

しずおか健康長寿財団ニュース

すこやか長寿

48号

2010年10月

秋

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

(財)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～

県民への介護知識と介護技術の普及 ～めざしているのは在宅介護のよきパートナーです～

超高齢社会を迎えようとしている現在、安心して老後を過ごせる地域づくりが必要です。(財)しずおか健康長寿財団 静岡県介護実習・普及センターでは、介護の知識と技術の普及を通じて皆さまを応援しています。

介護講座

介護・福祉用具の相談

情報提供

クローズアップ!

でまえこうざ
出前講座 **無料**

お住まいの地域で介護講座を開催したいという要望に応じて出張する講座です

- 町内会・民生委員の勉強会 ○学校の福祉教育
- 新規採用職員の研修 ○職員の福利厚生 など

講座内容の例

- *うらしま太郎(高齢者疑似)体験
- *在宅介護の基本
- *福祉用具の活用法
- *認知症を正しく理解する など

あなたの街へ出張します!



*** うらしま太郎体験 ***

耳栓や特殊メガネ、サポーターやおもり等を装着することにより、80歳程度の高齢者になった状態を疑似体験するものです。不自由さの体験から、お年寄りの気持ちを理解する事ができます。

研修の様子



(目次)

- 2P/ 事業紹介
「出前講座」
- 3P/ 憩いの広場
「ひとりひとりが輝けるように」
NPO法人 活き生きネットワーク理事長 杉本 彰子さん
- 4P/ 健康はつらつゼミ
「老年症候群」
しずおか健康長寿財団理事長 佐古 伊康
- 6P/ 地域密着情報Ⅰ(特派員だより①)
「ボランティア活動は私の天命」
望月 秀子さん(富士宮市)
- 7P/ 地域密着情報Ⅱ(特派員だより②)
「物を大切に作る心を
おもちゃ病院WELIC(ウエリク)」
岡田 邦生さん(浜松市)
- 8P/ 地域密着情報Ⅲ(特派員だより③)
「チンドンから貧乏神へ、笑いで町おこしを」
田邊 哲さん(周智郡森町)
- 9P/ さわやか21
私たちは、しずおか健康づくりサポーターです!!
「(株)静鉄ストア」「(財)静岡市振興公社」
- 10P/ やさしい介護
「食事その2 食事作りを楽しもう」
- 11P/ すこやかカフェ
「自分の体力を知ろう」
- 12P/ 事業報告(生きがい推進課)
「静岡県すこやか長寿祭美術展」
- 13P/ いぎいき掲示板
「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート
- 16P/ 広がれ!ふれあいの輪
熟年メッセージ2010グランプリ作品
「熟年パワーで人生ますます若返り」
「熟年メッセージ募集」
- 19P/ ただいま 参加者募集中!



ひとりひとりが輝けるように ～ネットワーク作りをしています～

NPO 法人 生き生きネットワーク理事長 **杉本 彰子**



杉本彰子 プロフィール

静岡県肢体不自由児協会理事
静岡県男女共同参画会議委員
静岡市地域福祉推進部会委員
1983年 「静岡働く母の会」発足
1986年 「静岡ウーマン」設立
1997年 「静岡ウーマンホームネットワーク事業部」設立
1999年 「特定非営利活動法人 生き生きネットワーク」として
認証(NPO法人として静岡県第1号)
2007年 「再チャレンジ支援功労者賞(内閣総理大臣賞)」受賞

その人らしく生きるって

今から32年前の1978年1

月、私の夫は31歳の若さで突然他界しました。気持ちの整理がつかない中、半年後の夜にJRC(青少年赤十字)活動の恩師である橋本祐子先生に電話しました。恩師から「こんな時に電話をしてくれて、師である喜びを感じます。貴方には生き活きと生きてほしい」との言葉をいただき、この言葉が私の再出発の発火点となったのです。

「生き生きネットワーク」は、高齢者、障害のある方、乳幼児等の居場所づくりや支援の仕方等をコーディネートする団体です。この名称は、利用者だけでなくスタッフを含め、この団体に関係する一人一人がその方らしく、生き活きとした生活を送れるように、そして、そのネットワークの拠点となりたいとの願いから命名しました。

できる・できないではなく、やるか・やらないか

活動の合言葉は、「できる・できないではなく、やるか・やらないか」です。常に「その方が必要としている支援は何か?」、「今、何をすべきなのか?」を考へて行動しています。時間・場所・環境等の様々なニーズへの対応として「自分の能力にとらわれず、ためらわず挑戦する!」がこの団体の基本方針です。

次々と新しい依頼が入ってきますが、日々学ぶ姿勢を大切に、様々なニーズに 대응していきたいと思えます。

居場所づくり

スタッフの構成は、10代から80代までと幅広い年齢層であり、各スタッフの経験や資格、生育歴等、も様々です。もちろん担当業務内容・1日の労働可能時間(数時間から深夜勤務対応可)等も異なっていますが、どのス

タッフも自分の能力を最大限発揮できることにより、本人が一番輝ける場所になってくれることを願っています。

未来は今日作られます

世の中がどんなに変わろうと、私たちは形にとらわれず人の重みを見つめ、尊厳ある行動をとりたいと思います。若者に夢と希望を与え、自由な社会でのびのびと生きる勇氣を持つてほしいと願います。目の前にいる方を活かしたい、それは必ずいつか自分自身が活かされることにつながります。自由な発想と体験が明日への源となります。未来は今日から始まります。



老年症候群



しずおか健康長寿財団理事長

佐古 伊康

はじめに

去る7月26日、厚生労働省は平成21年の簡易生命表を公表した。

おめでたいことに、昨年の日本人の平均寿命は、男性79・59歳、女性86・44歳で、男女ともに4年続けて過去最高を更新した。国際比較では、女性は25年連続して世界一ながら、男性は前年の4位から5位に順位を下げた。男女差は、6・85歳で前年よりも0・09歳広がったという。

我が国の三大死因（がん、心臓病、脳卒中）が減少傾向にある中で、三大死因が克服されたとしても、寿命は男性で8・04歳、女性

で6・99歳程度延びるに過ぎないという。寿命がその程度しか延びないということは、高齢者には中年までとは異なる様々な課題があることを意味する。

最近、全国各地で超高齢者の所在を確認できない事例が相次ぎ、前記のデータの信頼性が若干揺らいではいるが、数値への影響はほとんどないという。この際、深刻に受け止めるべきは、長寿を手放しでは喜べない高齢社会の光と陰、長寿者の実態と社会福祉のズレであろう。寿命が延びて高齢者は本当に幸せになったであろうか。

老年症候群

高齢者では、生命に関わる疾患のみならず、生活の質を低下させる症状が少なくなく、老年症候群といわれる概念がある。これは、高齢者を理解するには

生理的な老化を基本にすえて、それに多くの病的要素が影響しあって若年・中年ではみられない身体的・精神的な症状が現れるとする考え方である。

たとえば、認知症、譫妄（せんもう）（※）、うつ、脱水、発熱、低体温、むくみ、頭痛、意識障害、呼吸困難、寝たきり、廃用症候群に付随する失禁、床ずれ、誤嚥（ごえん）、便秘、転倒骨折、腰背痛などがあげられる

高齢者医療の現状

高齢者では慢性疾患が多く、自覚症状が乏しいという特徴がある。厚生労働省の調査では、80歳以上の高齢者では約2人に1人の割合で何らかの病的症状があるという。

入院患者が抱えている病気の数を調べると、後期高齢者は平均5つを越えるといわれる。医療・介



護を求める高齢者では、認知症、脱水、骨粗鬆症（そしょうしょう）・骨関節変形、視力低下、発熱などのように前期高齢者で漸増するものと、日常生活活動度（ADL）の低下、嚥下（えんげ）困難などのように後期高齢者で著増するものがある。これらは、自覚症状

よりも他覚的な所見や臨床検査で指摘されることが多い。

したがって、このような高齢者は個々の症状ごとに専門医にかかり、病状は年齢を考慮せずに若年・中年と同じ診断基準で評価・判定され、成人並みの薬の種類と量を処方されることが少なくない。

その結果、加齢とともに1人当たりの疾患数が増加するのみならず、処方薬剤数が増加する。薬剤数が多くなると副作用が現れる頻度が高くなり、薬剤による副作用は加齢とともに増加する傾向がある。

総合機能評価へ

高齢者では自覚症状とその状

況証拠を出来るだけ詳細に記録しておくことが望ましい。高齢者でみられる多数の訴えや自覚症状は必ずしも疾患に伴うものとは限らず、なかには生理的な老化

現象や廃用症候群によるADLの低下もある。これらは生活機能を改善しないかぎり多数の薬物を用いても根本的な解決にならないことが多い。ときには、高齢者に多いうつ傾向の身体表現であることもある。

高齢者の症状は、種々の原因が生き甲斐、身体機能、精神機能、環境の影響を受けて修飾・表現されやすい。老年症候群に含まれる個々の症状のよってきたるところを理解することによって、個々の臓器のみではなく、人間として高齢者の全体像を評価（総合機能評価）することが医療関係者にも患者側にも必要になっている。

※譫妄（せんもう）

意識混濁に加えて幻覚や錯覚が見られるような状態

特派員だより①

「ボランティア活動は

私の天命」



ひまわりの会
望月 秀子さん
(富士宮市)

「皆さんお元気ですか？声の広報三月号をお届けします。」毎月爽やかな声で、広報誌の録音テープを送り届けたのは、旧芝川町ボランティアグループ『ひまわりの会』のみなさんです。

ひまわりの会は、本年三月、合併により芝川町が富士宮市となるまで二十年間、地域の視覚障害者や高齢者に声の広報を送り、また八十歳以上のお年寄りの誕生日には、手作り誕生カードを贈るなどユニークな活動を続けて来ました。これらの活動も今回、合併を

区切りに解散となりましたが、長い間会長として活躍して来られた望月秀子さんにボランティア活動に懸ける想いを伺ってみました。若い頃からボランティア活動に興味を持っていた望月さんです



声の広報テープ

が、本格的な活動を始めたのは昭和五十六年、地域の子も達を対象とした読書会の設立でした。本を読み聞かせながら、子ども達の名前を覚え、声掛けをし、明るい温もりのある地域作りを目指しました。その後、広報誌朗読の『ひまわりの会』を立ち上げ、バス停に花を植える『花そう会』の設立にも率先して協力。また、芝川リフレッシュ体操（たけのこ体操）の創作、地域福祉、ゴミのエコ運動、健康作り、消費者運動、地区高齢者への友愛活動等々。そして、その顕著な活躍ぶりが認められ、厚生大臣表彰など数々の栄誉に浴しました。「私はただ、任んでいて良かったと思える温かい地域作りをしたい」その一心から夢中で走って来ただけです。」と言う優しい眼差し望月さん、一体どこにそんなパワーを秘めているのでしょうか。喜寿を超えた方とは思えない若々しい笑顔でした。

望月さんは現在、デイサービスセンター『稻瀬』で湯茶の接待



手作り誕生カード

や話し相手を、また『寄り合い処』のボランティアなどをしていきますが、「これからも、富士宮市民としての広い視点に立ち、今までの経験と知識を生かした活動を、可能な限り続けたいと思っています。」と、尽きる事のないボランティア活動への想いを、熱く語ってくれました。

(富士宮市富士宮地区生きがい特派員 長津勝恵)

物を大切に作る心を おもちゃ病院WELIC(ウエリック)



おもちゃ病院 WELIC (ウエリック)
代表の岡田 邦生さん
(左から5人目)

工作教室を開いた際に、浜松市内に「おもちゃ病院」がないことを知り、仲間が集まったこと。「おもちゃ病院」の活動は、今年で9年目に入りました。

「おもちゃ病院ウエリック」は、おもちゃの治療を通じて、多くの人たちに「物を大切に作る心」や「科学する心」などを育てることを目的に活動しているボランティアグループで、「WELIC(ウエリック)」は福祉などを意味する英語の頭文字をつなげた造語だそうです。

現在のメンバー15名は、地元企業の定年退職者を中心に、現役会社員から高校生まで幅広い年齢層の方がいます。

おもちゃ病院は、浜松市西区の和地公民館(原則第4日曜日)と西部清掃工場(原則第2日曜日)

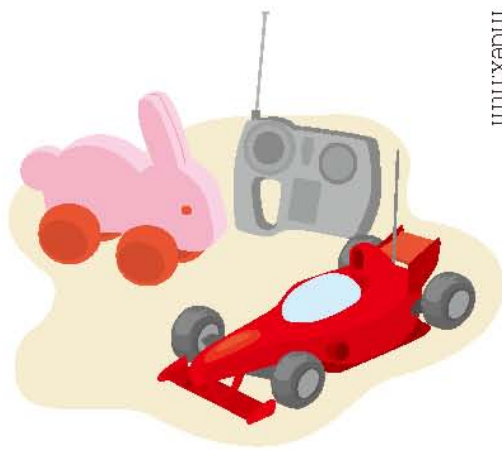


ただいま おもちゃ治療中! (浜松市西部清掃工場)

動における治療件数は1,000件を超えました。
治療を受けたおもちゃが戻って来た時の子どもやお年寄りたちのうれしそうな笑顔が忘れられないと、メンバーの皆さんは一生懸命頑張っているとのこと。
また、多くの方々に支えられて「おもちゃ病院ウエリック」の活動が続けられることに感謝するともに、地域社会に貢献できることへの喜びを感じているそうです。

皆さんの益々のご活躍を期待しています。

浜松市南部・湖西市地区生まがい特派員 高田隆彦
おもちゃ病院 WELIC(ウエリック)
<http://homepage3.nifty.com/welic/index.htm>



「子供の笑顔が楽しみでやっているようなもんです。最近、修理するおもちゃは、一人くらしのお年寄りが大切にしてきたぬいぐるみなども多い。大変愛着のあるものだから、できる限り力になりたい。」とグループ代表である岡田邦生さん(62歳 元ヤマハ社員)は話してくれました。

始まりは、浜松市和地公民館で

現在のメンバ15名は、地元企業の定年退職者を中心に、現役会社員から高校生まで幅広い年齢層の方がいます。
定期的な活動以外にも、地域における各種イベントでおもちゃ病院の開院を依頼された時には、できる限り参加をしています。年間28日ほど開院し、これまでの活

特派員だより③

チンドンから貧乏神へ、 笑いで町おこしを



田邊口幸麻呂 (たなべのくちさきまる) こと
田邊 哲さん
(周智郡森町)

森町三倉に笑いで「町おこし」のユニークな活動をしている「第二の人生」の達人・田邊哲さんがいる。

中学入学を機に故郷を離れ、その後も離郷が続いたが、48歳の時36年ぶりに戻ってきた。帰ってからは、年々寂れていく三倉を「何とか元気にしたい」と日々考えるようになっていた。

そうした時、地元の祭りでチンドンを見て「森町の宣伝ができて

る。あわよくば、自分のPRもできる」チンドンに入れてもらうことになる。県中西部や富士山頂でもチンドンしマスコミに取り上げられることもあった。

老人病院でのチンドンでは「お爺ちゃん、お婆ちゃんが涙ぐんで喜び、それを家族の方も喜ぶシーンがあり、体の中に温かいものが流れた」チンドンの効果を語ってくれた。

人前が苦手だった田邊さんが、チンドンで人前が平気になり、多くの人前でも話ができるようになっていた。こうした体験が、暗い人を明るくできると「チンドンによる人格改造講座」を始める。さらに「チンドン葬から海外にもチンドン仲間を増やして大道芸ワールドカップのようなイベント

を楽器の街・浜松で」と思いは広がっていく。

常日頃「何か、町おこしに繋がるものはないか」と考えている田邊さんは、長野県飯田市の「災禍転福・貧乏神社」を知り「町おこし」に使えると三倉への分社化を懇願して「貧乏神社三倉分社祭主」になってしまった。

田邊さんは「貧乏神、出ていけ！」「病気、出ていけ！」大声を上げながら、木の上に「病」と書いたクッションを置き、力いっぱい竹刀で叩くのである。「病木(き)を竹刀(しない)」という駄洒落になっていて、つい笑ってしまう。

田邊さんの名刺には、本名より大きく「田邊口幸麻呂」と印刷されている。祭主や講演などの活動が広がるにつれて「何か、良い芸名がないか」考えていたところに「田邊史福麻呂(たなべのふひとさきまる)」という万葉歌人の存在を教えられ「健康にいい物を食べよう！よい口癖を身につけよ



う！そうすれば、口は災いの元どころか、口は幸いの元である！」の主張と、いつも意識している綾小路きみまろさん路線が結びついてできた。

名刺の裏の肩書きには「手打ち蕎麦」「河豚料理」「森町笑っ茶うお参りコースガイド」などが、びっしり並んでいる。「これだけ多いと多忙でしょう」と尋ねるが「好きなことをやっている」と、楽しくて、忙しいという感覚はありません「笑顔で答えていただいた。(菅田・周智地区生きがい特派員 細井久信)

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。サポーター登録は1,105団体(フランチャイズ含む)です

『(株)静鉄ストア』 安心・安全・健康・おいしい・楽しい

有機の展開

添加物のない食品、有機商品など



地場野菜の展開

県内の生産農家と連携



食育の展開

スーパーマーケットが教室となり食の大切さを学びます



「ココロとからだの元気をサポート！」 (財)静岡市振興公社

「ココロとからだの元気をサポート！」
皆様がいつまでも元気で楽しく過ごせるよう、各種講座やイベントを多数開催しています。是非ご参加ください♪



フィットネス・アクア各種
講座 / キッズテニス教室
他 (随時開催)
芝生の上を歩こう (5月頃)



リズム体操 / 関節痛改善ス
トレッチ / 水中ウォーキン
グ / お腹すっきり体操 / 気
軽にアクア 他 (随時開催)



らくらく体操教室 / 空手教
室 / 幼児3Bたいそう教室
/ 硬式テニス教室 他
※幼児3Bたいそう教室以外の会場は北原スポー
ツグラウンド・日本平陸球場となります。

楽しみながら
健康づくり!



お問い合わせは TEL: 054-255-8919 財団法人静岡市振興公社 総務課 事業担当まで

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

Let's
Cooking

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2** 食事作りを楽しもう!



食事は毎日の楽しみの一つですね。食事作りのベテランさんは今後も腕をみがいて、食事作り初心者さんは簡単な料理などから少しずつ・・・食事作りを楽しみましょう!



Q 最近、こんなことはありませんか?

食事作りにおける意欲の減退チェック!!

- 食事の献立を考えるのが面倒になった。
- 買い物に行くことが辛くなった。
- 調理をするのがおっくうになった。

食事作りをすると
良い事たくさん!

食事作りの効用

- * 手を使い、頭を使う(認知症の予防)
- * 長寿の秘訣は食にあり!(健康、介護予防)
- * 自分で作る充実感(生活の自立)

おススメ1 いざ、男子厨房へ!「男の料理」

趣味として
料理を始め
楽しんでいます!



「おやじの料理」の皆さん(静岡市・アイセル21)

おススメ2 ちょっとした工夫でひと休み

介護で疲れたり、一人暮らしなどで食事作りがマンネリ化した時は、こんな工夫で気分転換!

- 買ってきたお惣菜に手を加える
- 冷凍食品を利用する
- 外食や会食をする

など



これからの季節、お好みの野菜や具を入れた鍋料理などはいかがですか

- * 栄養バランスが良いだけでなく、水分・食物繊維がとれて、脱水の予防や、お腹の調子を整える効果も♪
- * 魚類は骨を取りすり身にしたり、市販のつみれを利用するとやわらかく、飲み込みがしやすくなります



静岡県介護実習・普及センター

☎054-273-7876

自分の体力を知ろう

～転倒や骨折の予防に～

体力は、加齢とともに必ず低下していきます。転倒や骨折を予防するためには、習慣的に運動を取り入れて活動的な生活を実践し、バランス能力や筋力、柔軟性といった体力の低下を遅らせることが重要です。まずは、自分の体力を確かめてみましょう。今回は、自宅で手軽に行える体力テストをいくつか紹介します。

① 開眼片足立ち(バランス能力)

両手は体側に軽くおろして立ちます。片足を床から離し、片足で何秒間立っているかを計測します(写真①)。計測中、立っている方の脚の位置がずれた場合は、その時点で中止とします。反対側も同様に。

開眼片足立ちテスト評価表

得点	5	4	3	2	1
男性	58秒～	42～57秒	17～41秒	5～16秒	～4秒
女性	46秒～	17～45秒	7～16秒	3～6秒	～2秒

3点以上を維持しましょう。



両足が互いに触れないように注意!

② 椅子座り立ちテスト(筋力・筋持久力)

右の写真のように、座る動作と立ち上がる動作を10回ずつ繰り返す。ストップウォッチで時間を測定します。背筋を伸ばして、両手は胸の前で組みます(写真③)。立膝がまっすぐになる位置まで立ち上がった後(写真④)、すばやく写真③と同じように座る。両脚は、肩幅程度まで開いて行います。椅子は、動きにくい安定したものを選びましょう。

椅子座り立ちテスト評価表

得点	年齢	速い	普通	遅い
男性	60～69歳	～8秒	9～13秒	14秒～
	70歳～	9秒	10～17秒	18秒～
女性	60～69歳	～8秒	9～16秒	17秒～
	70歳～	～10秒	11～20秒	21秒～



評価表の出典元:厚生労働省編「エクササイズガイド2006」、地域ケア政策ネットワーク編「介護予防筋力トレーニング指導者研修マニュアル」

※体力テストは、定期的に実施し(例:3ヶ月に1回など)、成績が維持、向上されているかチェックしましょう。

※体力の維持増強のための運動は次号で紹介いたします。

静岡県総合健康センター
(静岡県三島市谷田2276)

☎055-973-7001

〈静寂な中に沸き起こる大感動〉 静岡県すこやか長寿祭美術展

高齢者の文化芸術活動の促進とともに創作活動を通しての生きがいづくりや交流等を目的に開催する静岡県すこやか長寿祭美術展は今回で13回目を迎えました。

この美術展は、県内高齢者(アマチュア)を対象とした唯一の総合美術展であり、今回の出品数は6部門で計389点(洋画166点、日本画40点、書87点、彫刻14点、工芸43点、写真39点)であり、出品数も毎回徐々に増加しています。

この美術展は、全国健康福祉祭(ねんりんピック)の県内選考会を兼ねており、県内代表(県代表、2政令市代表)としてねんりんピックに出展した作品は、厚生労働大臣賞(全国1位)を受賞するなどの毎年優秀な成績を収めており、県内高齢者による文化芸術活動の裾野と質の広さ、高さが表れております。

ねんりんピック
北海道・札幌2009
写真の部
厚生労働大臣賞



「凜」
制作者 石田 智鶴子さん(静岡市)

ねんりんピック
石川2010
工芸の部
厚生労働大臣賞



備前緋襷 台付膳
制作者 室伏 陽子さん(富士市)

第14回静岡県すこやか長寿祭美術展出品作品募集中

募集部門

- 洋画部門 油絵・アクリル画・水彩・素描・版画・パステル画
- 日本画部門 水墨画を含む
- 書部門 漢字・かな・篆刻・調和体及び前衛、刻字を問わない
- 彫刻部門 彫刻・彫塑・その他立体作品
- 工芸部門 陶芸・染織・漆芸・金工・木竹・人形・その他工芸作品
- 写真部門 カラー・モノクロを問わない



募集対象/静岡県内在住で60歳以上(平成24年4月1日時点)のアマチュアの方が創作した未発表作品

募集期限/平成22年10月29日(金)

出品料/1,000円(1人1点に限る)

開催日程/平成23年2月4日(金)~13日(日)

開催場所/静岡県立美術館 県民ギャラリー(静岡市駿河区谷田)

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5月・6月～

5月28日 クレマチスの丘庭園と美術館散策

涼しげな花を広げた白や紫のクレマチスと早咲きのバラが咲き誇り、甘い香りを匂わせながら私たちを迎えてくれました。庭園内に点在するジュリアーノ・ヴァンジの彫刻は「人間の本质」がテーマ。しかし、私には作品が醸し出す「人間の本质」を理解するのは、課長の本音を理解するのと同程度に困難なことでした。庭園を後にし、駿河平自然公園内の吊り橋を渡り終え



ると、初夏を思わせるような爽やかな空気の中でのお弁当タイム。

井上靖文学館で、名作「しろばんば」の世界に浸った後、世界一の竹の植物園「富士竹類植物園」では筍狙いのサルが出没するなか、700種類以上の竹について、職員の方から詳しい説明を受けました。ところで、竹は花が咲くと枯れてしまいます。皆さん御存じでしたか？



写真提供 深見謙次さん

6月22日・25日 ごんぎつねと蔵のあるまち「半田」浪漫コース散策



募集人数70名に対して、100名以上の応募と今回も予想以上の参加希望者。企画担当としてはうれしい限り。新美南吉記念館は敷地全体が童話の世界のようで、館長の説明を聞いているうちに、「ごんぎつね」の世界へ引き込まれていました。

昼食後、国内唯一の酔の博物館「ミツカン酔の

里」で今昔お酔作りを見学した後、お土産タイムに突入。最後は、梅雨明けもしていないのに、30度を越える暑さの中、地元のボランティアガイドとともに蔵のある町並み散策を少人数に分かれて行いました。でも、街並みよりも当日の暑さしか思い出せない。ざんねん!(ギター侍か!!←古すぎ)



「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成22年7月・8月～

7月22日・28日 奥大井湖上駅と八橋小道ウォーキング～

猛暑の中でのスタート。課長がスタッフに加わると土砂降りか猛暑…本当に極端すぎる男だ!!

千頭駅までは各駅停車ながら冷房完備(心地良かったのはここまで)。いざ、アプト式トロッコ列車の旅へ。



写真提供 宮澤英世さん

1,000分の90の激坂を越えて、接祖湖に浮かぶ秘境駅「奥大井湖上駅」で下車。

さあ～ウォーキング～急な坂を上り(下を振り返るのが怖いほどの傾斜)、湖上駅のビューポイントへ。素晴らしい眺めを見て疲れも吹き飛びました。昼食後は、日本一の階段状の吊り橋(宮沢橋)を含む、八つの吊り橋を無事踏破。参加された皆様からは「思ったより揺れてびっくり!」との感想を多くいただきましたが、何事もなく、ほっと一息つくことが出来ました。帰りは千頭駅からSLに乗車。石炭の匂いと煙の中で懐かしさもよみがえり、お互いの子供時代の楽しかったことや、苦労話で大いに盛り上がりました。



ビューポイントから見る湖上駅、こんな上まで登りました。

8月3日 藤枝スイーツまち巡り(中部地区交流事業)



相良屋金物店にて、鞆簾・簾の話

今回は現在「スイーツの街」として売り出し中の藤枝駅周辺を散策。猛暑の中、駅周辺の隠れた名店巡りをしました。

酒粕ではなく米麴で作った健康満点の「甘酒」(甘酒は夏の飲み物って知ってました?)。たかが「簾」と思ふなかれ、簾だけで室温を2・3度下げられるのです。焚いた香りを嗅ぐだけで元気にさせる魔法の技「アロマ」(フランスでは芳香療法として、医療の一部になっているのですって!)。そして、お目当ての洋菓子店「ル・ポティロン」では、食材・味に

こだわったスイーツを今回のためだけにアラカルト風に出してくれました。(メロンパンは買えなかった。ざんねん!) 地元、藤枝からの参加者も多かったのですが、「今日行ったお店は、今まで知らなかった!参加して良かったよ。」の声。

昼食は、くちなしの実で染めた「染飯」、藤の花で染めた「藤華大福」、一押し of 地元産お茶「藤枝かおり」と藤枝づくしで締めくくりました。



私たちは、はつらつネットふじのくにを応援します

BPAS 静岡県ボウリング場協会



ボウリングは、運動量豊富なスポーツですが、休憩しながらできる有酸素運動で、老若男女を問わず、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりに、最適なスポーツです。

所在地：静岡市葵区七間町17 静活ビル内 Tel.054-221-0051

事業：静岡県ボウリング場経営者団体

URL <http://www.bpas.jp/>

あなたの腸に、**乳酸菌 シロタ株のチカラ。** 人も地球も健康に **Yakult**



Yakultは乳酸菌とともに75年。これからも乳酸菌のチカラを皆さまのもとへおとどけます。

人々の健康で楽しい毎日のために、商品とともに健康情報をおとどけています。お客さまに愛される健康応援企業を目指します。

東静岡ヤクルト販売株式会社

所在地：沼津市三園町1402 055(932)8960

中央静岡ヤクルト販売株式会社

所在地：静岡市葵区瀬名川3-3-43 054(264)8960

西静岡ヤクルト販売株式会社

所在地：島田市旭1-11-1 0547(37)6248



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・向上に努めています。

心に技術をかさねて

松本印刷株式会社

〒421-0303 榛原郡吉田町片岡2210

TEL(0548)32-0850 FAX(0548)32-0919

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



例年実施を致しております医師又は看護婦が同行する「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。

SBSツアーズ (株)SBSプロモーション旅行部

所在地：〒420-0852 静岡市葵区紺屋町15-4

静岡新聞SBS紺屋町別館

TEL.054-254-1552 FAX.054-254-1233

事業内容：旅行業、保険代理店(生保、損保)、広告代理店業

URL <http://www.sbs-promotion.co.jp>

「熟年パワーで 人生ますます若返り」



藤田 保代さん
浜松市西区 (六十八歳)

「メンバーが急に行けなくなっ
たから、藤田さん、代わりに行っ
てくれる」今思い返せば、知り合
いからこの一本の電話が私の人
生を大変身させました。彼女は
老人会や福祉施設への慰問活動
をしているのです。メンバーの一
人が急用で慰問に行けなくなり、
私にその代役をして欲しいとい
うのです。その頃、何の芸も持っ
ていない私は「何も出来ないから
無理よ」とお断りしました。でも、
彼女は引き下がりません。「旅行
のときカラオケで歌ったじゃな

い。あの歌を歌って、他に頼め
る人がいないのよ」と切羽詰まっ
た状態です。断り切れずに勇気を
出して参加しました。もうドキド
キです。でもその不安と緊張もす
ぐに消えました。お年寄りの前に
立つとやわらかい微笑みと温か
い拍手に迎えられたのです。こう
して私の初めての代役での慰問
活動は無事に終わることができ
ました。そして私のつたない歌で
もこんなに喜んでくれる人がい
るんだ。ぜひ慰問活動の仲間に入
れて頂こうと思いました。知人の
慰問活動の内容は歌と踊りがメ
インでしたので、何か違った芸を
披露したいと思い、まず手品を習
い人前でもできるようにしまし
た。すると次の欲が出てきて「も
う一つぐらい別の芸を覚えたい」

と
思っている時、テレビで日本の
伝統芸能である南京玉すだれを
やっているのを見たのです。

歌を歌いながら玉すだれを、自
由自在に変えてゆきます。「これ
だ」と思いすぐ通販で取り寄せま
した。最初は説明書を見ながらの
お稽古です。悪戦苦闘しながら何
とか人前で披露できるようになり
ました。南京玉すだれの実演は、
テレビでしか見たことがない人が
ほとんどなので私の期待通り、慰
問は大好評でした。その後、新聞
で南京玉すだれの生徒募集を知
りました。さすが先生です。「ア
サテ、アサテ、サテは南京玉す
だれ」と小気味よい口上にあわ
せ、すだれが鮮やかに変身してゆ
くのです。そしてこの会を通して
共通の趣味をもったお友達ができ
たことが、後の活動へとつながりま
す。最後に修了証書をいただく
「せっかく覚えたのに発表する場
がないと忘れてしまいそう」と言
う声があり慰問に行きましよう

提案、すると五人の仲間が集まり
運が良いことに彼女たちは、各特
技を持っています。カラオケ、踊
り、ハーモニカ、手品等です。こ
れで一時間程度の慰問活動ができ
ます。トントン拍子に話が進み
「遠州一座」と名付け慰問活動が
スタートしました。たまたまメン
バーの中に、福祉施設で介護の仕
事をされている方がおり第一回は
メンバーの勤務先から始まりまし
た。さらにレパトリーを増やそ
うと、皿回し、傘の曲芸、江戸紙
切り、と練習に励み、ジャンルの
広い慰問活動が可能になったので
す。メンバーの一人にご主人が半
身麻痺から杖がなくては、歩行が
困難な方がおりその方に司会をお
願いすると快く引き受けてくれ、
今では慰問活動を楽しみにされて
います。遠州一座も一段と盛り上
がり「二年半で百回の慰問をして
いました。これを地元の新聞社が
大きな見出しで取り上げてくれま
した。小さな親切運動の静岡県本
部の方がその記事を読まれ「小ざ

な親切、実行賞」という思いがけない賞も頂きました。施設の方から「いつもうつむいている方が今日はよく見ていたよ」と喜んでくれます。握手してお別れすると涙を流して、涙を流して、また来てね。と言われる方、なかなか手を放そうとしない方もいます。慰問を続けていて本当に良かったと思うひとときです。

また、写真をとって配布してくださる方もおり、それを見ると、皆さんに笑顔の花が咲いています。私も幸せな気持ちになります。人に喜んでもらえて、自分自身もプラスになる。こんな形で社会貢献ができるのは素晴らしいことです。冒頭述べたように、知人からの慰問活動への誘いがなかったら、私は今頃どんな人生を送っていたのかと考えます。

生きがいのない日々を漫然と過ごしていたかもしれない。自身自身の体験から、人生を変えるには、次の三つが重要だと感じています。

「熟年期を有意義に過ごす三箇条」

一、「人前に臆さず出て行く」
もし最初の慰問活動への一歩が踏み出せなかったら今の私はなかったことでしょう。

二、「仲間作り」
一人の力には限界があります。仲間がいることで新しい機会に出会ったり困難を乗り越えたりすることが出来ます。

三、「向上心」
年齢という枠にとらわれず知的好奇心を持つことで、切磋琢磨し、心の若さを保つことができます。皆様も勇気を出して、何かに挑戦してみてください。

残りの人生バラ色にしましょう。
南京玉すだれを少しだけご覧下さい。

※すこやか長寿41号8頁に藤田さんを紹介した記事が掲載されています。



私の人生、毎日が笑顔記念日!!

熟年メッセージ募集

～あなたの知識や経験は、明日の大きな財産～

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなげたい
あなたの経験などを人生の語り部として発表してみませんか？

対象者 県内在住で御自身を熟年と思う方(具体的な年齢制限を定めません!)
グループ、外国人の方(日本語の会話ができること)の参加も可能!

テーマ 自由(特に定めません)
今まで培ってきた経験や知識、熟年世代だからこそ挑戦してみたいこと
等を人生の語り部として社会にメッセージしてください。

応募形式 文章の場合: 2,000字以内(400字詰め原稿用紙の場合は5枚以内)
音声・映像の場合: 10分以内

募集期限 平成22年10月29日(金) 当日消印有効



お問い合わせ・応募先

すこやか長寿祭ふれあい交流会実行委員会事務局 (財)しすおか健康長寿財団生きがい推進課内
TEL:054-253-4221/FAX:054-253-4222

受講料
無料

県民公開講座

オヤジの介護奮戦記

ご存知ですか?

在宅介護者の3人に1人は男性です。

少子高齢化や核家族化に伴い、親や妻の介護をする男性が増えています。男性が介護に直面したとき、どのような悩み、不安を抱えているのでしょうか。介護経験者からの体験談を通して考えます。

開催日時 11月13日(土)13:00~15:00

会場 静岡県総合社会福祉会館6階
601会議室(静岡市葵区駿府町1番70号)

講師 荒川不二夫氏

男性介護者と支援者の全国ネットワーク代表
東京都荒川区男性介護者の会代表(オヤジの会)

定員 50名 ※先着順

お問い合わせ・申し込み先

静岡県介護実習・普及センター
TEL:054-273-7876



参加者に大好評!まだまだ講座は続きます

アンチエイジング健康講座

パーソナルカラー診断・アロマセラピー・口腔ケアによる美顔法・運動法・食事法・音楽を聴きながらのストレス解消法等…いつまでも元気で生活していくための自分磨き術セミナー ただいま開催中!



会場 東部 静岡県総合健康センター

中部 静岡県総合社会福祉会館

西部 クリエイト浜松

受講料 2,000円/日(1日2講座実施します)

定員 各受講日20人程度

お問い合わせ・申し込み先 生きがい推進課 TEL:054-253-4221

楽しい時間を一緒に過ごそう!

「はつちつネットふじのくに」 会員募集中!!

体力の維持増進や生きがいと言えるような趣味等…何かに取り組みたいけど、きっかけがなかなか見つからない。そんな中高年齢者に朗報です。

「健康いきいき」を実感できる会がここにあります。



健康ウォーク・史跡めぐり・県有施設への見学・観劇などバラエティーに富んだ事業を実施。(会員有志が事業の企画をするなど参加者の視点でのツアーを実施しています。)

お問い合わせ・申し込み先

生きがい推進課 TEL:054-253-4221

健康・福祉・食の健康イベント

しずおか 元気 応援フェア 2010

開催日 2010年10月9日(土)・10日(日)

場所 ツインメッセ静岡北館・南館
(静岡市駿河区曲金3丁目1番10号)

主催 静岡新聞社・静岡放送

共催 静岡県・しずおか健康いきいきフォーラム21

健康・食生活のチェックコーナー

相談コーナー 健康・栄養・歯・子育て
アンチエイジングコーナー パーソナルカラー診断

盛りだくさんのイベントで皆様をおまちしています!!

発行元：財団法人しずおか健康長期計画 F420-0856 静岡市葵区藤前町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.shizuoka-choujui.jp/ 発行日 平成22年10月1日



子どもの頃、大きく感じた両親を
これからは私がサポートしていこうと思う。

私たちは、おもいやりを応援します。

メディカル 事業部

- ◆ 医療機器販売 ◆ 介護機器販売

リラックス 事業部

- ◆ 介護用品レンタル ◆ 介護用品販売

カインド 事業部

- ◆ 補聴器販売

NISHIMURA 医療機器販売・介護用品販売レンタル
西村医療器株式会社
<http://www.nishimura-l.co.jp>
本社：静岡市清水区長崎322 ☎054-346-8855

伊豆長岡温泉 寿荘

静岡県内の高齢者・身体障害者・母子家庭の方はお安く宿泊できます

*1泊2食付 基本料金 **7,605円**～ (消費税・入湯税込み)

1泊2日パックプラン料金 14名様以上

お得な送迎バス、3食、ドリンクサービス付

地区例	パック料金 お1名様あたり
沼津市(旧戸田村を除く)	9,100円
富士市	9,700円
静岡市(葵・駿河区)	11,200円
浜松市	14,200円

土、日、祭日は500円～1,000円アップになります
有料道路の通行料はお客様のご負担になります

ほかにもお得な各種プランがございます



寿荘全景



お料理(献立例)

詳しくはお電話、ホームページ等でお問い合わせください

電話 **055-948-0026**
〒410-2211 伊豆の国市長岡73

休養は おお風呂
FAX 055-948-3955
<http://www4.tokai.or.jp/kotobukisou/>