

63号

2014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25回

すこやか長寿祭 スポーツ大会

健康はつらつゼミ

「おくすり手帳」を持ちましょう



公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の人 星野克己さん（静岡市清水区） 中本宏子さん（藤枝市）

美しく競う

すこやか長寿祭スポーツ大会総合開会式で、弓道に出場する星野克己さんと中本宏子さんが「私たちは、スポーツ、文化活動において、一生懸命楽しむことを心掛け、筋肉痛にならないよう、安全に、そして美しく競い合うことを誓います。」と高らかに宣誓しました。



撮影 森嶋勝美さん

憩いの広場

老いても元気に生きる

静岡大学人文社会科学部 教授 日詰一幸さん 3

特報

第25回すこやか長寿祭スポーツ大会

総合開会式	4
競技の様子	5

健康はつらつゼミ

「おくすり手帳」を持ちましょう

公益社団法人静岡県薬剤師会 会長 明石文吾さん 8

地域密着情報

特派員だより① 鋼材に命を吹き込む 相馬清之助さん	10
特派員だより② 『経文佛画』 独自の世界を切り開く 鬼海 勇さん	11
「熟年メッセージ」準グランプリ受賞者インタビュー 仲野 鈴代さん	12

健康づくりのポイント

県内の食べ方の地域差について

静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の三要素（運動・栄養・社会参加）

しずおか健康いきいきフォーラム 21 版 食事バランスガイド

しずおか健康いきいきフォーラム 21 14

財団会員事業「はつらつネットふじのくに」レポート

4月 春の高尾山薬王院と多摩御陵パワースポットウォーク	16
5月「天窓洞・三四郎島」洞窟巡りと堂ヶ島遊歩道散策	16
6月 富士山須走口五合目「雪解け期限定・まほろしの滝」と小富士	17
はつらつサポーター（会員によるボランティア活動）紹介	17

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	18
生きがい特派員（財団と地域のパイプ役）紹介	19



老いても元気に生きる

日誌 一幸さん

静岡大学人文社会科学部 教授

プロフィール

長野県長野市出身 昭和 30 年生まれ
名古屋大学大学院法学研究科博士後期課程中途退学
専門 行政学、地方自治論、NPO論
現在 静岡県社会福祉審議会委員等

父親は今年九十歳を迎えました。一昨年母親が他界してからずっと一人暮らしをしています。九十歳になりましたが、今のところ一人暮らしにほとんど支障はありません。むしろ「一人は気楽だ」と言って、毎日の生活を楽しんでいるようです。

私も時折実家を訪れますが、帰省のたびに家の中がきれいに片付いていることに気がつきました。実は、生前母親がいくつか役に立つのではないかと家のあちこちにしまいこんでいた物は、父親にとって不用品だと映ったようで、それらの多くが処分されてしまったのです。そして、父親はかつて母親が使っていた物の多くをクローゼットに収納してしまい、家の中から母親の匂いが消えて行ってしまうことに、家族全員なんとなく寂しさを感じました。

しかし、よく考えてみると、一番寂しさを感じているのはやはり父親だと思います。六十年

余連れ添った伴侶がいなくなり、一人その思い出の品と共に暮らすのが辛かったのではないかと、今はそのように受け止めています。

ところで、父親はいたって元気です。運転免許証もまだ保持し、ほとんど毎日車を運転しています。家族としてはそろそろ免許を返上してほしいと願っているのですが、今のところ聞く耳を持ちません。

そして、趣味の木彫りを活かし、週に二回は近くの公民館で開催される木彫り講座の講師として生き生きと参加者の指導に当たっています。私たち家族はそのような父親の姿をほほえましく見守っています。木彫りに関しては、創作意欲が衰えるどころかますます旺盛になり、毎日自分の作品づくりにいそしんでいるようです。

老いても元気に生きる。父親をみていると、この言葉がぴったりと感じます。歳を重ねても自分が打ち込める趣味などが

あること。これは人生をとてとても豊かにしますし、生きがいを生み出すことにつながります。長年培ってきた経験や技量を社会へ還元すること、これは本人にとっても、そして社会にとっても有益なことです。

今、日本が必要としていることは、こんな長寿者が沢山いる社会を築くことではないかと思えます。

長寿の秘訣は「運動・栄養・社会参加」といった三つの習慣を持つことだと言われています。地域で暮らす私たち一人一人が、これら三つの生活習慣を身につけて元気で暮らしつづけること、それこそが活気あふれる社会を築く基ではないでしょうか。



第25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25回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会」（4月26日～6月8日）が開催されました。

総合開会式

初夏の雰囲気を感じる爽やかな風が吹く中、4月26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700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、来賓の渥美県議会副議長や国会議員の方々からご祝辞をいただきました。



佐古しずおか健康長寿財団理事長の開会宣言
御来賓の方々

選手宣誓後、梨花幼稚園児の鼓笛演奏や静岡市武術太極拳連盟の公開演武、静岡県リズムムーブメント研究会の「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「ねんりんピック栃木2014」の選手選考会を兼ねています。



渥美県議会副議長



大須賀副知事



競技の様子

今年の大会には、新たにインディアカが加わり、卓球、テニス、マラソン、弓道、太極拳、サッカー、囲碁、将棋など、過去最多の29種目、六千人以上の県民が参加し、草薙総合運動場をはじめ県内23会場において熱戦が繰り広げられました。



卓球



ソフトテニス



テニス



ゲートボール



ソフトボール



ゴルフ



ペタンク



弓道



マラソン



グラウンド・ゴルフ



ウォークラリー



ソフトバレーボール



ダンススポーツ



バウンドテニス



剣 道



なぎなた



太極拳



サッカー



ボウリング



ターゲット・バードゴルフ



軟式野球



パークゴルフ



オリエンテーリング



囲碁



インディアカ



健康マージャン



将棋



かるた



オセロ



「おくすり手帳」を 持ちましょう

公益社団法人静岡県薬剤師会

会長
あかし ぶんご
明石 文吾 さん

安全に効果を出すための正しい

薬の飲み方

人の身体には、病気やけがの時に自分の身体を治そうという力があります。自然治癒力と言います。薬はその力を助け、病気やけがの回復を速めるために使われます。検査や診断に使われる薬もあります。

薬は皆さんの健康を支えるために非常に有用なものです。本来身体にとっては異物でありますから、その使い方を間違えると、場合によっては身体に良くない影響を与えることがあります。薬を安全に使用していただくため、少しお話しをさせていただきます。

薬の効果を発揮するために、指示された服用時点（食後、食間、寝る前、頓服等）を守りましょう。

薬には効果を発揮するための量があります。少ないと効果が無く、多いと副作用が出やすくなります。自己判断で服用量を増やしたり減らしたりすることはやめましょう。

薬は、必ずコップ一杯のお水か白湯で服用しましょう。また飲む水の量が少ないと薬が食道に引っかかって、食道がただれてしまうことがありますので注意しましょう。

明石 文吾さんプロフィール

- 1976年
北里大学薬学部卒業
(有)よろずや薬店(後に「(有)あかし薬局」に改名)勤務
- 2002年
社団法人静岡県薬剤師会理事
- 2003年
(有)あかし薬局代表取締役
- 2004年
社団法人静岡県薬剤師会副会長
- 2013年
公益社団法人静岡県薬剤師会会長
一般社団法人静岡県薬事振興会会長
一般社団法人鈴木梅太郎博士顕彰会理事長
- 2014年
一般財団法人静岡県生活科学検査センター理事長

薬の服用は指示された期間を守りましょう。症状が軽くなったからといって勝手に自己判断をして服用を中止すると、症状がぶり返すことがあります。

薬は指示された方法で保管してください。多くの薬は室温で保管しますが、注射薬や坐薬など薬によっては冷蔵保存の指示があります。直射日光や高温、湿気により、薬の成分が変化し、身体に悪い影響を与えることもあります。また、慢性疾患で毎日薬を服用しなければならぬ方も多いかと思いますが、しばしば見受けられる例として、薬を1錠ずつ切り離して保管される方がいますが、薬の切り離しは絶対にしていただけないです。同

じ薬であっても使用期限が違い、切り離すことによって古い薬が残ってしまい、薬が変質してしまう恐れがあります。また、1錠ずつ切り離すことによって、包装から薬を取り出さないで、包装されたまま誤って服用してしまい、その結果として食道や胃腸を傷つけてしまうことがあるからです。

薬と薬、薬と飲み物や食べ物との組み合わせによって、薬の作用が強くなり、逆に効果が悪くなったり、副作用が強くなる場合があります。症状が合っているからといって、勝手に複数の薬を服用することは絶対やめてください。必ず薬の専門家である薬剤師等に相談してください。その際にご自身の正確な情報を専門家に伝えることが必要になりますので、そのための「おくすり手帳」の所持をお勧めします。

おくすり手帳は薬の安全使用の要

既にお持ちの方も多いかと思いますが、「おくすり手帳」は、薬局や病院・診療所で調剤された医薬品の履歴をまとめたものです。

「おくすり手帳」を薬の専門家に提示していただくことによって、医師と薬剤

師等との情報の共有・連携等が図られ、医薬品の相互作用、重複投薬、副作用の防止や、薬品アレルギーへの注意喚起など、医療安全の向上に役立つツールです。

転ばぬ先の杖としてのおくすり手帳

静岡県は東海地震を想定しています。が、「おくすり手帳」は震災時にも役立つことが証明されています。

東日本大震災の際には、病院・診療所・薬局の多くは津波等で診療記録類が喪失し、患者さんの病歴や投与されている医薬品が分からない中で、「おくすり手帳」を持っていた方はスムーズに医薬品を得ることができました。また、「おくすり手帳」を持っていない患者さんは、現場で「おくすり手帳」を作成してもらうことによって、その後の診察や投薬に有用であったと、医療関係者から報告がありました。

おくすり手帳をもっと役立てるために

「おくすり手帳」が薬の安全使用に必要なことはご理解いただけたと思いますが、中には「おくすり手帳」を複数所有している方も見受けられます。「おくすり手帳」は薬の履歴でありますから、必

ず一冊にまとめて管理してください。

そして、「おくすり手帳」は保険証・診察券とセットで保管し、診察を受ける時、薬局で調剤してもらう時、一般用医薬品を購入する時には、必ず薬剤師等の専門家に見せてください。そして、調剤された医薬品の内容や、購入された医薬品名を記入してもらうようにしてください。

これらのことを参考にいただき、薬と上手なおつきあいをしましょう。



鋼材に命を吹き込む



そうま せいのおすけ
相馬 清之助 さん
(河津町川津筏場)

相馬清之助さん(七十八歳)
河津町川津筏場に住んで鉄工所を経営している。金属材料の鍛造・溶接・板金の技能を認められ、平成二十二年静岡県優秀技能者に選ばれた。仕事のかたわらで溶接作業のイメージアップを図るため溶接工芸品を造り、各種の展示会に出品してきた。

昨年のねりんピック「よさこい高知2013」美術展工芸部門出品作品として【双飛流】が選ばれた。その製作意図は「霊峰富士にイメージを重ねた”流れ”をテーマとしたんです」と語る。

「富士には頂を包む雲の流れ、雄大な姿を形作る稜線の流れ、そして痛々しい大沢崩れの流れと、あの山には”流れ”というイメージが強く心に刻まれます」

「大沢崩れの”流れ”は見る者の心に大きな衝撃をあたえます。海側から眺める悠揚迫らぬ富士の裏側に、厳然と流れる泥流の荒々しさが対比されて我々にショックに近い感情を生じさせます。これを表現したかったんです」
材質は細工しにくい硬度を持つ厚さ2ミリのステンレス板、加熱・打ち延ばし・溶接・

そして着色という工程を経て表現されている。

着色というのはどのような？「焼き入れた作品を、伊豆で採れる夏みかんの酢に漬けるんですが何とも言えない微妙なアジが出ます」



「大型連休を利用して工場の一角でこんな作品を年に三体ほど作るんです」

アイデアが浮かぶとスケッチ、模型をつくってから製作にかかる。「仕事の方で造るものは建築材がメインですから直線的なんです。作品造りには曲線を上手く表現したいんですがネー」

高校を出てこの仕事を東京

で身につけた。「身体をいじめ続けて働きましたヨ。月々百五十時間を超える残業で、今さらながらよく体がもったな」十三年経って帰郷、以来この地で鉄工一筋。

「もう息子たちに仕事を任せて引き継ぎ完了」と思っています。それでもこの仕事服を着て、毎日工場と一緒に動いているんです」

「健康法って特に意識してないけど、焼酎や酒を愉しく飲んで、ぐっすり眠れることが良いのかもしれないと言われる。

ハードな材料を使ってソフトな表現を生み出す人間的作業が相馬さんの心をいきいきと保っているように思える。



(賀茂地区生きがい特派員 土屋 寛)

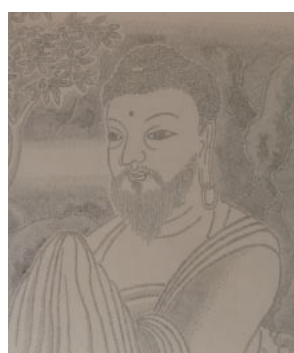


『経文佛画』 独自の世界を切り開く

きかい いさむ
鬼海 勇さん
(三島市萩)

経文佛画、この聞きなれない独自の世界に四十年以上挑んでいる人がいる。その人が今回紹介する鬼海勇氏である。始めたきっかけは洋画家の兄の影響で絵を描くことが好きだったことから、何か人がやらない物をやりたいと始めた。それが経で絵を描くことであつた。経で絵を描く方法は聞いた事はあつたが、今までにない物を作りたいとの強い思いから可能な限り文字を小さくすることに挑戦した。

小さい文字で1ミリの大きさ。米粒に文字を書く話は聞いた事があるかと思いますが、その小さな文字で「釈迦如来」や「千手観音」を描きます。画面は墨一色にして、飽くまで細字を連続して刻納し佛体を上げます。各佛体に入刻する経文については、当然各宗派の経文を学ぶことから始めなければなりません。しかし、鬼海氏にとってはそれも楽しみであると言う。



釈迦遊行 (全体図の一部)

軸物一本仕上げるのに三、六か月の日数を要します。経文には長短が有りますので適宜反復を考察し、佛体の入刻字数は数万、数十万と途方も無い字数に及びます。

実に根気のいる、独自の世界に入つたのは東京都で会社勤めしていた四十歳を過ぎてからである。独学で試行錯誤を繰り返しながらであつたが、決して挫折することはなかった。その努力の成果が出て、人前に出せる様になるまでに五、六年の年月が必要であつた。

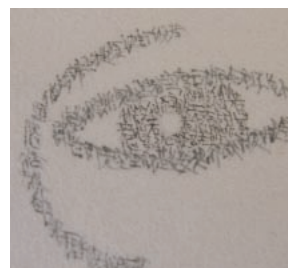
昨年米寿を祈念して、鬼海勇経文佛画を観る会の主催で三島市内のギャラリーで個展が開かれた。まるで、点描の様に見える佛画、しかし、観音様の体の線や瞳、髪の毛一本に至るまで、全て経文で描かれています。しかも宗教を学び精通する鬼海氏はただ仏様を描いている分けでなく、仏様毎に違う持ち物、手の位置、印の結び方まで正確に描いて

おり、一目見るだけで驚きを隠せません。

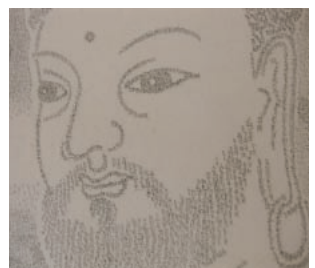
佛画の制作は午前中だろうそく一本の燈明を照らしながら燃え尽きるまで二時間半行うことを日課にしています。

周りの人にこれはギネスものですねの言葉に、笑いながら手を振って「そんなことはないですよ」と謙虚に答える穏やかな振る舞いは、独自の世界に四十年超えても変わらない生きがいとして継続している。

(東部 田方地区生きがい特派員 加藤孝)



お釈迦様の目の拡大部分
文字で描かれている



お釈迦様の顔を拡大
ひげの部分が文字として分かる

すこやか長寿祭ふれあい交流会 「熟年メッセージ」 準グランプリ受賞者 インタビュー



「私の生きがい」

櫻の木の下で、歩んだ五十年
…詩とボランティアと…

なかの
仲野 鈴代 さん
すずよ
(静岡市葵区72歳)

Q 「私の生きがい」 受賞おめでとうございます。詩はいつ頃から始められましたか。

A 詩は若い頃から書きたいという思いがあつて、日常を書き留めていました。題材には好きな樹木が多いですね。

Q 詩に傾倒していかれたのはどうしてですか。

A 地域の老人会の立ち上げに尽力していた義父が、突然脳溢血になり、義母も病気に。介護が私の肩に掛ってきました。同情や後悔、いろいろな思いを書こうと四十五歳の時「静岡詩をつくる会」に入会しました。心のバランスを保ち、心から

て、乗り越えてこれました。

Q ボランティアもなさっていらっしゃると思いますが。

A あの辛い時を乗り越えられたのは、ボランティア「母親クラブ」のおかげもあると思います。その後は、地域の高齢者支援「なごやかさん」(今のS型を七年間、地域には場所がなく

我家の離れを提供して実施しました。夫も手伝ってくれて楽しい会でした。現在は、老人(シニア)クラブの副会長を務めています。義父が立ち上げた老人会、ガリ版刷りを手伝った思い出もありますし。立派な義父でした。嫁いで五十年、地域に育てられました。少しでも恩返しができたらと思っています。

Q 詩集「櫻の木の下で」上梓されたそうですが、タイトルにはどんな思いがありますか。

A 家の裏庭に大好きな櫻の大木があります。いつもこの櫻と対話し、自身を律してきました。

た。『ふと、櫻は何もかも知っているのではないか、という思いにとらわれる。この界限に住んでいる人々の営み、喜び苦しみを高い所からつぶさに見ているのだから。』(詩集より)

私は、これからも櫻の木の下で詩をつくり続けていきたい、ボランティアも続けたい。これが「私の生きがい」です。



詩集「櫻の木の下で」

Q 読者の方にメッセージをお願いします。

A 私は詩集を上梓した昨年、今がチャンスと「熟年メッセージ」に挑戦したのです。

これからのシニアの時代が充実するように、ぜひ勇気をもつて、いろいろなことに挑戦していただきたいと思います。

(静岡地区生きがい特派員 青山小代美)

県内の食べ方の地域差について

（平成二十年県民健康基礎調査から）

県内の健康状態に地域差あり

静岡県では地域の現状を把握するために、死亡の状況や特定健診の約五十三万人のデータなどを分析しています。その中で、メタボリックシンドロームの方や血圧の高い方が県東部地域に多いなど、地域によって健康状態に差があることがわかってきました。

そこで、健康と大きな関わりがある生活習慣には、どのような地域差があるのかを調査しました。今回は、食べ方の違いについてお話ししたいと思います。

食べ方に地域差はあるの？

地域によって、食べ方に違いがあるのか？あるとしたらどんな違いなのか？

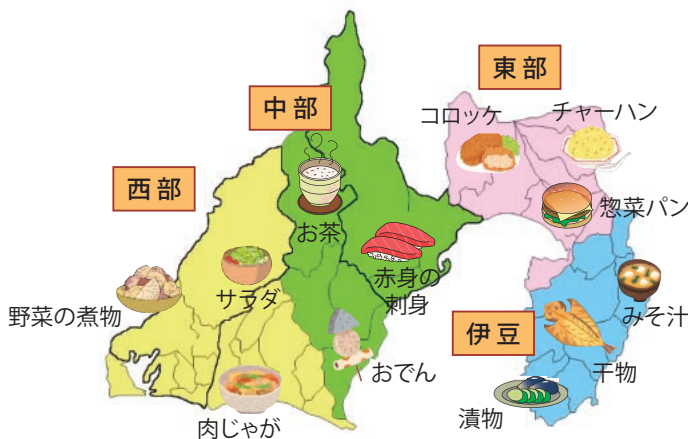
県内で違う地域に引っ越しをされた方、あちこち出かける機会の多い方の中には、その違いを感じた方がおられるかと思えます。

感覚でしかなかったそうした違いを、静岡県として初めてデータを用いて分析しま

した。使ったのは、平成二十年県民健康基礎調査のうちの、食品摂取頻度調査※のデータです。

分析したところ、図1のように食べ方に地域差があるという興味深い結果となりました。

図1 地域別 摂取頻度の高い食べ物



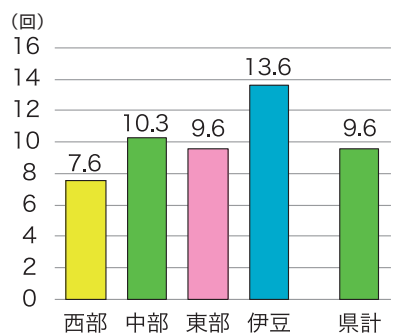
平成20年県民健康基礎調査より

※食品摂取頻度調査：調査票にあげた料理・食品について、過去一ヶ月間に飲食した回数と、おおよその量をたずねる調査方法

各地域の特徴

- ・伊豆地域では、漬物、干物など塩味の強い食べ物を食べる回数が多い（図2）。
- ・東部地域では、コロッケ、豚カツなど揚げ物が多い傾向。惣菜パンや炒飯など単品で食事になるものも多い。
- ・中部地域では、緑茶を飲む回数や赤身の刺身やおでんを食べる回数が多い。
- ・西部地域では、野菜の煮物、いも料理などが多い。

図2 漬物の摂取頻度（回/月）



ご覧になっていかがですか？

自分の食生活が他の人と、ましてや他の地域の人たちとどう違うのかは、なかなかわかりにくいものです。ぜひ、家庭や職場、地域などで話題にしていたき、ご自分の、地域の食生活を振り返ってみてください。

へ静岡県健康福祉部健康増進課

しずおか健康いきいきフォーラム 21 版 食事バランスガイド

健康な生活を送るためには、食生活、適度な運動、社会参加が必要です。

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。



しずおか健康いきいきフォーラム21

生きがいと健康づくりイメージキャラクター
ちゃっぴー

フォーラム21の啓発グッズより引用

主食

毎日の生活のエネルギーのもとになる炭水化物等の供給源

副菜

からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄等)、食物繊維等の供給源

主菜

血液や筋肉等を作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源

牛乳・乳製品

人に必要な栄養素をバランスよく含み、特にカルシウムの供給源

果物

ビタミンC、カリウム等の供給源

あなたは1日に「何を」「どれだけ」食べてますか？ チェックをしてみましょう！

1日に必要な年齢別食事量の目安

男 性	エネルギー	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物	女 性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2つ～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは 2つ～3つ)	2つ	12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上
10～11歳 身体活動量 低い							
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは 2つ～4つ)	2～3つ	

※単位：つ(SV)…SVとはサービング(食事の提供量)の略

身体活動量の見方

「低い」日中座っていることがほとんどという方
「ふつう」低いに当てはまらない方

あなたの適量は？

年齢： 歳 性別： エネルギー： kcal

主食 

つ(SV)

副菜 

つ(SV)

主菜 

つ(SV)

牛乳・乳製品 

つ(SV)

果物 

つ(SV)

4月11日・15日・17日

山桜、スミレ咲く春の高尾山薬王院と 多摩御陵パワースポットウォーク

三日間共に良い天候に恵まれ、気持ちの良いウォーキングとなりました。

「毎回のきめ細かい企画に感謝しています。往復、厚木より圏央道を走り、早く通行してみたい願いが叶いました。」（富士市・遠藤正子さん）。

「八〇代に入り、老いの坂道もかなりきついが、山頂まで歩き抜き、自信を取り戻すことができました。」



撮影 深見謙次さん



撮影 森嶋勝美さん

した。」（静岡市・朝比奈五郎さん）。

「多摩御陵は初めて訪れる会員さんが多く、その規模と歴史と伝統に感動していた。」「今回は、薬王院周辺を散策した人、頂上まで登った人、それぞれの楽しみ方で感動することができました。」（サポートスタッフ）
昼食は落ち着いた雰囲気の中で美味しくいただけたと好評でした。

5月13日・15日・19日

「天窓洞・三四郎島」洞窟巡りと 堂ヶ島遊歩道散策

13日は散策には絶好の日となりましたが、遊覧船は波が高く欠航となり残念でした。島々へ打ち寄せる白波を見て、やむをえないと皆様納得された様子でした。

「当日は、朝まで雨で海は荒れ、遊覧船は出航できませんでしたが、事務局の機転で、トンボロ現象を見ることが出来たことは非常に良かった。」（沼津市・桑原正義さん）。



撮影 吉田輝雄さん

『「帰りに寄った黄金崎からは、海に向かって雪の富士山がはつきり見え大変良かった。今回初めて参加したが、会員のレベルに合わせて特徴のある企画をしてくれて、サポートも付き安心して参加できる。』との声をいただきました。』（サポートスタッフ）。

15日は曇り、19日は晴れとなり、遊覧船に乗ることが出来ました。



今回は、富士山五合目「御中道」（平成23年10月実施）、「宝永火口と御殿庭」（平成24年10月実施）、に続く篠原豊ガイドと行く富士山シリーズ第3弾。雪解け期限定の企画でしたが、今年は雪が多く、例年、滝が現れる場所よりさらに15分登り、ようやく滝を見ることができました。雪溪の下を流れる水のせせらぎも聞きながら、「まぼろしがまぼ

5月28日・30日 6月3日・5日
富士山須走口五合目「雪解け期限定・まぼろしの滝」と小富士

ろしでなくなった瞬間」に、素晴らしい体験が出来たようでした。
「小富士」からは、背中に真つ白な富士山、眼下には、山中湖・河口湖を見渡し、晴れたり、曇ったり、霧に包まれたりと、気まぐれな富士の山を体験しました。会員の皆様の、「二度は見たかった。」の、パワーに圧倒された事業でした。



撮影 森嶋勝美さん

はつらつサポーター 会員によるボランティア活動（社会参加）

財団では会員を対象にボランティア制度「はつらつサポーター」を平成25年4月から新たに設け、会員によるボランティア活動（社会参加）を促進しています。

これまで下表のとおり、多くの方のご協力をいただき、誠にありがとうございます。

今後も、皆さまのご協力を、お待ちしております。

※活動に参加希望の方は財団までご連絡願います。

実施年月	ボランティア内容	実施日数	活動者数
H25/5月	すこやか長寿祭スポーツ大会マラソン運営補助(5/21)	1日	9人
6・9・12・3月	財団情報誌「すこやか長寿」封入・封緘作業	8日	31人
7月	すこやか長寿祭美術展チラシ等封入・封緘作業(7/16・17)	2日	7人
12月	すこやか長寿祭ふれあい交流会チラシ等封入・封緘作業(12/5)	1日	3人
1月	すこやか長寿祭美術展受付補助(1/14～27)	12日	36人
2月	すこやか長寿祭ふれあい交流会運営補助(2/1)	1日	3人
	すこやか長寿祭スポーツ大会募集チラシ等封入・封緘作業(2/18)	1日	4人
H26/4月	すこやか長寿祭スポーツ大会マラソン運営補助(4/26)	1日	9人
計		27日	延べ102人

〒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> (生きがい・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



第15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(二千字以内、原稿用紙20×20) 映像の場合(DVD・ビデオテープで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を実施

●表彰 平成27年1月31日(土)にグランシップで開催する「すこやか長寿祭健康ふれあい交流会」にて表彰状を授与、作品発表あり

●応募期限 平成26年10月31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18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。「ねんりんピックおいでませ!山口2015」の選考会も兼ねます。

●応募資格 県内在住で昭和31年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

●募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、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26年9月30日(火) 当日消印有効

●出品料 二千元

●展示 平成26年12月5日(金) 14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(注・展示作品の入れ替えあり)

●表彰 優秀作品に賞状とトロフィーを授与

第2回ふじのくに健康長寿サミット参加者募集

健康長寿について学んでみませんか。ぜひご家族、お友達とお誘い合わせの上、ご来場ください。

●日時 平成26年9月6日(土) 10時30分〜15時30分

●会場 ふじのくに千本松フォーラム プラザヴェルテ(沼津駅北口徒歩3分)

●内容 ○パネル討論「健康寿命をのばすコツ(仮)」○若手アイドルによる健康づくり応援トークショー ○健康寿命をのばす効果的な取組の受賞者による活動発表 ○地域の健康づくり食生活推進協議会などによる試食・展示・体験コーナー など(予定)

●その他 入場無料

●主催・問合せ 静岡県健康増進課
Tel 054・221・3263

志太・榛北地区

島田市・焼津市・藤枝市・榛原郡



はぎわら たかこ
萩原 孝子

高齢者が健康で生きがいをもって楽しく地域で活動している情報を広く伝え、これまでの特派員の経験を生かし、健康長寿日本一の地域づくりに貢献していきたい。

静岡地区

静岡市



あおやま さよみ
青山 小代美

3年目となりました。皆さんの活動や挑戦に感動し、日々学ばせて頂いております。その感動をより多くの方々に紹介してまいります。宜しくお願い致します。

財団と地域のパイプ役

生きがい特派員紹介

富士・富士宮地区

富士市・富士宮市



くぼた かつえ
窪田 かつ江

取材中素晴らしい景観や催し、優れた才能や技能の方々、地域に尽くすボランティア等々に出会い感動します。今年度も地域の宝物を掘り出しお届けします。

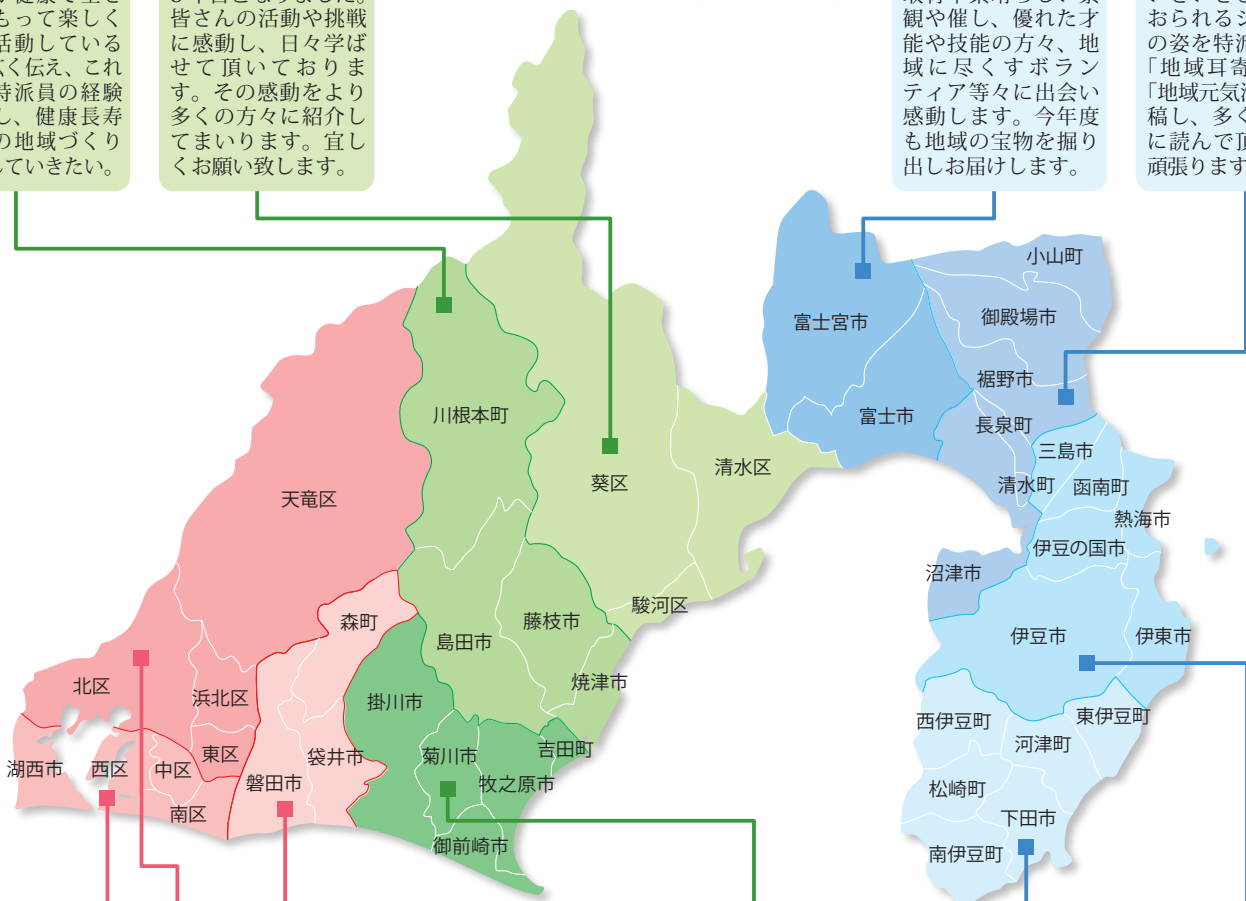
沼津・北駿地区

沼津市・御殿場市・裾野市・駿東郡



わたなべ ひでき
渡邊 英機

いきいきと活動しておられるシニア世代の姿を特派員として「地域耳寄り情報」、「地域元気活動」に寄稿し、多くの皆様方に読んで頂くように頑張ります。



浜松南部地区

浜松市（中区・西区・南区）・湖西市



ただか きよこ
田高 紀代子

地域の様々な「生きがい」を取材しながら、色々な世代の方々に役立つ情報をお届けできればと思います。

浜松北部地区

浜松市（東区・北区・浜北区・天竜区）



ひらさわ ふみえ
平澤 文江

特派員に採用されたご縁を生かし、地域の新鮮な情報を皆様にお届けすると共に高齢者の皆様の生きとしたセカンドライフの応援ができるよう頑張ります。

磐田・周智地区

磐田市・袋井市・周智郡



さとう しょうじ
佐藤 省二

本県は健康寿命日本一です。中でも西部地域は元気です。楽しい居場所は長寿の源です。人の輪・地域の輪、そんな姿をお伝えしたいと思います。

小笠・榛南地区

掛川市・御前崎市・菊川市・牧之原市・榛原郡



あらき ひろこ
荒木 弘子

地域の元気な方にお会いし、私自身が元気をいただきながら、その感動を皆さんに発信できるよう努めたいと思います。様々な出会いを楽しみにしています。

賀茂地区

下田市・賀茂郡



つちや ひろし
土屋 寛

3年間に会った高齢者の方々は、皆さんそれぞれの生き方をしっかりと毎日刻んでおられるというのが実感です。そして特筆すべきは皆さん明るいことです。

東部・田方地区

熱海市・伊東市・三島市・伊豆市・伊豆の国市・田方郡



かとう たかし
加藤 孝

趣味やボランティア活動に生きがいを持って活動されている元気な先輩の方々や自分も知らない地域の魅力を少しでも多く紹介していきたいと思っています。

乳酸菌 シロタ株 を飲む。



ヤクルト400に比べ
甘さひかえめ
カロリー
30%カット



65ml

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。

80ml

80ml



ヤクルトを飲んで、乳酸菌 シロタ株のチカラをあなたの中へ。
生きて腸で働き、腸内環境を改善するそのチカラを、
あなたの毎日にもプラスしてみませんか。



悪い菌を減らす、乳酸菌 シロタ株

人も地球も健康に
Yakult

東静岡ヤクルト販売株式会社 〒410-0833 沼津市三園町1402 TEL.055(932)8960
中央静岡ヤクルト販売株式会社 〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960
西静岡ヤクルト販売株式会社 〒427-0018 島田市旭1-11-1 TEL.0547(37)6248

☎0120-86-8960 (受付時間 8:30~16:45 日・祝日を除く)