ハガキ又はFAX、ホームページの応募画面にて受け付けます。ふるってご応募ください。優秀作品は県内各地で展示します。

標語

昨年の最優秀作品を紹介します。テーマは食育と健康診断でした。

川柳

食育

さあ食べよう みんなであいさついただきます

静岡市立長田南小学校 松下さん

ママの味 やる気スイッチ 朝ごはん

静岡市立長田南小学校 櫻井さん

健康診断

健診は 元気なくらしの 道しるべ

湖西市 石田さん

「どうだった?」 たずねる妻に Vサイン

藤枝市 原田さん

応募・
問い合わせ先

〒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

しずおか健康いきいきフォーラム21事務局 へて

[電話番号] 054-253-5570 [FAX] 054-253-4222(8:30~17:15 土・日・祝日除く)

[ホームページ] <http://www.sukoyaka.or.jp/ikiiki21>

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～ 心構え編



我が家での介護
大丈夫かな？



何の準備をしたら
良いのかな？

高齢化が進んでいる中、誰もが家庭で高齢の親の介護をすることに迫られる可能性が増えています。そんな時の心構えを考えましょう。

介護の基本姿勢は、介護を受ける本人の「できる」を維持すること又は、増やすことを考えます。言い換えれば、周りが「してあげたい」ではなく、本人が「どのようになりたいか」が重要なポイントです。本人の可能な限り自立した生活を営むことを支えるため、まずは、近くの地域包括支援センターなどに前もって相談してみましょう。

家族介護の留意点

介護保険制度の活用

- ①住宅環境の整備
- ②サービスの活用
- ③福祉用具の入手



快適な居場所づくり

住み慣れた自宅は、過去の思い出がしみ込んでいて、最も心を安定させます。ここには居場所があり、家人としての役割も持っています。



家族への配慮

- ①福祉用具を導入する場合、家族も不自由なく一緒に生活できるという視点を持ちます。
- ②一人で頑張り過ぎず、家族で話し合みましょう。



介護負担の軽減

無駄な動線を減らすために、使用物品は手の届く位置に準備してから始めます。



感染予防

介護の前には、手洗い、うがいをし、マスクやエプロンの着用で、感染予防をしましょう。



機能低下の防止

長期間寝たままによる、心と身体の機能低下を防ぎましょう。



(執筆：静岡県介護福祉士会 副会長 飯田 泰子)

3月12日・14日・15日

県立美術館芸術鑑賞と日本平ホテルランチと歩きの講座

「はつらつネットふじのくに」&「リフレッシュ健康講座」の合同特別企画により、「県立美術館芸術鑑賞と日本平ホテルランチと歩きの講座」を実施しました。今回は3日に分け、総勢211名（大型バス5台）と、多くの方にご参加をいただきました。昨年、リニューアルオープンしました日本平ホテルで、静岡産業大学 館俊樹准教授によるわかりやすい「歩きの講座」のあと、



お楽しみのランチの前に歩きの講座



館先生による役に立つ講座

会場産品を豊富に活用したランチを満喫しました。12日・15日は富士山と駿河湾、三保半島が見え、景色を堪能。その後、県立美術館で学芸員の説明を受け、「第16回静岡県すこやか長寿祭美術展」の力作約350作品と常設展、屋外プロムナードを鑑賞し、心も体もリフレッシュの1日でした。

4月11日・16日・19日

INAXライブミュージアムと常滑やきもの散歩道

全日程とも天候に恵まれ、久しぶりの「雨無し」での催行となりましたが・・・初日は、帰路が交通事故渋滞に巻き込まれ、2時間遅れの到着となりました。到着が遅れましたが、皆様の御協力に感謝いたします。）

INAXライブミュージアムでは、職員の説明を受けた後、自由行動。世界の美しい装飾タイルや、古便器コレクション、テラコッタなど見応えがあり、もっとじっくりと見てほしいとの要望もありました。



INAX ライブミュージアム



やきもの散歩道にて

午後のはつらつネットふじのくにの常滑やきもの散歩道では、登窯（10本煙突）を初め、土管坂、デンデン坂など、やきものの雰囲気味わいながら見学。参加の皆様は、お気に入りのお店で、良いお買いものが出来たと、喜ばれていました。

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



岩科学校 勝呂武さん撮影

全日程とも天候に恵まれ、4月事業に続いて「雨無し」での催行となりました。特に中部地区の皆様にも多くの御参加をいただきました。行きの休憩は、新東名沼津SA、土肥金山、帰りは、江間いちご大福、新東名清水SAと、普段と違った立ち寄り先が好評でした。

「岩科学校では、洋風建築となまこ壁、階上客室内欄間には、

入江長八の傑作「千羽鶴」が印象的。長八記念館では、「八方にらみの籠」の説明をじっくりと聞くことが出来た。「まつざき荘」の昼食も好評。バラの咲き誇る「河津バガテル公園」で、テレビ取材を受けたり、バラソフトクリームを食べたりと、ゆったりとした時間を過ごせた。会員様からのうれしい御意見でした。



バガテル公園にて 勝呂武さん撮影

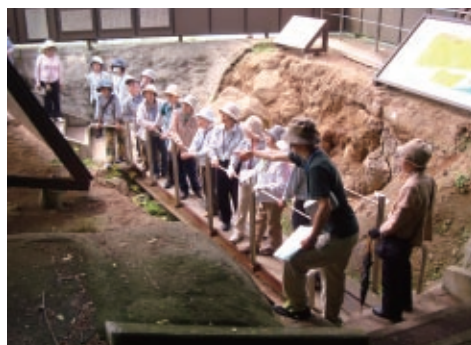


お茶摘み体験 勝呂武さん撮影

酪農王国オラツチエでの初めての企画「丹那茶のお茶摘み体験」を、地元の無農薬栽培農家「岩木製茶」様のご協力により行いました。お茶摘み後は、歴史ある「長光寺」を訪問。ここでは住職の楽しいお話と、ご自身が描かれたお地藏様の大きな地上絵が迎えてくれました。

午後は、国の天然記念物「丹那断層」で、大地に鮮明に残る

3m近い横ズレの跡を見てびっくり。伊豆日日新聞の取材を受けながらジオガイドの説明にくぎ付けでした。オラツチエ内では、半数近い会員様が、腕を振って（実は、腕を振り振りして）バター作りに挑戦、楽しみました。帰りは、中伊豆ワイナリーで職員からワイン製造工程を学び、試飲等楽しみながらの、お土産タイムも好評でした。



ジオガイドさんが丹那断層の説明
森嶋勝美さん撮影

5月10日・14日

明治の街並散策「松崎町」から
バラの香りが誘う河津バガテル公園

5月21日・23日

伊豆丹那の酪農王国（オラツチエ）
お茶摘み体験とウォーク

「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/>

静岡のおむすび・お弁当の老舗天神屋。県下に90店舗の展開とあわせ、各種大量注文も承っております。多彩なメニューを取り揃え、皆様のお越しをお待ちしております。



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 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、ペーパレス化などを推進しております。



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/>

当社はおお客様の満足を第一に考え日々の情報&トレンド収集を基に個人旅行から団体旅行まで、きめ細かく旅のプランをご提案いたします。人それぞれ旅の目的&楽しみは違います。お客様だけのOnly Oneな旅のお手伝いをいたします。



法人会員 株式会社アイ/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/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/株式会社テクノ・ミス/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)

〒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

応募お待ちしております



第14回熟年メッセージ 作品募集

あなたの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いきがい、願うことなど。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** 文章の場合(二千文字以内、原稿用紙20×20) 映像の場合(ビデオテープ、DVDで10分以内) 音声の場合(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形式で実施
- **表彰** 平成26年2月1日(土)に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、表彰状を授与、作品の発表を行います。
- **応募期限** 平成25年10月31日

- (木) 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17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! 「ねんりんピック栃木2014」の選考会も兼ねます。

- **応募資格** 県内在住で、昭和30年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
- **募集部門** ①日本画、②洋画、③彫刻、④工芸、⑤書、⑥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25年10月31日(木) 当日消印有効
- **出品料** 1,000円
- **展示** 平成26年1月17日(金) 26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します。
- **表彰** 優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。

健康づくり講演会



- **主催** しずおか健康いきいきフォーラム21
- **開催日** 平成25年7月19日(金)、午後6時30分から8時00分
- **会場** 静岡県総合社会福祉会館 7階703会議室
- **講師** 竹下和男先生(子どもが作る「弁当の日」提唱者)
- **演題** 「「弁当の日」と子育て」(学校と家庭と地域の連携)
- **入場料** 無料(先着200名)
- **申込先** ☎ 054-253-5570
Fax 054-253-4222



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400。
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)

ヤクルト400に比べ
甘さひかえめ
カロリー30%カット



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

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

中央静岡ヤクルト販売株式会社 / 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 (受付時間 8:30~16:45 日・祝日を除く)

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

人も地球も健康に

Yakult