

しずおか健康長寿財団ニュース

# すこやか長寿

49号

2011年1月

冬

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/>

photo 長嶋昭光さん(静岡市清水区)

# (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～

### 健康づくり運動プログラムを市町等へ展開しています

～「健康づくり・介護予防運動マニュアル」による生活習慣病予防や介護予防のための実技の普及～

静岡県総合健康センター(三島市谷田)では、大腰筋を使った「コアストレッチウォーキング」や「大腰筋体操」の普及に加え、介護予防等のための運動指導の進め方をまとめた「健康づくり・介護予防運動マニュアル」を作成し、健康づくり運動プログラムの一層の普及を図っています。

★運動の専門職員以外でも運動指導が具体的に理解できるように、図解を多く用いた「健康づくり・介護予防運動マニュアル」を発行しています。



★県内市町・介護保険事業所等の職員を対象としたマニュアルの研修会を、県健康福祉センターを通じて開催しています。

★「健康づくり・介護予防運動マニュアル」のサブテキストとして、ポイントをわかりやすくまとめた一般向けリーフレット「すこやか大陸」を発行しています。



運動マニュアルの具体的内容を掲載しています  
 「ストレッチング」(46号) 「骨折・転倒予防」(47号)  
 「膝痛・腰痛予防」(48号)

### (目次)

- 2P/ 事業紹介  
「健康づくり運動プログラムの普及」
- 3P/ 「新年のご挨拶」  
しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康
- 4P/ 特報ねんりんピック  
「加賀百万石でオレンジパワーが大爆裂!!」  
ねんりんピック石川2010静岡県選手団結果報告
- 6P/ 地域密着情報Ⅰ(特派員だより①)  
「郷土愛から生まれた「風土記」を自費出版!!」  
金指 徹さん(東伊豆町稲取)
- 7P/ 地域密着情報Ⅱ(特派員だより②)  
「声で伝える」ことの楽しさを広げたい  
川崎 みゑ子さん(静岡市)
- 8P/ 憩いの広場  
「無縁社会から有情社会へ」  
口ノ町康夫さん(静岡福祉大学 学長)
- 9P/ 事業報告(健康いきいきフォーラム21)  
「やさいを食べて元気になろう!!」  
第8回しずおか健康創造21 ポスター・標語・川柳コンクール
- 10P/ やさしい介護  
「からだに優しい入浴方法を考えよう」
- 11P/ すこやかカフェ  
今日からはじめよう!簡単エクササイズ!  
「イスに座ってできる運動」
- 12P/ 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!!  
「炭焼きレストランさわやか」
- 13P/ いきいき掲示板  
「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準グランプリ作品  
「私が伝えたい一歩踏み出し」
- 19P/ ただいま 参加者募集中!



# 新年のご挨拶



しずおか健康長寿財団理事長

佐古伊康



皆様には、心新たに新春を迎えられたことと思います。

近年、高齢者にとって明るいニュースが少ないようです。例えば、高齢者の所在不明問題が社会を賑わせていますし、世代間格差と称して、高齢者のかげがえのない財産や年金を標的にする人達もいます。

「貧すれば鈍する」といわれま  
す。かかる風潮は高齢者自身に責任があるとは思えません。我が国を経済大国に押し上げたのは、現在の高齢者達の功績なのです。しかも、高齢者は如何に頑張っても、新たな所得や財産を増やすことが出来ない人達が殆どなのです。若い人には、頑張ればそれだけの見返りが得られる可能性がある社会なのではないでしょうか。高齢者が冷たくあしらわれるのであれば、高齢者は居直って良いのではないのでしょうか。

原因が少子高齢化社会の到来を予想できなかった制度設計に

あったとすれば、それは政治と行政に問題があったといえます。

しかし、責任を他者に転嫁するのは、各自が一票を行使できる民主主義国家では大人げないことです。結果を検証して原因の除去と改善策を講じ、高齢者にとって安心・安全な社会を構築することが肝要です。

折しも、医師不足が叫ばれて、国は医師の増員計画を表明しています。これには医師の地域偏在や診療科偏在によるところもあります。過去には、医師の増員と減員が繰り返されて、日本の医療行政が混乱した苦い歴史もあります。医療と介護の国民皆保険制度のあり方、公的保険が対象とする疾病や病状の範囲などについて、国民一人ひとりが考えてみる良い機会かも知れません。

社会福祉制度では、国民の自立・自助と家庭・地域社会における共助を基本に、公助は最後の手段と心得る国民の協力が欠

かせません。イソップ物語の「北風と太陽」を思い出します。老後の安心・安全が保障される社会なら、金時持きんときもちちの高齢者は自発的に社会貢献したいと思うことでしょう。

しずおか健康長寿財団職員は、今年も生きがいづくり・健康づくり・高齢者の介護実習などで、皆様のお役に立つことをお誓いします。新年の御挨拶とさせていただきます。



# 加賀百万石で オレンジパワーが大爆裂!!

## ねんりんピック石川2010静岡県選手団結果報告

10月9日(土)から12日(火)まで、石川県内10市3町で開催した第23回全国健康福祉祭石川大会(ねんりんピック石川2010)は、スポーツ・文化など24種目の交流大会が行われました。

静岡県選手団(池田喬二団長ほか計166名)は、22種目に参加し、2種目3競技で優勝、3種目5競技で準優勝、3種目4競技で第3位となりました。また、美術展工芸の部では、全国1位である厚生労働大臣賞を受賞するなど、静岡県の熟年パワーを全国にアピールしてきました。

結団式 9月24日



県旗が池田喬二選手団長の手を経由して旗手の小西逸郎選手(ソフトバレーボール)に渡された後、選手を代表して黒岩伸一さん・秀子さんのダンススポーツペアによる決意表明を行い、ねんりんピック石川大会での健闘を誓い合いました。



雨中での開催となった総合開会式で、堂々と入場をする静岡県選手団

競技 10月10日～12日

石川県内各地で熱戦が繰り広げられ、県選手団は日ごろの練習の成果をいかんなく発揮するとともに、全国からの選手との交流を深めてきました。

上位入賞の結果は次のとおり（敬称略）

優勝

ソフトテニス（団体戦）

ダンススポーツ

チャチャチャの部 渡部・松山へア

ルンバの部 渡部・松山へア

準優勝

マラソン

女性10 km 70歳以上 石上みよ

水泳

男性平泳ぎ50 m 75歳以上 青柳宏志

男性平泳ぎ25 m 75歳以上 青柳宏志

男性背泳ぎ25 m 70～74歳 山口英彦

将棋

栗野利夫

第3位

ソフトバレーボール

卓球（団体戦）

マラソン

女性5 km 70歳以上

男性5 km 70歳未満

河合久和子

増田典康



圧倒的強さで優勝したソフトテニスチーム



チームワークの良さで第3位となった卓球チーム



2戦2勝のラグビーチーム



200組以上の中から頂点を極めたダンススポーツ



報告会の後は大村慎一静岡県副知事を囲んでの記念撮影

報告会 11月5日

池田喬二選手団長とともに、各競技種目で上位入賞をした静岡県代表選手達12名が、県庁にて、大村慎一静岡県副知事に対して成績報告をしました。

特派員だより①

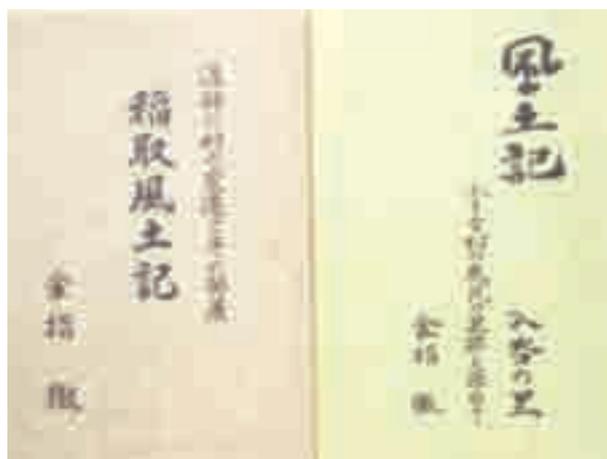
# 郷土愛から生まれた 「風土記」を自費出版!!



郷土史研究者  
**金指 徹**さん  
(東伊豆町稲取)

東伊豆町稲取に、自身が生まれ育った稲取の歴史を「風土記」にまとめ、自費出版をした郷土史研究家がいいます。その方は、「金指徹」さん(81歳)です。

金指さんは、昭和55年発行の「稲取小学校百年の歩み」、昭和58年発行の「東伊豆町老人クラブ発足と活動の20年」、平成6年発行の「東伊豆町老人クラブ会員の戦争体験記」などの編纂発行人となり、また、自らも資料収集や編纂の中心として纏め上げ、地元では、郷土史研究家として知られ、生まれ育った



自費出版した2冊

「稲取入谷地区」の歴史や文化について、個人として編纂に取り組み、平成15年12月に「風土記 入谷の里」として出版しました。

テーマは、「小さな村の庶民の足跡を訪ねて」で、生まれ育った家、向こう三軒両隣、小さな組の組織など小さな村の生活や生産の現場について、庶民の歩みを纏め

たものです。

稲取は、国道135線を境に、農業中心で性格がおとなしい「山側」と漁業中心で性格が荒い「海側」に大別することができ、生活習慣や文化が異なるそうです。

まず、山側の入谷地区を、その続編として海側を中心とした稲取全般の、政治、経済、文化などを総合的にまとめることに着手し、今年5月に「漁師の村の変遷とその発展」と題して「稲取風土記」を出版しました。

この2冊を拝読すると、稲取の発祥から今日までの、産業・生活・習俗・年中行事などが項目ごとに整理記載されており、「資料集めが一番大変だった」との苦労話が写し出されます。

今までのご苦労とともに「町の財産」として、おおいなる価値を見出し、さらに、自費出版という形にした度量に、ただただ感心するばかりです。

出版の動機は、「時代が移り変わるとともに、今まであった地区

の祭りやしきたりなどの文化や風習が、除々に廃れていくことがたまらなく寂しく感じ、今のうちに伝えておくことが大事だと感じた。ふるさとを省みる参考になれば」と話す姿に、郷土を愛する自信と誇りがあふれていました。

次の目標については、「入谷の下に水下という地区があり、その状況をまとめてみたい。しかし、大蔵大臣(奥さん)の許可が下りるかだろうか？」と笑いながら話してくれました。

どこまでも続く「郷土愛」、実現すると良いですね。

(賀茂地区生きがい特派員 山本 豊)



# 「声で伝える」人々の楽しさを広げたい



民話を楽しむ会  
川崎みゑ子さん  
(静岡市)

毎月1回、静岡市清水区の江尻生

涯学習交流館で「民話を楽しむ会」

が開かれている。会を主宰するのは、

川崎みゑ子さん(82歳)。今年5月に

会をスタートさせ、13人の受講生た

ちの朗読の指導に当たっている。

取材にうかがった日のテキスト

は、清水地方に伝わる民話「かつぼ

のあまごい」。「これは 清水に伝わ

る古いお話です」……「これはは、

語りかけるだよ」。「へっ、おもし

ろい、おもしろい」……「字だけ読

むのではなく、おもしろそうに！」。

読み上げるそばから、次々と指導が

入る。音の高低・強弱・緩急など専

門的・技術的なアドバイスも多い。

受講生の平均年齢は75歳。その

ほとんどが朗読は初めてという。し

かし皆さん、初心者とは思えない語

りぶり。同じ文章を読んでいても、

それぞれ全く違った表現になってい

て、しかも情感豊か。

「表現の仕方に型はありません。

生きてきた経験が語りに現れている

のだと思います。普段声を出すこ

とって、あまりないでしょう。だか

ら、この会をつくったんです。声を

出して民話を読んで、脳と体の健康

を楽しんでみよう！」と川崎さんは

言う。

「声で伝える」ことが、川崎さん

のライフワーク。これまで「おは

なし宅配便」を主宰して小中学校の

国語の時間に読み聞かせに出かけた



朗読し合いながら、民話力を磨く

す場面をつくりたい。お子さんを持つ  
たお母さんによる読み聞かせは多い  
のですが、その上の世代がない。自  
分よりももうちょっと若い人に聴い  
てもらいたい、やがては自分も語って  
もらいたい。今年、柳田國男の『遠  
野物語』発刊100周年に当たるそ  
うで、それにちなみ、現在、受講生  
たちによる民話の発表会を企画中だ。  
朗読という種をまき、それがあ  
ちらこちらで花咲くことを夢に、川  
崎さんの歩みはまだ途上の真つた  
中にある。

(静岡地区・生きがい特派員 田中淑子)

「声で表現することは、やり始め

たらきりがありません。会で朗読を

皆さんと一緒に楽しみ、年に何回か

は、それまでに培った民話の力を試

験を置く。



会のメンバーと(前列中央が川崎さん、向かって右隣が三室さん)

# 無縁社会から有情社会へ



静岡福祉大学 学長  
口ノ町康夫さん

口ノ町康夫さん プロフィール

1967年 京都大学文学部心理学専攻卒業  
1972年 京都大学博士課程心理学専攻中退  
通商産業省工業技術院製品科学研究所研究員  
同研究所人間情報部感覚知覚研究室長  
1992年 生命工学工業技術研究所福祉医用工学研究室長  
1995年 同研究所人間環境システム部長  
1998年 独立行政法人産業技術総合研究所総括研究員  
2001年 静岡福祉大学社会福祉学部長  
2004年 静岡福祉大学副学長  
2008年 静岡福祉大学学長  
2010年 静岡福祉大学学長

## 無情社会に

昨年を振り返りますと、福祉に係わる社会的問題が頻発し、新聞紙上にぎわえました。ひ

とつは母親等による乳幼児放置・虐待問題です。20代の母親が、わが子の養育の支援をしてくれる身寄りがいないばかりに、追い詰められていき、最後には母親の立場よりも、若者としての自分自身の生活の楽しみを選択し、育児を放棄したため、乳幼児が死に至ったとされる事件がありました。他の事件では、やはり20代の母親が、継父と共に6歳のわが子の手を縛り、口にテープを張り、風呂桶に入れ、一晩中閉じ込めたという衝撃的な報道がなされました。いずれも、子のことを思い、慈しみ育てるという昔ながらの母親のイメージからあまりにも離れています。たのでしよう？

しかしこれは若い母親だけではありません。前の夏に新聞紙上にぎわしたのは、高齢者の所在不明や遺体遺棄に関する事件でした。遺体遺棄は明らかな法律違反であり言語道断な行為ですが、年配の子供たちの無責任さ、情のなさは何なのでしょう？

## 経済至上主義の弊害

これらの事例は、日本社会が無情社会、無縁社会に突き進んでいることを示唆する証ではないでしょうか？ 戦後から現在に至る日本社会では欧米流価値観がもてはやされ、功利主義が広がり、競争に勝ち残り、お金をたくさん稼ぐものが優秀な人間であると賞賛される社会でもありません。多くのひとが自分の欲望の充足のみを優先して考える社会の中で、親子関係も希薄になり、情愛よりも経済中心主義的となり、親も子ども自分の生活に障害となるものは切り捨てて、平然として

## 有情社会の形成を目指して

# やさいを食べて元気になろう！！

## 第8回しずおか健康創造 21 ポスター・標語・川柳コンクール

みなさん野菜食べていますか？

平成20年の静岡県調査では、20歳以上の野菜の摂取量は平均285g／日で、目標値の350gよりかなり少ない状況です。

今年度、「やさいを食べて元気になろう」をテーマに、ポスター・標語・川柳を募集したところ、5,046件もの御応募をいただきました。ありがとうございました。

今回、審査で選ばれた各部門の最優秀賞作品を御紹介します。

### ポスター部門

最優秀賞



伊豆市立熊坂小学校  
土屋 咲希さん



磐田市立竜洋中学校  
足立 采希さん



静岡県立浜松江之島高等学校  
牧野 友香さん

### 標語部門

最優秀賞

「野菜食べ 心も体も シャキシャキ」

湖西市立白須賀中学校 明賀 里帆さん

### 川柳部門

最優秀賞

「地産地消 おいしい安心 そこにある」

加藤学園暁秀中学校 土屋 有左さん

### 優秀作品を展示します

1月 8日(土) グランシップ中ホール「大地」

すこやか長寿ふれあい交流会

1月21日(金) グランシップ 11階 会議ホール「風」

健康づくりフォーラム

3月7日(月)～ 18日(金) 静岡県庁 別館21階

展望ロビー

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 からだに優しい入浴方法を考えよう



体が不自由なので、2日に1回、夫に介助をしてもらい入浴しています。しかし、冬はお風呂場が寒いので辛いです…

入浴は1日の疲れをとり、リフレッシュにもなりますね。しかし、気温が下がるこの時期の入浴は特に配慮が必要です。寒い冬の入浴を快適にする方法をご提案します!



## その1 浴室の環境を整えよう

家族みんなも  
喜びそうです



居室・脱衣室・浴室の寒暖差が大きいと血圧の変動にもつながります。入浴前に浴室を暖房すれば、ゆっくり体を洗い、心地よく入浴できます。浴室暖房は半身浴を

浴室暖房で真冬もあったか♪



されている方にもおすすめです。

浴室暖房機にはガス温水式、電気(ヒーター)式があります

## その2 湯の温度と入浴時間について

高齢者の場合、熱いお風呂と長湯は控えましょう。湯の温度は、ぬるめのお湯:38~40℃、湯船に入る時間は10分程度までにしましょう。入浴しながら、ふくらはぎや足裏などのマッサージなどをすると血行が良くなりむくみが軽減、疲れもとれます。そして、入浴後には必ず水分補給とお肌の保湿をして、湯冷めをしないように注意しましょう。

## その3 住宅改修・福祉用具の活用を検討しましょう

浴室は滑りやすく危険な場所でもあります。安全を確保するために介護保険制度を利用した住宅改修<sup>\*</sup>や入浴補助用具の活用を検討しましょう。介護保険制度を利用するためには申請・認定が必要です。市区町の介護保険課や地域包括支援センターに相談してみましょう。

<sup>\*</sup>購入費支給の対象となる入浴補助用具の種類

①入浴用いす ②浴槽用手すり ③浴室内いす ④入浴台 ⑤浴室内すのこ ⑥浴槽内すのこ ⑦入浴用介助ベルト



# 今日からはじめよう！簡単エクササイズ！ 「イスに座ってできる運動」

48号では、「体力は加齢とともに低下する」とお話ししました。今回は、体力の維持や転倒予防に役立ち、簡単にできる下肢と背中筋のトレーニングを紹介します。日常生活の「空き時間」を使って、椅子に腰掛けながら行ってください。

## 〈回数目安と注意点〉

文章中に特に指定のない場合は、1つの動きを5回位から始めてみましょう。呼吸を止めないように実施しましょう。慣れてきたら回数を増やしましょう(例: 目安として5回×2セットまたは10回×1~2セット)。

体調不良や痛みや違和感がある場合には無理をせず、回数を少なくしたり止めてください。黄色の部分意識しながら行うと効果的です。

**【ふくらはぎ】**  
①かかとを持ち上げ、おろします。

**【すね】**  
②つま先を上げおろします。

**【太もも(前側)】**  
③右脚(鍛える方)を左脚の上に載せます。

**【太もも(前側)】**  
④このまま互いの脚を5秒程度押し合います(両脚とも床から少し浮きます。)反対側も同様に。

**【腸腰筋】**  
⑤背中を伸ばして座ります。背中が曲がらないよう右ひざを胸に近づける意識でももを上げます。反対側も同様に。

**【背中】**  
⑥力を抜き、背中を丸めます。背中を伸ばし、⑦左右の肩甲骨を寄せ、元に戻します。

# 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。

## 炭焼きレストランさわやか

静岡県内27店舗! 産地から店舗まで、  
「安全・健康・元氣の出るおいしさ」が描けるレストラン!

### 安全

世界で最も安全な国といわれているオーストラリア産の牛種・肥育・部位指定をした牛肉を使用しています。ISO22000を認証取得した自社加工場では、毎日製造し、品質検査や試食を行い、つくりたての安全なハンバーグを毎日全店へ届けています。店舗入口には、「品質検査報告書」を掲示しています。

### 健康

牛肉には、身体をつくるために大切な栄養がたくさん! 体内で作ることのできない良質タンパク質「必須アミノ酸」がバランス良く摂取できます。また、幸福感をもたらす作用もあるといわれています。「さわやかのハンバーグ」は炭焼き調理で脂肪分が少ないため、後味良く食べられます。

### 元氣の出るおいしさ

お客様にもテーブルマットを持って参加していただき、目の前で丸く大きなハンバーグをカット。つくりたての香りとリズムは、だんらんがはじまる合図です!  
さあ、みんなでハンバーグを囲んで肉汁たっぷり! 元氣の出るおいしさをお楽しみください。



「げんこつハンバーグ」は、家族が元氣になるご馳走です!



## 静岡県禁煙宣言プレート設置第1号店に「炭焼きレストランさわやか」



静岡県は他の人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙の防止に向け、施設内を全面禁煙した施設(お店等)に禁煙プレートを発行します。

利用者に禁煙施設であることと喫煙を控えてくれたやさしさに「ありがとう」を伝えます。

手続きは最寄の保健所または次の届出先にお尋ねください。フォーラム21事務局のホームページからも申込ができます!

### プレート贈呈式



さわやか瀬名川店



さわやか和合店

届出先 **しずおか健康いきいきフォーラム21事務局 禁煙宣言担当**

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

# 「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

## ～平成22年8月・9月～

### 8月26日 富士養鱒場と朝霧プラネタリウム

猛暑の中、涼しさを求め富士山の麓、富士宮へ～ 今回は「富士養鱒場」を見学しました。川嶋場長から、ニジマスのあれこれと、とてもわかりやすい説明を受けました。特に、池一面に金色に輝くマスの集団は印象的で、当场において突然変異で出現した、黒色素がないニジマス「アルビノニジマス」で、おいしくいただけるようです。

昼食は「レストラン・カモミール」にて、本格的過ぎる??ランチをいただきました。食後のコーヒーは、いつ出て来たのかな?と言う会員様もいたほど。あまりにもものどか過ぎたかな?



写真提供 森嶋勝美さん

午後は「朝霧高原野外活動センター」内のプラネタリウム室にて、「今夜の星座・惑星」と「朝霧周辺の自然」を鑑賞しました。お昼寝タイムと重なって、どこからか「ス～ス～グ～グ～」の合唱♪

ゆったりした一日を過ごすことができました。

### 9月8日 東京宝塚劇場観劇 ミュージカル「ロジェ」～水夏希サヨナラ公演～

雪組の「ザ・男役」トップスター水夏希とトップ娘役の愛原実花の退団公演!きらびやかな舞台～余韻に浸りながら帰路へ～のつもりが…♪行きはよいよい帰りは… 台風9号の影響で、東名高速は不通!!会員の皆様は「箱根越え」そして、急きょ解散場所を沼津駅から三島駅へと変更。JRも乱れに乱れて新幹線で帰られた方も、自宅到着が夜中の12時頃になってしまったとか!私も久し振りの「シンデレラ」状態でした。年齢的に翌日の出勤は、本当にキ・ツ・イ。

### 9月29日 石垣山一夜城ウォークと生命の星・地球博物館見学

秋雨前線の中、ひとときの晴れ間。夏を思わせるような暑い一日となりました。小田原ボランティアガイド協会4名の方のわかり易い説明が、大変好評でした。前日の大雨で、道路が「水溜り」、階段では突如「穴ぼこ」が出現したりと、あらためて、自然の力を感じながらのウォーキング。会員さんの万歩計で、一夜城を含めて8,000歩・5キロ近くを歩いたようで、健康づくりの一助にもなったと思います。(会員の勝呂さん、吉田スタッフ情報)



写真提供 深見謙次さん



写真提供 小林禎子さん

# 「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成22年10月・11月～

## 10月22日 遠州横須賀街道ちっちゃな文化展とコスモス畑散策

今年で第12回を迎えた「遠州横須賀街道ちっちゃな文化展」が、22日(金)～24(日)の3日間にわたって開催されました。この文化展に合わせた企画のため、人数制限あり!参加出来なかった会員の皆様、本当にすみませんでした。

掛川駅を出発して、途中、掛川市文化会館「シオーネ」前のコスモス畑に立ち寄りしましたが、夏の高湿少雨のため、開花が遅れ、ちらほらと咲き始めといった感じでした。う～ん・うまうまいかない。

「ちっちゃな文化展」一番乗り・本格木造入母屋造りの割烹旅館「八百甚」にて食事を取りながら、地元ガイドの方々の説明&手作り案内書をいただいて、さあ～出発です。

お目当ての「愛宕下羊羹」・「ジャンボ麩菓子」・「栄醤油」「太鼓最中」等々、食べ物ばかりではありません。「遠州横須賀凧」・「お祭り提灯」「こだわり足袋」等々、地元の文化にも触れ、お腹も心も大満足。

予定外の事もあり事務局も混乱し皆様に御迷惑をおかけしました。



写真提供 勝呂 武さん

## 11月9日 福田港サンドバイパス事業 ～遠州水道寺谷浄水場と農林技術研究所見学

晴天、超強風の中での福田港サンドバイパス事業を見学。見晴台より太平洋を望みながら、袋井土木事務所職員により、パネルを使い事業の重要性について説明を受けましたが、風に飛ばされる人も出るほど、チョットした暴風体験となってしまいました。寺谷浄水場では、普段何気なしに飲んでいる、安心・安全な「おいしい水道用水」をつくる過程を見学し、最後に、農林技術研究所・大学にて、皆様お待ちかねの「お買い物ツアー」に。購入予定だったメロン、キウイは無し。残念!会員の皆様の御期待に沿えなくてすみません。柿・しいたけ・大根・さつまいも～オール100円、シクラメン500円など、あっという間に売り切れ御免状態!皆様、御満足いただけましたでしょうか?



福田港サンドバイパス事業



寺谷浄水場



農林技術研究所・大学

# 私たちは、はつらつネットふじのくにを応援します

## 羽立工業株式会社 粋・生き 20 いきいき・ハタチ

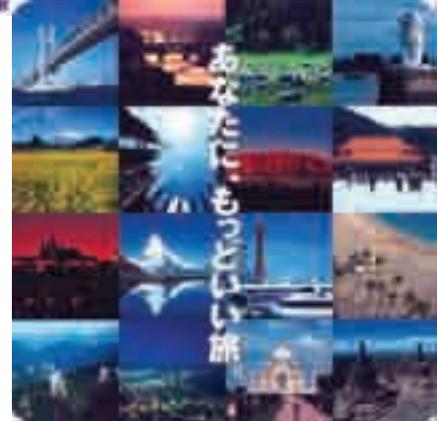


「アタマ・ココロ・カラダすべてを健康に」という考え方で、すべての人々が粋に生きるためのライフスタイルを提案します。

所在地 静岡県湖西市新所3番地  
 TEL 053-578-1501 FAX 053-578-2724  
 事業 スポーツ用品製造・販売  
 主要品目 バドミントン/グラウンド・ゴルフ/レクリエーション/シニア筋トレ/ノルディック・ウォーク/太極拳力球

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

## トッフツアー株式会社 静岡支店



お客様満足度 100%+α を追求するサービスマインドで、出会いと感動に満ちた旅を創出・提案する「旅行インテリジェンス企業」です。

所在地：静岡市葵区栄町3-1  
 あいおい損保静岡第一ビル7階  
 TEL.054-255-1919 FAX.054-252-9509

事業：旅行業

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

「伝えたいけど伝わらない」を解決する集団でありたい。

つたえる、とどける、ゆさぶる。

# A P R I S E

株式会社 アプライズ  
[www.aprise.co.jp](http://www.aprise.co.jp)

静岡支社 静岡市駿河区下島114 蔵敷ビル (〒422-8037) ☎054(238)5500(代)

当社は「FSC(森林管理協議会)COC認証」を取得し、「お客様満足度と地球環境保全の実現」を目指しております。

事業：オフセット印刷、広告代理事業、Web全般、情報誌の発行及び出版事業

イベントの事ならなんでもおまかせ!

## (有)アイイベント

運動会 お祭り 各種レンタル



- 会場設営・舞台・テント
- 照明・音響
- エアースターチ・ゲート
- フアフア動物製作販売リース
- 名入風船
- 各種文字カット
- アドバルーン各種

本社/静岡市清水区天王東12-17(石川公園東側)  
 ☎054(364)6765(代)

# 「私が伝えたい 一歩踏み出し」



金子 雅子さん  
静岡市 (六十五歳)

二年ほど前の秋、所属する日本画クラブの用事で交流館を訪れました。「あゝきの夕日に照る山々もみくじ」館内の一室から素敵なコーラスの歌声が流れてきました。「四季を歌う会」というまだスタートしたばかりのコーラスに出会った最初の日でした。以来ひよんなことから会の運営に関わることになりました。私はここで伝えていきたい大切なものに出会ったのです。曲がりなりにも社会での労働や子育てを終え、緊張も解けた日々の生活に浸かり始めた私でしたが、

意識を少し変え仲間とほんの一步を踏み出すことによつて、すばらしい広がりがあるということを見つけたのです。それは星の大発見でもなければダイナミックなテーマの挑戦でもありません。平凡な主婦のほんの小さな一歩の踏み出しですが、仲間と皆で集めた力は今大切なものを作り出していることに気がついたのです。コンクールへ出ることが目的ではなく誰でもみんなまで歌の輪をというモットーの「四季を歌う会」は二年目には、あつという間に七つの交流館に二百人を超える人々が集う会になりました。童謡、抒情歌はどちらかという子どもが歌うと捉えられがちですが、そうばかりではありません。童謡、抒情歌を仲間と共に歌う時、それを

表現させようとする何かが発生するので。そこには歳を重ねてこそ表現できる歌声があることに気づきました。十代二十代の若い声の美しさは当然です。しかし、多くの苦しみや悲しみ失望や挫折、喜びや怒りなど、はるかに年月を経てきた人々の声の中には思いやりの深さがあり受容する広さがあり、いとおしさがあります。深い生命の感動があります。

「合唱だけがプロの演奏をこえる」ある音楽家の言った言葉だそうです。

交流館でのコーラスは素晴らしい指導者によつてぐんぐんその楽しさを増していきました。教室での仲間のはじける笑顔と笑い声が



講師宮川先生と

絶えることなく館に広がって歌声は乾いた土に水が浸みわたるように仲間が広がっていきました。でも大切なのはここからです。交流館で歌って笑って帰るだけでいいだろうか？

この楽しさをこの喜びを館の外へも分けてあげたい。私たちの意識は自然と価値ある一歩を踏み出したのです。

私たちコーラスは、老人ホームや施設、S型サービスを訪問しました。だれでも歌える童謡、抒情歌を共に歌います。入所者の方々と私たちは年齢的にそれ程変わりません。最初は、遠く見つめ(あるいはぼんやりと)固く口を閉ざしていた方々が私たちの歌が進むにつれ、しだいに声が漏れやがてほほが柔らかく赤みがさし共に歌おうとする。手や頭で拍子をとり体をゆつくりと動かしリズムをとり始める。想い出を追い始め感情が豊かに溢れてくる。微笑み始める人、涙ぐむ人、話し始める人。幼いときに歌った歌が呼び

起こすこの感情は、どの人にも広がっていきます。この時を共有する私たちにとっても貴重な喜びの一時です。交流館の中だけで歌っていたら経験できなかったであろうこの時間と喜び、私たちの顔も入所者の方々に負けない程明るくなります。そう、これなのです。「自分だけが楽しければよいのではなく、この楽しさを共に分かち合いましようという」一歩踏み出しが私のそして私たちコーラスのモットーなのです。

今、市民活動センターに私たちコーラスの事務局を置きセンターのスタッフや周りの団体からもさまざまなことを吸収しています。そして熟年であることのほこりと喜びを満喫しています。今年三月にはセンターからの情報提供により三保の松原参道修復完成セレモニーにも参加させて頂きました。当日出演した七十人の仲間による「海」をテーマにした歌声は、雨上がりの松林に自分たちも驚くほど透明な響きを持って広がって

行ったことを覚えていません。秋はイベントが目白押しでした。その一つに市立清水病院での音楽コンサートがありました。清水病院は私が十三年前から三度も入院したことのある病院です。私は今も定期的に経過を診て頂いている状態の病気を抱えています。しかし、その病院で私たちのコーラスの歌声を送ることができるのです。私に歌を届けることができるのです。生かされていてよかったです。生きていてよかったです。心を込めて歌いました。コーラスによって病氣へのおどおどした不安や絶望も薄らぎ、今では顔を上げ胸を張って



コーラスの仲間に囲まれて



ふれあいコンサート  
ビッグイベント。ミニオーケストラをバックに会場も一緒にたくさん歌を歌いました。

歌うことができるのです。仲間達みんなのいつぱいの笑顔、そしてこの歌の存在が私に生きる力を与えてくれているのです。

よいものはよい、よい歌はよい。いつの時代でも変わらないものです。歌詞に込められた人々の心と私たちのコーラスの「一歩踏み出し」の心はずっと伝えていきたいものです。

「一緒にみんなで歌いましょう!そして私たちの子や孫に、この素晴らしい童謡や抒情歌を歌う輪を伝えていこう!」と思わずにはいられません。



清水病院コンサート  
昨年の秋、約30人の会員が病院を訪問しました。



山原自治会デイサービス訪問  
有志によるデイサービス訪問。



ドリームプラザ  
四季を歌う会ドリームプラザコンサート  
100人を超える会員さんが参加しました。

世代を越えた絆づくりを応援します!

# すこやか長寿祭ふれあい交流会

(第11回熟年メッセージ大会)



開催日時 **平成23年1月8日(土)**  
11:00~16:00

会場 **グランシップ** [中ホール大地]  
静岡市駿河区池田79-4  
〈入場無料〉

## 食育推進全国大会プレイベント

●食育講演会

「熊八流食育  
～楽しく作って、  
楽しく食べよう!～」

森野熊八氏 (料理研究者)

「料理をより身近なもの」というポリシーのもと、  
楽しくて美味しい料理の世界を展開。  
既成の栄養学にとらわれない「熊八流食育」を提案し、  
料理教室、トークショーや講演等で幅広く活躍中。

1990年より「料理の作り方を歌詞にして、歌いながら料理を作る」というパフォーマンスを考案し、オリジナリティー溢れるクッキングショーで注目を集める。料理に対する熊八独自の視点とアイデア、その軽妙な話術でグルメライターや子ども向け番組等、数多くのTV番組に出演。



## 中ホール大地

- JAZZ演奏  
ザ・ニューメイツジャズオーケストラ
- 鼓笛隊演奏  
梨花幼稚園マーチングバンド・  
リカマーチングアカデミー
- 感動の共有・笑顔の継承  
熟年メッセージ表彰式及び作品発表
- 文化演芸 (遠州南京玉すだれ)  
藤田保代氏 (第10回熟年メッセージ大会グランプリ)
- リフォームファッションショー  
県老人クラブ連合会審査会優秀作品発表
- シニアコーラス  
四季を歌う会

## 1・2階エントランス

- アロマテラピー教室  
鈴木ひせこ氏 (アロマテラピスト)
- 大豆パワーでメタボ対策!!  
中野ヤスコ氏 (管理栄養士)
- パーソナルカラー診断  
徳差あつこ氏 (カラーコーディネーター)
- 60才からの体カテスト「自立体力全国検定」  
(株)羽立工業
- 第13回 すこやか長寿祭美術展優秀作品展示
- 第8回 しずおか健康創造21ポスター標語川柳コンクール優秀作品展示



○主催 / 「すこやか長寿祭ふれあい交流会」実行委員会・財団法人しずおか健康長寿財団

○後援 / 静岡県、財団法人静岡文化財団、財団法人静岡県老人クラブ連合会、NHK静岡放送局、静岡朝日テレビ、静岡新聞社・静岡放送、静岡第一テレビ、テレビ静岡、中日新聞東海本社

○協賛 / 羽立工業、静岡県老人保養所「寿荘」、丁子屋、天神屋、静岡県牛乳普及協会、静岡県牛乳協会

お問合せ・申込先

すこやか長寿祭ふれあい交流会実行委員会事務局

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号 (財)しずおか健康長寿財団生きがい推進課内)

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



2月23日は富士山の日

## 新たな取り組みで食をパワーアップ!! ふじのくに食と農 健康づくりフェア

### 〈健康づくりフォーラム参加者募集〉

健康を支える食べ物は、生産・製造・販売など多くの人の手を経て家庭に届けられます。

今回、「食」に関する新たな取り組みを報告します。



**テーマ** 「民間力による食育の推進」

**コーディネーター** 室伏誠氏(日本大学教授)

**パネリスト** 静鉄ストア・三島市・伊東市食推協ほか

**開催日時** 平成23年1月21日(金) 10:00~12:00

**会場** グランシップ11階 会議ホール「風」  
(静岡市駿河区池田79-4)

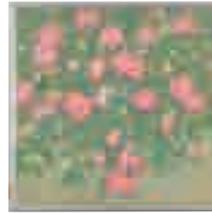
**お問い合わせ先**

しずおか健康いきいきフォーラム21  
TEL:054-253-5570

**入場無料**

熟練の思いと技、感動の作品が集結

## 第14回静岡県 すこやか長寿祭美術展



第13回美術展 日本画部門県知事賞  
「山茶花」 今泉正巳氏作

県内在住60歳以上の方々の豊かな人生経験に培われた技術と創作にける熱い思いによって生まれた約400点の作品が県立美術館に展示されます。

**開催企画** 平成23年2月4日(金)~13日(日)  
7日(月)は休館

**会場** 静岡県立美術館県民ギャラリー  
(静岡市駿河区谷田53-2)

**作品数** 6部門約400点  
(洋画・日本画・書・彫刻・工芸・写真)

**お問い合わせ先**

生きがい推進課  
TEL:054-253-4221

**入場無料**

熟年たちよ!この一瞬に力を注ぎこめ!!

## 第22回静岡県 すこやか長寿祭スポーツ大会

仲間との交流を目的にマイペースで体力の維持増進に励んでいる方、やるからには勝ちたいという負けず嫌いの方、県内熟年世代のスポーツの祭典に集い、そして競え。



ねんりんピック熊本大会が皆さんを待っているぞ。

**大会期間** 平成23年4月16日(土)~5月29日(日)

**会場** 県草薙総合運動場(静岡市)ほか

**種目** グランド・ゴルフ、オリエンテーリングなど27種目

**対象** 昭和27年4月1日以前生まれの県内在住者

**参加申込** 平成23年3月1日(火)から

**参加料** 競技種目により異なります

**お問い合わせ・申し込み先** 生きがい推進課 TEL:054-253-4221

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  
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

# 新登場 TOKAI あんしんホットライン

**[緊急通報]**  
**[医療相談]**  
の2つのサービス

**緊急** 緊急通報ボタン  
TOKAI セキュリティセンター  
登録先に**緊急通報**  
又は**緊急出動**

**相談** 電話相談ボタン  
TOKAI 医療相談センター  
医療・健康相談を  
**24時間**お受けします



**緊急通報** **緊急出動**  
ボタン1つで  
安心できる  
かんたん  
セキュリティ!  
※設置費用(本体+無線ペンダント)  
**36,750円**  
レンタルプラン **0円**

**ワイヤレス**  
救急ボタンで  
どこからでも安心!

**工事不要の簡単設置**  
① 電話モジュラーを接続  
② 電源をコンセントに差し込む



あんしんホットラインは、  
お申し込み時に通報タイプが  
出動タイプをお選びください。

**通報**  
タイプ

買取プラン  
**980円**

レンタルプラン  
**1,575円**

(月額・税込)

**出動**  
タイプ

買取プラン  
**1,980円**

レンタルプラン  
**2,525円**

(月額・税込)

## お客様の安全と安心、そして健康のために!

○世界中の優れた産地から厳選した原羽毛を直輸入し、国内自社工場にて製造しています。



本社 相模原工場



白河工場

- 世界に類のない厳しい精毛(洗浄)工程。(10回にわたり不純物を除去します)
- 世界中例を見ない13項目の厳しい品質チェック。
- 羽毛ふとんのクリーニング・リフォーム・下取り等も承ります!
- ご購入の際は全国無料発送! 不要なおふとんの回収も致します!



皆様の健康を願い  
品質にこだわった  
本当に喜んで頂ける  
「羽毛ふとん」です

**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 フリーアクセス 0120-104-041