

すこやか長寿

51号

2011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～



撮影：森嶋 勝美さん(駿東郡清水町)

久能山東照宮社殿(静岡市)

さんげんづくり そううるしぬり ごくさいしよく

権現造、総漆塗、極彩色の社殿は、日光東照宮より19年前に造られ、彫刻、模様、組物等に桃山時代の技法をも取り入れられた江戸初期の代表的建築物で平成22年12月に国宝に指定されています。

主なCONTENTS(内容)

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 2P/ 事業報告「健康づくり生きがいづくりを応援します」 | 12P/ 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 |
| 3P/ 憩いの広場(静岡大学人文学部教授 日詰一幸さん) | 15P/ やさしい介護(毎日の水分補給について) |
| 4P/ 特報すこやか長寿祭(美術展、スポーツ大会) | 16P/ すこやかカフェ(静岡県総合健康センター) |
| 6P/ 特派員だよりⅠ、Ⅱ、Ⅲ、生きがい特派員紹介 | 18P/19P 財団からのお知らせ(熟年メッセージ大会) |
| 10P/ 熟年メッセージ準グランプリ作品(山田堯子さん 牧之原市) | (認知症基礎講座、しずおか健康長寿財団) |

健康 生きがい 応援 づくりとづくりをします

中高年齢者の 交流を促進

中高年齢者が心身ともに健康で、はつらつと生活していくことを支援するために、市町の社会福祉協議会や老人クラブ連合会と共催して、地域の公民館や福祉センター等においてミニコンサートや介護予防のための健康講座等を開催しました。〔中高年齢者健康・生きがいづくり交流促進事業〕

共催団体

南伊豆町
老人クラブ連合会

平成22年 11月10日(水)

場 所

南伊豆町
中央公民館

講座内容 及び 受講者数

参加者全員で歌ったり、体を動かしながら脳トレをしたり、講師の楽しい話で充実した時間を過ごしていただきました。
60人



共催団体

富士宮市
社会福祉協議会

平成23年 2月12日(土)

場 所

富士宮市
総合福祉会館

講座内容 及び 受講者数

地域高齢者グループリーダーがレクリエーションを学び、コミュニケーションを図るきっかけ作りや絆づくりをしました。
60人



共催団体

東伊豆町
老人クラブ連合会

平成23年 2月18日(金)

場 所

東伊豆町役場

講座内容 及び 受講者数

介護予防のための体操とミニコンサート。音楽に合わせて歌ったり、ゲームで体を動かしたり、頭を使って過しました。
60人



共催団体

社会福祉法人
慈悲庵デイサービスセンター
半田山九重

平成22年 7月26日(月)

場 所

デイサービスセンター
半田山九重

講座内容 及び 受講者数

お笑い企画週間ということでみんなで集団ゲームや歌などで楽しく過ごしました。
33人



共催団体

掛川市老人
クラブ連合会
大東・大須賀支部

平成22年 8月27日(金)

場 所

大須賀
老人福祉センター

講座内容 及び 受講者数

歳を重ねていくことの素晴らしさを実感し、家庭で一人でも簡単にできるストレッチ体操で体を動かしました。
90人

講座開設例

*軽度のリズム体操 *体力測定 *ヨガ *ノルディックウォーキング
*コアストレッチウォーキング *おりがみ *アロマ *メイク
*パーソナルカラー *健康料理教室 *ミニコンサート

これから求められるシニアの知恵と力



静岡大学人文学部教授 日詰一幸さん

日詰一幸さん プロフィール

すこやか長寿祭ふれあい交流会実行委員会委員

静岡県社会福祉審議会委員、静岡県文化政策審議会委員

1991年 名古屋大学大学院法学研究科博士課程中途退学
専門は、行政学、地方自治論、NPO論

1991年～96年 名古屋音楽大学専任講師

1996年～2000年 静岡大学人文学部助教授

2000年～ 静岡大学人文学部教授

2000年～2001年 ニューヨーク市立大学都市調査センター客員研究員

現在、日本における高齢化率（日本の人口に占める65歳以上の人口）は、23・1%（2010年）です。高齢化率が21%を超えた社会のことを、「超高齢社会」と呼んでいます。今まさに日本社会は「超高齢社会」だと言えます。そして、日本の人口の四分の一が高齢者になる日が近づいています。したがって、日本社会はこれからこのような「超高齢社会」に対応した社会の仕組みを再構築することが求められているのです。

ところで、一般に65歳以上の人々を「高齢者」と呼びますが、私はむしろこの年齢層の方々を「シニア」と呼びたいと思います。個人的な差異はあるにしても、この年齢層の方々は、実に生き生きと社会で輝いているからで、その方々を表現する言葉として「シニア」の方が私にはなじむのです。そして、日本社会が「超高齢社会」に直面していると言っても、決して後ろ向きになる必要

はないと思います。激動の時代を生き抜いたシニアの経験と知恵は、日本社会の宝でもあり、社会のあちこちに息づいています。今こそ、シニアの経験、知恵、そしてその力を使わせていただく時代が来ているのです。

今年3月11日に発生した東日本大震災が引き金となった、福島第一原子力発電所の事故により、これまでの原子力を活用したエネルギー政策に見直しが迫られています。特に、電力需給のバランスが崩れ、今、私たちに求められているのは節電であり、もつと言え、これまでの資源浪費型の生活様式そのものを見直すということです。質素・儉約をいとわずに生き抜いてきたシニアにとって、このような時代だからこそまさに頼りになる存在です。資源を浪費せず大切に使う、という言葉が今一度顧みられることになります。この言葉を自ら経験しているシニアの知恵と力こそ、今の日本社会が求める

べきものではないでしょうか。困難な時代をどのように生き抜くべきか、今更ながらシニアの声に耳を傾ける必要があると感じています。まさにシニアこそ、先行き不透明感の漂う今の時代にあって、とても頼りがいのある存在であるとともに、日本社会に様々な知恵を与えてくれる貴重な人々でもあるのです。



静岡県すこやか長寿祭 美術展

第14回すこやか長寿祭美術展・

静岡県知事賞受賞作品

今回で14回目となる県内の高齢者を対象としたアマチュアによる総合美術展において、洋画161点、日本画42点、書56点、彫刻14点、工芸45点、写真38点の計356点の展覧作品の中から、各部門で静岡県知事賞に選ばれた作品です。



「静逸（心落ちつくもの）」【工芸】 浜松市 森脇弘子

最近、とみに「なごむ」、「いやし」、「ゆとり」という言葉に敏感になっているなどことがあります。そして、私の「心落ちつくもの」とは、と考えた時、子供の頃の生活、環境、そしてかなわなかった父（シベリアで死亡）との生活。また、女一人頑張って育ててくれた母。折りにふれ手助けしてくれた姉と兄。私は「しあわせ」なんだろう気持を作品に込めました。いつも後押ししてくれる夫に感謝しながら……



「祭りの日」【写真】 静岡市 小林禎子

私は写真が好きで時間がある時は、よく出かける事があります。賞を頂いた「祭りの日」は天竜市水窪町という町のお祭りを写してみました。大勢のカメラマンの人達で賑やかでした。私もカメラのレンズを覗くと体が熱くなるような気がしてそわそわして来ます。祭りの合間に、おじいさんと子供さんとの姿がほのぼのとして楽しそうな姿にいついシャッターを押してみました。

思い掛けず素晴らしい賞を頂き感謝いたします。まだまだ未熟な私ですが、これからも頑張っって続けていきたいと思ひます。



「秋風に舞う」【洋画】

伊東市 鈴木由美



昨年三月に退職し、人生の区切りを迎えた頃、この作品を描きました。猛暑が終わり涼やかな風を感じる秋の夕昏、田畑のあぜ道を散歩していると枯れ草の中に風に吹かれるコスモスの花道が出来ているのを見つけました。可憐に舞うコスモスの花々を見るとこれからの私の残りの人生に勇気を与えてくれるようでした。その気持ちを表現してみました。今回立派な賞を戴き感激しております。

静岡県すこやか長寿祭 スポーツ大会

第22回静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会を開催

スポーツ等を通じて県内高齢者の健康づくりと生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした全県唯一の総合大会「第22回すこやか長寿祭スポーツ大会」（4月16日～6月5日）が県内各地で27種目にわたり開催されました。

総合開会式

5/21



佐藤恵子さん（ウォークラリー）
加藤珠代さん（ウォークラリー）

選手を代表してお二人が「東日本大震災で被災された皆さんのためにも、静岡から元気とエールを送ろうと思います。スポーツや文化活動をおして、明るく豊かな長寿社会を目指し、はつらつとプレイすることを誓います。」と高らかに宣誓しました。



梨花幼稚園の園児さんと RIKA マーチングアカデミーの小学生のみなさんによる演奏も披露されました。



清水ドリームサイクルのみなさんによる一輪車の演技

奮闘する選手の皆さん



弓道



ダンススポーツ



マラソン



ゲートボール



卓球



ターゲット・バードゴルフ

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、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（百人一首）

特派員だより①

脳トレ書道で 元氣をつなぐ



川口茂雄さん
(沼津市)

は身近なものであったようです。自然に書と親しまれて、後に『洋秋』の号も得られました。



生徒さん達の練習している様子

銀行マンを定年退職後、植木職人を志して15年。シルバー人材センターに登録をして、庭仕事の依頼を受け、多忙な作業をこなされて来た川口茂雄さん。その間にも、2005年から5年間、自治会長も引き受けられたり、施設の当直のお手伝いもされたりと大変な働き者。自治会長を後任に託され、次なる活動は、『脳トレ書道』。

『祝儀袋に自分でしつかり書きたい』とか、『手紙の宛名をキチッと書きたい』、『受付で、住所と名前を恥ずかしくない程度に書けるようになりたい』等、身近な声に答えるべく書道塾を始められました。お稽古は、月曜日の

午前と土曜日の午前中。先ずは、グー、チョキ、パーの指の運動をして手先をほぐします。次に皆さんの知っている歌を唄って、気持ちをほぐします。体も気持ちもほぐれたところで、本題の書道を90分程行います。

『脳トレ書道のススメ』という書物に出会った川口さん。墨をすり、筆をすべらせて、大きな字を書くことが、脳の活性化につながると実践されています。「脳トレ」とは、脳内でのニューロン（神経細胞）を活性化させ、効率的に使うための訓練をしようとするものだそうです。脳を甘やかさがちな現代にとって、日常生活の中に「脳を鍛える」ために訓練を取り入れることは、とても大切なことだと言われているそうです。



奥様が書いた川口さん

日頃から、常に目標を持って生きてこられた川口さん。段取り八分と万全な準備を怠らない仕事の取り組み方は、今でも変わりません。予定を立てて、目指すものに取り組む事が、いきいき生きる糧だと心得ておられるそうです。

「毎日、毎時が一生一度」として捉え、今日の無事を心から念じているそうです。「ネア力で伸び伸びとへこたれず」の精神で取り組まれているそうです。イラスト上手な奥様と共に、今後のご活躍に期待しています。

(沼津・北駿地区生きがい特派員 土屋孝子)



川口さんの書かれたお手本

特派員だより②

「駄菓子屋カフェ」開店 子供の笑い声が響き合うまちに



池田庭子さん
(静岡市)

リストラを機に大学入学

静岡市の鷹匠に、この4月、ちよつと変わった駄菓子屋がオープンした。店主は池田庭子さん。どんな人か会いに行ってみた。

池田さんは50歳を過ぎて、突然、職を失った。打ちひしがれていた時、常葉学園大学教育学部生涯学習科第一期生の募集を知った。お金と体力が続くか不安だったが、娘さんの後押しもあり、社会人枠で受験し、見事合格。4年

間の在学中に、10代の学生たちと学んだ理論を体験してみようと「NPOとこは学習支援センター」を設立。以後、理事長として6年間、子供のための山あいの遊び場運営に奔走した。それから、子供から大人まで世代を超えた交流の場づくりが池田さんのライフワークとなる。



壁には子供たちのメッセージもいっぱい

学生が幸せなら、私は幸せ

6年前には、常葉学園大学内売店「Yショップ」を開店。新規開店にあたり大学より要請があり、悩んだ末、NPO関係や創業支援の専門家たちからアドバイスを受けて、開店を決心した。

Yショップの経営理念は「学生が幸せなら、私は幸せ」。寒い日にはみそ汁を、鏡開きの日にはお粥をふるまうなど、温かなサービスを心がけた。しかも、対応は一流ホテル並みに。お客様は学生、店で働くアルバイトも学生、どちらも大切にしたい。物を売るのはなく人を育てる。そんな思いで店を続け、赤字経営を人件費の出せる健全経営に転換させた。「学生はここを癒しの場だと言ってくれます。それがうれしいのよね」。

死ぬまで挑戦し続けよう

Yショップが軌道に乗ってきたのを契機に「駄菓子屋カフェ」を開いた。朝7時半から大学でYショップの開店準備。その後は店長に任せ、10時に駄菓子屋カフェ

に入り、午後7時まで営業。休みは日曜日のみ。自宅から大学、店の間7キロほどは、さつそうとロードバイクで行き来する。

「現実にはクタクタ。毎日、どうしたらいいか、迷っている状態。でも、幸せな時間は短い。やれるかやれないかではなく、思いついたことをやってみることが大事だと思うの。年齢ではない。多くの人に助けられてきたことを、精神面でお返しし、社会貢献をしたい。鷹匠が子供たちの笑い声で響き合う街になればうれしいわ」——昭和21年生まれの池田さんのチャレンジは、これからも続く。

(静岡地区生きがい特派員 田中淑子)



美術科教諭の免許も取得した
池田さんの感性が光る店内

特派員だより③

楽しくがモットー！
マジックで地域に元気を齊藤輝男さん
(磐田市)

を習い始めました。

より幅広く手品のやり方やコツを習得するため5年前から浜松でプロの手品師の指導を受け今も続けています。

富士見マジッククラブは、13年ほど前にマジックの同好会として磐田市見付・富士見町の自宅を練習の場に結成し、町名をクラブ名にされました。当初は2〜3人でしたが、次第に入会者が多くなり（現在の会員は20人）練習などの活動拠点を自宅から見付公民館に移し、齋藤さんが講師としてマジック教室を開いています。

富士見マジッククラブでは、毎月3〜4回、磐田市を中心に県西部で中高齢者や子供を対象に50〜100人規模のステージマジックを行っています。

マジックの出し物は300種類位できますが、普段の出し物は50種位で身の回り品を使った親しみやすく、見る側がやってみたくするようなマジックです。

楽しくやるのがモットーの齋藤さんのマジックショーは、マジックの技だけでなく話術も巧みで「アマらしくお客さんと共に楽しく」と、喋りながらの楽しいマジックです。観客にも参加してもらうマジックでは、雰囲気になりそうな人を見つけて「仕掛けに思うように乗ってくれると嬉しい」とも言われます。



ボランティアまつりでのマジック



見付公民館でのマジック教室で指導中

新ネタは、プロの手品師に教えを受けたり、既存のマジックを別のマジックに変えたり、閃きでオリジナルのマジックを考えたりして新鮮さを維持されています。

印象に残るショーは「正装して行う結婚式の中でのマジックで、その独特な静寂さは緊張感に満たされる」と、場慣れしている齋藤さんにとってはこの瞬間が励みになるようです。こうしたマジックの楽しさ喜びが地域に元気をもたらすものと大いに期待します。

(磐田・周智地区生きがい特派員 細井久信)

志太・榛北地区

島田市・焼津市・藤枝市・榛原郡（川根本町）



はぎわら たかこ
萩原 孝子

新鮮な地域情報を把握、取材、紹介し、これまでの経験を生かして、充実した地域づくりに貢献していきたい。

静岡地区

静岡市（葵区・駿河区・清水区）



たなか よしこ
田中 淑子

これまでのライフスタイルを考え直す時、シニア世代の生きがいとは？皆さんと探っていきたいと思います。

財団と地域のパイプ役

生きがい特派員紹介

富士・富士宮地区

富士市・富士宮市



くぼた かつえ
窪田 かつ江

生きがい特派員1年生です。新たな出会いから得る元気を多くの人に届けたいと思っています。よろしくお願いします。

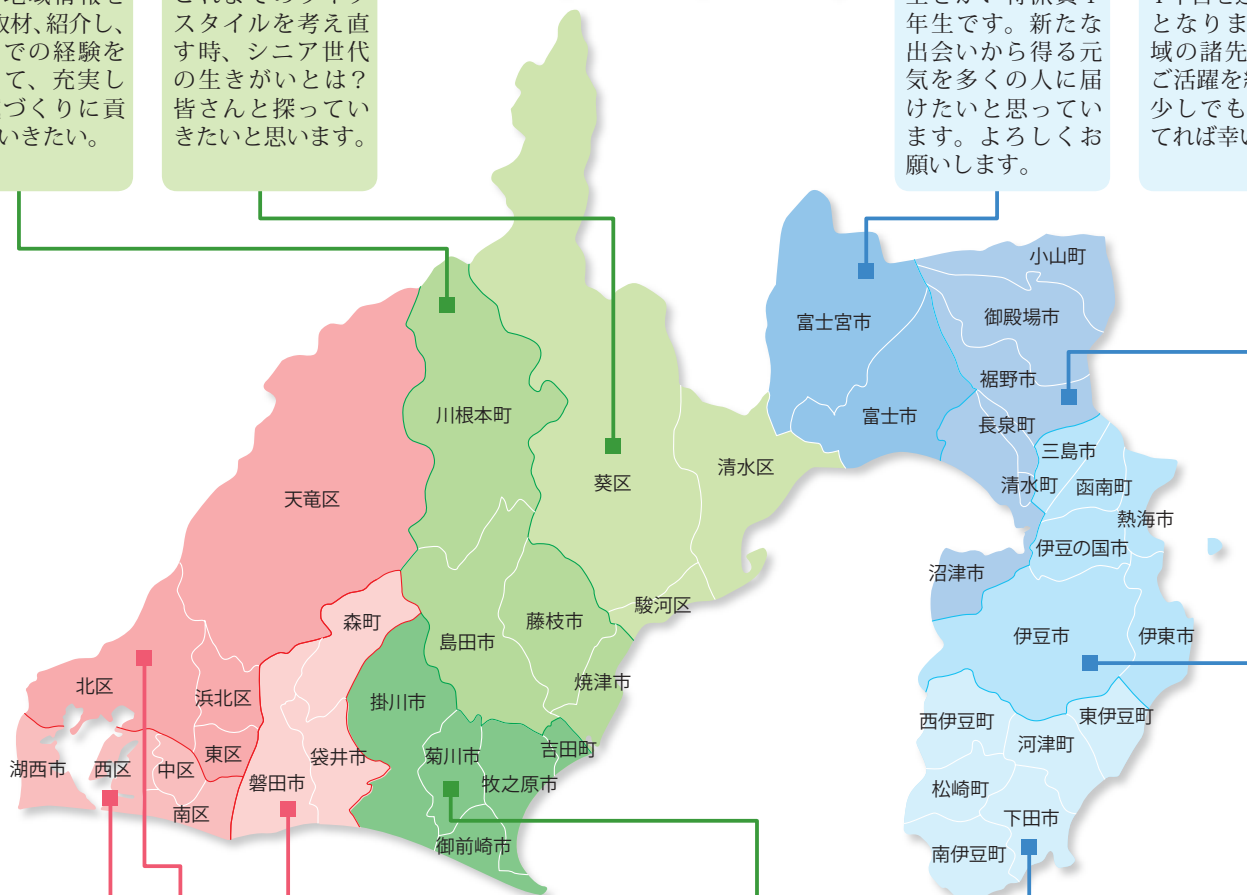
沼津・北駿地区

沼津市・御殿場市・裾野市・駿東郡（清水町・長泉町・小山町）



つちや たかこ
土屋 孝子

4年目を迎えることとなりました。地域の諸先輩方々のご活躍を紹介でき、少しでもお役に立てれば幸いです。



浜松南部地区

浜松市（中区・西区・南区）・湖西市



ただか きよこ
田高 紀代子

地元で元気に活躍されている皆さんやその活動を、他の地域の方々に伝える、自分自身も成長していけるよう頑張りたいと思います。

浜松北部地区

浜松市（東区・北区・浜北区・天竜区）



おおた よしみ
太田 好美

財団と地域社会とのパイプ役として、各種情報の発信など高齢者が健康で生きがいをもって暮らせる、社会づくりに努めて参ります。

磐田・周智地区

磐田市・袋井市・周智郡（森町）



ほそい ひさのぶ
細井 久信

3年目の活動になります。元気なシニアの方々の紹介や中高齢の皆さんに役立つ情報を紹介したいと活動しています。

小笠・榛南地区

掛川市・御前崎市・菊川市・牧之原市・榛原郡（吉田町）



すずき さえこ
鈴木 さえこ

“ご縁を大切に”人と人が繋がり、磨き高めあう。そんな瞬間に立ち会える契機を頂き感謝致します。自然体でパイプ役を務めます。

賀茂地区

下田市・賀茂郡（東伊豆町・河津町・南伊豆町・松崎町・西伊豆町）



つちや ひろし
土屋 寛

未だ知らぬ世界と新しい出会いを伝統・風俗・食に携わる方々に見つけることが出来れば望外の幸せです。

東部・田方地区

熱海市・伊東市・三島市・伊豆市・伊豆の国市・田方郡（函南町）



あきやま ゆみこ
秋山 ゆみ子

活き活きとした「人」の生き方を伝えていきたい。いいなと思ったことを、いいヨと伝え、いいネと感じてもらえる、そんな記事を目指します。

「心から人の話を聞ける

人間になりたい」

「苦しんでいる人に優しい微笑みを」



山田 堯子さん
牧之原市

60代を迎えるまで、私の人生は比較的順調でした。特別に恵まれていたとも思いませんでしたが、不幸だとも思うことはありませんでした。

60代のはじめに、仕事がなく なった夫の強い希望で、それまで 家族が毎夏泳ぎに来ていた静岡県 牧之原市に越してきました。東京 から海の近くの地へ移ることは、 私も大賛成でした。幼ない頃に、 海の近くの鵜沼(くげぬま)とい

うところに疎開していたので、海 を見ると懐かしく、安心してしま うのです。

ところが、この海の近くへ越し てきた幸福感を感じたのは、ほん の3ヶ月ほどでした。

夫が東京にいたときに仕事のス トレスが溜まっていたために、あ る朝、激しい頭痛と嘔吐の症状を おこし、入院しました。医師の診 断では、脳梗塞でした。歩くこと もままならず、手も思うように動 かず、うつらうつらとしてばかり いました。

数週間の検査の後、医師が気の 毒そうに言いました。

「実は、脳の問題だけではなく、 肺に癌があり、しかもかなり進ん

でいる状態です。」

結局、手術するとかしないとか、他の方法で治療とか、病院側 で様々な提案をしてくださり、手術をしないで、放射線で治していく方法をとりました。

夫が倒れてから、5年5ヶ月の間、入退院を繰り返して、次第に家で夫を看護する生活が続きました。

のんびりと田舎暮らしができる と喜んでいた私の人生はかなり 狂ってしまった、病院の送り迎え、介護食を作り、入浴の世話をし、下の世話までになった時、身も心も本当に疲れてしまいました。

ある日、夫の車椅子を押し街に出たの帰り道、車椅子が溝には まってしまい、動かなくなり、それを元に戻そうとガタガタと車椅子を揺らした時、夫がイライラとして言いました。

「もっと、上手に押せよ!」

私の心は限界でした。怒りと悲しみがこみ上げ、涙がこぼれ落ちました。こんなに一生懸命介護を

しているのに...と。

心底何もないも感謝してくれない夫がイヤになり、そこに車椅子を置いて、どこかに逃げようかと思いました。その勇気もなく、また押して家に帰りましたが、夫の顔を見るのもイヤになりました。

翌朝の新聞に年齢が80代位のご夫婦が、夫が妻を車椅子に乗せていて、崖から車椅子ごと妻を突き落とした事件のニュースが報じられていました。妻は亡くなったのです。一瞬、なんてひどいことかと思いつつ、いえ、私もそうなり



かねない…と、ヒヤリとしました。このことを、週に3回来て下さっていた介護ヘルパーさんに話すと、「分りますよ。介護って、なってみないとわかりませんよ。山田さんは、疲れているんですよ…」と言って下さったのです。

誰かに真実を話すのが、こんなに心が軽くなるのだと初めて体験しました。

介護ヘルパーさんの勧めで、月1回、月末の一週間を近くの特別養護老人ホームであずかっていたできました。自分ですべてを抱え込むのではなく、公的サービスを受けたほうが良いとアドバイスを受けたのです。



そんな折に、友人が1冊の本を送ってくれたのです。『マザーテレサ日々の言葉』というその本を、ペラペラとめくっていた時にある言葉が目にとまりました。

「親切で慈しみ深くありなさい。あなたにあった人は誰でも、来たときよりももっと気持ち良く、もっと幸せになつて帰るようにしましょう。神の優しさの生きたしるしになりなさい。あなたの表情に、あなたの瞳に、あなたの微笑みにあなたの温かな挨拶に親切が表れますように。子供たちに、貧しい人に、苦しみや孤独を感じているすべての人に、いつも暖かい微笑を向けましょう。お世話をするだけでなく、あなたの心も与えなさい。」

ノーベル平和賞を受けたマザーテレサという女性の存在は、私も良く知っていました。インドのカルカッタで、道端で寝ている貧しい老人を連れて帰り、介護するとかけ離れて立派な方だと思っていました。この言葉は、かけ離れた言葉ではなく、私の今の生活に必要な言葉だと思いました。

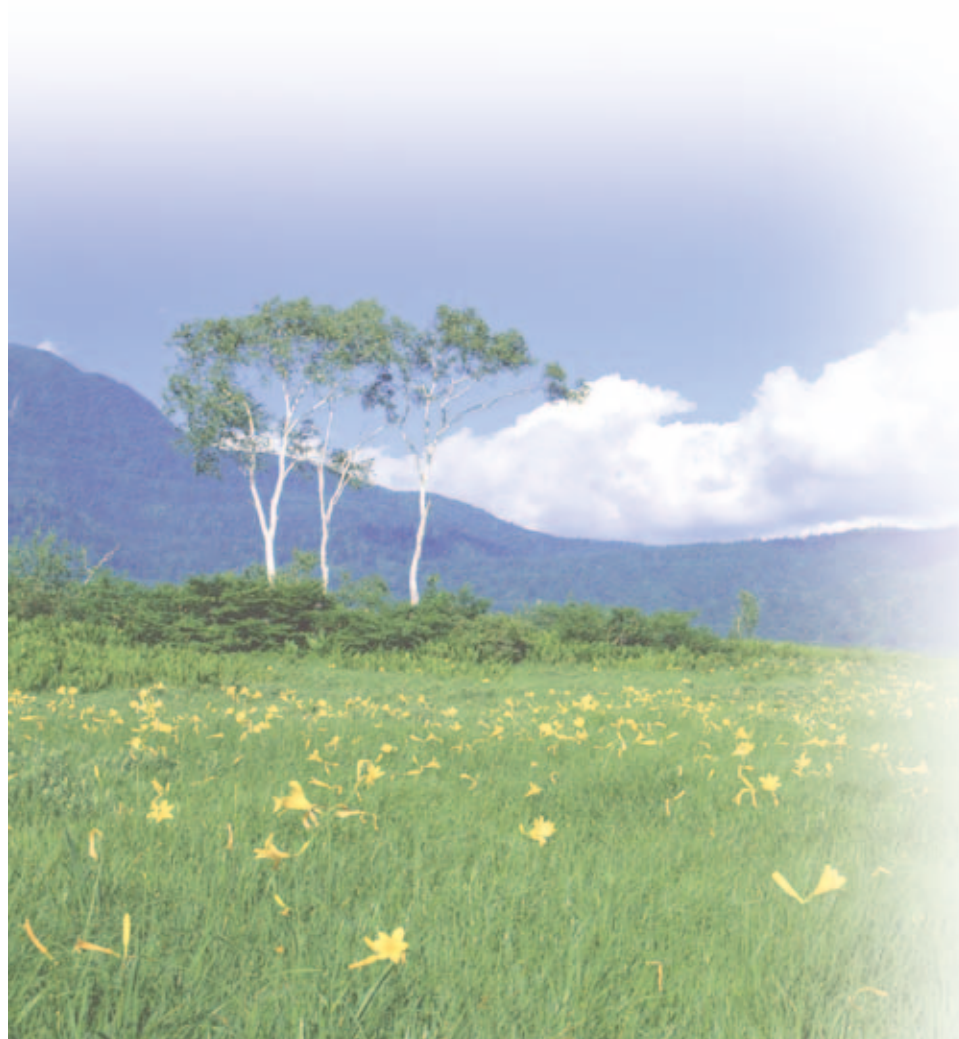


夫が亡くなり、5年近くになります。夫が亡くなる時、私は心を注ぎ、暖かい優しさで冷たい手を包みました。夫は、私を見て、「ありがとう…」と言ってくれました。

介護ヘルパーさんの言葉と、

マザーテレサの言葉によつて私は辛い介護の日々を心豊かに送ることができました。これから、苦しい・辛い日々を送っていらっしゃる方に優しい微笑を送り、話を聞いて差し上げたいと思っております。

牧之原市 山田堯子(やまだたかこ)



「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成23年3月・4月～



曾我宅のしだれ桜に見入って!

22日は快晴、富士山もくっきり、おだやかな暖かい日となり、最高のウォーキング日和となりました。24日は、時折、小雨交じりの生憎の天気となってしまうましたが、梅は8分咲きから満開近い絶好の時期となりました。



写真提供 森嶋勝美さん

2月22日・24日
曾我物語と三万五千本の梅
「曾我の里」ウォーク

まず、小田原城天守閣から、相模湾、小田原市内を一望したあと、日本三大仇討ちに数えられる曾我物語の史跡が連なる「曾我の里」へ。

「曾我梅林」地域内の「曾我宅」のしだれ桜は、お子様が生まれた時の記念樹で、38年と言う年月を経て、見事に咲き誇っていました。年と共に重みを増してくるのは、桜も人間も同じですね。



市川大門碑林公園にて昼食

東日本大震災の被災者の方々のお気持ちを考えて、考えて：結果、財団としては、開催することになりました。参加された会員の皆様も、きつと同じお気持ちだったと思います。

当日は、天候にも恵まれ、富士川に沿って咲く満開の桜並木を眺めながら、すべてを包み込む豊かな自然の力を、あらためて感じました。



宝寿院での花祭り・住職のお話と甘茶

4月6日・8日
大門碑林公園と宝寿院
しだれ桜ウォーク

今回も：会員80名のところ、120名を超える応募があり、急きよ、雨天予備日の8日も催行しました。8日は、「花祭り」「夢窓国師お手植えのしだれ桜で有名な「宝寿院」では甘茶が振る舞われ、住職のお話も聞くことが出来て、皆様、大変満足気でした。

「はつらつネットふじのくに」会員事業レポート

～平成23年5月～

5月17日・19日・26日・31日
茶臼山高原芝桜の丘ウォーキング



茶臼山高原芝桜の丘

総勢200名近い参加者があり、うれしい悲鳴～!!
財団始まって初? 同一事業を四回に分けての催行です。
今年の芝桜は、例年より遅れ気味で、5月下旬が一番の見頃となりました。愛知県で一番



平松館長による「愛の小路」内ガイド

高い山「茶臼山」の芝桜は、もちろん「愛知県で一番高いところにある花畑」、岐阜、長野、愛知、静岡の山々を一望、まさしく「天空の花回廊」でした。
「高原の美術館館長」の平松ガイドによる高原内案内は大好評。「自由の丘」、「ドウダンの丘」、「縦の丘」がある「愛の小路」のハイキングを楽しみました。

「はつらつネットふじのくに」
これからの催し

8月25日(木)

東京宝塚劇場花組公演
オペラ座の怪人より「ミュージカル「ファントム」

9月13日(火)

高尾山パワースポットウォーキング

10月26日(水)

富士山5合目「紅葉がすばらしい御庭・奥庭」

11月8日(火)

箱根仙石原のススキと箱根湿生花園ウォーク

12月2日(金)

県総合健康センター(三島)

健康作り講座とノルディックウォーク&紅葉の玉澤妙法華寺

平成24年1月26日(木)

国立劇場 新春歌舞伎

会員募集中

「楽しむ」ための仲間づくりを始めませんか?
いつでも会員になれます。
お問い合わせは、生きがい推進課へ

054-253-4221

「はつらつネットふじのくに」 会員紹介

私たちは、はつらつネットふじのくにを応援します

株式会社天神屋

静岡市駿河区曲金5-1-1

TEL 054-283-3311 FAX 054-283-3432

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

静岡の老舗、おむすび・お弁当・惣菜の天神屋。天神屋はおにぎりではなく「おむすび」と言います。心をこめて一つ一つ手むすび、心と心をむすぶ。

そんな気持ちのこだわりむすびをむすび続けます。

温かい気持ちをお届けしたい。福島県被災地への炊き出し等、「食で貢献」できる活動でさらなる地域の発展にも貢献します。



株式会社 静岡情報処理センター

静岡市葵区紺屋町12番地6号

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

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

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

当社は、最新のIT技術、省エネ機器を駆使して、お客さまの業務の効率化だけでなく、環境にも配慮したコンピュータシステムをご提案、導入いたします。また、自社内においても環境問題を常に意識し、省電力化、ゴミの分別、資源のリサイクル、ペーパーレス化などを推進しております。



星光社印刷株式会社

静岡市駿河区豊田3丁目6-12 TEL 054-286-3131 (代表)

URL: <http://www.spdigital.net/>

1945年創業以来、当社は印刷事業を核に文化・情報伝達の担い手として歩んで参りました。常に「発想から発送まで」万全の体制を整え、お客様のニーズにお応えします。最先端の設備を導入したフルデジタルDTPシステムやWebネットワークシステムなど、一貫した製造工程と提案力を確立。多種多様な経験と実績で、お客様にとっての新たな「価値」へと結び付け、コミュニケーション文化の創造を目指します。



株式会社サンコートラベル

静岡市葵区宮ヶ崎町87-2

TEL 054-275-0015 FAX 054-275-0016

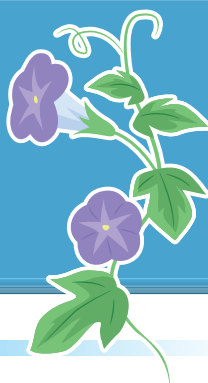
URL: <http://sanko-travel.com/>

弊社は平成3年に新規開業をさせていただき、温かいお客様のもと、この3月で創業20年を迎えます。お客様の笑顔を大事に、団体旅行から個人旅行、国内、海外旅行などお客様の幅広いニーズにお答えすべく、日々新しい情報を取り入れながら安心・安全で楽しい旅行を企画提案致します。また、皆様の希望に合わせて、親切・丁寧なプライベート添乗員がお手伝い致します。



介護する人、される人が共に元気に過ごすためのヒント 毎日の水分補給について

意識的に水分をとる習慣・努力が必要



～水分補給の工夫～

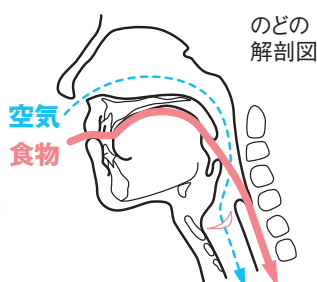


最近、父がお茶やお水を飲む時むせる事があるのですが…



喉(のど)のしくみ

気管と食道は隣接しています



暑い毎日、水分補給はとても大切です(1日に必要な水分量の目安: 1,500 ~ 1,800ml)。水分はむせやすいこともあり、飲む機能が衰えたお年寄りに必要な量を補給するためには工夫が必要です。

食べ物や飲み物を飲み込むことを「嚥下(えんげ)」といい、飲み込む時、食べ物が気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」といいます。

工夫その1

とろみをつける

【とろみをつけるための材料】

- 片栗粉
- コーンスターチ
- くず粉
- とろみ調整食品※

※でんぷん(デキストリン)を主な原料とした無味・無臭のパウダー。介護ショップ、大手スーパー、薬局などで取り扱いしています

トロ～としたのどごし

とろみをつけると水分の飲み込みがしやすくなる場合があります。



とろみ調整食品の例



*冷たい飲み物にもとろみが付けられる

とろみ茶・とろみジュースなど



工夫その2

ゼリーにする

【ゼリーの材料】

- ゼラチン
- 寒天



ツルン!としたのどごし

市販のゼリー、プリンを利用すれば手軽に水分がとれますね。



嚥下が障害されると水分不足による脱水、嚥下性肺炎などをおこすことがあるので注意が必要です。嚥下障害の原因や程度は、個人差が大きいため治療やリハビリテーションなどが必要な場合があります。医療機関に相談しましょう。

介護予防について考えよう

静岡県総合健康センターでの 介護予防等の取り組み

静岡県総合健康センターでは、県民の健康づくりを支援するため、大腰筋を使った「コアストレッチウオーキング」や「大腰筋体操」の普及など様々な事業を展開しています。

また、介護予防を図るため、運動指導の進め方をまとめた指導者向け「健康づくり・介護予防運動マニュアル」及び一般向けリーフレット「すこやか大陸」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。

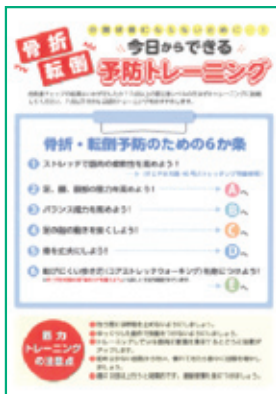


指導者向けマニュアル

平成23年度は県下7健康福祉センターと連携し、全県で当マニュアル等を利用した指導者研修を展開していきます。

すこやか大陸で 実践しましょう！

「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)の3種類です。家でできる運動(体操)をイラストにしてわかりやすくまとめてあります。是非御活用ください。



「すこやか大陸」47号「骨折・転倒予防」から抜粋

厚生労働省「運動器の機能向上マニュアル」分担研究
班研究班長・東京都健康長
寿医療センター大淵修一氏
にポイントを伺いました

今の超高齢社会、何が求められているのでしょうか？

明治期のように平均寿命が40歳の時代では、結核や赤痢などの感染症を予防することが大きな課題でした。その後、衛生状態が改善し、ワクチンが開発されるなどにより、感染症が予防できる様になって、平均寿命が60歳の時代を迎えることが出来ました。このとき、新たに課題になったのが、ガン、脳卒中や心臓病などの生活習慣病でした。国を挙げての予防対策の推進に努めています。そして、今、人類史上はじめてと言っていい、平均寿命が80歳の時代を

迎えています。この人生80年時代を自分らしく、いきいきと暮らすための新しい予防とは何か求められています。



東京都健康長寿医療センター
研究副部長
大淵修一氏

超高齢社会への備えとして
重要なポイントは？

最近、メタボリックシンドロームという言葉をよく聞きます。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満などによって、生活習慣病が引き起こされやすくなった状態のことを言います。超高齢社会の備えとして、ガン、脳卒中、心臓病の三大死因をできるだけ少なくするために、

「筋トレ、脳トレでお達者づくり！」



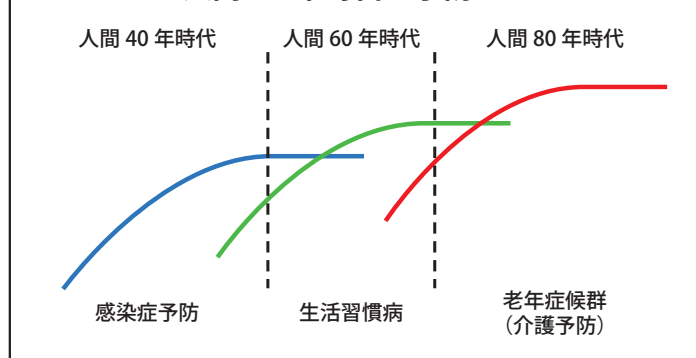
より厳しい基準を設けて、危険度が低いうちから対策しようというのがメタボリックシンドロームの予防です。しかしながら、メタボリックシンドロームの予防は、人生80年時代の予防とはいえません。なぜか、それは生活習慣病の予防だけでは、長寿を得ることが出来ても、“元気に長生き”を得ることはできないからなのです。

“元気に長生き”のポイントとは？

元気を定義することは少々難しいのですが、元気を損なう要因を見てみると、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患など病気とは呼びにくい「老年症候群」が5割以上を占めることがわかります。老年症候群とは、年をとることによってすべての人に現れる老化現象のうち、日常生活に大きな影響を与えるものです。この老年症候群は心がけである程度予防することができます。一方「年のせい」といつて体や頭を動かさなくなると、拍車がかかってしまう性質も持っています。人生80年時代を元気で長生きするためには、「年のせい」とあきらめないで、筋トレ、脳トレでお達者づくりをしていく必要があるのです。これこそが、人生80年時代の予防といえます。

ところで、感染症や生活習

人間80年時代の予防とは



慣病の予防などは、先進諸国の知恵を取り入れることで解決することが出来ましたが、人生80年時代は、先進国のこの国も経験していません。私たちがこの人生80年時代の予防をつくっていくかなければならないのです。人生80年時代の予防は、高齢者が主体なのです。

静岡県総合健康センター
県民公開講座のご案内

参加費 無料

大淵先生が詳しくポイントを紹介！

●日時

平成23年12月2日(金)
10時30分から12時まで

●会場

静岡県総合健康センターホール

●対象者

どなたでも結構です。

●申込

電話にて、お問い合わせ下さい。後日、こちらから入場券を郵送します。

財しずおか健康長寿財団
生きがい推進課

054-253-4221

総合健康センター

055-973-7000

大淵修一氏の略歴

理学療法士・医学博士。

北里大学医療衛生学部助教授を経て、平成15年より東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室長。

現在、東京都健康長寿医療センター研究所研究副部長。

専門領域は、理学療法学、老年学、リハビリテーション医学。

感動の共有・笑顔の継承!! ～熟年メッセージ大会～

第11回熟年メッセージ大会

高齢者がこれまで培ってきた経験、知識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。

昨年度は、第11回目の開催となり、県内各地から58作品の応募をいただき、その中から選ばれた優秀作品4点が、平成23年1月8日、地域・世代を超えた「生きがいづくり」、「絆づくり」を目的にグランシップ中ホールで開催した「すこやか長寿祭ふれあい交流会」の中で、約800人の聴衆を前にして作者から発表されました。



メッセージだけでなく
お得意のパフォーマンスも発表されました。



野澤 里治さん(浜松市)



山田 堯子さん(牧之原市)



松下 芳子さん(浜松市)



熊本 篤さん(静岡市)

第12回熟年メッセージ大会 作品募集

- | | |
|---------|--|
| ① 対象者 | 県内在住者で、自身を熟年世代と思っている方 |
| ② 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。 |
| ③ 応募形式 | 文章の場合 2000字以内／映像の場合 10分以内 |
| ④ 応募期限 | 平成23年10月28日(金)当日消印有効 |
| ⑤ 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(生きがい推進課:054-253-4221) |

認知症基礎講座

受講料無料

認知症は85歳以上の約4人の内1人にその症状があると言われる、身近な病気です。
家族が、そしていつか自分が認知症になるかもしれません。一緒に認知症について学んでみませんか？



講座内容

10:00～12:00
認知症の方へのケアと対応
13:00～15:00
認知症の基礎知識

対象・定員

一般の方、各会場40名(先着順)

昨年度受講者の声

認知症になったら自分がどうなるのか、
また身近な人への接し方など、大変参考
になりました。

※事前のお申込みが必要です。

〈お申込み・お問い合わせ〉

静岡県介護実習・普及センター
電話:054-273-7876

開催場所・日程

西部会場	9月15日(木)	アクトシティ浜松
東部会場	9月29日(木)	三島商工会議所
中部会場	10月6日(木)	静岡県介護実習・普及センター

財団
法人

しずおか健康長寿財団

<http://www.sukoyaka.or.jp>

企画総務課

総務課

人事、経理、財産管理
理事会・評議員会等法人事務の運営等

TEL.054-253-4221

企画係 (しずおか健康 いきいきフォーラム21)

フォーラム21事務局の運営、
県民健康づくり運動の普及啓発等

TEL.054-253-5570

長寿センター

生きがい 推進課

すこやか長寿祭(スポーツ大会、美術展)の開催、ねん
りんピックへの選手団派遣、生きがい特派員活動事業、
会員事業「はつらつネットふじのくに」等

TEL.054-253-4221

介護実習・ 普及センター

介護講座の開催、福祉用具の相談・紹介
介護に関する情報提供等

TEL.054-273-7876



〒420-0856
静岡市葵区駿府町1-70
静岡県総合社会福祉会館4階
FAX.054-253-4222

静岡県総合健康センター

健康づくりの調査、研究
健康づくりの指導者養成・研修、健康づくりの普及啓発等

〒411-0801
三島市谷田2276
TEL.055-973-7000(代)
FAX.055-973-7010





人を支えているのは、腸です。
腸を鍛えることで、人は強く生きられる。

いのちを支えているのは、心臓や脳だけではありません。

腸は、生きるためのエネルギーを吸収するとともに、

わたしたちの毎日を守っている大切な器官。

しかし、腸にはストレスや不規則な食生活、

加齢などの影響を受けやすいという一面も。

だから、日頃から腸内環境を整えておくことが大切なのです。

忘れずに、腸のトレーニングをつづけてください。

腸トレの方法は簡単、ヤクルト400を飲むだけです。



腸トレ。

腸トレ

検索

ヤクルト400はヤクルトレディがお届けしています。
80ml



人も地球も健康に
Yakult

東静岡ヤクルト販売(株)／沼津市三園町1402 〒410-0833 ☎055 (932) 8960

中央静岡ヤクルト販売(株)／静岡市葵区瀬名川3-3-43 〒420-0913 ☎054 (264) 8960

お申込み・お問合せフリーダイヤル ☎0120-86-8960
(受付時間:8:30~16:45 日曜・祝日を除く)

西静岡ヤクルト販売(株)／島田市旭1-11-1 〒427-0018 ☎0547 (37) 6248