

しずおか健康長寿財団ニュース

# すこやか長寿

50号

2011年4月

春

## 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/>

# 健康づくり活動費助成事業

しずおか健康いきいきフォーラムは  
地域に密着して健康づくり活動を行っている団体に対し助成を行います。

助成対象事業	県民の健康づくり運動を推進する活動 県、市町、他団体と連携又は協働により実施する活動
対象団体	構成組織、NPO法人、ボランティア団体など(個人は対象外)
助成金額	総額60万円(1団体10万円を上限とする)
活動実施期間	平成23年4月～平成24年3月(年間を通した活動)
応募受付期間	平成23年6月1日～6月30日(予定)

平成22年度は、県内18団体に対して助成しました。

平成22年度助成事例

団体名	活動内容
焼津鯉節削り隊	地場産品である鯉節の魅力と地場にある食の豊かさを鯉節削り体験などで広くPRしている
ふれあいサタデーパーク	親子で農業体験栽培から収穫までを体験し、調理や会食で食の大切さや楽しみを知る
結いフレッシュサークル	40～80才位の女性が、介護不要、脱メタボを目指す運動で健康寿命を伸ばします



焼津鯉節削り隊



結いフレッシュサークル

## (目次)

- |   |   |
|---|---|
| 2P/ 事業紹介<br>「健康づくり活動費助成事業」  | 9P/ 事業報告(介護実習・普及センター)<br>「男性のための介護セミナー」   |
| 3P/ 「新年度のご挨拶」<br>しずおか健康長寿財団理事長 佐古伊康   | 10P/ やさしい介護<br>「元気なうちに…介護の勉強をしましょう!」  |
| 4P/ 特報すこやか長寿祭ふれあい交流会<br>「生きがいづくり・絆づくり応援します!」<br>静岡県「すこやか長寿祭ふれあい交流会」を開催しました                          | 11P/ すこやかカフェ<br>「今すぐ出来る口腔機能の向上トレーニング」   |
| 6P/ 地域密着情報Ⅰ(特派員だより①)<br>「残る持ち時間を無理せず楽しく大切に」<br>大橋里枝さん(焼津市)  | 12P/ さわやか21<br>私たちは、しずおか健康づくりサポーターです!!<br>「株式会社明治」<br>「料理教室 浜松クッキングスタジオ チャコ」    |
| 7P/ 地域密着情報Ⅱ(特派員だより②)<br>「元気全開!! ねりんピックにも出場<br>塚本シニアクラブベタンクチーム」<br>塚本シニアクラブベタンクチーム 監督<br>廣田和夫さん(函南町) | 13P/ いきいき掲示板<br>「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート  |
| 8P/ 地域密着情報Ⅲ(特派員だより③)<br>「円空に魅せられて、仏像彫りを生きがいに」<br>東海円空芸術協会会員<br>田力 猛さん(浜松市北区)                        | 16P/ 広がれ!ふれあいの輪<br>第11回熟年メッセージ大会グランプリ作品<br>「過疎の山里にくらす」<br>「すこやか長寿祭スポーツ大会参加者募集中」 |
|   | 19P/ 静岡県からのお知らせ   |



# 高齢者も夢と希望を！



しずおか健康長寿財団理事長

佐古伊康

我が国では、近年、制度疲労を来したシステムの全面的な見直しを迫られています。

これに昨今の財政悪化が重なり、当財団の運営と業務も除々に変わりつつあります。例えば、地方自治法改正に基づく行政改革の一環として、三島にある総合健康センターは指定管理者制度の下で財団に運営が任せられています。

また、公益法人制度改革に対応して、現在、当財団は公益法人に移行する準備作業を進めています。

さらに、今年度から、財団への県派遣職員が殆どいなくなり、また、

従って、財団所属職員は自立自助の精神で尚一層の努力を重ね、皆様のお役に立ちたいと考えています。

しかし、超高齢化が進展するなかで、皆様に財団の使命である健康長寿政策を理解していただくには、今後、県との情報の

共有と相互理解に基づく緊密な連携が益々と重要になります。

併せて、財団の運営には県から適正な補助が欠かせません。引き続きお願いするとともに、皆様のご支援・ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

ヒマヤラにあるブータン王国の「国民総幸福度」は世界一だそうです。経済的豊かさの指標であるGDP（国内総生産）では測れない「幸福度」指標の作成がフランスやイギリスで進行中です。

我が国でも、菅内閣が掲げた最小不幸社会の実現に向けて、「幸福度」指標を策定中といわれます。幸福度は現在の幸せを表わすのに対して、夢や希望は将来の期待を表します。

昨年、私はため込んでいたアナログ録音のカセットテープをデジタル化することを試みました。その際、昭和30年代の多くの歌謡曲には「夢」や「希望」を感じさせる歌詞がすくなく

いことに気付きました。かつての若者（現在の高齢者）が夢みて努力した果実（幸せ）が、今、世代間格差の論理でやり玉に挙げられ、高齢者の未来も希望も奪い去ってしまっています。

しかし、夢のない人生は空しいものです。夢がなければ老化の進行が助長されます。

希望には、目的（夢）を実現しようとする意欲（気持ち）が必要です。夢は与えられるものでなく各自が抱くものです。

皆様一人ひとりが、夢と希望への新たな挑戦を生き甲斐と健康づくりの源として、充実した日々を過ごされることを期待しています。

# 生きがいづくり・絆づくり 応援します！

静岡県「すこやか長寿祭ふれあい交流会」を開催しました

平成23年1月8日（土）グランシップ中ホール大地において、地域・世代を越えた「生きがいづくり」、「絆づくり」を目的とした「すこやか長寿祭ふれあい交流会」を開催しました。

## オープニングセレモニー

佐古伊康しずおか健康長寿財団理事長の挨拶のあと、梨花幼稚園児によるファンファーレに続き、テープカットをしました。地域・世代を越えた「生きがいづくり」、「絆づくり」への第一歩です。



梨花幼稚園児のみなさん  
ファンファーレありがとう

## 第11回熟年メッセージ大会表彰式・優秀作品発表

県内各地から応募のあった58点の中から、2回の選考会を経て選ばれた優秀作品4点（第3位が2点）の表彰式と作品発表を行いました。

### ◆グランプリ

野澤里治さん（浜松市天竜区）

### ◆準グランプリ

山田堯子さん（牧之原市）

### ◆第3位

熊本篤さん（静岡市駿河区）

### ◆第3位

松下芳子さん（浜松市南区）



左から野澤さん、山田さん、熊本さん、松下さん



グランプリ受賞者の野澤里治さん

グランプリ受賞者である野澤さんは、放課後子どもクラブの活動を通じて地域内の絆を再確認したことについて発表しました。

準グランプリ受賞者の山田さんは、夫への介護を通じた体験と一冊の本に巡り合ってから日々の生活の過ごし方について発表しました。

第3位の熊本さんは、妻の難病治療のために大分から静岡に転居。来静してから日々の生活の中で多くの方々との絆づくりについて、同じく3位の松下さんは、伝統芸能を通じて社会貢献に関する体験について発表しました。

## ステージアトラクション

日ごろの生きがい活動の発表の場として、演奏・合唱・リフォームファッションショーなどを行いました。世代・地域・団体などの垣根を越えた交流づくりの機会となりました



一番声援の大きかった梨花幼稚園  
マーチングバンド&リカマーチングアカデミー



軽快なジャズサウンドで観衆を魅了した  
「ザ・ニューメイツジャズオーケストラ」



シニアコーラスグループ「四季を歌う会」は  
120人以上のメンバーが参加



古着を再利用したファッションショー



アロマオイルでのハンドマッサージで  
疲れたカラダと心を癒します。



あなたを引き立たせる色教えます  
「パーソナルカラー教室」



あなたの自立体力を測ってみましょう



メタボ対策となる新しい食材「大豆ミート」

## 1・2階エントランスブース

健康づくり・生きがいづくりを目的として、アロマセラピー教室、パーソナルカラー診断や自立体力全国検定などの参加体験型のブースを設け、来場者に楽しんでいただきました。

特派員だより①

# 残る持ち時間を無理せず

# 楽しく大切に



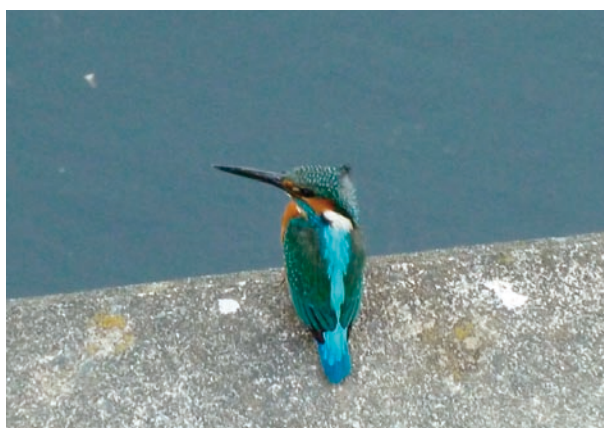
大橋里枝さん  
(焼津市)

## 体全体で覚えている

「子どものころは前も後ろも分からないほど真っ黒に日焼けして、外で遊んでいました。母の実家が清水で製茶業を営んでいて、茶葉が山のように積まれている所でトランポリンみたいなことをして遊んで、よく叱られました。あの香りとしっとりとした感触、今でも体全体で覚えているの」と両手で頬を包むようにして語るのは焼津市大住の大橋里枝さんです。

## 花咲く通学路

藤枝から大住を通過し焼津の海



昨年からカワセミの姿を見かけるようになった(黒石川の支流ガニ川にて)

に向かって黒石川が流れていま

す。黒石小学校はその黒石川のほど近くにある小学校です。大橋さんは、小学校の通学路を「花咲く通学路」にしたいと思いい6年前から紫陽花などを植え始めました。初めは変人扱いされたりしました。が、黙々と作業を続け現在に至ります。今では川沿いの土手には水

仙をはじめ、紫陽花、アガパンサ

ス、彼岸花、萩、藤袴と世話をした植物が季節を忘れず花を咲かせるようになりました。一種類を同じ場所にたくさん植えた方が見映えがするよと多くの球根と共に助言して下さる方もいるそうです。

## ミチルガーデン

大橋さんは志を同じくする友人の柴崎律子さんとは2009年から黒石川の近くに150坪ほどの空地を持つ地主さんから土地を使ってくれと頼まれ、ガーデンングを始めました。ミチルガーデンと名付け、一月の上旬ごろ、10名ほどの友人と一品持寄りランチをしていると、黒石川沿いを、火挟みを手にゴミを拾いながら、毎日散歩をするご夫婦が散歩の途中で仲間に加わり、川の環境保全談議に花が咲きました。

年配者として子どもたちに「昔はよかったよお」と自慢話だけで終わらない豊かな環境を残したいね。そのために私たちはこういうことをしてきたんだと言える先

輩でありたいと。

## 阿吽の呼吸

「今の自分の年齢を思うと、持ち時間はそうたくさん残っているわけではないと思う。だから自分が無理せず楽しく続けられる時間を大切にしたいの。私たちは時間を決めて一緒に作業するなんてことは今まで一度もなく、それなのに、阿吽の呼吸とでも言うのかな、不思議にお互いにする事、必要なことが分かって、楽しく続けているの」夫の益夫さんは大工さんで「花咲く道」で一休みするベンチや、春の摘み草で天婦羅パーティーなどができる小屋をミチルガーデンに作ってくれ、こちらも阿吽の呼吸で夫婦の共同作業が続行中です。

(志太・榛北地区生きがい特派員 中野正代)



一種類を同じ場所にたくさん植える

# 元気全開!! ねんりんピックにも出場 塚本シニアクラブペタンクチーム



塚本シニアクラブペタンクチーム監督  
廣田和夫さん  
(函南町)

昨年12月18日、函南町塚本にある

満宮神社境内で塚本シニアクラブペタ

ンク大会が開催された。境内から「う

まい!いいところに転がったあー!」こ

こは当てていきたいね」とにぎやかな

声が聞こえてきた。立て看板には「ね

んりんピック石川2010 出場謝恩

大会」とある。そう、この塚本シニア

クラブペタンクチームは石川大会のペ

タンク種目での静岡県代表チームだ。

「ねんりんピック」には、チーム

26名の中から4名が出場。悪天候

というコンディションの中健闘した

が、上位入賞は逃した。監督の廣田



和夫さん(83歳)は、「出場して、全国にはレベルの高いチームがたくさんいることを知った。これからもっと技術を深めていきたい」とその決意を話す。

当クラブでのペタンクチーム結成

は、平成15年7月。僅か7年で、

県代表として全国大会出場を果たし

たことに、まず驚かされる。「強さ

の秘訣は?」と尋ねると、廣田さん

「それは練習です」と即答。週2回

集まり、午前中いっぱい練習に励む

という。柔らかな風貌からは想像で



一投に集中するペタンクチームの皆さん  
中央の小さい標的に向けて鉄球を投げる

きな力強さだ。

ペタンクは、先に木製の標的玉を

投げ、その標的に向けて700グラ

ムほどの鉄球を投げ合い、相手より近

付けて得点を競うフランス発祥のス

ポーツ。標的がどこにくるかで地形状

況も変わり、それに応じた戦略が求め

られ、実に奥深い。標的近くに止まっ

た球も次投者にはじかれることもあ

り、最後まで試合の行方がわからずス

リリング。「そう、どんでん返しにな

る試合も多い。だから面白いし、夢中

になる」と廣田さんは語る。

たしかに「夢中になる」の言葉が

あてはまる。8時30分からの試合は

昼過ぎまで、皆、競技に没頭。口々に

指示や作戦を出しながら、でもどこか

和気あいあいとした雰囲気漂う。



大会が終わり、試合結果発表

楽しいから夢中になる、無中になるから打ち込む、打ち込むことでさらに強くなる。メンバーの一人は笑顔で「とにかく楽しい。ペタンクを通して全国の競技者と出会え、交流が広がっている」、別のメンバーは「意外と歩き、ほら、もう6000歩も超えていい運動になる」と歩数計を見せながら、その魅力を語ってくれた。

メンバーそれぞれを魅了するペタンク。それゆえ、塚本シニアクラブペタンクチームは元気全開、さらなる飛躍が予感できそうだ。

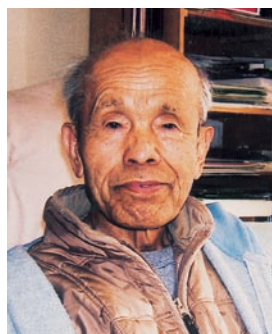
(東部・田方地区生きがい特派員 秋山ゆみ子)



ねんりんピック出場メンバー (左から2人目が廣田和夫さん)

特派員だより③

# 円空に魅せられて、 仏像彫りを生きがいに



東海円空芸術協会会員  
**田力 猛**さん  
(浜松市北区)



浜松市北区細江町内の山の坂を

車で少し上がると、そこは奥浜名湖の眺望ポイント、毎年、「すこやか長寿祭美術展」に仏像の彫刻を出展している田力 猛（80歳）さん宅を訪ね取材させて頂きました。

田力さんと彫刻との縁は、大手企業に長年勤め退いた今から12年前の68歳の時、これからの人生の趣味として、これまでの写真や釣り以外の何かを探していた矢先、息子さんのお嫁さんの知人に会ったのがきっかけだそうです。

「東海円空芸術協会」の会員



創作に打ち込む田力猛さん

としてご活躍中で、活動は一ヶ月に1回（第二日曜日）、浜松市東区内にある天竜木材さんの空き室で会員の方々が集まって彫っており、「彫刻も楽しいが、仲間と談笑の時を過ごせるのも、楽しみの一つだ」と語って下さいました。

以前は60〜70人位の会員数でしたが、年々減り、最近30人

位で、住まいは、浜松市西部地区を中心に、掛川、牧之原、森町、湖西市と広範囲だそうです。

1ヶ月に1体位を彫り、円空の本やその実物を見て、特に立体的な部分を参考に彫り、自宅に飾られていた写真の中で、160cm程の仏像を岐阜まで行き約2日間で完成させた時は本当に大変だったと語ってくれました。

これまで全国大会に5回出展され、平成15年には中日新聞社の「中日大賞」を受賞し、また、平成22年度に開催した「ねんりんピック石川2010」の美術展彫刻部門では見事、銅賞を受賞しており、その、受賞作品「聖観音」では、「円空仏様式をかりて、自分の円空仏を作ろうとしているのは好感がもてる。様式を超えた表現に挑戦を期待したい」と寸評をもらい、「風邪で体調を崩し、夫婦で授賞式に出れなかったのが残念だった」と



銅賞受賞作品「聖観音」

語っていただきました。最後に、今後の豊富を伺ったところ、もう年だからと笑いながら具体的に語られませんでした。取材した私には、田力さんの臉の輝きから「まだまだ頑張るぞ」という意気込みがひしひしと感じられるなど、これからも引き続き、素晴らしい多くの作品が創作できることを確信できた瞬間でした。

(浜松北部地区生きがい特派員 砂子久光)

参考 円空

円空(えんくう、寛永9年(1632年)〜元禄8年7月15日(1695年8月24日))は、江戸時代前期の行脚僧であり、全国に木彫りの「円空仏」とも呼ばれる独特の作風を持った仏像を残したことで知られる。



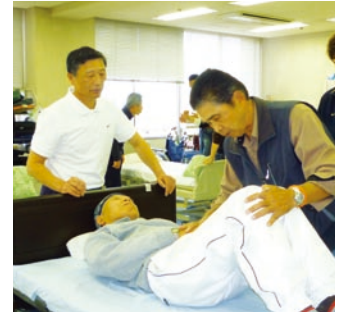
## 愛する家族のために 『男性のための介護セミナー』 あなたは何かができますか？

高齢化が進む現在、在宅介護者の3人に1人が男性といわれています。男性も介護を学ぶ時代です。男性が1人でも、気兼ねなく受講できるように、介護経験のある男性講師を迎え、男性限定の介護セミナーを開催しました。

日 程	内 容	受講者数
11月27日(土) 10:00～15:00	・介護保険制度 ・福祉用具と住宅改修	21人
12月3日(土) 10:00～15:00	・日常生活の介護 ・身体を動かすときの介護	23人



「身体を動かすときの介護」デモンストレーションの様子



実際にやってコツをつかみます

### 受講して分かった介護のコツ(受講者の声・声・声)

- ・介護は相手の気持ちを推し量ることが重要だと分かりました。
- ・介護が必要となった段階で、制度を知っていることが必要ですね。
- ・具体的事例を映像で見ることができたので、よく理解できた。
- ・現場で経験を積んだ方のお話で、理解できました。
- ・「福祉用具の活用・住宅改修」については、ある程度の知識を持っていないと大変だと思いました。

## 「高齢者がこんなに大変だとは思わなかった！」 うらしま太郎体験を15団体485人が体験しました。 (高齢者疑似体験)

核家族化が進み、高齢者を身近に知る機会は減少しましたが、様々な場面で高齢者と接することが多くなってきました。高齢者理解と高齢者支援の啓発活動として様々な方々にうらしま太郎体験をしていただきました。

対象者	団体数	体験者数
新規採用職員	2	227
学生・生徒	7	158
地域団体	3	50
教職員	2	38
家族介護者	1	12

※平成22年度1月末時点での実績



「静岡インターナショナル・エア・リゾート専門学校」にて



「静岡自動車学園」教官の方々

### こんな不便な体験を今までしたことがなかった。(受講者の声・声・声)

- ・これからは、お年寄りを大切にしたい。
- ・今までの接し方を反省した。
- ・お年寄りの不便さが具体的にわかった。
- ・「認知症のおばあちゃんが嫌いで無視してたけど…」帰ったら話し掛けてみます。

# 介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント 元気なうちに…介護の勉強をしましょう!

Let!  
Study



介護は突然始まります!

介護について知ると、日々の暮らし方、健康を見直す機会ともなります。

## その1 介護講座を受講する

平成23年度版「介護講座のご案内」パンフレットを無料で送り致します。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。

在宅介護のために介護技術を勉強したいと思い参加しました。介助の具体的な方法がわかり参考になりました。



介護講座参加者 Aさん

## その2 DVDを見て勉強する

静岡県介護実習・普及センターでは介護の勉強・研修などに活用していただけるビデオ・DVDの貸し出しを無料で行っております。お電話での受け付け、宅配便などでの貸し出しも行っております。お気軽にお問合せください。

○1回につきビデオテープ・DVD合わせて3点までです ○貸出期間は2週間です

介護者のついでで上映させていただきました。



地域包括  
支援センター職員

職員の研修で利用しています。DVD視聴は理解しやすいと好評です。



ヘルパー Cさん

## 新着DVDの紹介

### 「見て知る 介護特定疾病」 Vol.1～5

疾病の理解に必要な解剖・生理、特定疾病の原因・症状などわかりやすく解説があり、介護上の注意点についても知ることができます

**Vol.1** 動脈硬化性疾患 **Vol.2** 内部障害の疾患 **Vol.3** 神経変性疾患

**Vol.4** 骨・関節の疾患 **Vol.4** ほかの疾患(がん、早老症など)



### 「福辺流介助術」上・下 ～介助する人、される人に負担のない技法～

無駄な力を使わず、相手の意欲と力を引き出す介助の方法を学びます

**上巻** 介助の基礎的な心得の講義と、立ち上がり座るの実技を紹介

**下巻** 上巻の復習(講義)と移乗、寝返りや起き上がりなどの実技



パンフレット、貸出ビデオ・DVDのお申し込みはこちらまでお電話ください

静岡県介護実習・普及センター ☎054-273-7876

# 元気なカラダづくりは、まず「口」から 今すぐ出来る口腔機能の向上トレーニング

「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」などの口腔機能は、私たちが生きていくために重要な役割をしています。年齢とともに低下する筋肉や体力などの身体機能と同様に、摂食・嚥下機能も低下しがちです。いつまでも元気に過ごすために、口腔機能の向上トレーニングをしましょう。

1項目でも該当した方は要チェックです。

<input type="checkbox"/> 固いものが食べにくい。	<input type="checkbox"/> 食べこぼすことがある。
<input type="checkbox"/> 口の中に食べものが残りやすい。	<input type="checkbox"/> むせることがある。
<input type="checkbox"/> のみこみにくい。	<input type="checkbox"/> 口がかわきやすい。
<input type="checkbox"/> 味がわかりにくい。	<input type="checkbox"/> 食事にかかる時間が長くなった。

手軽にできるトレーニングを紹介します。今すぐ始めてみましょう!

目的	方法	効果
<b>嚥下機能の強化</b> (嚥下練習) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸を整え、唾液をゴクンと続けて2回飲みましょう。</li> </ul>	嚥下障害・むせ込みなどの症状の改善
<b>頬筋の強化</b> (頬の膨らまし) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>左の頬に空気をためます。</li> <li>右の頬に空気をためます。</li> <li>両頬に空気をためます。</li> <li>「プッ」と大きい音が出るように両手で頬のふくらみをつぶします。</li> </ul>	咀嚼機能、口の渴きや食べこぼしなどの症状の改善
<b>口唇閉鎖機能の強化(ウーイー運動)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>唇を思いっきりすぼめて、「ウー」と力を入れます。</li> <li>角を思いっきり引くように「イー」と力を入れます。</li> </ul>	主にむせ込み、食べこぼしや発音障害などの症状の改善
<b>舌機能の強化</b> (舌の運動) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌を上下に出します。</li> <li>左右に動かします。</li> <li>唇をゆっくりなめます。(左回り⇒右回り)</li> <li>舌を鳴らします。</li> </ul>	主にむせ込みや咀嚼機能の低下、嚥下障害や発音障害などの症状の改善
<b>顔の体操</b> (口のまわりの筋肉、舌、顎の筋の運動) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ア」「イ」「ウ」と思いっきり唇を動かし、大きく発声する。</li> <li>タコの口のように唇を前へ突き出す。</li> <li>おたふくのように頬をふくらませる。</li> <li>顎を前後左右にゆっくり動かす。</li> <li>口を閉じて30回噛み締める。</li> </ul>	食べこぼし防止 口周りの筋肉に刺激を与え、機能低下を抑える

※1～3回くらいを目安にトレーニングをするとよいでしょう。

参考資料 厚生労働省：口腔機能の向上マニュアル(平成21年3月)、「口腔機能の向上」事業実施マニュアル、口腔機能向上事業等関連資料集

# 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のお助け隊(企業・団体)のことで、サポーター登録は1,134団体(フランチャイズ含む)です。

## しずおか健康づくりサポーター紹介

### 『株式会社 明治』

(旧社名:明治乳業株式会社)

明日をもっとおいしく

**meiji**

弊社は、幼稚園、保育園、小中学校に、社員(栄養士)が出向いて「出前授業」を開催する食育支援活動を行っています。『乳を通じて「食」を知る・学ぶ・楽しむ』お話と実験・試食のプログラムをご用意しました。

費用は無償です。但し、プログラムによっては食材費の一部をご負担いただく場合があります。



お話は真剣に聴きます



牛乳を温めて、次は・・・

お問い合わせは TEL:054-285-8391 株式会社 明治 食育セミナー担当まで  
※弊社ホームページでもご案内しております。



### 料理教室 浜松

## クッキングスタジオ チャコ

全国料理学校協会認定校  
NPO食育インストラクター協会推進校  
遠鉄百貨店友の会提携料理教室  
SBS学苑浜松校提携料理教室

地産地消にちなんで、磐田市豊岡産の高級海老芋を使用。



海老芋が「まんじゅう」になりました。



ルンルンクッキングの様子です♪

生活習慣病対策として「食育の大切さ」や県内産の食材による豊かで安全な食生活の実現を目指し「地産・地消」に取り組んでいます。料理教室の食材は近隣の農家から集められた減農薬野菜を使用。

食事バランスガイドに基づいたメニューづくりやエコクッキング等を提案しています。

4月からSBS学苑提携料理講座「男のチャレンジクッキング」を毎月第1日曜日に開講します。

お問い合わせは TEL.053-466-0780

ホームページ <http://www.cooking-chako.jp>

クッキングスタジオチャコ

検索

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.sukoyaka.or.jp/ikiiki21/renkei>

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11月・12月～

### 11月26日 伊東温泉「お湯かけ七福神」こだわりの店と昭和浪漫「東海館」満喫

毎回好評をいただいている地域交流事業の第三弾は、伊東駅周辺のまちなか散策です。伊東市役所、観光協会、湯の花通り商店街を巻き込んでの実施です。商店街内のこだわり店舗を訪ねながら、お湯かけ七福神のスタンプラリーへの出発です。まずは、日本一美味しい自家製干物で有名な「平田屋」へ。美味しい干物の選び方や油の載り具合の見方についてのうんちくに加えて、干物ひらきの実演と試食が大好評。日本一の干物の味を実感。次に訪れた和菓子舗「にし村」では、国産の小麦・小豆にとことんこだわった本物の和菓子の試食。「う〜ん」美味しすぎて言葉が出てこない。

最後は、昭和浪漫「東海館」。伝統的日本建築様式や建築に携わった職人の方々の技術の高さについて、ガイドからの細かな説明を受けました。昼食は、伊東伝統の祭り寿司である「箱寿司」。ここで、サプライズです。関係者の皆さんから「七福神」ならぬ「七福品」のお土産をいただいたのです。「平田屋の干物」に「にし村のきんとん」…「参加して良かった!」の声・声・声。関係した伊東の皆さん、どうもありがとうございました!!



写真提供 森嶋勝美さん

### 12月1日 奥浜名湖の名刹庭園巡り「湖北五山を訪ねて」

初冬とは思えない、暖かで穏やかな日となりました。90名近い参加会員の方たちの普段の心掛けのお陰です。今年、井伊家元祖・共保公の生誕千年にあたり「奥浜名湖井の国千年祭」が、引佐町「龍潭寺」を中心に開かれています。今回は、奥浜名湖観光連絡協議会の会員「井の国・語り部の会」に、ガイドとして全面的に協力していただき、「湖北三山」を訪ねました。(残りの二山「方広寺」「大福寺」は、次回の企画をお楽しみに!)

まずは「初山宝林寺」へ。叩くと澄んだ音が鳴る「金鳴石」は“金運成就”の石として有名です。(私は叩き忘れてしまいました…)次に、小堀遠州作国指定名勝庭園と、左甚五郎作の龍の彫刻などで有名な「龍潭寺」に向かいました。お寺の本堂が修復中でしたが、お庭を見た後に、住職のお話でチョットの間ですが、俗世界を忘れることが出来ました。



龍潭寺住職の説法

最後に、「摩訶耶寺」を訪ね、鎌倉初期の庭園、木造千手観音像を拝観し、昔ながらのお寺に、心が清められました。

# 「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成23年1月・2月～

## 1月13日 国立劇場・初春歌舞伎公演

新年恒例となっている、国立劇場の初春歌舞伎の鑑賞。今年の演目は、通し狂言「四天王御江戸鎬(してんのうおえどのかぶらや)」で、粗筋は源平対決に土蜘蛛退治をからめた内容です。

尾上家お家芸である「土蜘蛛」を登場させ、紛失した三種の神器と相馬家の家宝の行方を巡り、良門・土蜘蛛一派と、頼光・渡辺綱を始めとする四天王・重臣の平井安昌が、虚虚实実の駆け引きを互いに繰り広げながら、死力尽くして対決する場面の数々は見応え十分でした。

今年は、初めて参加された方も多く、土蜘蛛の宙乗り、大立廻りの迫力満点の舞台の中に、



写真提供 森嶋勝美さん

「AKB48」や富士市出身の「戦場カメラマン渡部陽一さん(?)」が登場したりして、松緑、時蔵、菊五郎、菊之助等々、豪華なメンバーによる華やかな上演を楽しみました。

1月3日の初春歌舞伎のテレビ放映をご覧になられた参加者からも「劇場で実際に見た方が、断然迫力あって良かった～」と、感激のお言葉をいただきました。

## 2月16日・3月1日 FDAで行く福岡県内歴史探訪弾丸ツアー



「みなさ～ん、福岡に行って来ましたよ～!富士山静岡空港からの空の旅弾丸ツアーです」。定員20名のところに58人の応募。想定外の状況に2日間に分けての催行となりました。

当日は、格好のツアー日和。浜名湖～名古屋港～琵琶湖～京都～大山～瀬戸内海・空からの景色に「感激」の声・声・声。静岡

岡から80分、あっという間に福岡県に着いてしまいました。

まずは、柳川舟下り。こたつ舟での昼食、柳川名物「うな丼」を食べながら、ゆったりと一時間の船旅を満喫しました。下船後は現地ガイドの案内で「さげもんめぐり」。お雛様がきれいだった～!



柳川下り(一番狭い橋下へ)

次の目的地は、大宰府天満宮。飛梅伝説や御神牛・鸞(うそ)につ



いてガイドの方から話を聞いた後、参拝を済ませました。道真公のお墓の上に社を建てたのが、大宰府天満宮の始まりって知っていましたか?

帰りがけに行なったアンケートでは、弾丸ツアーにまた参加したい(企画してほしい)との声が一番多かったのですが、次回の企画はどうしましょう?あっという間の7時間、参加してくださった皆様に満足していただき、ほっと一息のスタッフでした。

# 私たちは、はつらつネットふじのくにを応援します



## 静岡県新聞輸送株式会社

所在地：静岡市駿河区有東2丁目3番32号

TEL.054-285-7799 FAX.054-287-6066

事業：毎日の生活に欠かせない情報インフラである新聞を静岡県内各地に配送する業務を担うのが私達、静岡県新聞輸送です。

URL <http://www.s-yuso.co.jp>



## 東洋羽毛東海販売株式会社 静岡営業所

所在地：静岡市駿河区津島町12-22

TEL.054-284-1040 FAX.054-284-1120

事業活動：高品質な羽毛寝具の製造・販売を通し快適な睡眠の提供

社会貢献活動：ご購入頂いた掛ふとん金額の一部を赤い羽根共同募金へ寄付。看護の日事業への協賛。震災時に寝具・支援物資の提供等を行っています。

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

## 45th Anniversary 旅のご相談は 静鉄観光サービスまで



### 静鉄観光サービス(株)

<http://www.shizutetsukanko.com/>

- 本社支店 電話 054-251-6415
- 清水支店 電話 054-349-7201
- 富士営業所 電話 0545-64-7111
- 中部支店 電話 054-634-1203
- 西部支店 電話 0537-24-4991
- 袋井営業所 電話 0538-44-4191

## Tokai Tetsudo Printing



信頼と真心を刷る

### 東海鉄道印刷株式会社

静岡市葵区黒金町19-1

TEL(054)285-4205

FAX(054)282-2103

# 「過疎の山里にいくらす」

「あたご放課後子どもクラブ」の活動を軸とした

地域のつながりの再構築をめざして



野澤 里冶さん  
浜松市天竜区

## 1 地域の紹介

私の住まいは、浜松駅から北へ約35キロ、車で1時間の山里です。四方を山に囲まれ平地は殆ど無く、ほんのごく僅かな柵田があります。人家は山の南側に面した水利の良い所を選んで、いくつかの集落が点在しています。(417世帯 1269人H22・9・1現在)

斜面の畑は、昔は麦が耕作されましたが、今は全部茶畑です。このお茶も小規模で、値段も安いいため生業としては成り立ちません。かつては林業が盛んでしたが衰退

の一途を辿っているのです、必然的に山から下りて、町へ通勤せざるを得ない状況です。

今住民は、少子化・高齢化・人口減少という厳しい環境の中で、それでも頑張つて暮らしています。住みよい暮らしを営むための基盤が、住民の願いとは逆にどんどん失われています。子ども会が無くなり、中学校も統合されて、地域の伝統行事(遠州大念仏)も出来なくなり、JAが撤退し、集落のお店もさびれていく一方です。

## 2 活動のきっかけ

本来子どもは、自由な時間に、自由に友だちとの遊びを通じて、望ましい心理的・社会的・身体的発達を遂げる必要があります。ところがここでは、帰宅しても

近くに友だちがいないので、やむなく家の人が山・谷を隔てた友だちの家へ車に乗せて送り迎えしています。  
緑の野山と平成の名水阿多古川という豊かな自然が身近にあるのに……

そこで放課後、家の人が迎えに来るまでの時間を、近くの施設を借りて、地域の住民が子どもたちの面倒をみることにしました。宿題を終えたあと、学校の遊具やグラウンドは最高の遊び場となり「桜の丘」(校舎と運動場の間の斜面)などでの遊びを、住民が見守るの



学校から「清流荘」へ到着し、出席表にチェックします。

です。こうして大人たちに見守られながら、阿多古の暮らしの中で、自然にふれた体験をすることで、子どもたちが情操豊かな人間に成長する一助になってくれたら、こんな嬉しいことはありません。

## 3 活動のようす

地区社協の活動の一部門として「あたご放課後子どもクラブ」を平成20年に設立しました。そして学校に隣接している「清流荘」を活動拠点とし、幼稚園児8人・小学生30人が活動対象です。放課後から5時過ぎごろまで預かり、お迎えを確認して引き渡しをしています。学校の開校している毎週の火・金曜日に22人のボランティアが交替で、出席をチェックし、遊びや宿題の様子を見守ります。参加費として1回50円集め、傷害保険21円おやつ代29円に充てています。

この活動は、文部科学省で勧められている「学童保育」とはいくつか異なる点があります。

「学童」に加入できる条件は、





私の住む「山の中の、過疎のムラ」です。

小学校1〜3年生(20人以上)で、親が就業して家に誰もいないこと、年間210日以上開設することなどです。しかし、上阿多古ではこの条件では到底活動できません。子どもが少ないため、小学校1〜3年生だけでは活動になりません。また、ほとんどの家庭は多世代同居ですし、ボランティアで年間210日以上もできません。

そこで、行政の力を極力借りずに、自分達の手で、自分たちの住む地域の子どもを見守ると決めました。しかし行政・学校とも常に

連携をとり、また、いろいろとご指導をいただいています。例えば事故への対応として、学校管理下と同様の認可をいただいています。(浜松市学童等災害共済条例に登録)

月に一度は、地域の民話・伝説・伝統に基づいた「行事」として11月山の講のぼたもち・1月 悉平太郎伝説の甘酒・4月わらび採りなどを全員参加で行っています。

#### 4 活動の成果

かつてどこの地域にもあつた子ども同士の遊びが、ここにはありません。6年生から幼稚園までが一緒になって遊びます。小学生が幼稚園児の遊びの相手をします。兄弟の少ない今の家庭には到底できなことが、ここだからこそ出てきているのです。

それによって、小さな子へのやりやリーダーシップ、大きな子への尊敬や親しみ・フォローシップが自然に育まれます。また、友だち同士のけんか・仲直り・我慢な

どの体験を通して人間関係(心理的・社会的)を築く上で大切なことも学びます。また自分の家のおじいさん・おばあさんと違うよその大人とのふれあいの経験ができます。

子どもと接することの殆ど無い、(孫がいても離れて暮らす)高齢ボランティアには、「生きがい」や「子どもと接する喜び」をもたらしてくれました。

迎えに来た親同士の会話もはずみ親睦が深まりとても仲良しになりました。

これはまさに「地域としての支



夏休みにはみんなでバーベキューそして体育館の中ですいか割り。

え合いのネットワーク」が出来たということだと思えます。さまざまな活動ですが、これからもずっと継続していくつもりです。



到着すると、まず、宿題をやります。



冬休みには、子ども、親、ボランティアが集まって、餅つき、ゲーム大会をしました。

「ねんりんピック2011熊本」をめざそう!

※多くの種目で静岡県代表選手選考会を兼ねます



# 第22回 静岡県

# すこやか長寿祭 スポーツ大会



生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」 ©静岡県

4/16<sup>±</sup>~6/4<sup>±</sup>

参加者  
募集

## ● 参加資格

原則として60歳以上の静岡県民  
(昭和27年4月1日以前に生まれた者)

## ● 総合開会式

日時 / 平成23年5月21日<sup>±</sup> [午前9時~午前10時]  
会場 / 草薙総合運動場陸上競技場

## ● 参加申込

競技種目によって異なります。詳細は下記までお問い合わせください。

(財)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

電話 054-253-4221 FAX 054-253-4222

## ● 競技27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 ●ウォークラリー ●太極拳
- ソフトバレーボール ●サッカー ●ダンススポーツ ●ボウリング
- バウンドテニス ●軟式野球 ●ターゲット・バードゴルフ
- オリエンテーリング ●囲碁 ●将棋 ●健康マージャン ●オセロ
- かるた ※開催場所、日時は競技によって異なります。

主催 / 静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会実行委員会、財団法人しずおか健康長寿財団、静岡県  
後援 / 静岡県教育委員会、静岡市、静岡市教育委員会、浜松市、朝日新聞静岡総局、  
産経新聞静岡支局、毎日新聞静岡支局、読売新聞静岡支局、中日新聞東海本社、  
NHK静岡放送局、静岡新聞社・静岡放送、テレビ静岡、静岡朝日テレビ、静岡第一テレビ [順不同]  
協力 / 静岡県リズムムーブメント研究会、(傍)警備学園梨花幼稚園、東海大学静岡吹奏楽団、  
JUA静岡県一輪車連盟、静岡陸上競技協会、静岡市陸上競技協会、日本赤十字社静岡県支部、  
静岡市立東源台小学校 [順不同]  
協賛 / 中央静岡ヤクルト販売㈱、東静岡ヤクルト販売㈱、西静岡ヤクルト販売㈱、ミズノ株式会社

～「ただいま介護中です！」 さりげなく見守ることが、一番のやさしさです～

# 介護者にやさしいまちづくり! 「介護マーク」全国で初めての取り組みです



認知症の介護は、他の人から見ると、介護をしていることが分かりにくいので、非常に誤解や偏見を持たれやすい状況にあります。静岡県では、介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくために、全国で初めて「介護マーク」を作成しました。

こんなときにお使いください。

- ・介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ・公共の施設などのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき
- ・病院で診察室に入る際、一見介助が不要に見えるのに2人で入室するとき・・・など

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。

静岡県健康福祉部 長寿政策課  
介護予防班 電話 054-221-2442



## 開催案内

(第6回食育推進全国大会)

# ふじのくに食育フェア 2011

## 食のもてなし、知る・つくる・楽しむ ～ふじのくに食の都へようこそ～



©静岡県

- 開催日** 平成23年6月18日(土)・19日(日)
- 場所** 日本大学国際関係学部・短期大学部(三島校舎) (ほか(三島市文教町: JR三島駅北口から徒歩約10分))
- 主催者** 内閣府、静岡県、三島市
- 内容** ・食に関する著名人による講演会、シンポジウム  
・国、県、市町、関係団体等によるブース展示や農産物等販売 等

**入場無料**

お問い合わせ先 第6回食育推進全国大会連携・協働会議事務局 TEL:054-221-2735

発行元：財団法人「おおか健康長寿財団」〒420-0856 静岡県浜松市東区東町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-chouju.jp/ 発行日 平成23年4月1日



高山植物咲く時期に訪れ、シェラトン九寨溝に泊まる

# 世界遺産・九寨溝・黄龍ハイキング6日間

高山植物の時期に山紫水明の世界遺産・九寨溝と石灰岩の棚田が美しい黄龍でハイキングをお楽しみ頂きます。

ハイキングコースは初心者でも気軽にお楽しみ頂けるコースです。

また万が一、高山病になられた場合に備え、黄龍では酸素缶をご用意。

また飲料水として、2日目から5日目にはミネラルウォーターをお一人様1本ご準備しております。

この機会に是非ご参加下さい。



九寨溝

**富士山静岡空港発着!!**

旅行期間 **2011年6月22日(水)~27日(月)**

旅行代金 富士山静岡空港発着 2名1室利用お一人様 **168,000円**

※一人部屋をご希望の場合には、追加代金28,000円にて承ります。

※ご旅行費用には燃油付追加運賃、現地空港使用料、国内空港使用料が含まれております。

月日	発着地	時間	交通機関	スケジュール	食事
1 6/22	静岡空港 上海 成都	13:50 夕刻 夜	MU2020 航空機 専用車	出国手続き後、富士山静岡空港より、中国東方航空にて上海へ。到着後、国内線にて成都へ。到着後、ホテルへご案内。【成都泊】	— — 朝
2 6/23	成都 九寨黄龍 九寨溝	早朝 午後	航空機 専用車 観光バス	空路、九寨溝黄龍空港へ。到着後、専用車にて世界自然遺産・九寨溝へ。世界遺産・九寨溝ハイキング 犀牛海～樹正群海、臥龍海などをご覧頂きながら、双橋溝までハイキング【九寨溝泊】	朝 昼 夕
3 6/24	九寨溝 滞在	終日	チャーターバス	世界遺産・九寨溝観光とハイキング 一番大きい長海より、色彩の美しさを誇る五彩池までハイキング(約40分)、麗湖海から九寨溝で最も美しいと言われる五花海までハイキング(約40分)などへご案内。【九寨溝泊】	朝 昼 夕
4 6/25	九寨溝 黄龍	朝昼	専用車	世界遺産・黄龍へ。(約130km・3時間)到着後、世界遺産・黄龍ハイキング 往路(登り)はロープウェイを利用し、山上駅から黄龍のハイライト、五彩池を目指します。その後、争艳彩池、盆景池、退賢彩池などをご覧頂きながらのハイキングをお楽しみ下さい。その後、ホテルへ。【黄龍泊】	朝 昼 夕
5 6/26	黄龍 九寨黄龍 成都	朝 午前	専用車 航空機 専用車	専用車にて空港へ。航空機にて成都へ。到着後、三国志で有名な諸葛孔明と劉備玄徳を祀る武侯祠観光。健康道具店などへご案内致します。夕食は名物の麻婆豆腐をご賞味下さい。国内線にて上海へ。到着後、ホテルへご案内【上海泊】	朝 昼 夕
6 6/27	上海 静岡空港	夜 09:30 12:50	航空機 専用車	MU2019 出国手続き後、中国東方航空にて富士山静岡空港へ。到着後、入国手続き・通関手続き	朝 昼 夕

※スケジュールは交通機関の都合などにより、変更となる場合があります。

- ◆利用予定航空会社/中国東方航空
- ◆最少催行人員/15名様
- ◆添乗員/静岡空港から全行程に同行
- ◆宿泊予定ホテル  
成都:シェラトン 九寨溝:シェラトン  
黄龍:華龍山荘 上海:マリオット又は  
ルネッサンス



九寨溝/諾日朗瀑布

写真は全てイメージです。

**お問い合わせ・お申し込みは**

ACCESS CALL **054-254-1552** 営業時間 平日9:30~18:00 土曜9:30~12:00 休日・祝日は休み

旅行企画・実施 **SBS ツアーズ**

静新SBSグループ  
株式会社SBSプロモーション 旅行部 〒424-0852 静岡県浜松市東区東町15-4 静岡新聞SBS社屋別棟 FAX.254-1233  
JATA正会員 観光庁長官登録旅行業 1141号 総合旅行業務取扱管理者 染谷 剛  
総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関してご不明な点があれば、ご遠慮なく上記の取扱管理者にお尋ね下さい。