

56号

2012年10月

秋

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～

憩いの広場

これからの介護のあり方

健康はつらつゼミ

腎臓のはなし

健康はつらつゼミ

ウォーキングのすすめ



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙のスポット おくに 遠江国一宮 **小國神社** (森町)



拝殿、本殿など全体を臨む



八王子社と
ことまち池の紅葉

御祭神は、おおなむちのみこと 大己貴命 (= 大国主命、通称は 大国さま)。
1450 年もの歴史を持ち、大社造りの本殿や拝殿のある境内は、
今も「古代の森」の名にふさわしく樹齢数百年の老杉が荘厳な雰
囲気を出しています。森町のみならず遠州一円の人々の信仰を集め、
正月には多くの人々の初詣で賑わいます。春には桜、初夏の花菖蒲、
秋の紅葉など、四季を通じて見どころが多い名社です。

憩いの広場

これからの介護のあり方

前田万正さん 3

健康はつらつゼミ

腎臓のはなし

森 典子さん (静岡県立総合病院) 4

地域密着情報

- | | | | |
|---------|--------------------|-------------|---|
| 特派員だより① | 御殿場のお母さんと慕われて | 本崎恒子さん..... | 6 |
| 特派員だより② | 妻の介護・・・100%の不幸ではない | 遠藤 繁さん..... | 7 |
| 特派員だより③ | 高齢者の居場所づくりに邁進する | 鈴木明与さん..... | 8 |
| 特派員だより④ | ライフワークとして天竜川を描き続ける | 鈴木正善さん..... | 9 |

健康はつらつゼミ

ウォーキングのすすめ

館 俊樹さん (静岡産業大学) 10

ウォーキングスポット

遠州の小京都「森町」を歩く 12

さわやか 21 しずおか健康いきいきフォーラム 21

インフルエンザに注意しましょう 14

やさしい介護

～運動器の機能向上～ 足から始める介護予防 15

ふるさと自然めぐり

坂口谷川 ～熟年メッセージ作品の地を訪ねて～ 16

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

7月 スズキ歴史館、航空自衛隊浜松広報館 8月 東京宝塚劇場 ... 17

財団だより

熟年メッセージ、美術展作品募集 等 19

静岡県介護福祉士会会長 **前田^{かず}万^{まさ}正**さん

昭和31年6月生まれ、社会福祉法人明光会安倍寮の介護職に就き、聖ヨゼフの園、サンケア 21 を経て、現在特別養護老人ホーム久能の里副施設長を務める。静岡県介護福祉士会では、設立当初より中心的な立場となり、平成20年度から会長として活躍する。静岡市介護認定審査会委員、静岡県社会福祉協議会の日常生活自立支援事業関係機関連絡会委員等も務めている。

毎月の受診も父にとつては徐々に負担になっていったように、受診後に発熱することも多くなってきました。そんな時に、自宅での看取りケアをしてくれる診療所が近くにでき、母は早

母が他界する一週間前に父を連れ、がんセンターに行きました。父と母が手を取り合っている最期の写真をみると母はとても穏やかな表情をしています。「縁あつてがんセンターで診てもらえる。先生もスタツフもととても親切で心強い。本当に良かった。」と母は言っていました。

現在、父は老人保健施設に入所していますが、先日、母の初盆があり自宅に1泊しました。施設には15時頃までに戻る予定でしたが、昼食を済ませるや否や「施設に帰る。」と言い出す始末。また、在宅では入浴嫌いだった父が「風呂は火、金曜日に入っている。この風呂は天

「その人らしく」などがより一層求められてくると思います。ご縁があつたご利用者や家族に少しでも信頼されるような、また「あなたに会えて良かった」と言われるような介護福祉士であるよう、更なる努力が必要であると思われます。介護は一人では成り立ちません。ご利用者の笑顔に少しでも多く出会えるよう、多くの仲間と前を向いて歩んでいきたいと思ひます。



腎臓のはなし

腎臓とは

腎臓は「そらまめ」の形をした200gくらいの臓器で、からだの中心を走る一番太い動脈である大動脈の左右にひとつずつあります。大動脈から1分間に1リットルの血液が腎臓に注ぎこまれ腎臓を通ることにより、毒素がこしだされ、余分に取った塩分が捨てられます。腎臓は、こまめにその時々からだにとっての必要なものと不必要なものを区別して捨てることにより、血液成分の定常状態を保つ、優れものの臓器です。水分の捨て方もか

らだ全体の水分量を監視しながら調節しています。

腎臓が悪くなると

からだは細胞からできていますし、細胞の働きは細胞の成分をつくる数えきれないほどの種類の分子の化学反応の産物です。その化学反応が円滑に行われることがからだの「元気」度にかかわりますが、そのためには化学反応に適した環境が必要です。

腎臓が悪くなるとこのような体内環境が崩れ、「元気」度が失われるばかりか、たまってしまう毒素や余分な水分・

塩分のために、高血圧、むくみ、吐き気、血が出やすいなどの症状がでできます。ただし、このような症状が出るのは腎臓の働きがとことん失われた末期状態です。そこまで悪くなる前は、文句も言わずにじっと頑張つてからだのバランスを取ろうとしているのが腎臓なのです。

腎臓をいためる病気

腎臓は多量の血液を浄化する装置ですので、血管の塊といっても過言ではない臓器です。したがって血管が傷害される病気はすべて腎臓も傷害します。



患者のトータルサポートを提供している

独立行政法人 静岡県立病院機構
静岡県立総合病院 腎臓内科 副院長

森 典子さん

森 典子さんプロフィール

- 1980年 大阪大学医学部卒業
- 1980年 産婦人科医を目指して浜松医科大学、東京医科歯科大学にて研修
- 1983年 静岡県立総合病院にて腎臓内科医として再スタート
- 1991年 静岡県立総合病院 腎臓内科医長
- 2000年 静岡県立総合病院 腎センター長
- 2009年 静岡県立総合病院 副院長
- 2011年 静岡県立総合病院 情報管理部長



高血圧、糖尿病、血管炎、膠原病、メタボリック症候群などは全身の病気で、腎臓もじわじわと侵されます。腎臓だけが傷害される慢性腎炎、急性腎炎もありますが、世の中には前者の全身病のほうが圧倒的に多いです。

腎臓を大切にするために

腎臓の症状は末期に至るまでほとんどありませんので、症状が出ないうちに高血圧や糖尿病など腎臓を傷める全身性の病気や腎炎などの腎臓の病気を見つけることが重要です。このためには健康診断しかありません。かならず、

健康診断を受けましょう。そして検尿異常があれば医療機関を受診してください。受診して病気を見つけて治療することが大事です。

治療は腎臓病の種類によって詳細は異なりますが、基本は血圧の適正化（130未満／80未満）、塩分・タンパク質を制限した食事、肥満の解消、禁煙、適度な運動、規則正しい生活です。これらは腎臓病に限った管理目標ではありませんので、健診で異常がなくても心がけていただきたいことです。

腎臓が悪いと診断されたら、現在の腎臓の働きがどのくらい残っているかをよくわきまえることが大切です。残りの働きに応じた食事療法が必要です。残り1割になりますと、腎臓の働きは生きていくうえで不十分…末期腎不全となりますので、腎臓の働きの代わりをする治療…腎代替療法（じんだいたいりょうほう）が必要になります。必要に応じて速やかに腎代替療法を利用することが、心臓や脳などのほかの臓器のためにも必要ですが、まずは、「残り1割状態」に至らないように、早期からの対処が必要です。

歳をとることで肌や毛髪と同様、腎臓も加齢のあおりを受けます。高齢者の腎臓の特徴は尿の濃縮力が低下することです。すなわち、体にとって水分が不足していて、本来ならばからだに水分を貯めておくために濃い尿を作る必要がある場合でも、高齢者では濃い尿がつかれないため必要以上に水分がでてしまいます。そのため、容易に脱水になります。のどの渇きの感じ方も鈍くなりますので、夏場などはのどが渇く前からの水分補給をしましょう。小さい植木鉢と同じで、一度に大量の水分補給ではなく、こまめな適切な量の水分補給が必要なのです。

健康な生活を心がけ、腎臓を大事にしましょう。





1300人の観客で埋めつくされた御殿場市民会館の緞帳が音もなく静かに上がると、ホールは水を打ったかのように静まり返り、観客の目は舞台下手の一点に集中した。

その先には、戦国時代を悲しくも逞しく生きたお市の方



御殿場のお母さんと 慕われて

もとぎき
本崎 恒子 さん
つねこ
(御殿場市)

の姿が、まるで映画から飛び出してきたが如く艶やかに浮かび上がってきた。

この一場面は、御殿場市老人クラブ大会アトラクションの部、特別出演の本崎恒子さん(96歳)の華麗な姿でした。この美しい舞は日本舞踊山門流家元、山門大扇先生の門下生としてご高齢にも拘らず日々研鑽を積んでいるからこそ成し得る技である。

舞台から楽屋に戻る通路には大勢の方々が出迎えており「お母さんお疲れ様」、「お母さん大変素晴らしかったよ」と親しげに駆け寄って来た。

本崎さんの人生を振り返って見ると、そこには自分の事よりも先ずは他人の事を思い遣る心が二倍強く、48才で御殿場市議会議員を3期務める傍ら大東ホームスパン工業株式会社を設立し、代表取締役役に就任。会社経営は、そこで働く未亡人が、子育てを終えるまで、また、赤字経営限界まで雇用を拡大し続け、いつも働く人の生活や心を一番大事に行ってきた。

また女性が心配しないで働けるよう会社の近くに大東保育園(現在の神山保育園)を開設し真心のこもった暖かみのある支援を続けて来ました。

1997年には、静岡県老人クラブ連合会初代女性委員長に就任し女性の特性を活かしたリフォームファッションショーや、市町村老人クラブ連合会女性リーダー研修会の円滑な運営に携わり女性が表舞台で活躍できる場の創出に

心血を注いで来ました。2004年には、数多くの功績が認められ旭日単光章を受章しています。

「私の人生は周りの人に恵まれた事と、他人を思いやる心を忘れず、最優先してきました。それが今でも自分のためになっている」と96年間を振り返る本崎さん。爽やかな笑顔で話してくれた本崎恒子さんが、御殿場市のお母さんと慕われ続けている訳がよく解りました。お母さんいつまでもお元気で私達に勇気と希望を与え続けてください。

沼津・北駿地区生きがい特派員 渡邊英機



神山保育園の園児とともに



妻の介護：100%の不幸ではない

えんどう しげる
遠藤 繁 さん
(富士市)

「介護」は嫁・娘が主な担い手だった。今約三割が男性である。ここに紹介する遠藤繁さん（70歳）の妻節子さんは平成8年脳出血により左半身麻痺、ある程度家事をこなせるまでになったが、同21年3月再発。一命はとりとめたものの、自立生活は難しくなり、「何故生かしたのか」「死にたい」ともらす言葉が家族にとつて一番辛いと遠藤さんは言う。

節子さんの「男子厨房に入らず」の考えで遠藤さんは家事には全くノータッチで過ごしてきた。それが家事+

介護の生活にいきなり放り出され、どこから手をつければよいか全くわからない。静岡での介護講座へ通ったり、インターネットや本で調べたり。結局慣れるまで悪戦苦闘の日々だった。一人で車を運転しながら、幾度となく号叫したと明かしてくれた。こんな時、23年間続けてきた短歌は心の大きな慰めになったそう。



平成 23 年に出版した歌集

上梓した歌集《沈みし日も弾む日も》から自選二首

・妻はもう着られぬだろう洋服を

捨てれぬまま片付け進まず

・妻が寝る支度終はりて我が夕餉

豆腐と酒と糠漬けでいい

常に前向き行動派の遠藤さんは高齢者演劇集団チャレンジャーに所属。節子さんが倒れた年は主役での公演を控え、それまでに妻に何かあったらどうしようと薄氷を踏む思いだったそう。無事公演終了後、介護との両立は困難と退団。数年越しの山の会も休会したが、短歌と溪流釣りは介護の合間に続けている。

遠藤さんの一日は5時起床後の1時間が自由時間。その後、デイサービスへの送迎、自宅での洗面・胃ろう・排泄の世話（夜中も）食事等の介護となる。家事は手を抜けるのが介護は命がかかっているの、介護に重きを置いている



デイサービスへの送迎中の遠藤さん

とのこと。

「何故自分だけがこんな目にと想ったこともあったが、今は現状をありのままに受け入れられるようになった。毎日の平凡な生活が一番の幸せと気づき、人の親切や何気ない言葉が身に沁みる。一人で頑張り過ぎず楽しみも持ちながら介護していく。今決して100%の不幸ではない。妻のお陰で家族の密度が濃くなり互いを思いあうようになった」と介護の大変さを受け入れ、爽やかに言い切る遠藤さんの笑顔に、男性介護者の頼もしさを感じた。
(富士・富士宮地区生きがい特派員 窪田かつ江)



高齢者の居場所づくりに 邁進する

鈴木 すずき
明与 あきよ さん
(静岡市清水区)

いつも笑顔で、素敵な作務衣をさらっと着こなし、日々たすけあい活動に尽力している鈴木明与さん(68歳)を尋ねました。

介護保険の始まる5年前から高齢者、障害者等のたすけあい活動を先駆的に展開してきた「WAC 清水さわやかサービス」の理事長でもあります。

「困った時はお互いさま」をモットーに、地域に足りない家事援助、デイサロン、配食サービス、子育て支援などのサービスを次々に創り出してこられました。

この活動のきっかけを伺うと「両親の介護を15年間続けたことが出発点。」ときっぱり。

公務員をやめ、子育てをしながらの介護が始まった。当時は介護に関する情報がなく色々勉強したが、やはり悔いは残った。

この経験をもとに「介護で困っている方のお手伝いができるだろうか」との考えに辿り着く。そして、「困った時はお互いさま、新しいふれあい社会を作りましょう。」の大きな理念を掲げて平成7年に「WAC 清水さわや

かサービス」を立ち上げた。そして社会貢献と自己実現を目標にNPO法人となる。平成14年には介護保険に参入。以後「江尻茶ろん」「茶ろん下清水」を開設した。しかし、あくまでも初心を忘れず、たすけあい活動と介護保険事業は車の両輪として運営している。

昨今、独り暮らしの高齢者が急増している中、高齢者の「淋しい、話し相手が欲しい」との高まる声に、地域が家族のように支えあう「居場所」の必要性を痛感していた。そして、今「いつも誰かがいて温かい場所、居心地のいい場所」を地域にたくさん創ることが急務と確信。



民家を利用した江尻サロンの玄関

その普及のため、研鑽を怠らず、多彩な研修会などを各地で開いている。

このように常に前進し続けているその姿勢は「ひとつ良いいことを受けたらふたつにしてお返しなさい。」という看護師だった母の教えから導かれたと懐かしそうに回想された。

すでに、鈴木さんの熱い想いは、加速する少子高齢社会を見据えて、「常設の居場所づくり」の実現に向け邁進している。

(静岡地区生きがい特派員 青山小代美)



江尻茶ろんで賑やかな利用者



ライフワークとして 天竜川を描き続ける

鈴木 正善さん
(磐田市見付)

県西部の大河・天竜川を描き続けている鈴木正善さん(69歳)は、その思いを語ってくれました。

絵は本格的には32歳過ぎから始め、会社経営が一段落した55歳のとき、基礎から学びたいと一念発起し、社会人枠で美術大学に進学。その後、生活の中心に絵があり今春、自身5集目となる作品集を発行されました。

「描きたいものが次から次に現れてくるのです。描かずにはいられない思いで筆を握ります」と旺盛な創作意欲に溢れ、今まで描いた作品は、

2000点以上だそうです。

特に2010年4月に発表した油彩「天竜川」は縦2m、横28.6mの「日本最大の油絵」と思われる超大作です。北遠の天竜川の四季を8年に亘りスケッチし、自宅アトリエでF200号(葉書200枚の大きさ)まで拡大。それを11作繋げて、ひとつの作品に仕上げてあります。「少年・青春時代の自分が、この風景のそこかしこに遊んでいる」と言われます。また、どこから見ても絵になる工夫もあり「勝手に名づけた」多視点正面性描法で

描いてみた作品」と独創的な絵でもあります。

4月末、第三回の「天竜川を描く鈴木正善と仲間たち展」では、最新作が展示されました。展示作「かささぎ大橋」は6月下旬、磐田市学習交流センターに寄贈され、学生が利用する個人学習室に掲げられています。この作品は、「古希を前に、何か役に立てたら」と初めて寄贈を決めました。そして翌月、母校の高等学校にも平和への願いを込めた油絵「八月の折鶴たち」と「春の海」の大作2点を寄贈されました。



寄贈した油絵「かささぎ大橋」とクレパス下絵

鈴木さんは、磐田市の美術協会会長や文化協会の副会長を歴任され、10年ほど前には絵の好きな同窓仲間と絵画グループ「LEMONの会」を立ち上げて、会員たちの自由闊達な創作活動から生まれた絵を定期的に展示会で発表し、地域文化の振興に務められています。

「身近にいる友人、画友、家族、そして今の健康に感謝する毎日です」と、今日も元気に絵筆を走らせています。

(磐田・周智地区生きがい特派員 細井 久信)



LEMONの会の会員とともに

ウォーキングのすすめ

はじめに

健康づくりにウォーキングを活かすことは、厚生労働省の「健康づくりのための運動指針」でも推奨されている事実からもわかるように、有効な手段として多くの人に活用されています。

しかし、実は多くの人が有効な歩き方を知らないままウォーキングを続けていることで、運動の効果を十分に受けることができていないのです。

他の運動と違い、歩行動作を中心として行われるウォーキングは、生活の中に組み込まれている動作であるため、動作を意識することなく、速度や距離

を意識して行われることが多いです。もちろん、身近な動作を活用できることがウォーキングの利点の一つでありますし、特別な道具や準備も他の運動よりは少なくすむことも大きな利点でしょう。

安全性と効率

ウォーキングを健康づくりの運動として行う場合、重要となってくるのが、安全性と効率だと考えられます。

まず、安全性についてですが、これは転びづらい体の使い方と、長く歩いていると膝や腰が痛くならない体の使

い方を意味します。二つ目の効率とは長く、楽に歩けることを意味します。せっかく運動するのだから、たくさんエネルギーを消費して運動量を増加させたい気持ちが皆さんにはあると思いますが、実は楽に運動ができたほうが長続きもしますし、効率の良い体の使い方を学習することになり、体の調子も良くなります。

フォームについて

次にフォームについてですが、腰を柔軟に使うことと立ち脚を安定させることが重要です。もちろん、細かくは



静岡産業大学 経営学部 専任講師

たち と し き
館 俊樹 さん

生活様式の変化により、私達は普段の生活の中で体を動かす機会が減っています。こうした運動不足は、肥満、高血圧、糖尿病などを引き起こす要因になりますので、その解消のために運動習慣を身につけたいものです。

ウォーキングは、健康維持のため、気軽にできる運動として効果があり、最近では高齢者を中心にブームとなっています。

今年、当財団が「はつらつネットふじのくに」会員の方々を中心に行ったアンケートにおいて、ウォーキングの記事を掲載してほしいと、沢山の意見いただきましたので、健康科学に立脚したウォーキングの方法について、静岡産業大学の館俊樹先生に伺いました。

館 俊樹さんプロフィール

1996年 早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業
1992年 早稲田大学大学院卒業博士課程修了

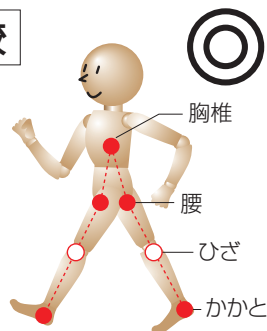
職歴

国立看護大学校・愛知工業大学非常勤講師
静岡県総合健康センター研究員
静岡産業大学経営学部専任講師

通常歩行との比較

コアストレッチ・ウォーキング歩行スタイル

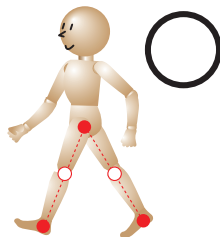
かかとから着地をし、腰を柔軟に使う。体幹を安定させる。



コアストレッチ・ウォーキングは、ひねり動作を加えて、身体の中心部の筋肉を引き延ばしながら歩きます。

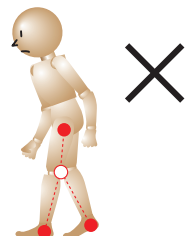
通常歩行スタイル

背筋が伸び、かかとで着地し、後方で地面を押す。

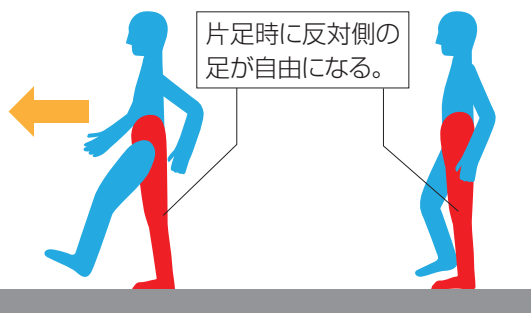


良くない歩行スタイル

股関節の運動範囲が小さく、ひざから下を動かす。



立位支持



ワンポイント講座

ウォーキングの効果

- 全身の毛細血管網が発達し、血管も広がり、**心臓病や脳卒中を防ぐ。**
- 筋肉運動が脳を刺激し、**認知症を防ぐ。**
- 血糖値を調整するインシュリンの働きを高め、**糖尿病を防ぐ。**
- 善玉コレステロールが増え、**動脈硬化を防ぐ。**
- 気分転換になり、**ストレス解消**になる。
- 筋肉を鍛え、骨にカルシウムを定着させ、**骨粗鬆症を防ぐ。**

(出典：しずおか健康創造 21)

腰の柔軟性

もつとたくさんポイントがあるので、まずはこの点を意識してみましよう。

最初に腰の使い方です。腰を柔軟に使うことは、実は歩きにとどまらず、生活動作から競技スポーツまで非常に重要になってきます。柔らかく腰をつかうことによって、バランスが向上し、歩幅も伸びるため、安全で効率的なウォーキングが可能になります。

コツとしては、みぞおちの下あたりを支点として、腰と脚を同時に大きく

立ち脚の安定性

踏み出すことをイメージしてください。

次に立ち脚の安定性です。おそらく、ウォーキングにおいて最も重要な項目になってくるでしょう。ウォーキングでは、片足立ちになっているときに体が前方に移動します。そして、このときに最もバランスを崩しやすくなります。言い換えれば、片足の時に安定していなければ、安全にも効率よくもひいては美しくも歩くことができないのです。

最後に、これらのアドバイスを守らないと、効果あるウォーキングができないというわけではありません。普段、ウォーキングを行う中のほんの少しの時間で構いません。全部ではなくて、これらの中の一つでも構いません。少し、気にして歩いてみてください。ウォーキングは生涯にわたって行える運動です。ほんの少しの意識を変えて歩くだけで、少しずつウォーキングが変わっていくでしょう。そして、通常ならば年齢とともに低下していく歩行能力が年齢とともに向上していくことを実感できるはずです。



小國神社 ことまち池の紅葉

森町の歴史・文化を語る代表のひとつが小國神社。神社には紅葉の散歩道が設けられ、宮川に沿って紅葉狩りの散策を楽しむことができる。

はじめに
遠州森町は三方を小高い山々に囲まれ、中央を「太田川」が流れる風情豊かな町。
市街地は、袋井市・磐田市・掛川市の3市に接し、北部の街道は秋葉街道と呼ばれ、浜松市・天竜区や信州へと続いている。
千年余の歴史を刻み人々の信仰を集めている神社・仏閣も数多く点在し、そこに伝承される舞楽や祭り、陶芸は独自の文化を創り出してきた。

森山焼窯元
歩いた当コースには、4箇所の陶房があり、それぞれが個性的な作品を創作している。
今回は、スタート地点の遠州森駅から近い「静邨(せいそん)陶房」と「田米(ため)陶房」を訪問。(駅から約10分)
それぞれの制作者のお話を伺うと、原料の土づくりから窯出しにいたる過程や作品にかける意気込みがひしひしと伝わり、心打たれました。



静邨(せいそん) 陶房の作品

鮮烈な赤を表現した赤焼の銘にて、広く親しまれている。

ウォーキング スポット案内

遠州の小京都 「森町」を歩く

森町ウォーキングコース12選

(森町産業課・観光協会編)から
森山焼窯元散策コースを紹介

古来より森町は、南アルプスに連なる森と清流の豊かな自然に包まれ、信仰の道・交易の道の要衝として栄えた町で、遠州の奥座敷として、一帯が深い歴史を抱えています。

本年4月に新東名高速道路が開通したことにより、森町市街地には「森掛川IC」から10分程度で訪れることが可能となり、県内外各地から訪れやすくなりました。

今回紹介の健康ウォーキングコースは、歩きながら、森町の悠久の歴史、人々の素朴な暮らし、豊かな自然に触れる旅です。森町産業課に12選の中からお勧めコースをお聞きし、市街地コースを選びました。

車でさっと通り過ぎるよりも、ゆっくりと歩き、話を聴くことで、歴史や自然を理解し、素朴な心に触れることができました。



スタートの遠州森駅(天竜浜名湖鉄道)



蓮華寺（はぎ寺）の山門 遠州森駅から直行で徒歩約 20 分。
初夏から晩秋にかけてさまざまな萩が境内に咲き誇ります。



蓮華寺に隣接する
歴史民俗資料館
周智郡役所として使用されていた
建物を移設したもの。農耕具や
生活用品、古文書、遺跡発掘物
など幅広く展示。



静かな山麓にある **田米（ため）陶房**
原料にこだわり、自然から採れる土石類や木灰など
の色合いや質感を大切に作陶されている。

歴史民俗資料館

静郷陶房から山麓沿いに、
森町役場方向へ向かい、約 15
分で歴史民俗資料館に到着。
江戸時代から昭和までの展
示品について色々な説明を館
長さんに伺い、森町の歴史・
文化を知る機会となりました。
文化財は年々失われていく
中で、希少価値ある資料が展
示されていました。

蓮華寺

森町のコースには、花めぐ
りのコースが数々あり、訪れ
る日の花を調べておけば、楽し
みは倍増します。訪れた蓮華
寺は、はぎ寺として有名です。
また、森町で一番古いお寺
で、「子安地藏尊」もあります。

コース12選の資料

当コースは森町の入門的な
ものの一つでした。産業課に問
い合わせれば、その他のコー
スの資料もいただけます。
仲間の皆さんの体力、気分、
経験に合わせて、四季の健康
ウォーキングを計画しましょう。

市街地コース 森山焼窯元散策コース

遠州森駅をスタートし、西南方面に向かい、先ず香勝寺（ききょう寺）まで徒歩 20 分。
森山焼の陶房 4 箇所や歴史民俗資料館・蓮華寺を巡るコース。総延長が 5.6km で所要時間
は約 1 時間 30 分が標準となっているが、お寺の花や陶房での観賞時間を考慮すると 2 時間
ほどは確保したい。また、途中から太田川に出て、戸綿駅をゴールとするルートも良い。



出典：「森町ウォーキング 12 + α 選」 5～6 ページから

産業課 0538-85-6319



ききょう寺 見ごろは 6 月～9 月
(7 月末～8 月中旬は休園)

インフルエンザに注意しましょう!!



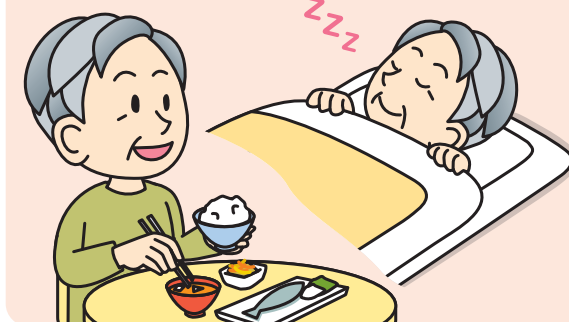
インフルエンザは、インフルエンザウイルスが口や鼻の粘膜から侵入して増殖し、急な高熱や筋肉痛などの全身症状を起こす病気です。風邪と似ていますが、インフルエンザの方が症状が強く気管支炎や肺炎を併発する危険性もあります。

～早目の予防が大切です。一人一人が防ぎましょう～

手洗い・うがいを徹底しましょう



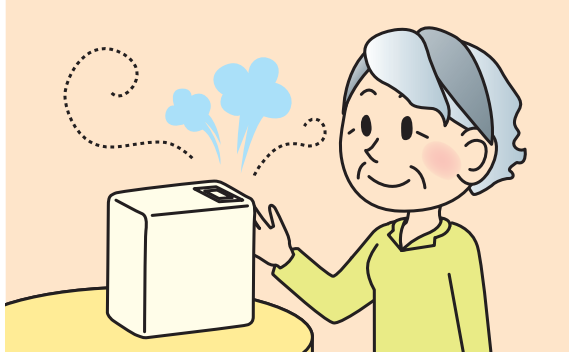
睡眠をしっかりととり、栄養のあるものを食べましょう



人混みを避けましょう



室内を加湿しましょう



咳エチケットを守りましょう



※咳エチケットとは、人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさのくしゃみは、周囲の人から顔をそらし、ティッシュなどで口や鼻をおおいます。咳やくしゃみが続く時はマスクをしましょう。

ワクチン接種による予防

流行前にワクチン接種を受けることが、高齢者、心臓病や肺に慢性疾患を持つ人などの重症化を予防する可能性が高いと言われてます。

インフルエンザかな?と思ったら

高熱、頭痛、関節痛、倦怠感、咳、喉の痛み、鼻水などの症状が出たら、早めに医師の診断を受けましょう。発症から48時間(2日間)以内は、ウイルスの増殖を抑える薬が処方されます。

介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント

～運動器の機能向上～ 毎日実践！足から始める介護予防

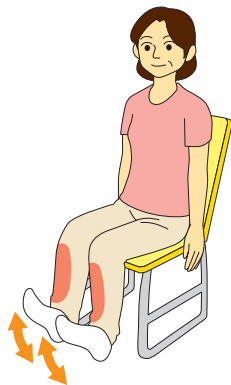


むくみや疲れ…足の悩みはいろいろありますね。毎日歩き、支えてくれている足に注目！
これからは散歩や旅行に出掛けられるようにトレーニング＆マッサージを習慣にしましょう。

きたえる！ → **手軽にできる足（下腿）の筋力アップ** つまずかない足をつくりましょう

すねの外（前脛骨筋）の運動

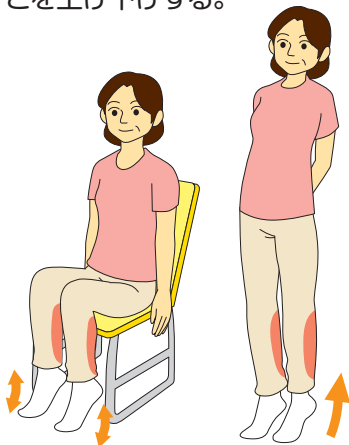
いすに座った姿勢で、足底全体を床に接地させる。次に、ゆっくりつま先を持ち上げ、ゆっくり元に戻す。



10回を1セットとし、一日2セット程度を目標に行いましょう。

ふくらはぎ（下腿三頭筋）の運動

いすに座った姿勢、もしくは立った姿勢で、ゆっくりとかかとを上げ下げする。



10回を1セットとし、一日2セット程度を目標に行いましょう。

タオルを使った足指体操

座った姿勢で足元に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せたり、戻したりしてみましょう

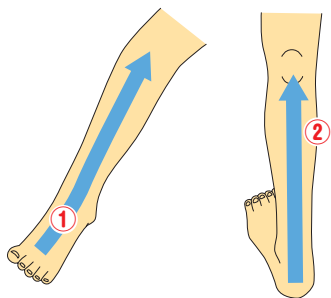


※足がつかないように、実施前に足をよくもみほぐしてから行いましょう。

いたわる～ → **足のマッサージ** 足をよく洗い、清潔にしておこないましょう

～ ふくらはぎのマッサージ ～

ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれており、この筋肉がポンプのように血液を押し戻します。マッサージすることにより血流が良くなります。



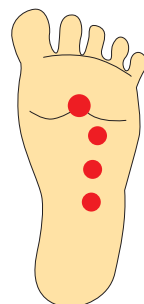
足の先から膝に向けてマッサージします。お風呂に入りながらや、入浴後に行くと疲れやむくみが取れます。

～ 足首・足裏のマッサージ ～

①足首をゆっくり右回し、左回しと数回ずつ回します。



②足裏には様々なツボが集中しています。手の親指で軽く刺激しましょう。





ふるさと自然めぐり

～ 熟年メッセージ作品の地を訪ねて ～

さぐちやがわ 坂口谷川 (牧之原市)



第12回熟年メッセージ大会で長年に亘る河川美化活動を発表し、見事3位を受賞した牧之原市細江在住の桑田雅史さん(81歳)を訪問し、作業の一端を見せていただくとともに、受賞の喜びや苦労話を伺ってきました。

受賞後に、色々な団体などから活動内容を聴きたいと取材があり、ますます活動範囲が広がっているとのこと。地域のために惜しみなく汗を流す、生き生きと元気な顔が大変印象的でした。

Q 昭和40年頃の川の様子は？

農業用水としてはもちろん不可欠でしたが、地域の人々に大きな自然の恵みを与えていました。川に生息する魚介類は人々の蛋白源になり、大切な生活の糧となっていました。また、子供達の良き遊び場であり、自然から色々な事を学んでいました。夏には蜚が飛び交い、人々の憩いの場でもありました。

Q 環境変化の理由は？

大井川用水路の完成により用水路としての役割が終わったこと。ま



た、堤防の葦や草等は農家の肥料として大切なものでしたが、科学肥料

の普及により刈る必要がなくなりました。また、周辺の山々の開発により肥沃な土砂が流れ込み、葦、葛、竹などが覆い茂ったためです。

Q どんな作業をしましたか？

冬の間は河川敷の葦、葛、竹などの根を掘り起こし、春から秋にかけては堤防の草刈りや草取りを地道に行いました。みんなが楽しめるようにと、菜の花の種を播き、アジサイや彼岸花を植えました。

Q 個人の力では大変でしたね

はい、重労働のため、根の掘り起こしの成果は一冬に30m程度でした。振返ると16年間、病との闘いもありましたが、地域に少しでも貢献しようと強く願い、活動してきたことが身体の回復を早めたようです。

Q 最後にメッセージを下さい

定年を迎える方に一言。新たな人生に生きがいを感じると同時に目標に向かって挑戦する事が健康の秘訣であり、人生を豊かにする事になると思います。



坂口谷川は静岡空港のふもとと赤坂池を源流として、駿河湾へ流れ出る総延長約10km、川幅約60mの河川です。

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



話題と人気のセニアカー（スズキプラザ）

猛暑となった8月2日と8日の両日に総勢119名で催行。美味しい料理をゆつくり味わいながらの「大人の社会科見学」と銘打って、スズキ歴史館「スズキプラザ」と航空自衛隊浜松広報館「エアーク」を見学。「スズキプラザ」では、3Dシアターで立体感あふれる生産現場を体験しました。

8月2日、8日

スズキ歴史館と航空自衛隊浜松広報館



実物戦闘機の操縦席に座って

昼食は、「グランドホテル浜松・聴涛館」にてゆったりと。

午後は、「エアーク」を見学。ドーム型の全天周シアターでは、迫真の映像でパイロット気分を堪能し、展示格納庫では、戦闘機の操縦席に座り、「とても窮屈」「計器だらけ」等のビックリの数々でした。



華やかな宝塚劇場入口にて

夏の恒例事業、東京宝塚劇場。今回は23日と29日の2日に分け、総勢160名での観劇。美しくも悲しい永遠の愛の物語、シェークスピア作「ロミオとジュリエット」。新生・月組がこの大作に挑み、特に龍真咲と明日海りお（静岡市出身）による、ロミオ役とティボルト役の役替わり公演が大きな話題となりました。

8月23日、29日

東京・宝塚劇場月組公演 「ミュージカル「ロミオとジュリエット」



大好評の楠公レストハウスで

宝塚独特の華やかな雰囲気の中、心のこもった台詞や歌での迫真の演技に息を飲みました。また、初めての、皇居外苑「楠公レストハウス」での「江戸エコ行楽重」も懐かしい味で大好評。おいしい味と、すばらしい歌と踊りで、忘れられない一日となりました。

「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

株式会社 竹酔

〒420-0068 静岡市葵区田町2丁目893番1号
TEL 054-252-7948 FAX 054-255-4290
URL <http://www.chikusui.co.jp>

ご指定の場所に配達料無料にてお届け致します。わたくしたち竹酔は、創業以来真心を込めた手作りの味をお届け致しております。春夏秋冬の旬の食材を贅沢に使った会席料理、老若男女を問わずご好評を頂いている季節替わりの折詰め弁当、イベント会場を華やかに演出するパーティ料理など、地域の皆様に喜んでいただける「食」をこれからもご提供致してまいります。



羽立工業株式会社

静岡県湖西市新所3番地
TEL 053-578-1501 FAX 053-578-2724
URL <http://www.hatachi.jp>

健康寿命を延ばそう！自立体力全国検定

自立体力全国検定は、歩く・着替える・家事をする・起き上がるなどの4つの動きを基本に15分でチェックする「日常生活を測る体力テスト」です。知らない間に進んでしまう体力の衰えを、客観的に総合分析。あなたの体力年齢や自立体力アップを目指すトレーニング方法・生活方法を受検者にお一人おひとりにアドバイスしていきます。



松本印刷株式会社

〒420-0054 静岡市葵区南安倍1丁目1番18号
TEL 054-255-4862 FAX 054-253-2309
URL <http://www.m-print.co.jp>

弊社は、「顧客の信頼こそわが社の繁栄なり」の経営理念に基づき、事業活動を通じ、環境に配慮した資材の購入、省資源・省エネルギーの推進、廃棄物の削減を実施し、健全な環境の維持・向上に努めるとともに、お客様中心の地域密着・企画提案型の営業展開を進めています。



SBSツアーズ ㈱SBSプロモーション旅行部

〒420-0852 静岡市葵区紺屋町15-4 静岡新聞SBS別館
TEL 054-254-1552 FAX 054-254-1233
URL <http://sbs-tours.com/>
事業：旅行業、保険代理店（生保、損保）、広告代理店業

例年実施を致しております医師又は看護師が同行する「静岡ねんりん友好の翼」をはじめ、ご高齢の方でも安心してご参加頂ける高品質の旅の企画をご提案致します。



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)

〒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

応募お待ちしてま〜す



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(二千字以内、原稿用紙20×20を使用)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25年1月19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。

●**副賞** 1位10万円、2位3万円、3位2万円

●**応募期限** 平成24年10月26日(金) 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16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!「ねんりんピックよさこい高知2013」の選考会も兼ねます。

●**応募資格** 県内在住で、昭和29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

●**出品料** 1000円

●**応募期限** 平成24年11月30日(金) 当日消印有効

●**展示** 平成25年3月8日(金) 17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。

●**その他** 詳細はお問合せください。後日募集要項を送付致します。

わくわく体験ふるさと ふれあいフェスタ

●**主催** 静岡県、いきいきクラブ静岡(県老人クラブ連合会…問合せ先 ☎054-254-5225)

●**開催日** 平成24年12月8日(土) 9時45分から

●**会場** 沼津市民文化センター・香稜グラウンド

●**入場料** 無料

●**内容** リフォームファッションショー、芸能交流、地域生活文化展示、絵手紙展示、子供と遊び広場

「はつらつネットふじのくに」会員募集中!

楽しみながら健康づくり・仲間づくりを始めませんか?いつでもしずおか健康長寿財団の会員になれます。

●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。

【24年度事業例】

東京宝塚劇場・国立劇場歌舞伎観劇、入笠湿原・富士山ウォーキング、碧南火力発電所見学、秋葉山本宮見学等

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

(※加入月により割引があります。)



申し込み先 生きがい推進課

054-253-4221

お客様の安全と安心、そして健康のために!

○世界中の優れた産地から厳選した原羽毛を直輸入し、国内自社工場にて製造しています。



本社 相模原工場



白河工場

○世界に類のない厳しい精毛(洗浄)工程。
(10回にわたり不純物を除去します)

○世界中例を見ない13項目の厳しい品質チェック。

●羽毛ふとんのクリーニング・リフォーム・下取り等も承ります!

●ご購入の際は全国無料発送! 不要なおふとんの回収も致します!

皆様の健康を願い
品質にこだわった
「羽毛ふとん」です
本当に喜んで頂ける



TUK 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 フリーアクセス 0120-104-041