

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~

2009年10月 **44号 秋**

C O N T E N T S

- 2P/財団事業紹介「ニュースポーツへのすすめ」
- 3P/想いの広場「中・高齢者にとっての「適切な運動」とは？」
静岡福祉大学 特任教授 中田 健次郎
- 4P/特集 健康講座「歪船のはなし」しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康
- 6P/はじめての介護予防「手軽にできるエクササイズ」
静岡県介護実習・普及センター
- 7P/すこやかカフェ「大腰筋を鍛えよう」静岡県総合健康センター
- 8P/特派員だより①「“布ぞうり作り”が長生きの秘訣」
いやし処ほのほの 深田 ひささん・石川 ことさん(掛川市)
- 9P/特派員だより②「園りの輪を人の輪に」山田 松江さん(浜松市北区)
- 10P/特集「地域を育てる」加藤 忠勇さん(沼津市金岡地区)
- 11P/財団行事のお知らせ「男性のための介護講座」
「平成21年度 健康生きがいづくり交流講座」
「熟年メッセージ静岡大会2010」



 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 泉総合社会福祉会館内
TEL 054-253-4221 FAX 054-253-4222 URL: <http://www.shizuoke-chouju.jp/>



中・高齢者にとっての「適切な運動」とは？

静岡福祉大学
特任教授 中田 健次郎

Profile

執筆者のプロフィール

1933年6月 掛川市(旧大須賀町)に出生
1959年3月 東京教育大学専攻科健康学専攻終了
1973年4月 立命館大学教授
1987年4月 静岡県立大学教授
2000年4月 富士常葉大学教授
2009年4月 静岡福祉大学特任教授(現在)



加齢と共に誰しも体力や健康の指標が低下する。中年期後半から徐々に進展する高血圧、脂質異常、高血糖は動脈硬化を促し、やがては心疾患、脳血管疾患など生活習慣病を多

① 全身運動としての有酸素運動

運動することが、健康管理の上で必須の要件であることは万人の知るところである。にもかかわらず、どのような運動をどれくらいやるのがよいかなど、具体的な中身(運動処方)については必ずしも十分に理解していないのが現状ではなからうか。したがって標題の「適切な、または適度な運動」については各人の経験にもとづく主観によって理解と対処がされているのが実態である。そこでこの問題について「科学の光」を当てながら考えてみたい。

これらの理由により、中高年齢者にとってのおすすめの第一は有酸素運動ということになる。上記効果を一層高めるには、うっすらと汗をかく程度(強度)、一日1万歩または90分(時間)、一週5日(頻度)を目安としたい。高齢者はこれにとらわれずマイペースでよい。

発させる。これら生活習慣病につながる動脈硬化予防には、有酸素運動(ウォーキング、ジョギングなど)が極めて有効であるとのデータ発表が、今や学問的に定着している。また、大腸がん予防にも好影響を及ぼすとの報告も続いている。そして無酸素運動(100m競走など)とちがい、ゆるやかに長時間の有酸素運動は脂質燃焼効率が高く、体脂肪を減じてスリムな体型維持が期待できる。さらに高齢になつて衰えがちな心・肺機能や全身持久力の維持にもあずかる。

歩行時、脚がよく上がるとともに足先が下がらないことが転倒防止につながる。そのための運動として、朝・夕2回のスローペースのスクワットと、座位にて下腿を伸ばして足首を手前にそり返す運動を推奨したい。言うまでもなく、医師の事前チェックを忘れずに。

② 筋力維持は自立生活確保の上で重要

近年、高齢者の自立生活の上で筋力低下に歯止めをかけることの重要性が主張されている。特にバランス能力低下とともに下肢筋力低下は転倒事故を引き起こしやすく、骨折に繋がる。高齢者の骨折は回復に時間がかかり、それが寝たきり、認知症の引き金となる。高齢者にとっての転倒・骨折は自立生活に決定的な意味をもつてくる。骨強化とともにからだの中心部を走る大腰筋、太もも前面部の大腿四頭筋の維持・強化が目まざられている。



ニュースポーツへのすすめ

1. ニュースポーツって何なの？

ニュースポーツって聞くと、最近考案された新しいスポーツというイメージを持たれるかもしれませんが、もちろん、間違いではありませんが、すべてが新しく考案されたものではなく、既存のスポーツを少しアレンジして、年齢・性別に関係なく誰でも気軽に参加できるスポーツのことを「ニュースポーツ」と言います。



2. どんな種目があるの？

これからチャレンジしてみようという方のために、特に人気のある2種目を紹介します。やり始めるとハマるかも??

種目名	概要
シャフルボード	コート反対側にある得点圏に向かって、ディスクを先が二股になった細いスティックで押し出して、得点を競う一種の陣取りゲームです。得点エリアにディスクが入っていても、相手のディスクに押し出されると得点にはなりません。微妙な駆け引きや戦術がある知的ゲームですが、力は必要としないので、子供から高齢者まで手軽に楽しめるスポーツです。
スカットボール	赤・白交互にボールをスタートラインからスティックで打って、得点ホールにボールを入れる競技です。得点ホールは傾斜が少しあり、一見簡単そうですが、入りそうで入らなかったりして意外と難しいゲームです。

3. 用具の貸し出し、講師派遣しています。

当財団では、高齢者の皆さんの健康づくりや交流の促進を目的に「ニュースポーツ」の普及に努めています。財団が所有している「ニュースポーツ」の15種類の用具(詳細はホームページをご覧ください)の貸し出しや講師の派遣を行なっています。皆さんのチャレンジをお待ちしています。



シャフルボード



スカットボール

担当: 生きがい推進課

TEL 054-253-4221 FAX 054-253-4222

E-mail: chouju@sukoyaka.or.jp

亜鉛のはなし

しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康



本年四月号で、生命維

持に微量ながら必要な栄養素としてミネラルをとりあげました。今回は、その微量元素の一つである亜鉛についてお話しします。

基本的なこと

亜鉛は十二指腸・小腸から吸収され、成人の一日の亜鉛必要量は10〜15mg位です。吸収された亜鉛は、たんぱく質と結合して血中や各組織に存在し、体内にはおよそ1.4g〜2.3gが含まれます。

臓器では筋肉、骨に多く

含まれ、血清亜鉛の基準値は65〜110μg/dlです。亜鉛の排泄経路は糞便および尿で、成人一日あたりの排泄量は糞便中で10mg、尿中で0.3〜0.5mgとされています。

亜鉛は約300種類の酵素あるいは補酵素の活性化中心として、核酸、たんぱく質、糖質、脂質などの代謝に関与し、体の維持に欠かせない重要な役割をはたしています。

欠乏すると

亜鉛が欠乏すると多彩な症状(表1)が現れます。

ヒトにおける亜鉛欠乏症が臨床的に注目されるきっかけは、一九六二年のブラサドの報告です。彼は、イランで鉄欠乏性貧血、肝腫大、性的發育不全、小人症を示す症例を見つけ、その原因が亜鉛の摂取不足による亜鉛欠乏による可能性を示唆したのです。

その後、亜鉛は成長に

不可欠なことが証明されました。また、各種ホルモンの合成、分泌、機能に関与し、とくにインスリンの合成に必須の素材でもあります。前立腺に多量に含まれる亜鉛は、男性ホルモンの生成にも関与し、亜鉛欠乏では精力減退や精子数の減少などの生殖機能に影響が現れます。

亜鉛は免疫機能を活性化させ、欠乏すると口

内炎や感染症を起こし

やすくなります。古くから皮膚の創傷治療薬として亜鉛華軟膏が用いられてきたように、皮膚の新陳代謝に関わる亜鉛には、褥創など多くの皮膚疾患を修復する作用があることが知られています。皮膚に関係する欠乏症状としては、皮膚炎、発疹、創傷治療の遅れ、脱毛などがあります。

亜鉛は、舌の味蕾を形

成する成分のひとつで唾液にも含まれており、味覚や嗅覚などの感覚機能にきわめて重要です。欠乏すると味覚異常や食欲不振などがみられ、この味覚障害には速やかな対応が必要で、長びくと味覚障害の正常化

が困難になります。

精神的には亜鉛不足でうつや意欲が低下し、動きが緩慢になったりします。

高齢者では

最近、亜鉛は活性酸素を除去するSOD(スーパーオキシドディスムタ

ーゼ)と呼ばれる酵素の構成成分として、抗酸化作用が注目されています。

体内で活性酸素が増え過ぎると様々な障害をもたらすので、老化、ガン、動脈硬化などの加齢に伴って増加する疾患や生活習慣病との関連が指

摘されており、SODは

これらを防止する作用があると考えられています。高齢者では、亜鉛の摂取量が少ないこと、また、亜鉛の吸収が低下していることが報告されています。高齢者では亜鉛不足への配慮が必要ですが、無理して摂り過ぎるのは良くありません。

欠乏を防ぐには

亜鉛欠乏の原因としては、長期にわたる静脈栄養や経腸栄養、偏食などによる摂取不足、アルコール多飲、肝障害、腎障害、糖尿病による過剰喪失、ある種の薬剤による吸収障害などがあります。また、銅、鉄、カルシウムは吸収の段階で亜鉛と拮抗しあうため、サプリメントなどでそれらを含んだものを過剰に摂取すると亜鉛の吸収

が抑制され、結果として亜鉛の摂取不足を招くといわれます。

亜鉛を多量に含む食品としては、かき(牡蠣)、抹茶、かすのこ、緑茶の一番茶、ヒバマタなどがあげられます。現在の処、亜鉛を含む薬剤としてはプロマック(胃潰瘍の保険適応薬)があるだけです。

(表1) 亜鉛欠乏症

- 発育遅延・異常
- 性的発育遅延
- 精子減少・無月経
- 貧血
- 免疫力低下、繰り返し感染症
- 夜盲症(暗視障害)
- 皮膚症状、脱毛
- 創傷治癒遅延
- 褥創の発症、治癒遅延
- 食欲不振
- 味覚障害(味覚異常)
- 舌痛、口内炎
- 嗅覚異常
- 下痢(反復性、持続性)
- 精神状態の異常(うつ、意欲低下)
- 行動異常



Zn

大腰筋を鍛えよう!

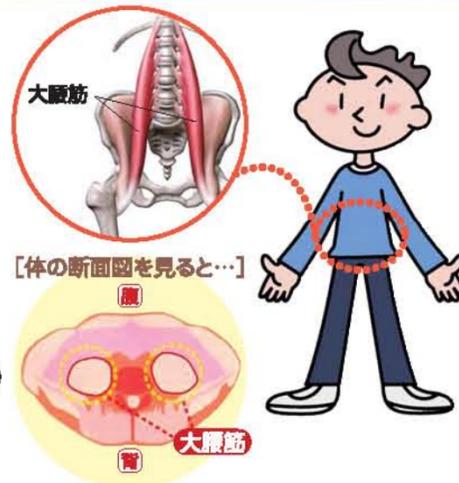
体の中で背骨を支え、歩行動作に関わる大切な筋肉「体幹深部筋」。そのなかでも大腰筋は代表的な筋肉です。大腰筋を鍛えることは低下した歩行能力の向上につながります。当センターでは大腰筋を使う「大腰筋体操」や大腰筋を使う歩き方「コアストレッチ・ウォーキング」を紹介していますが、今回はそのうち「大腰筋体操」をご紹介します。

どこにあるの?

背骨と左右のふとももの骨をつないでいます。

主なはたらきは?

足の動作(ふとももを引き上げる)背骨を支え姿勢を維持します。直立二足歩行を可能にします。



大腰筋を鍛えることによる効果があります。



青少年・アスリート

姿勢がよくなる。運動能力が高まる。走るフォームなどがよくなる。



若い女性・中高年者

腰痛予防。姿勢がよくなり若々しい姿勢になる。



高齢者

寝たきり予防。転倒予防。歩行能力の向上。

ポイント



- ① 行う際には呼吸を止めないようにしましょう。
- ② ゆっくりとした動作で反動をつけないようにしましょう。
- ③ どこを動かしているか意識しながら行いましょう。回数の目安: 2回くらいからはじめて様子を見ながら調整してください。

1. 脚ワイパー

両脚を軽く開き、足裏で、垂直の空気の壁を拭くように、足首・ひざを内(股)外(股)に、ゆっくりやさしくひねります。



2. 脚またぎ

左脚は伸ばします。右脚を太もものつけ根から浮かし、左脚をまたぎます。またぐ時は体もひねります。



3. おしり歩き

長座姿勢で両腕を組んで、片脚を交互に浮かせます。この時、お尻も一緒に浮かせます。その場で尻踏みできたら、前や後ろに動きます。



●大腰筋体操を行う際の注意事項

激しい動きをするものではありませんが、普段あまり使わない部分(体幹部・腰)を動かしたり、体重を左右のそれぞれの足にしっかり移動させるような動きなどが含まれます。またしっかりと行うと「疲労感」や「腰が疲れる感じ」を感じることもあります。膝・腰を含め体調に不安のある人や、膝・腰痛のある人は無理をしないようにしましょう。

4. 四股ふみから立ち上がり

脚を横に開き四股ふみのようなポーズをとります。ひざが内側に入らないよう注意します。手を下から持ち上げ、ゆっくり立ち上がり背のびをします。



手軽にできるエクササイズ

トレーニンググッズ編

運動機能を向上するための介護予防用品として代表的なトレーニンググッズと運動例をご紹介します

※運動前後には必ず準備体操および整理体操を行いましょう。
※回数目安は、1運動: 10~15回を3セットです。
ただし、その日の体調やレベルに合わせて無理のないように行いましょう。



エクササイズボール

バランス感覚を養いながら、様々なレベル・部位のトレーニングができます



- ブルー [直径45cm] 身長150cm以下
- グリーン [直径55cm] 身長150~165cm
- レッド [直径65cm] 身長165cm以上

おしりの上下運動

●意識をする筋肉: お尻と太もも

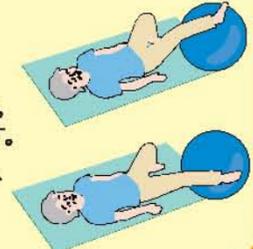
- ① 足を開いて、ボールの上にバランスよく座ります。
- ② 足底をつけたまま、上半身を上下に動かします。



足の開閉運動

●意識をする筋肉: 太もも

- ① 仰向けに寝て、片足をボールの上に乗せます。片方の足は、膝を立てて、身体を安定させます。
- ② ボールに乗せた足で、ボールを転がしながら、ゆっくりと足を外側に開きます。
- ③ 片足が終了したら、反対側の足で行います。



ラテックスバンド

伸縮するバンドを手で引っ張ることで、様々な部位のトレーニングができます

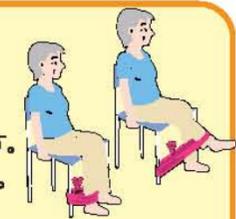


- ラテックスバンド強さの目安
- | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| レベル1 | レベル2 | レベル3 | レベル4 | レベル5 | レベル6 |
| 弱い | 弱 | 中 | 中 | 強 | 強い |

膝を伸ばす運動

●意識をする筋肉: お尻の表側

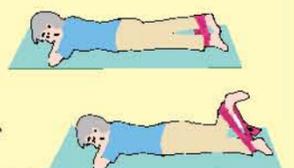
- ① 片足にバンドを巻きつけ、椅子の足に固定します。
- ② 膝を曲げた状態から膝をまっすぐに伸ばします。



膝を曲げる運動

●意識をする筋肉: 太ももの裏側

- ① うつぶせになり、片足にバンドを回して、反対の足にひっかけます。
- ② 膝を固定したまま片足を曲げ、元に戻します。



〈協力〉株式会社モルテン <http://www.molten.co.jp/health/>

掲載商品の詳細・お問合せ

静岡県介護実習・普及センター
(静岡市葵区駿府町1-70 県総合社会福祉会館4階)

054-273-7876

「大腰筋体操」や大腰筋を使った歩き方「コアストレッチ・ウォーキング」の詳細は、すこやか大陸43号(静岡県総合健康センターホームページ参照<http://www.sukoyaka.or.jp/>)をご覧ください。



踊りの輪を人の輪に

山田 松江さん(浜松市北区)

“布ぞうり作り”が 長生きの秘訣

いやし処ほのほの 深田ひささん・石川ことさん(掛川市)



山田松江さん

浜松市北区細江町は、景観豊かな奥浜名湖そして伝統的行事の姫様道中(4月開催)などでも有名な所です。この地域は、昔からボランティア活動が大変活発な地域であると知り、今回は山田松江さんにお話を伺いました。

山田さんが、昭和60年(61年(2期)地域の婦人会長をされていた時の昭和61年に「民謡部」を結成。今年で23年目、当時のメンバーは60人以上いたそうです。民謡部には、「2つのグループ」があり、月2回〜3回(踊りの輪を人の輪に)をモットーとして中村豊松先生に(今年6月末まで)指導いただき楽しく踊っています。又基礎から教えて戴く初心者の方達のグループも募集いたします、お好きなグループへの入会をお待



製作中のことさん・ひささん

掛川市原里の介護関連施設、NPO活動法人「いやし処ほのほの」(山本あさ子施設長)は市内北部の森林に囲まれた閑静な場所にあります。「ほのほの」(平成12年開設)は地域の中で安心して暮らせ、皆さんが幸せを感じながら夢や生きがいを見つけられる場所として、又、元気なまま長生きしていただく為に色々な企画を考えている施設です。自立支援の為にこんな活動もしています、まだまだ元気だけど、元気な内から夢や生きがいをみつけたい、楽しみながらお友達とおしゃべりしたい、布ぞうり作り・歌・体験・つるし雛作りなどにも挑戦してみたいと言う方の為に色々な

ちしています」とのこと。

この2つのグループは、「さくら会」(現在11名)と「なでしこ会」(現在7名)があり一緒に楽しく楽しんでます。メンバーの年齢は60歳代〜80歳代前半の方です。

23年間、特に福祉施設などへの慰問、ボランティア活動が続けていく中、次第に各施設からのお呼びがかかり、現在は忙しく活動されています。

定期的に慰問訪問していると、利用者さんから「今度いつ来るの?」などと楽しみに思っていたけると山田さんは話す。施設の利用者さんの中では、100歳以上の長寿を全うされた方も数名いるとのことでした。

山田さんは、民謡の他「書道ボランティア」や「高齢者福祉」に関わっています。

とりわけ、自分の住んでいる町で、年を重ねても健康やかに、皆で和やかに暮らしていこうとの願いを込めて、また、住み慣れた地域で安心して暮らせるような「小地域福祉」への基盤づくりとして「なごみ会」を平成

活動をしています。「ほのほの」には色々な方が特技(竹馬作り、折り紙、ハーモニカ、ちぎり絵、炭焼き、習字、編み物)を持ち宝物をたくさん持っています。

今回は九十歳を超えてもまだまだ元気で布ぞうりの制作に励んでいる二人を紹介いたします。深田ひささん(91歳)と石川ことさん(90歳)です、二人は山本施設長が地域で使わなくなった布(リサイクルにも役立つ)を集めて、それを手仕事で布ぞうりを完成させています。交通安全祈願のミニ布ぞうり(長さ4センチ幅2センチ)を作っている深田さんは(布ぞうり作りが生きがいで楽しい)と弾んだ声で話して下さいました。

大きい布ぞうりを作っている石川ことさんは(毎日楽しく時間を忘れ布ぞうりを作っています)と楽しそうに話して下さいました。二人とも笑顔がとても素

5年4月に発足、10年間會長を務められた。

「なごみ会」は、地域ぐるみで寝たきりのお年寄りを一人でも減らし、健康な生活を送られるようにと発足。月二回お年寄りを招待し手作り昼食サービスや健康相談、レクリエーションなどを通してお年寄りに元気になってもらう活動を続けている。

「なごみ会」を通して、高齢者の人々と気軽に声かけができ、とても仲良しになれました。また、お年寄りボランティアの子どもたちとのふれあいの場もなくなり、地域内の縦と横のつながりができたように思います。お年寄りの中には「長生きして良かった。若い人たちが親孝行してくれるんだね」と喜んでくれる方もたくさんいます。

山田さんは、高齢社会にとって大切なのは、互いに思い合う心を持ち、それを実践に移すことだと思います。そして、健康に暮らすためには、体だけ健康であればよいのではなく、生きがいをもって暮らしている「心の

敵な方です。

皆さんは地域貢献にも力を入れています。布ぞうりは掛川警察署にも沢山寄贈しています。毎年7月中旬にはつま恋で地球環境対策の為に「aパバンクのコンサート会場」全国から来られた方に布ぞうり作りを上演しています。

布ぞうり作りは夫婦円満・家庭幸福・子供の幸せ・子供の交通安全など色々な願いが詰まった心と足が温まる素敵な人生の宝物です。山本施設長は毎日皆さん(やる気いっぱいで生きがいを持つている姿)に感動しているようです。布ぞうりは(道の駅掛川)県内5カ所で好評販売中です。

これからも、布ぞうり作りを通して、生きがい作りと長生きをしてもらいたいと思います。人生の先輩方から感動と勇気をいっぱい頂きました。

小笠原地区生きがいで特選員 近藤 光雄

健康」についても考えなくてはいけないと思います。と語っていました。

最後に、山田さんに今後の抱負を伺いましたら、「さらに長く続けて皆さんに喜んでもらうために頑張ります」と語っていました。

私は生き生きと語る山田さんに輝きを感じました。山田さんそして民謡部の皆さんなごみ会の皆さんこれからも活動頑張ってください。

本日は、大変お忙しいところありがとうございました。

浜松市北区生きがいで特選員 砂子 久美



皆さんで記念写真



作品を手に、ことさん・ひささん



「男性のための介護講座」



参加者募集

受講無料

基本的な介護技術を学びます

【対象】男性(一般の方)限定

【定員】30名

**【会場】静岡県総合社会福祉会館4階 実習室・研修室
静岡市葵区駿府町1-7**

【内容】現在介護をしている方、これから介護の予定がある方はもちろん、介護に関心のある方もご参加ください。男性のみの実習ですので、お気軽にご参加ください。

●申込・問合せ:電話またはFAXにてお申込みください。
静岡県介護実習・普及センター
☎054-273-7876 FAX 054-253-4222

開催日	講義内容
10月14日(水)	10:00~12:00 介護保険制度について 13:00~15:00 高齢者の身体特性と高齢者類似体験
10月21日(水)	10:00~12:00 からだの動かし方 13:00~15:00 着替え・シャツ交換
10月28日(水)	10:00~12:00 床ずれにならないために 13:00~15:00 排泄ケアについて

平成21年度「健康生きがいづくり交流講座」

ご案内

参加対象者及び募集の詳細については、下記問い合わせ先にてご確認ください。

実施市町	開催日時	会場	参加対象者	問い合わせ先
静岡県	10月6日(火)	三島総合健康センター	はつらつネットふじのくに会員	しずおか健康長寿財団生きがい推進課 ☎054-253-4221
菊川市	10月13日(火)	プラザけやき	基本チェックリスト実施者で生活機能検査の対象でなかった方	菊川市総合保健福祉センター健康長寿課 ☎0537-37-1254
島田市	10月27日(火)	島田市老人福祉センター伊太なごみの里	デイサービス利用者(生きがい活動支援通所事業、通所形介護予防事業)	島田市社会福祉協議会 ☎0547-35-6244
南伊豆町	11月27日(金)	南伊豆町中央公民館	老人クラブ会員	南伊豆町社会福祉協議会 ☎0558-62-3156
伊豆の国市	22年1月28日(木)	松並公民館 2階	いきいきサロン参加者	伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

熟年メッセージ静岡大会2010

観覧者募集

熟年メッセージ静岡大会を開催します。

この大会は様々な経験と知識をもつ熟年世代が、これから挑戦したいこと、次世代に伝えたいことなどの思いをメッセージにして伝えます。過去の大会でも多くの方がメッセージに刺激を受けたとおっしゃっています。是非、この機会に、あなた自身の生き方を見つめなおしてみませんか? 皆さまのご来場をお待ちしています。

【開催日】平成22年1月9日(土) 午後1時~午後4時10分

【会場】グランシップ 中ホール「大地」静岡市駿河区池田79-4

【内容】熟年メッセージ発表(8名程度)

●申込方法/ハガキ・FAXにより住所、氏名、年齢、電話番号、申込人数をお知らせください。※後日、入場整理券をお送りします。(12月中旬発送予定)先着順で定員になり次第締め切ります。

●問い合わせ及び応募先

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号 静岡県総合社会福祉会館 財団法人しずおか健康長寿財団内

熟年メッセージ静岡大会2010 実行委員会事務局 ☎054-253-4221 ☎054-253-4222

入場無料



特別講演
服部幸應 理事長

地域を育てる

加藤忠男さん(沼津市金岡地区)



三百坪程の畑を耕しながら、金岡地区の企画委員長を務めて十年余り。加藤忠男さんは、今日も畑の様子を確認している。イベントがある日は晴れて欲しいし、植え付けが済めば雨が欲しい。そんな優しい気持ちで、害虫との闘いが始まる。それに加えて雑草も参戦してくる。元々農家の生まれの加藤さんは、退職後も、奥様の実家の畑も手伝うように...



農作業を手伝いながら、金岡地区のまとめ役の人のお手伝いもされていた。平成六年頃は、隣の地区の門池地区も一緒に活動していたという。そんな中、まとめ役の方が亡くなり、平成十四年頃から、企画委員長として金岡地区の為に、人力を尽くされてきた。今年度からは、顧問として畑を耕している。この畑も地元の農家さんに交渉して借りている。この三百坪の畑では、玉ねぎが育ちにくく、別に七十坪の畑も借りている。これらの畑が地域のコミュニティに貢献しているのだ。

地域の育成学級(仲良しクラス)の小・中学生達を招待し、農作業を体験してもらう。六月十六日も、障害を持つ小・中学生が三十二名程、参加し体験させてもらった。加藤さんの手によつて耕された畑で出来たジャガイモを収穫したのだ。加藤さんの優しい気持ちが天候にも表れ、この日も無事にジャガイモの収穫は行われた。

最後の日曜日に収穫予定。この時も、育成学級の子供達が参加予定である。残ったサツマイモは、金岡のコミュニティ祭りで焼き芋として販売される予定だ。更に、一人暮らしの高齢者に振舞われる。沼津市地区社会福祉協議会連絡協議会が十、九地区で構成される中、農作業を通して地域のコミュニティを強化している地区は珍しく、沼津市だけに留まらず、県外からも視察に訪れるという。その都度、加藤さんご夫妻のおもてなしを受けるのだと思う。



悪徳点検商法に ご注意ください。

ふとんの点検や
アフターサービスを
口実に
クリーニングや
買い換えを勧め
多額の料金を
請求するケースが
増えています。
自宅への電話や
訪問にご注意下さい。



本物をお得にお買い物されたい方、
東洋羽毛へ是非一度お電話下さい!



choju



質の高い眠りを提供して半世紀以上、
東洋羽毛は寝具専門メーカーです。

東洋羽毛は皆様の幸せを願い、お役に立ちたい一心で
物作りを致しております。ご購入後もさらに、満足して頂
けるようアフターサービスも万全ですのでご安心下さい。

確かなご支援が確かな品質の証です

- 静岡県産協会の推薦
- 静岡県職員組合指定
- 市町村職員共済組合指定
- 静岡市職員互助会指定
- 静岡県栄養士会賛助会員
- 静岡県老人クラブ連合会推薦
- 東電生協指定
- 全国老人保健施設協会賛助会員
- 日本看護学校協議会賛助会員
- 日本介護福祉士会賛助会員
- (社)日本臨床衛生検査技師会賛助会員
- 全国農業協同組合連合会指定

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

TEL.054-284-1040 ホームページアドレス <http://www.toyoumo.co.jp>

[取扱業務] ○羽毛ふとんの製造・販売・修理・リフォーム・クリーニング
○家庭用医療機器とムートンの販売・修理