

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～

【目次】

2P/理事長新年挨拶「新年のご挨拶」

3P/想いの広場「歯科から見る光景」静岡県歯科医師会会長 飯島 理

4P/財団事業紹介「ねりんピック北海道大会」

6P/やさしい介護「いざという時の応急手当」

7P/すこやかカフェ「ポスター・標語・川柳コンクール入賞作品紹介」
フォーラム21事業紹介

8P/特派員だより①「今年もそば打ちに挑戦」天野いきいきサロン(伊豆の国市)

9P/特派員だより②「走ることが縁で、今がある」磐田市チーム監督 佐川 正治さん(磐田市)

10P/特集「フランス映画研究会主催 大人のための学芸会」田島一郎さん・悦子さん

11P/財団行事のお知らせ「第13回 静岡県すこやか長寿祭美術展」

「第21回 静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会」

2010年1月 45号 冬



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 県総合社会福祉会館内

TEL:054-253-4221 FAX:054-253-4222 URL: <http://www.shizuoka-chouju.jp/>



歯科から見る光景

静岡県歯科医師会
会長 飯嶋 理

Profile

執筆者のプロフィール
1967年 日本大学歯学部卒業
1994年 浜松市歯科医師会会長
2000年 静岡県歯科医師会専務理事
2006年 静岡県歯科医師会会長(現在)



どんな生物でも身体の大
小を問わず、口から食べて栄
養を摂取して排泄を繰り返
しながら生きています。食う
ことは、餓えて衰弱しないた
めに口から食べ物を取り込
むことで、虫、鳥、魚、草食動
物、肉食動物に見られる本
能に従った食行動と言える
でしょう。それに対して食べ
ることは、古代から先人が狩
りをして獲物を捕え、家畜
を飼育し、穀物を栽培・収穫・
貯蔵したりと、火を使った調
理法を基盤として何百万年
もかけて育んできた文化です。
そして今、私たちは飽食の
時代に生きています。おばあ
さんの味からおかあさんの味
へと伝えられた家庭の食卓
文化が消えかかっています。
平成17年に食育基本法がで
きましたが、食べるという当
たり前のことを法律で守ら
なければならぬ「食の崩壊」
が懸念される時代です。
言葉遊びですが、食文化ジ

ヤ・ナリストの砂田登志子さ
んは、漢字を上手に使って食
べることの大切さを訴えてい
ます。例えば「食」という字
の上は人、下は「良」を表
して「食べることは人を良く
する」こと。さらに1人で食べ
る孤独な「孤食」、栄養を考
えない自分勝手な「個食」、
プレーキの効かない「飽食」、
食の崩壊を示す「崩食」から
会話の弾む豊かな食生活を
示す「豊食」へギヤチャンジす
ることが大切であると示し
ています。
ところで歯科医師は歯と
口の健康を守るための保健・
医療を担当します。歯が無
くなる大きな原因はむし歯
と歯周病です。どちらも人の
口に生息している口腔常在
菌の中にいるむし歯菌や歯
周病菌が活性化して発生し
ます。面白いことに食事を楽
しんでよく噛んで食べる人や、
野菜を多く食べる人にはむ
し歯や歯周病が少ない傾向



が見られます。噛むことは食
物が歯と歯ぐきをマッサージ
してきれいにする行為でも
あり、食事を楽しむことは多
くの食材を使つて栄養のバラ
ンスがとれていることが条件
です。
日本は急速に少子高齢化
が進行したために、病気や療
養のために十分な食事がで
きない人が多くなってきました。
口は食べられる幸せと食
べられない不幸が交錯する
場所です。健康長寿社会を
実現するために、地域や医療
の分野でそれぞれの専門性
を活用した連携が必要にな
っています。このような地域
完結型の職種連携を通して
お口の健康を大切にしたい
ものです。

新年のご挨拶

明けまして
おめでと
う
ございま
す



しずおか健康長寿財団理事長 佐古 伊康

人それぞれに夢と希望を
胸に、新年を迎えられたこと
と思います。
“人生も社会も一寸先は闇、
行方は神のみぞ知る”を実感
する現在、政治の激変の余波
が目撃されます。
悪いなりに小康状態に向
かつていた経済への影響はこれ
から正念場を迎えます。政治・
経済と一括して語られるよう
に、カネなくしては語れない
政治と経済の密接な関係から
高齢者も政治に関心では
すまされない時代になりま
した。

とくに高齢者にとって、地
域主権が叫ばれる時代には、
主権在民を理念とする民主
主義は一層身近な存在にな
りつつあります。若者でも失
業者が増大する昨今、多く
の高齢者は努力しても収入
を得る手段が限られているか
らです。家計のやり繰り算
段の要諦は、“入るを量りて
出ずるを為す”にあるだけに、
支出には計画性が必要です。
それには、自分の健康を維持
して、健康障害による不時の
出費を減らす自助努力が肝
要です。

“心と身体は相互に密接
に関係しています。とくに、
高齢者の残存予備能は年齢
と共に低下するのが掟です。
努力を怠ると、身体機能の
悪化には歯止めが掛かりに
くくなります。”良い方向に
向かえば感謝、悪くならない
のは良いことだと理解して、
自分を磨きましょう。その意
欲の源泉は“こんちくしょう”
と、若い人に出来ることは自
分にも出来ない筈はない。位
の反骨精神と好奇心を持ち
続けることであらうかと思
います。

昨年10月にグランシップで
開催された静岡健康長寿学
術フォーラムでは、実行委員
長として“再生医療”を取り
上げました。再生医療は不
老長寿の究極の秘技になる
可能性があります。しかし、
いま話題のES細胞や
iPS細胞など、幹細胞を
利用する再生医療の安全性、
有効性、実用性には、まだま
だ立ちはだかる課題が多い
ようです。しかし、日進月歩
の医学の進歩は突拍子もな
い福音を高齢者にもたらし
て呉れないとも限りません。
夢と希望を捨てることなく、
今年も自立・自助の精神で、
ご先祖様から授かった身体を
なお一層鍛えていきましょう。
しずおか健康長寿財団の
職員一同は、今年も皆様と共
に歩んでいく所存ですのでど
うか宜しくお願い致します。

しずおか旋風大爆裂!!

第22回全国健康福祉祭北海道・札幌大会

平成21年9月5日(土)から8日(水)まで開催された全国健康福祉祭北海道・札幌大会(ねりんピック北海道・札幌2009)は、北海道内13市3町で、スポーツ・文化など21種目の交流大会が行われました。

19種目に参加した静岡県選手団(政令市除く)は、優勝が4種目5競技、準優勝が2種目3競技、3位が2競技2種目と、静岡県の熟年パワーを全国にアピールしました。

結団式 8月21日(金)

ねりんピック北海道・札幌大会に参加する静岡県代表選手130名が、県総合



結団式

福祉会館7階ホールに集合し、選手団結団式を行いました。県旗が杉本春男選手団長の手を経由して旗手の佐川正治選手(マラソン)に渡された後、選手を代表して齋藤秀さんと大塚勝世さん(ともにソフトテニス)が決意表明を行いました。

出発式 9月4日(金)

翌5日(土)に札幌市で開催する総合開会式に参加する選手達が、富士山静岡空港

競技 9月6日(日)～8日(火)

道内各地で熱戦が繰り広げられ、本県選手団は日ごろの練習の成果をいかになく発揮し、例年以上の成績を収めることが出来ました。



金賞「若い女」大塚啓史作



テニス



サッカー



太極拳



ゲートボール



ボウリング



ソフトボール



マラソン



富士山静岡空港から出発の選手団

港から新千歳空港に向かいました。富士山静岡空港内の会議室では、互いの健闘を誓い合うために「優勝目指して、ガンバロー」コールを行なうと、選手の士気が一気に高まりました。

総合開会式 9月5日(土)

札幌ドームで開催された



開会式(札幌ドーム)

各会場地元ボランティアの方々の温かいもてなしを受け、競技を通して各県代表選手との交流を深めることが出来ました。



総合閉会式 9月8日(火)

札幌市民ホールで開催された総合閉会式でねりんピック北海道・札幌大会は幕を閉じました。

閉会式の前に聖火ランナーを務めた三浦雄一郎さんがパネラーとなり、「健康」に関するシンポジウムが行われました。「痩せるためにエベレス

総合開会式では、市内の幼稚園児や北海道日本ハムファイターズとコンサドーレ札幌のチアリーダーによる催し物やプロスキーヤーの三浦雄一郎さんの聖火点灯で場内は大いに盛り上がりました。



どさんこキッズ

札幌市立羊丘小学校のどさんこキッズから手書きの応援メッセージが各選手に配られ、短いながらもリラックスした交流の時間を過ごしました。



トに登る」というコメントが印象に残りました。

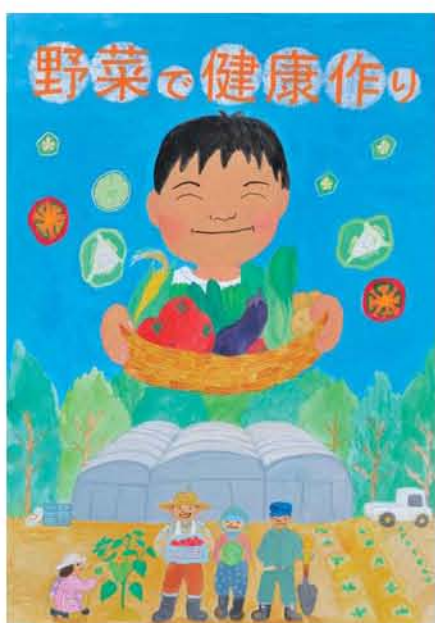
谷本正憲石川県知事が高橋はるみ北海道知事から大会旗の引継ぎを受けるとともに、ミス加賀友禪の着物姿や輪島市の御陣乗太鼓保存会の演奏で石川県の魅力を伝えました。

第7回しずおか健康創造21 ポスター・標語・川柳コンクール入賞作品紹介

今年のテーマ: "やさしい大好き"

皆さん「野菜」を食べていますか?1日5皿の野菜料理(350g)が摂取量の目安になります。季節ごと旬の野菜を取り入れ、食事に栄養と彩りをプラスして毎日元気に過ごしましょう。応募総数4,290件の中から10月の審査で選ばれた入賞作品の一部を御紹介します。

ポスター部門 最優秀賞



浜松市立雄勝小学校 船越晴也さん



興誠中学校 鈴木夏帆さん



静岡県立商業高等学校 加藤汐里さん

標語部門

最優秀賞「シャキシャキの 野菜ムシャムシャ ぼく元気」
優秀賞「やさいはやさしい大地の恵」
入選「親子孫 メタボ知らずの 野菜食」

熱海市立多賀小学校 森野祐矢さん
静岡市(一般) 小林慶子さん
静岡市(一般) 多々良友彦さん

川柳部門

最優秀賞「じいちゃんが 育てたオクラ ヘそまがり」
優秀賞「にんじんと 知らずに食べた 母の技」
優秀賞「我が家でも 草食系が 大はやり」
入選「やさいをば 食べて長生き 八十路なり」
入選「食べれるよ ビーマンはおぼり じまん顔」
入選「虫たちが 身体に良いと 先にたべ」
入選「反比例 野菜の量と メタボ腹」

静岡市立井宮小学校 木場拓人さん
磐田市(一般) 鈴木良吉さん
島田市(一般) 鈴木文子さん
田方郡函南町(一般) 米倉昭作さん
駿東郡清水町(一般) 田代百合子さん
菊川市(一般) 山内康司さん
浜松市(一般) 小野睦世さん

いざという時の応急手当

運動時、お出かけ先でのけが…
とっさの時に知っておくと役立つ
応急手当の方法をご紹介します

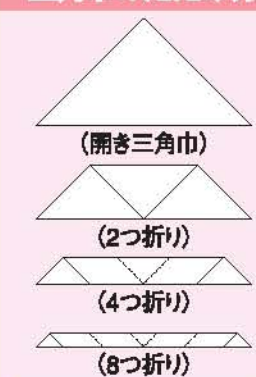


●三角巾を使用した足首の固定

足首を捻挫した時の固定です。靴を履いたまま固定することがポイントです。三角巾は8つ折りで使用します。

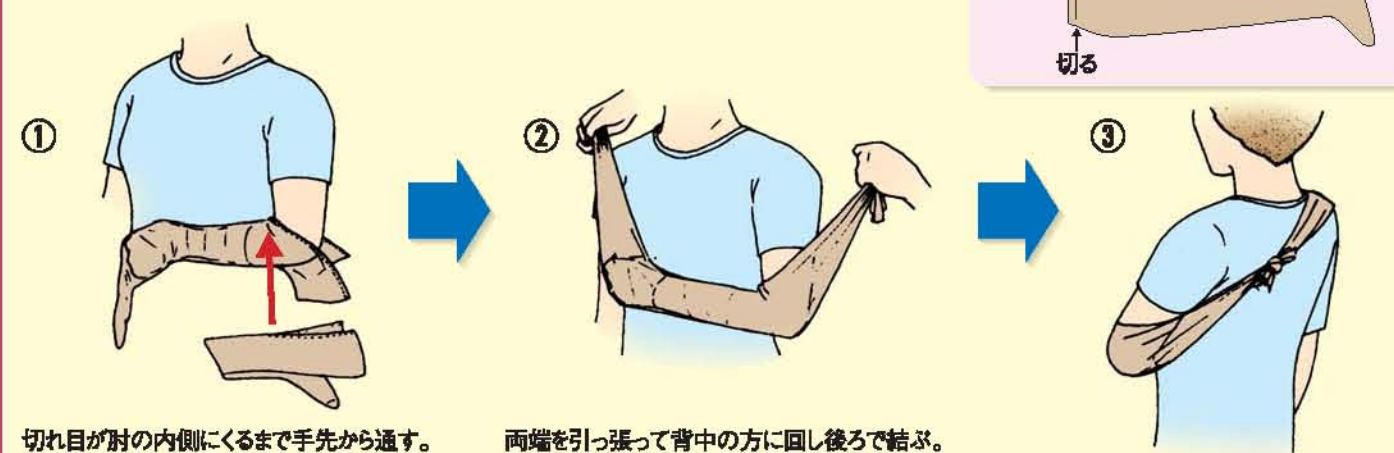


三角巾のたたみ方

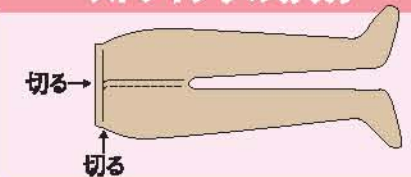


●ストッキングを利用した腕の固定

ストッキングは伸縮性があり、カットして様々に使えるので便利です。



ストッキングの切り方



冊子「いざという時の応急手当て」をさしあげます。電話でお申込みください(H22年2月末締切)

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

☎054-273-7876

問合せ先
しずおか健康いきいきフォーラム21事務局

☎054-253-5570



走ることが縁で、 今がある

県市町村対抗駅伝 磐田市チーム監督 佐川 正治さん(磐田市)

中学に入学した頃、当時住んでいた東京・荒川の土手で競走大会があり、運良く一番になったことから佐川正治さんの走る人生が始まった。それから今日まで走り続けています。今年度の「ねんりんピック北海道大会」のマラソン男子5⁺七十歳未満の部で優勝され、全国大会3度出場してすべて優勝という見事な走りの原点は、荒川の土手で行なわれた小さな大会の勝利でした。その後、高校生の時にスズキ陸上部にスカウトされ、二十五歳の時には、福岡国際マラソンで8位(日本人選手では2位)となりミュンヘンオリンピック候補選手になるほどの実績も残しています。

トップランナーの多くは、現役引退後、次第に走る距離が減り大会への出場もなくなるものです。その点、佐川さんは、各地の市民マラソンに参加して、常に新たな目標を持ち計画的なトレーニングを続けていました。そうした努力が、三年前に六十歳になり「ねんりんピック」参加資格を得た途端の全国大会優勝に繋がりました。

今回の三連覇は、充実した練習をやれば結果はついてくるという指導方針を自ら実証することになり、代表候補の子供たちや保護者の信頼をより高めたことでしょう。今年度の駅伝は、本記事が掲載される時すでに終了しています。第10回の記念大会で、佐川さんにとっても10回目の大会であるだけに、チーム一丸となり感動のレース



を見せてくれることを期待しています。

シニアとなった今も、よく走り、しっかりと栄養をとって、多くの方との交流を楽しんでいる。元気な佐川さんが健康に感謝しつつ、中高年齢者に対し「身体を動かすこと、目標を持つこと」が健康長寿の秘訣だと語られました。

将来について、初孫智咲ちゃん(小学生)になつたら「一緒に市民マラソンを走ること」奥様とは「海外マラソンに出かけ一緒に観光をしたいですね」と家族への思いと健康で走り続けることをあげてく



今年も そば打ちに挑戦

「天野いきいきサロン」(伊豆の国市)

11月、静岡では白いそばの花が実となり、収穫のとき。新そばの季節のはじまりだ。ここ伊豆の国市「天野いきいきサロン」の11月例会も「そば打ちを見て、体験して、食べて」というこの季節にあわわしい企画。「昨年、昨年も開かれて「とても楽しみにして来た」「エプロン持参です」と参加者の意気込みも高い。

早速、伊豆の国市生涯学習塾「そば打ち教室」の卒業生で結成された「伊豆二八会」のメンバー3名によるそば打ちが披露される。ひいたばかりの粉をふるいにかけて、水を加えながらこね、麺棒で伸ばし、最後は見事な包丁さばきで15ミリ幅の細いめんが刻まれる。そばを打つその堂々と落ちついた姿、真剣な表情は、思わず見とれてしまうほど。

当初、遠まきに眺めていた参加者も、立ちのぼってくるそばの香り、トントンと小気味よい包丁の音に誘われるように、そば打ちのテーブルに近づき、目を輝かせながら、講師の手元をのぞきこむ。気づけば、麺棒、包丁を手に、「あーあ、包丁が斜めになつていく」「それじゃ、そばじゃなくうどん



第13回 静岡県すこやか長寿祭美術展

ご案内

県内在住の60歳以上の方々が創作した出品作品をいっせいに展示します。

この美術展では、県知事賞、財団理事長賞等とともに、

「ねんりんピック石川2010美術展」への静岡県・静岡市・浜松市の代表作品候補を選出します。

豊かな経験で培われた技術と思いがこもった作品の数々をご覧に、ぜひ会場にお越しください!!

出品部門:洋画・日本画・書・彫刻・工芸・写真
出品作品数:414点(予定)

入場無料



開催期間 平成22年3月5日(金)～9日(火)
オープニングセレモニー 3月5日(金)
表彰式 3月7日(日)

会場 静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ 6階 展示ギャラリー
(静岡市駿河区池田79-4)

※今年の会場はグランシップとなっておりますので、お間違えのないように御注意ください。

第21回 静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会 参加選手募集

～多くの種目でねんりんピック石川2010の予選を兼ねます～

大会期間 平成22年4月17日(土)～5月31日(月)

会場 県草薙総合運動場(静岡市)ほか

種目 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ベタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、グラウンド・ゴルフ、なぎなた、太極拳、ソフトバレーボール、サッカー、ダンススポーツ、囲碁、将棋、ウォークラリー、ターゲット・バードゴルフ、オリエンテーリング、オセロ、健康マージャン、軟式野球、ボウリング、バウンドテニス、かるた 全27種目

対象 原則として60歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ)の県内在住者

申込 3月1日～(締切日は種目によって異なります)

費用 種目によって異なります



(財)しずおか健康長寿財団
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70

TEL 054-253-4221 FAX 054-253-4222
http://www.shizuoka-chouju.jp/

フランス語同好会主催 「大人のための学芸会」

田島一郎さん・悦子さん



「ブラジル」を熱唱する悦子さん



11月1日(日)、フランス語同好会主催で「第四回大人のための学芸会」が開催されました。同好会のメンバーは、焼津の豊田公民館で、毎週日曜日の午後集まってフランス語とフランス文化の情報を交換しあっています。メンバーの1人さんが近所のお友達とギターや二胡の発表会をしてみようと思いついたことから「大人のための学芸会」が始まったそうです。



ただ「これだけでは間が持たない」と、知合いにバイオリンとピアノの参加をお願いしました。回を重ねるごとに、フルート・トランペット・フラダンス・ギター・バンド・日舞やハーモニカの方が加わり、今回はこれまで参加された方々に加え、初登場のクロマハーの演奏・アコーディオンの伴奏でフランス語による「La vie en rose」メンバーによるフランス旅行のトークも加わりました。またおしゃやかなボスターやパンフレットも会のメンバーの手作りで、バラの花を飾り、温かな雰囲気包まれた学芸会となりました。



「La vie en rose」をフランス語で

悦子さん自身も、今回は鮮やかな緑の手作り衣装に身を包み、髪に羽飾り(実は羽根帯?)をつけ、「ブラジル」を熱唱しました。また「この学芸会が開かれるまでの様々な準備、例えば出演者への依頼や希望の取りまとめ、プログラム(案内状)の作成、そして当日の器材の手配、差し上げる飲物やお菓子の決定、お菓子作りとその保管、リハーサルでの変更事項の検討、そして打ち上げの手配など、面倒だと思えば確かに面倒なんだけど、それだけ手間ひまかけると逆に愛着も湧いてくるのでおもしろいことでした。」「お互いが気楽に表現しあうことで楽しくもなり、身も心もリフレッシュするからお酒飲むよりエロかも。でも飲むことも大切よ。(などと既にほろ酔いなのか?)ともかく、地域でますますかわいがられつつあり育つてほしい」として「大人のための学芸会」を10年は続けたい! 静かな中にも熱を帯びる二人です。

(企画・運営: 中野正代)

富士山静岡空港から行く!!

●添乗員が全行程同行!
●医師又は看護師が同行!

早春の九州縦断／九州新幹線に乗車する

大宰府・長崎・由布院 阿蘇・高千穂・青島 指宿・知覧 5日間

知覧武家屋敷

日南海岸

旅行期間 2010年3月7日(木)～11日(木)

旅行代金 **148,000円** 県内発着 4～5名1室利用
お一人様

※3名1室利用の場合にはお一人様5,000円、
2名1室利用の場合にはお一人様10,000円の追加代金にて承ります。
お一人様でご参加も大歓迎です。お一人でご参加の場合には男女別の相部屋となります。
※はつらつネットふじのくに会員の方は3,000円引き
※静岡空港に直接ご集合の場合は3,000円引き

◆最少催行人員／15名 ◆利用航空会社／JAL

◆ご宿泊予定ホテル／長崎：ホテル清風 由布院温泉：ゆふいんホテル秀峰館
青島：バームビーチ 指宿：白水館・花の棟

【特別後援】(財)しずおか健康長寿財団

高千穂峡

	発着地	時間	交通機関	スケジュール	食事
1	県内各地 富士山静岡空港 福岡空港 長崎市内	朝 8:40 10:20 午後	貸切バス J A L 貸切バス	県内各地より富士山静岡空港へ 富士山静岡空港より空路へ福岡空港へ 到着後、大宰府天満宮参拝＝長崎市内観光(平和公園、大浦 天主堂)＝夜景で有名な稲佐山へ 【長崎市内(稲佐山) 泊】	昼：お弁当 夕：お宿
2	長崎 熊本 由布院温泉	朝 夕 刻	貸切バス フェリー 貸切バス	雲仙を経由し、島原外港へ 島原外港～フェリー熊本港＝熊本市内(熊本城、水前寺公園) ＝阿蘇・草千里＝由布院温泉 【由布院温泉 泊】	朝：お宿 昼：レストラン 夕：お宿
3	由布院 高千穂峡 青島	朝 夕 刻	貸切バス	別府地獄めぐり(2箇所)＝神話のふるさと・高千穂峡へ 高千穂観光＝日向を経由＝青島海岸へ。 到着後、ホテルへ 【青島 泊】	朝：お宿 昼：レストラン 夕：お宿
4	青島 桜島 指宿温泉	朝 夕 刻	貸切バス	日南海岸の美しい海岸線を眺めながら、鹿児島桜島方面へ 桜島～フェリー～鹿児島＝開聞岳(車窓)＝長崎県＝指宿温泉 【指宿温泉 泊】	朝：お宿 昼：レストラン 夕：お宿
5	指宿温泉 福岡空港 富士山静岡空港 県内各地	午 前 午後 18:10 19:30 夜	貸切バス 新幹線・特急・地下鉄 J A L 貸切バス	知覧武家屋敷、特攻会館見学後＝鹿児島市内へ 昼食後、鹿児島中央駅へ 新幹線つばめ&リレーつばめ号にて博多へ。到着後、地下鉄で空港へ 福岡空港へ富士山静岡空港へ 到着後、貸切バスにて県内各地へ 到着後、解散お疲れ様でした。	朝：お宿 昼：レストラン

※スケジュールは交通機関等の都合により変更となる場合があります。

旅行企画
実施



SBSツアーズ



静岡SBSグループ
株式会社SBSプロモーション旅行部
観光庁長官登録旅行業1141号 JATA正会員

054-254-1552



平日9:30～18:00
土曜9:30～12:00
※日・祝日は休み

〒424-0852 静岡市葵区紺屋町15-4 静岡新聞SBS紺屋町別館内
[eメール] sbstours@sbs-promotion.co.jp
※詳しい旅行条件を記載した書面をご用意しております。※掲載写真はすべてイメージです。