

しずおか健康長寿財団ニュース

すこやか長寿

47号

2010年7月

夏

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～



財団法人 しずおか健康長寿財団

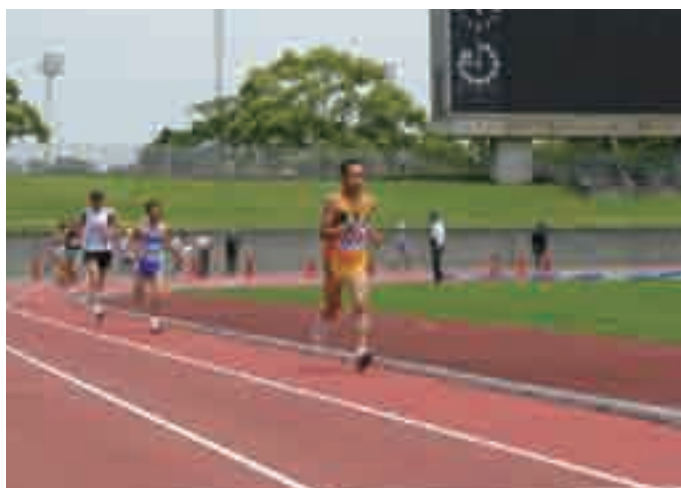
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号 県総合社会福祉会館内
TEL.054-263-4221 FAX.054-263-4222 URL: <http://www.shizuoka-chouju.jp/>

photo 長津竹雄さん(富士市)

しずおか健康長寿財団って…

～こんな事業を実施しています～

輝く光齡者のスポーツの祭典 -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社会参加の促進により健康増進と生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした「すこやか長寿祭スポーツ大会」は、高齢者を対象として開催する全県唯一の総合大会であり、参加資格は、原則として60歳以上の県内在住者です。

多くの種目で全国健康福祉祭(ねんりんピック)の静岡県及び2政令市の代表選考を兼ねています。

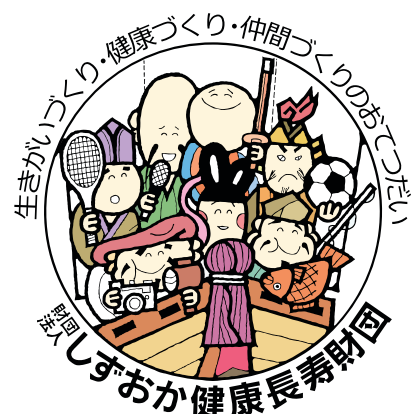
競技種目

卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、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、バウンドテニス、囲碁、将棋、ボウリング、軟式野球、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、健康マージャン、オセロ、かるた(百人一首)



21回目を迎えた今年度は、5月22日(土)に草薙総合運動場体育館で約700名の関係者が参加する中で、総合開会式が盛大に行われました。

27競技が県内19会場で開催し、合計6,000人の方々が参加しました。出場選手中最高齢者は、岡田実さん(ボーリング、97歳、静岡市)でした。



(目次)

2P/ 事業紹介

「すこやか長寿祭スポーツ大会」

3P/ 憩いの広場

「選べない私の幕引き～幸せは私が決める～」

静岡県地域女性団体連絡協会会長 長野蝶子さん

4P/ 健康はつつゼミ

「健やかな生活への工夫」

浜松医科大学名誉教授 青木 伸雄さん

6P/ 地域密着情報Ⅰ(特派員だより①)

「生きる力・育てる力」

大森 一二三さん(駿東郡清水町)

7P/ 地域密着情報Ⅱ(特派員だより②)

「人生道100%に例えると」

伊藤 国丸さん(掛川市)

8P/ 地域密着情報Ⅲ(ホームページ深い話)

ラジオ体操 休まず45年

三島市「三島おはようラジオ体操会」

9P/ 事業報告

「いきいきフォーラム21」

11P/ さわやか21

健康づくりサポーター紹介します
「富士宮駅前通り商店街振興組合」

12P/ やさしい介護

「食事その1 夏を乗り切ろう!」

13P/ すこやかカフェ

「イスに座ってできる!簡単エクササイズ」

14P/ いきいき掲示板

こちら「はつつネットふじのくに」事務局

18P/ 広がれ!ふれあいの輪

「感動の共有・笑顔の継承
熟年メッセージ」

19P/ ただいま 参加者募集中!

選べない私の幕引き

～幸せは私が決める～

静岡県地域女性団体連絡協議会会長 長野 蝶子



長野蝶子 プロフィール

1939年	静岡市清水区に生れる
1962年	静岡大学教育学部卒業
1962年～1969年	静岡市立中学校勤務
1979年～	親子読書会活動
1988年～	地域女性団体活動
2009年～	静岡県地域女性団体連絡協議会会長
1996年～	保護司
現在	夫と協働(?)生活 娘3人・孫6人

選べない私の幕引き

人は、老後を元気に過ごしたい、認知症になりたくない、人に迷惑を掛けたくないという。

幸せな老後を過ごすための公演や講座、書物も多い。元気に長生きしている人に聞くとこれが秘訣という。それは正しいだろう。しかし、同じようにしても叶わなかった多くの死者たちに聞くすべはない。聞くすべはないけれど身近な人に思いを馳せる時、人一倍地域活動もし交際範囲も広がったあの人、前向きで、プラス思考で素敵だったあの人は、どうして？

私も考える。私の人生の終りの緞帳はどのような場面で下りのかと。私には選べない私の人生の幕引き。

母の背中・義母の背中

父は私が二六歳の時胃癌により七六歳でこの世を去った。当時、手術もできず余命三ヶ月と宣告された。一日の入院生活も

しないで自宅で穏やかに数ヶ月を過ごし、ある朝、目覚めることなく幕引きとなった。これは、母の決断でもあり、子ども達の決断でもあった。

父と十一歳違いの母は七十歳代半ばでパーキンソンと診断された。だんだん不自由になって行く母は当たり前のように家族と共に生活をし、寝たきり状態になることなく八十歳でこの世を去った。幼かった私の末娘は母親にしかられるとそつとおばあちゃんの布団の中に避難したものだ。娘達にとって、パーキンソンで不自由な祖母の存在はプラスであつても決してマイナスではなかった。

母の幕引きの半年前、夫の母が同居し始めた。居たいところにどうぞ・・・それから二〇年、私の三人娘も結婚し、義母は曾孫にお菓子を分けるのが生きがいのように過ごした。娘達、孫達にとつて義母の存在は大きかった。死を見つめることにもなった。一〇三歳で幕引きとなった。世話をする人より、してもら

う人の方が大変。古希を迎えた末っ子同士の私達夫婦、親のそばにいられた私達は幸せ。

在宅介護、20年の隔たり

母の介護から二〇年近く経って義母の介護。義母の時は介護制度があり、介護用ベッドも借りショートステイも利用でき、その有難さを実感した。

元気な時は良い。人の手を借りたくなつた時、在宅でも施設入所でも多様な選択肢がほしい。そして世話をする人も、世話をされる人も自分に合った生活が選べる介護制度の充実を願う。

幸せは私が決める

私の人生は、育児から介護へとつながつた。その間も、子ども会、親子読書会、地域活動などからは離れなかった。だから犠牲になつたとは思わない。癌の父、パーキンソンの母、枯れるように逝つた義母「幸せだった？」何と答えるだろう。私の幸せは私が決めるのだ。

健やかな生活への工夫

静岡県では、県民の健康づくりに大変な力を注いでいますので、その効果は全国順位からみて比較的上位にある平均寿命、死亡率、自立高齢者率などに表れているようです。

（身体的健康）

生きる目的を達成するために健康が大切であることを全ての人が認識し、常に理想的な健康を日常生活の中で強く求めて生きていくことは、人生の基本といえましょう。身体的健康は、社会的に健



浜松医科大学名誉教授
青木 伸雄さん

執筆者のプロフィール

- 1973年 名古屋大学大学院医学研究科（社会医学系）卒業
- 1973年 名古屋大学医学部予防医学助手
- 1975年 愛知医科大学公衆衛生学講師
- 1981年 国立循環器病センター疫学部室長
- 1986年 国立栄養研究所基礎栄養部部長
- 1989年 浜松医科大学衛生学（現健康社会医学）教授
- 2007年 静岡県総合健康センター所長
- 2009年 常磐大学人間科学部（公衆衛生学）教授

全な環境の中で暮らしていくこと

（趣味・余暇のある学生・職場・家庭生活）と関連が深く、生きがいと関連しています。また、身体的健康は、精神的に良好な状態であること（自分らしく生きることなど）とも関連が深く、張りのある生活・いきいきとした生活と関連しているといえましょう。また、県民の皆さん一人ひとりの健康づくりには、栄養、運動、休養が大切になります。栄養のバランスに問題があったり、運動不足があつ

たり、休養が十分に取れない状態にあると感じたときは、すぐに自分で対処するか、適当な窓口で相談しましょう。

（張りのある生き方）

張りのある生き方をするためには、私は高齢になっても感動のある機会をできるだけ多くもつことが大切であると感じています。一般的には、目で見ること、耳で聞くこと、鼻で香り・においを感じる、舌で味わうこと、皮膚で触れることにより、感動が訪れるということになります。年齢にかかわらず五感は大切な宝であります。私が感動したものには、（目）竹久夢二の榛名山賦と青山河、（耳）諏訪内晶子のバイオリン演奏、（触）屋久島の奉行杉を始めとして多数あります。自然、美術、音楽などから生命力、美などを感じることができると感動するこ

とができると思います。

（健康長寿の食生活）

健康長寿の食生活について、私は次のように考えています。栄養のバランスをとることが基本となります。そのためには栄養に関する基本的知識が必要になります。それには時々栄養士さんから話を聞くと良いでしょう。また、空腹感が規則的に起こり、それが食事

をする時間と一致すれば、食欲がなくても食べてしまうことはなくなると思います。生活のリズムを取ることはメタボ対策・健康づくりにつながります。定食などで出された食べ物を残しても良いのか

については、健康上との関連で考えて食べて下さい。残しそうな時は定食などの注文時にご飯などを少なくしてもらおうにするとよいと思います。栄養の過不足にな

らないように、考えて外食し、考えて食品を買い、考えて食べるようにしましょう。また、高齢者の食事を考えるさいには、ベジタリ

（健康づくりのための運動）

運動も健康づくりには必須であります。私は汗ばむ程度の運動ですが時々ボーリングをします。また、これからはウォーキング

シューズを買って、歩く機会をより多くもちたいと思っています。皆さんも、スポーツ、趣味、健康法として自分に合った運動を続けていきましょう。

疲れを翌日に残さない工夫も健康づくりには必要です。快眠、身体に良い入浴法などが関係します。インターネットや本で調べると快眠法、入浴法のヒントが得られます。

経済的な面も健康に大きく関係します。地場産業の振興も国民の健康度の向上に大きな影響を及ぼすと思われます。

健康は自分でつかむように心がけることが基本であります。循環器疾患、がん、糖尿病、歯周病、骨粗鬆症、骨折などの予防と改善は、毎日、どのくらい望ましい生活ができるのかにかかっていますので、油断大敵です。



特派員だより①

生きる力・育てる力



大泉作業所 理事長兼所長
大森 一二三さん
(駿東郡清水町)

駿東郡清水町に在住の大森 一二三さんは、沼津市東熊堂にある大泉作業所の理事長兼所長を務められています。定年になられるまで、沼津聾学校に29年、沼津養護学校(現在は沼津特別支援学校)に3年、そして聾学校、また養護学校、最後は東部養護学校と勤められました。大森さんは、どの学校に赴任されても生徒や先生の人望が厚く、転任が発表されるたびに、元学校の父兄が教育委員会へ留任できるように直談判に行かれる程だったそうです。作業所を作

るきっかけは、ある養護学校の同窓会に出席されたとき、生徒さんや、父兄との話の中で、障害のある方々の生活維持が大変厳しい現実を知り、退職後に退職金の多くを投入して大泉事業所を設立されました。障害を持った方々にも安定した場所と仕事を提供



したかったそうです。退職金を使う際、娘さんの「お父さんが働いてもらったお金だから、お父さんの好きに使ってください。私や母さんが欲しいと言えるお金ではありません。」と言う言葉に後押しされたそうです。

大森さんは、幼少期に母親を亡くされ、祖母に厳しく育てられたそうです。何事にも誠意を尽くし、相手の立場に立つて物事を考える生き方を大切にされ、"石につまづいて転んだとしたら、そのつまづいた石をはずして、後から来る人が転ばないようにする"という教えを重んじている方です。生き方そのものが、育てる力になっているように感じられます。そんな、大森さんにも、苦難がおとずれました。作業所の利用者さん達の健康診断の際、一緒に診断を勧められ、前立腺がんが発見され、余命わずかと言われたのです。その時は覚悟を決め、身辺整理をし、お墓まで立てられたそうです。しかし、治

療の末、定期検査の間隔も空くようになってしまったそうです。

生きていくということは、障害を持っていても、収入があり、食べていかなければなりません。そのお手伝いが出来ればと実践されている大森さんです。地域の方々の交流会を毎年開き、焼トウモロコシを安価で提供して大変好評のようです。是非食べてみたいと思っています。



人生道

100%に例えると



劇団くにもる一座 座長
伊藤 国丸 さん
(掛川市)

人の恩。

(2) 55%。教育を身につけ道徳、

常識を学び乍ら社会の荒波の中に突っ込んで行く。人生の花である

結婚、子も生まれ親としての道を歩く。先祖を守り家族を守り支え

苦勞の道を歩く、子の成長するのを祈り乍ら。身体の健康と、心の

信念をかみ合わせ働く姿こそ、人の道の味である。年輪と共に努め

先も退職し、子に後を引き継ぎ任せやれやれと思う、肩の荷を下ろ

す時が身体の異変が起きる。子や孫に「ご苦勞様でした」「有難度

うよ」と語り合う家庭円満の丸い言葉、ここで一言人生苦勞して働

いている時が一番幸福と思う心が幸を呼ぶ。

(3) 15%。家庭たる行事を子に

託し、やれやれの言葉の中は恐い。

ここで夫婦共々お互い人生の勞いの言葉「ご苦勞様でした」。この言葉一言又老人なつて行く我身にも活力となる光となる。年老けど心は青春の如く自ら活力をつけ生きていく喜びこそ幸福と感謝の心を自らの心に植えつける事が一番大切。車に乗つても調子に乗るな。欲には限度があり責任には限度がない。欲は程々に。

(4) 5%。又年月去り芯の老人

となつて行く人生振り返り忘れてならない。人生に食で残しても悔

い残すな、肩を落としても信頼落とすな。よき友達よれで悪友よ

らず。頭禿げても心禿げず。お金を貯めるもよいが心ある友達数多く

貯めよ。腰曲がれど心曲がらず。残る真真正直な心は曲げてても曲が

(5) 5%。年輪と共に人生の荒

波と闘い乍ら乗り越えた姿を思い浮かべ、子や孫にお爺ちゃん

お婆ちゃん「長生きしてね」励まされ、「有難度うね」下る心の優しさの中に、自然と子や孫か

ら心から恩返し介護、手も足も動かず口も聞けず心と心の笑顔の味となる。残す言葉は人生バラ色だと語っていました。

伊藤さんは、地域の様々の場所ので講演会や劇団活動で社会貢献をしています、みんなに喜んで貰いたい、生きて活力を貰いたい、助け合いの心を常に持つて、いつも感謝の気持で行動している姿はとても輝いています。苦勞話と人生の重みと深さに感動し、バラ色の人生とはなにか自問しました。今後の活躍を祈念しています。

(小笠・榛南地区生きがい特派員 近藤光博)





ホームページ深い話

ラジオ体操 休まず45年 三島市「三島おはようラジオ体操会」

1965年4月の発足以来、45年間、1日も休まずにラジオ体操が続けている「三島おはようラジオ体操会」。

会場の三嶋大社。桜の若葉が朝日にま

ぶしく輝き、鳥た

ちのさえずりがに

ぎやかな中、朝6

時を過ぎると、参

道の北側、南側か

らぼつぽつと人が

現れる。ウォーキ

ング途中の人もし

れば、欠かさない

朝のお参りがてら

の人、気づけば、

宝物殿（ほうぶつでん）前の境内には、

50〜60名の人が集まっている。

6時半、ラジオ体操の音楽が流れると、

みんな一斉に身体を動かし始めた。肩を

回し、身体をそらす。途中、「一、二、一、二

と号令をかけながら跳躍する。ラジオ体



三嶋大社境内でラジオ体操をする皆さん

操第1、第2など3種類、10分ほどの体操になるが、ちょうどいい具合に体温が上がり、気持ちがいい。

「三島おはようラジオ体操会」の発足

のきっかけは、当時、三嶋大社に

朝の散歩で来ていた人の「せっか

くだから体操をしようか」の声。

あれよあれよという間に、ラジオ

体操指導員の資格を持つ須原久夫

さん（83歳・三島ラジオ体操連盟

会長）がかつぎだされ、須原さん

を囲み、体操が始まった。

当初、10人前後で始まった体

操だが、散歩やお参りの折に通

かかった方が参加するようにな

り、今では80人近く集まり、夏場には、

200人を超える時もあるという。

「ラジオ体操は、跳躍、屈伸、呼吸な

どの動きがうまく組み合わせた全身運

動。消費カロリーは少ないかもしれない

が、脳神経も刺激され、若さを保つには

もってこいです」と須原さん。「それに、ここが交流の場となり、顔見知りが増えていくのも嬉しいことです」。

たしかに、ラジオ体操が終わっても、数名が残り、おしゃべりが始まったり、連れだつてウォーキングに向かうグループもあったりと、ゆるやかなつながりが出来ているよう。入会手続きがあるわけではなく、来たい人が、来られる時に、来ればいい。

三嶋大社での朝のすがすがしい空気の中、ラジオ体操の時間を共有することで、人と人がつながり、健康を維持するのに役立つ。支える役員の努力は、いかばかりかと思うが、それこそ、この会が多くの人に愛され長く続いている理由なのだろう。

（取材／東部・田方地区生きがい特派員 秋山ゆみ子）



最後は深呼吸で締めくくる

もっと深い話はこちらから

<http://www.kenkouikigai.jp/default.asp>

心ときめき

検索

健康長寿日本一を目指して…

しずおか健康いきいきフォーラム21

静岡県民の健康づくりを支援するため、官民連携による様々な事業を展開しています。



「しずおか健康いきいきフォーラム21」は、平成12年3月に静岡県が策定した健康づくり運動である「しずおか健康創造21」の理念に賛同する官民51組織により、平成14年8月に発足しました。

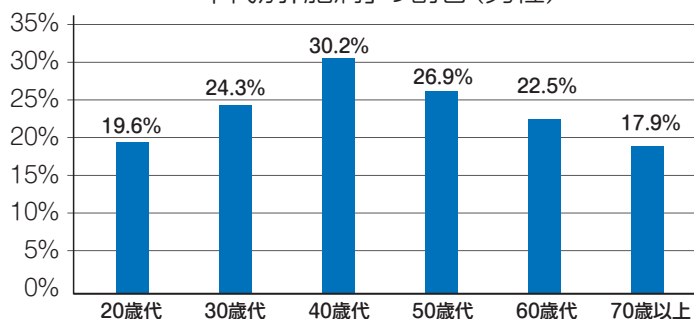
現在、健康福祉団体、産業各団体、マスコミ及び行政等59組織による県民総参加の「健康づくり運動」を推進しています。

目標 「健康づくり県民運動の展開」 「連携協働で進める健康づくり」

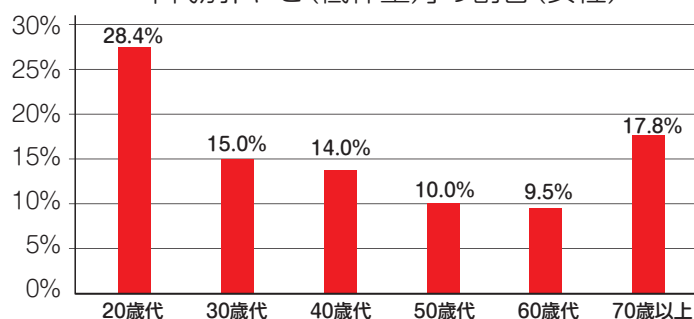
静岡県民の健康状態は…

40歳代男性の3人に1人が肥満／20歳代女性の3.5人に1人はやせ(低体重)

年代別「肥満」の割合(男性)



年代別「やせ(低体重)」の割合(女性)



日本肥満学会による肥満の判定基準

BMI(BODY MASS INDEX)=体重(kg)÷身長(m)²

やせ(低体重): BMI<18.5 肥満: BMI>25.0

「平成20年度県民健康基礎調査」より

幼稚園年長の8.5人に1人が、小学6年生の4.5人に1人が孤食!

学 年	幼稚園年長	小学6年生	中学2年生	高校2年生
「子ども1人」で朝ごはんを食べる割合	11.7%	22.0%	40.2%	57.0%

※「平成20年度静岡県教育委員会朝食調査」より

社会環境の変化やライフスタイルが多様化している中、不規則な食事、運動不足などにより、生活習慣病の増加、過度のやせ志向等様々な問題が生じています。

今、生活習慣病の予防として、家族ぐるみ、地域ぐるみでの健康づくりが重要となっています。健康寿命を延ばし、生活の質を向上させましょう。

<健康づくり運動の普及啓発>

健康創造21ポスター・標語・川柳コンクール

健康づくりのテーマで、ポスター(小中高のみ)・標語・川柳を募集し、入選作品は、カレンダーやクリアファイル、ポスター等に掲載します。

平成21年度は、「野菜だいすき」をテーマに募集し、合計4,000点以上の応募があり、優秀作品を県内14箇所で開催しました。



<21年度応募数>

ポスター:1,514点

標語:1,086 川柳:1,690点

22年度のテーマは、「やさいを食べて元気になろう!」
9月3日(金)まで作品募集中!

<健康づくり促進団体への助成>

健康づくり活動費助成事業

地域に密着して健康づくり活動を行っている団体(NPO等)を支援するために、関連事業費を最高10万円まで助成します。

平成21年度は、県内16団体に対して助成しました。

<助成団体の事業内容>

- ・野菜いっぱい運動
- ・地区健康教室
- ・転倒予防教室・コミュニケーション講座



今年度の募集は6月末で終了しました。

<民間企業との食育推進・連携協働>

食育体験ツアー

「(株)静鉄ストア」、「5ADAY協会」と当財団の3者協働により、小学生に対し、スーパーの店舗で野菜や果物を「見て、触れて、食べる」食育体験学習を実施しています。

平成21年度は6小学校1児童クラブ2保育所の計334人に対し実施し、大変好評でした。

<実施内容>

買い物ゲーム、サラダ作りやバックヤード見学 等



今年度は、実施店舗を増やしました。
6月末現在で、6小学校1公民館
4幼稚園保育所からの申込みを受けました。

お問い合わせ先:
しずおか健康いきいきフォーラム21事務局

☎054-253-5570

私たちは、しずおか健康づくりサポーターです!!

しずおか健康づくりサポーターは、県民一人ひとりの健康づくり(生活習慣病の予防、食育、適度な運動、禁煙等)に貢献したい、健康づくりに熱心に取り組んでいる方々を支援したいという健康づくりに関するお助け隊のことです。サポーター登録数は1,092団体(フランチャイズ含む)です

1 主な活動内容

- ・県や市町の健康イベントでの協力
- ・健康づくりパンフレットの掲示
- ・健康チェックの推進
- ・禁煙、分煙協力
- ・外食栄養成分表を表示 等

このステッカーを
貼ってある
店舗等に注目!



2 協働事例

- ・大手コンビニエンスストアとの協働による食育サポート「静岡県食育応援幕の内」の発売
- ・食育体験ツアー
- ・夏休み親子料理教室の開催 等

しずおか健康づくりサポーター紹介

『富士宮駅前通り商店街振興組合』

ヘルシー商店街として、駅前十六市(毎月16日開催)で市民の健康づくりをサポートしていくために、企業・行政等との協働による健康相談コーナーを設けています。



物忘れ相談・簡易チェック



一日の野菜の摂取量(健康チェック)



肺の機能検査(スモーカーライザー)

<連絡先> 〒418-0068 富士宮市中央町8番13号 担当者 増田(株)増田屋本店
TEL:0544-26-3380 FAX:0544-27-3952

私たちと一緒に「しずおか健康づくりサポーター」として活動しませんか?

登録の方法はホームページへ <http://www.ikiiki21.jp>

いきいきフォーラム 21

検索

お問い合わせ先
しずおか健康いきいきフォーラム21事務局

☎054-253-5570

介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント

食事 **その1** 夏を乗り切ろう!

暑い夏を乗り越えるためには、まず十分な睡眠をとり翌日に疲れを残さないことが重要です。次に大事なのが食事! 水分補給も忘れずに

夏バテに 効く食材

たんぱく質、ビタミンを
多く含んでいます

豚肉



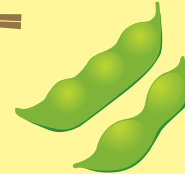
うなぎ



納豆



枝豆

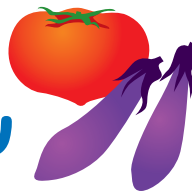


チーズ



食欲がないときのお助けレシピ

夏野菜の 冷やしそうめん



いつものそうめんプラス! ^{いろど}彩り(具)を添えましょう
トマトのさっぱり感が食欲をそそります



■ 材料 ■ 2人分

- ・そうめん 3束(150g)
- ・ツナ缶 1個
- ・トマト 1個
- ・なす 1個

- A** {
- めんつゆ(3倍濃縮) 120cc
 - 水 120cc
 - おろししょうが 少々
 - ごま油 小さじ1

- ・大葉 3~4枚
- ・すりごま 適宜

■ 作り方 ■

- ①なすは、皮をむき1cm角に切り、さっと水でぬらしてから耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジで約1分加熱する。粗熱が取れたら、よくしぼっておく。トマトは1cm角に、大葉は千切りにする。ツナはよく油を切っておく。①すべてを冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ボウルに**A**を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③そうめんはゆでて、冷水でよくもみ洗いして、水気をしっかり切る。そうめんを器に盛り、なす・トマト・ツナを彩り良く盛り合わせ、②のつゆをかけ、大葉をのせ、すりごまをふる。

☆お子様・高齢者の介護食の場合などは、そうめんを2つに折ってからゆでるとたべやすい長さになります。

イスに座ってできる! 簡単エクササイズ (ストレッチ編)

ストレッチとは、体を「伸ばす」運動です。効果としては、①柔軟性が向上し関節の動く範囲が広がる、②姿勢がよくなる、③筋肉のこわばりをほぐす、などがあげられます。また、血液循環を良くしコリや冷えなどの不調の解消も期待できます。

伸ばす強さは心地よいつつぱり感を感じる程度、反動はつけないでゆっくり伸ばしてください。時間はおよそ20秒くらいずつ、回数は2回位から始めてください。伸ばしているところを意識しながら行いましょう。



<太ももの裏>

イスに浅めに座ります。右脚(伸ばす方)を前に出し、背すじをまっすぐ伸ばします。ひざを伸ばし、背すじを伸ばしたまま股関節から上半身を倒します。余裕のある方はつま先を少し上げてみましょう。反対側も同様に。



<肩>

ゆっくりと肩を耳に近づけるように引き上げ(5秒間くらい)、力をストンと抜きます。



<首(左右)>

左手を背もたれにかけ、右手で頭頂部を支え、ゆっくり横に倒すようにして押さえます。左肩が上がらないようにしましょう。反対側も同様に。



<背中>

手のひらを内側にして手を組んでひじを伸ばします。おへそをのぞきこむように背中を丸めます。左右の肩甲骨の間を広げるつもりで。



<わき腹>

脚を開いてイスに深く座ります。手で背もたれを持ちます。腰は動かさずに、背もたれを持って肩を後ろに回します。反対側も同様に。

こちら「はつらつネットふじのくに」事務局

県内高齢者の、健康増進や生きがいづくりのために、会員を募り、各種事業をとおして会員相互の交流促進を図りながら、明るく活力ある長寿社会づくりを推進しています。

1 平成21年度事業報告

(1)会員の集い 14事業16回

①文化教養セミナー

5事業

国立劇場新春歌舞伎、
東京宝塚歌劇観劇 など

②健康ウォーク

5事業

滑沢溪谷と太郎杉、
忍野八海、王滝溪谷 など

③社会参加促進事業

4事業

太田川ダムと
農林技術研究所見学 など

(2)健康増進講座 1回

アンチエイジング健康講座

2 平成22年度 7月以降の主な事業計画

「はつらつネットふじのくに」事務局が企画・案内します

奥大井湖上駅と八橋小道ウォーキング～SLの旅
富士養鱒場と朝霧高原野外活動センター内プラネタリウム観賞
東京宝塚劇場雪組公演観劇～ミュージカル「ロジェ」～
小田原「石垣山一夜城」ウォーク
横須賀城址と「ちっちゃな文化展」町並みウォーク
サンドバイパス(福田港)と農林技術研究所
地域交流会～伊東市「お湯かけ七福神」
甲斐路しだれ桜～市川大門町ウォーク
FDAで行く日帰り福岡弾丸ツアー



入会の御案内

会員特典 1

健康ウォーク、史跡めぐりなどバラエティーに富んだ催しを企画
通常のツアーとは、ひと味もふた味も異なる内容(会員有志が企画、県有施設への社会見学あり)で、参加者からは毎回好評をいただいています。

会員特典 2

当財団が企画実施する事業を優先的に御案内
アンチエイジング健康講座、すこやか長寿祭ふれあい交流会

お問い合わせ先：生きがい推進課 ☎054-253-4221

「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成22年2月・3月～

2月25日 しだれ梅の龍尾神社とぶらり掛川城下町

龍尾神社のしだれ梅に魅せられて、定員50名のところ、80名以上の応募がありました。当日は、好天气に恵まれ、2月とは思えない暖かな日となりました。

見ごろを迎えた紅・桃・白色の約300本のしだれ梅



写真提供 勝呂武さん

が一面に咲き競って、花々の中に見え隠れする会員の皆様もいつも以上に美しく見えました。今回は、参加者数が想定した以上に多かったので、急遽2グループに分けて、集合時間・食事会場等を別々にしました。他のグループの昼食のメニューが気になった会員様もいらしたとか…

午後の掛川城では、地元ボランティアガイドの方々が詳しく・丁寧に(と言うより熱く)説明していただいたため、予定時間を大きくオーバーするなど、ハプニング続きのチン道中となりました。



3月18日 「女城主の里」恵那市岩村町城下町の散策



写真提供 小林禎子さん

定員をはるかに上回る100人以上の応募!(バス3台の対応や所要時間片道5時間の企画。すべてが初体験でした)

現地に到着してすぐに昼食。昼食の容器がなんと、天守閣の形だったんですよ。こんな器は初めて見ました。

昼食後は、ボランティアガイドの案内で4班に分かれ、町並みを散策しました。ガイドの説明を熱心に聞く人、お土産が気になって仕方ない人など…。

注目の岩村醸造での試

飲はなめる程度。某課長は「こんなんじゃ一試飲にもならね〜。もっと飲ませろ」と絡んだとか…。飲むブドウ糖「あま酒」は、いろいろな意味で疲れ気味の担当者には打ってつけ!おいしくいただきました。松浦軒の「カステラ」は一味違う!さすがです。もっと買ってくれば良かった。＼(◎o◎)／!



「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成22年4月・5月～

4月20日 のんびり歩こう!東海道吉原宿(地域交流事業)

地元の魅力を再発見しながら、会員の相互交流を図ろうと参加対象の会員を地域限定したこの企画。今回が初めてだったので、少し不安だったのですが、課長だけは「大丈夫!参加された皆さんは必ず喜んでくれる。この企画は失敗しないから。」と一人息巻いていました。当日は、街なかガイドを引き受けてくださった商店街の方に吉原宿の文化歴史やこだわりの店舗を案内していただき、普段何気なく歩いている街なかから、元気をもらったような気がしました。



写真提供 森嶋勝美さん

今後の参考として、参加者の皆さんにアンケート調査を行ったのですが、一番印象に残った場所が、どこにでもありそうな金物屋「ライフバケットナイトウ」という結果が出て驚き。参加者の皆さんからは、「面白い企画だったね!また、参加したい。」とお褒めの声。

どんな企画だったのかは、ぜひ次回参加してみて御確認くださいませ。

5月11日・14日 長者ヶ原の山ツツジウォークと天神原植物園



写真提供 勝呂武さん

定員40名のところ、今回も100名を超える応募があり、キャンセル待ちを作らないとの方針から、今回も予備日を催行することになりました。往路は修善寺～天城～河津～下田、復路は松崎～土肥と伊豆半島縦断バスの旅となりました。

数日前の静岡新聞に「長者ヶ原の山ツツジは見ごろ」との記事が掲載されていましたが、まさしくそのとおり!いい時期に来れてよかったと会員の皆様の声・声・声。(一部の会員の皆様はワラビ取りに夢中になっていましたが…)これで、富士山が見えていたら最高だったのに…

天神原植物園では「ハンカチの木」というものを初めて見ました。ここは、日本固有の植物のみを植栽したこだわりの野草植物園とのことで、ガイドの方の説明にも熱がこもっていました。



写真提供 深見謙次さん

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 サンコートラベル



安心・安全で楽しいご旅行を企画提案。
2名様～の個人旅行でも親切なプライベート添乗員がお手伝いできます。

所在地：静岡市駿河区西島1007-3

TEL 054-282-9908 FAX 054-282-9906

事業：旅行業 URL <http://sanko-travel.com>

株式会社 静岡情報処理センター



お客様に対し環境配慮したベストソリューション
をご提案、また社内においては省電力化、
ペーパーレス化などの推進しております

所在地：静岡市葵区紺屋町12番地6号

TEL 054-271-7501 FAX 054-271-7586

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

URL <http://www.sicis.co.jp>



事業活動すべてにおける環境負荷を考え、継続的
に見直しや改善を行っています。省エネ・省資源、
ゴミの分別、リサイクルなど、社員ひとり一人が環境
への影響を自覚し、積極的に取り組んでいます。



星光社印刷株式会社

〒422-8027 静岡市駿河区豊田 2丁目 4-30

TEL (054) 286-3131 (代表) FAX (054) 288-7471

事業：印刷業 URL <http://www.spdigital.net/>

株式会社 天神屋



小さなお子様からお年寄りまで、食の美味
しさと食の団らん・安全をお届けする
天神屋の食材とお弁当

所在地：静岡市駿河区曲金5-1-1

TEL 054-283-3313 FAX 054-284-3245

URL <http://www.tenjinya.com>

感動の共有・笑顔の継承!! ～熟年メッセージ～

急速に進展する高齢社会の中で、年金・介護など様々な問題を抱えて、日々の生活に不安をもっている高齢者が多くなっていますが、高齢社会で発生する諸問題は、高齢者だけの問題ではありません。

しずおか健康長寿財団では、「高齢社会は県民全体で支えあう」という考えに基づいて、高齢者だけでなく誰もが安心して暮らせる地域づくり・社会づくりを進めています。

高齢者がこれまで培ってきた経験、知恵や能力を社会に活かせる仕組みづくりとして、県内高齢者の方々に対して、これまでの人生経験に基づく社会への呼びかけや次世代層に向けた人生の提言などを行う「熟年メッセージ大会」を毎年開催しています。

昨年度開催した第10回記念大会では、50件以上の応募の中から選ばれた7名の方が、県コンベンションアーツセンターグランシップで600人以上の聴衆を前にして、メッセージを発表しました。

次号からは、その第10回大会での優秀作品を掲示していきます。お楽しみに



第11回熟年メッセージ大会 作品募集します

対象者 県内在住者で、自身を熟年世代と思っている方

募集テーマ 特に定めません。これまでの人生・これからの人生で社会に強く伝えたい内容であること。

応募形式 文章の場合 2000字以内 / 映像の場合 10分以内

応募期限 平成22年10月29日(金)当日消印有効

その他 応募の際にタイトル・氏名・年齢性別・住所・電話番号等を明記
詳細は実行委員会事務局へ

お問い合わせ先: すこやか長寿祭ふれあい交流会
実行委員会事務局(生きがい推進課)

☎054-253-4221

認知症基礎講座

(対象：一般の方)

受講料無料

医師や介護専門職を講師に招いて、認知症の知識や対応について学びます。

講座内容 認知症高齢者のケアと対応
認知症の基礎知識

会場及び日程

西部会場 アクトシティ浜松(浜松市) 9月9日(木)
東部会場 三島商工会議所(三島市) 9月16日(木)
中部会場 県総合社会福祉会館(静岡市) 10月5日(火)

時間

10:00~15:00(受付は開始時間の30分前です)
(中部会場のみ9:30~14:30)

定員 各会場40名

申込・問合せ先

静岡県介護実習・普及センター
TEL:054-273-7876

受講生募集中

アンチエイジングって??

アンチエイジング健康講座

美しく、元気に年を重ねていくために、自分を磨き直してみませんか?
コスメ、マッサージ法、食事法、運動法、ストレス解消法等...これからの日常生活で心がけていきたい12項目に関するセミナーを開講します!

対象者 県内在住の高齢者の方

会場 東部 静岡県総合健康センター(三島市谷田2276)

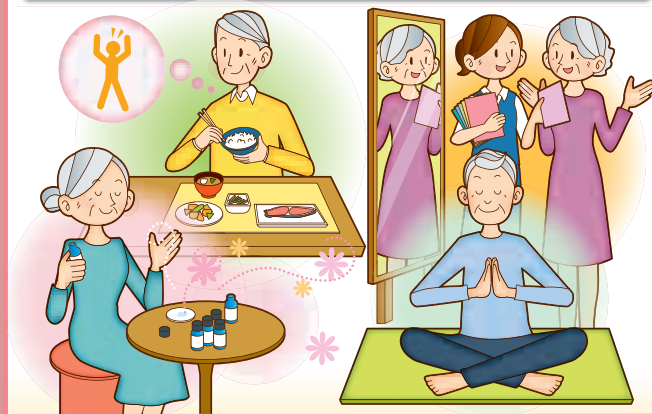
中部 静岡県総合社会福祉会館4階(静岡市葵区駿府町1-70)

西部 クリエイト浜松(浜松市中区早馬町2-1)

受講料 2,000円/日 **定員** 受講日ごとに20人程度

申込み締切 各講座開催日の2週間前まで 先着順

全12講座
各地域6日間



お申込み・お問い合わせは 財団法人 しずおか健康長寿財団 生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
TEL:054-253-4221 FAX:054-253-4222

特別協賛



「健康づくりきっかけ教室」参加者募集!

1 期間

平成22年9月29日から12月15日までの毎週水曜日(全12回)
午後1時から3時まで

2 会場

静岡県総合健康センター(三島市谷田2276番地)

3 対象

運動習慣がなく、これから運動に取り組もうと思っている方(定員16人)
(医師から運動制限されていない方、膝や腰痛のない方、血圧の安定している方)

4 内容

講話と運動実践(コアストレッチウォーキングや大腰筋等トレーニングなど)

5 参加料

10,000円

6 申込み方法

要事前予約(電話またはインターネット) 申込締切日9月2日(木) 応募者多数の場合は抽選



[申込先] 静岡県総合健康センター TEL:055-973-7001 <http://www.sukoyaka.or.jp/>

あなたの
腸に、
乳酸菌
シロタ株。



腸の悪い菌を減らす
乳酸菌 シロタ株

乳酸菌シロタ株 100億個入り

お申込みセンターフリーダイヤル **0120-86-8960** (受付時間 8:30-18:45 日・祭日除く)
 東静岡ヤクルト販売株式会社/沼津市三田町1402 〒410-0833 会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 会054(264)8960
 西静岡ヤクルト販売株式会社/島田市旭1-11-1 〒427-0018 会0547(37)6248

せつ とう しょう
**浙江省宿泊割引
キャンペーン**



富士山静岡空港利用促進協議会では、富士山静岡空港の上海路線を利用して、中国浙江省で1泊以上される旅行に参加する方を対象に、みなさんの旅を応援する割引キャンペーンを実施しています(先着順)。

「ふじのくに3776友好訪中国」に参加しよう!!



「ふじのくに3776友好訪中国」とは、次の①から④を満たす旅行に参加される個人、団体の総称です。

- ① 22年5月1日から23年3月31日までの間に
- ② 富士山静岡空港を発着する中国東方航空を利用して
- ③ 中国浙江省を訪問する個人、団体

「ふじのくに3776 友好訪中国」に参加する方には、公式ロゴマーク入りの「オリジナルタグ」をプレゼント