

すこやか長寿

75号

2017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～



特報

第28回すこやか長寿祭
スポーツ・文化交流大会

健康はつらつゼミ

健やかな皮膚で若々しく生きよう

～光老化にご注意～

表紙の説明

第28回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流会が 4月1日の卓球を皮切りに各地で開催されました。

4月22日(土)には草薙総合運動場の体育館「このはなアリーナ」にて、約900人の方々に来場していただき総合開会式が行われました。

中でも会場を沸かせたのは、ラグビーのデモンストレーションで、あまり知られていないルールの解説をユーモア交えてしていただき、2年後に控えたワールドカップ観戦の予備知識ができた気分になりました。



表紙撮影：望月敏秀さん
(静岡市広報 市民カメラマン)

憩いの広場

仲間との親睦・交流を深め心身の健康保持に心がけましょう！

公益財団法人 静岡県グラウンド・ゴルフ協会 杉浦 繁雄 会長・・・ 3

特報

第28回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会

総合開会式・・・ 4

競技結果一覧・・・ 6

健康づくりのポイント

熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう！

静岡県健康福祉部健康増進課・・・ 9

健康はつらつゼミ

健やかな皮膚で若々しく生きよう ～光老化にご注意～

静岡県立静岡がんセンター 皮膚科部長 清原 祥夫さん・・・ 10

地域密着情報

特派員だより① 写真の為に写真で受賞！ 勝呂 武さん・・・ 12

特派員だより② 日常会話で熟年世代が地域のフォロワーに！ 鈴木しめ子さん・・・ 13

特派員だより③ 走ることが健康のバロメーター！ 近藤 昭さん・・・ 14

ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト

社会参加で地域づくり・健康づくり

静岡県健康福祉部長寿政策課・・・ 15

財団会員事業レポート

3月 龍宮窟としだれ桃咲く蓮台寺湯の華小路散策・・・ 16

4月 田中城跡下屋敷～蓮華寺池～瀬戸川桜トンネル散策
会員のつどい・・・ 17

5月 ツツジ咲く姫の沢公園山中城跡散策と箱根・成川美術館・・・ 17

財団だより

作品募集(熟年メッセージ、美術展作品)・・・ 18

シニアクラブ静岡県のお知らせ・・・ 18



©静岡県
生きがいと健康づくりイメージ
キャラクターちやっぴー



仲間との親睦・交流を深め 心身の健康保持に心がけましょう！

公益財団法人 静岡県グラウンド・ゴルフ協会 ^{すぎうら} ^{しげお} 杉浦 繁雄 会長

プロフィール

静岡県島田市出身、昭和11年生まれ、静岡県立島田商業高校卒。
昭和30年3月、高校卒業後、焼津郵便局に就職。その後、5局への赴任後、平成2年6月に岡部郵便局長を命じられ、平成10年6月に退職するまで43年間奉職。
平成17年度から島田市グラウンド・ゴルフ協会会長。
平成26年度から静岡県グラウンド・ゴルフ協会会長。

グラウンド・ゴルフは「いつでも、どこでも、だれでも、できる生涯スポーツ」をキャッチフレーズに考案され、誕生当時は体育指導員の人たちが普及にあたり、全国にひろめていきました。中でも開発のリーダーだった大阪教育大学の島崎仁先生の功績が大きかったようです。

昭和57年に鳥取県東伯郡泊村（現・湯梨浜町）で誕生し、普及発展を目的として設立されました。グラウンド・ゴルフは、審判員がいらない自己審判のスポーツであることが他のスポーツと大きく異なるところです。ルールはわずか16条で極めて簡単な内容です。

平成3年に島田市グラウンド・ゴルフ協会の元会長である木戸信雄さんが中心となって、静岡県グラウンド・ゴルフ協会を設立し、県体育協会に加盟することができました。

高齢化が一段と進む中、老若男女を問わず私達の一番の願

は、心身ともに健康で暮らすことであり、年齢、体力に応じた運動が大切です。

グラウンド・ゴルフは高齢化社会のニーズにマッチしたのか急速に普及し、各市町に次々できた協会の会員数を増やし、結果として広場に出てきたお年寄りの健康増進に寄与し、医療費の削減になりました。

そんな中、島田市では市の理解により大井川の清流と緑豊かな牧之原台地が一望できる風光明媚な大井川の河川敷に平成15年に第一期工事のグラウンド・ゴルフ場が完成、市民700名余りの参加の記念大会開催、翌平成16年には第二期工事を終え、全面完成し、完成大会を実施しました。それ以来、県大会の主会場として活用しています。ところが、近年、会員の高齢化に伴う会員数の減少と現役を退いた若い方に加入依頼の一声運動の取り組みでも、なかなか成果は上がり苦慮しています。

今後は各種大会で輝いているプレー中の皆さんのユニホームなどファッションを楽しむプレー以外の魅力をアピールすることも大事なことで考えておられます。

これからは、いつまでも多くの人たちに愛され親しまれるグラウンド・ゴルフの理念である品格を忘れずにルールを守ることの大切さ、人に迷惑をかけることのないエチケット・マナーを身につけるとともに、若さと元氣と輝きを演出するスポーツとして、ふれあいと交流を図りながら単に高齢者の楽しみとしてではなく「家族ぐるみの健康増進」と明るい豊かな地域づくりへと繋げていきたいと思えます。さらに、市民の生涯スポーツとして、普及指導に地道な努力をしております。



特報

第28回静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会

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「第28回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」(4月1日～6月10日)が開催されました。

総合開会式

晴天の中、4月22日に、静岡県草薙総合運動場体育館(このはなアリーナ)で、本大会の総合開会式が盛大に開催されました。

来賓、選手、役員、競技関係者ほか約900人の方々の参加の下、各種目に出場する役員や選手の入場行進が始まり、大会会長のすこやか健康長寿財団の佐古伊康理事長が開会を宣言しました。



国旗、県旗及び財団旗の掲揚後、主催者を代表して吉林章仁副知事が挨拶し、その後、来賓の紹介がありました。

選手宣誓後、ラグビー団体の皆さんによるラグビー競技の紹介、梨花幼稚園の皆さんによるマーチング演奏、静岡県リズムムーブメント研究会の「すこやかエブリデー」体操が開会式を大いに盛り上げました。またこの大会は、今年9月に開催される「ねんりんピック秋田2017」の選手選考会を兼ねています。



選手宣誓するパタンクの
三枝勝美さんと鈴木清子さん



吉林副知事あいさつ



佐古大会会長の開会宣言



東源台小学生のプラカード先導で選手入場



ラグビー競技紹介



来賓の皆さま



健康長寿体操「すこやかエブリデー」
による準備体操



梨花幼稚園によるマーチング演奏



“金属製のボール（ボール）”を投げ合うペタンク

競技の様子

今年の大会は、4月1日の卓球から6月10日のテニスまで、32種目（ラグビー・水泳・俳句の3種目が増加）の競技に約七千人の県民が参加し、草薙総合運動場をはじめ県内各地において熱戦が繰り広げられました。



“賭けない、飲まない、吸わない”健康マージャン



“トライ目指して”ラグビー

第28回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会 競技結果一覧(各競技の優勝者・チーム)

競技名	区分 (60歳以上のみ)		優勝者氏名・チーム名 (敬称略)
卓球	男子シングルス	60～64歳	斉藤 齊
		65～69歳	大森 健良
		70～74歳	富樫 明弘
		75～79歳	間瀬 武彦
		80歳以上	坂本 貞俊
	女子シングルス	60～64歳	小山 秀子
		65～69歳	橋本 ますみ
		70～74歳	篠ヶ谷 八重子
		75～79歳	谷野 弘子
		80～84歳	片山 よし子
	混合ダブルス	85歳以上	杉山 直子
		120～129歳	秋山 雅彦・遠藤 千恵子
130～139歳		清孝 行・橋本 ますみ	
140～149歳		櫻井 晴一郎・松村 けい子	
	150～159歳	杉山 泰敏・谷野 弘子	
	160歳以上	増田 有一郎・杉山 直子	
テニス	男子	Aグループ	佐藤 隆・岩橋 隆・寺崎 正 渡辺 義広・佐野 求・望月 増夫
		Bグループ	須見 尚文・若林 丈則・榊原 稔 今西 健・上野 山博巳・石渡 秀夫
		Cグループ	梶山 啓二・高成 田豊・国ノ十 善樹 植野 正行・渡辺 泰延・佐塚 訓之
	女子	Dグループ	鳥居 千枝子・松村 不二子 岡本 計恵・吉野 洋子
		Eグループ	橋瓜 美千代・鈴木 結子・池田 千津子 山本 とも江・萩野 富美子・増田 いづみ
ソフトテニス	男子ダブルス	60歳以上	松本 登志雄・石田 秀明
	女子ダブルス	60歳以上	村中 裕紀子・長谷川 三世子
	混合ダブルス	男子 70歳以上・女子 60歳以上	石川 延房・板垣 あけみ
	ダブルス	110歳以上	海野 隆夫・石川 実
		130歳以上	佐々木 文義・多田 統善
	三人制	60歳以上 70歳以上	山田 久江・高塚 恵子・増田 宜夫 藤井 重作・安部 千佳子・菅沼 富子
ソフトボール	静岡県の部		沼津片浜シニア
	静岡市の部		清水九十九クラブシニア
ゲートボール			菊川ドラゴン
ペタンク	ねんりんピック予選の部		原木チーム
	交流の部		塚本Cチーム
ゴルフ			佐野正次
マラソン	3 km	男子 70歳未満	本田 高一
		男子 70歳以上	高橋 昭
		女子 70歳未満	室井 咲子
		女子 70歳以上	内田 光子
	5 km	男子 70歳未満	青野 一也
		男子 70歳以上	鈴木 秀行
		女子 70歳未満	松田 玉貴
		男子 70歳未満	山本 修
10 km	男子 70歳以上	増田 昌康	
	女子 70歳未満	八木 さちよ	
弓道	1部	70歳まで	渡辺 英雄
	2部	71歳以上	山澤 榮
剣道	60歳以上 65歳未満の部		塚本 哲也
	65歳以上 70歳未満の部		西森 和男
	70歳以上の部		松下 秀夫
グラウンド・ゴルフ	赤		大瀧 護
	青		稲本 章二

競技名	区分 (60 歳以上のみ)		優勝者氏名・チーム名 (敬称略)
なぎなた	演技競技	級位の部	内田弘子・袴田恵一
		初二段の部	鈴木京子・高井亮二
		参段の部	浅岡洋子・竹下智子
		四段の部	横山澄枝・永井みつ江
	試合 個人戦	50～64 歳	山本緑
65 歳以上		永井みつ江	
	試合 団体戦		B チーム
ウォークラリー			富士山っちチーム
太極拳	個人	60～64 歳	佐藤しずえ
		65～69 歳	増田洋子
		70～74 歳	福井宗夫
		75～79 歳	鈴木南海子
		80～84 歳	村瀬清子
		85～89 歳	内田良
		90～94 歳	関元三郎
	集団 7 人以内の部		カズン
	集団 8 人以上の部		九龍
ねんりんピック予選の部 (県)		チーム悠	
ねんりんピック予選の部 (静岡市)		白蓮	
ソフトバレーボール			レジェンド三島
サッカー	A グループ		清水クラブOB
	B グループ		中西部志太
ダンススポーツ	ワルツ		野田章・杉本陽子
	タンゴ		上総満雄・伊奈和子
	チャチャチャ		杉山典克・杉山美子
	ルンバ		石川賀郎・小川保子
ボウリング	グラウンド部門	80 歳以上	松下浩治
	マスター A & B トータル部門	男子 60～79 歳	笈勉
		女子 60～79 歳	上口なみ子
バウンドテニス	ラリー戦		牧之原ゴールドライズ
	団体戦	A ブロック	磐田向笠ツツジ
		B ブロック	牧之原ゴールドライズ
		C ブロック	伊豆の国葦山クラブ
		D ブロック	磐田 ジョイ
		E ブロック	磐田 SAKURA
軟式野球			伊豆フェニックス
ターゲット・バードゴルフ	男子の部		大長昭二
	女子の部		山西純子
オリエンテーリング	長寿の部		谷野守右
パークゴルフ	男子の部		小畑敏
	女子の部		白崎久子
	スーパーシニアの部		石井和男
インディアカ	男女混合の部	A コート	クラブススーパー A
		B コート	クラブススーパー B
	女子の部		北道原
水 泳	男子 25 m 背泳ぎ・50 m 自由形 80 歳以上		大塚安孝
	男子 25 m 平泳ぎ 65 歳～		橋本誠
ラグビー			※順位付けなし
囲碁	選手権戦		江面雄次
将棋	A 級		粟野利夫
	B 級		佐野牧男
	C 級		高川實
健康マーじゃん	県の部		池田昭弘
	静岡市の部		望月照代
オセロ			杉山暁美
かるた	第 1 部	60 歳以上の部	小島政代
俳 句			川崎文代

長寿者もはつらつプレイ

(競技別の主な最高齢競技者 (90 歳以上) を紹介します)



サッカー最高齢の
児玉二郎さん (95 歳) ※写真中央



ペタンク最高齢の
西村正雄さん (95 歳)



囲碁最高齢の矢田保久さん (101 歳、右)
(6 歳の小学生との特別対局が行われました)



テニス最高齢の
渡邊美江子さん (92 歳)



ゲートボール最高齢の
岡田茂さん (92 歳)



グラウンド・ゴルフ最高齢の
赤堀加代子さん (95 歳)



ゴルフ最高齢の
杉山良郎さん (90 歳)



ボウリング最高齢の
宗野虎三さん (91 歳)



太極拳最高齢の
関元三郎さん (91 歳)

関係団体の皆様、参加者の皆様、本大会の開催に御協力をいただきありがとうございました。
来年の大会は平成30年4～6月に開催予定です(募集は2月頃開始)。
ねりんピック富山2018(平成30年11月開催)の選考会を兼ねて行います。
来年も多くの皆様の御参加をお待ちしております。

**熱中症を予防して
元気に夏を過いようぞ！**

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症とは？

人間の身体は暑くなると、汗を出すなど体温の調節機能を持っています。高温の環境に長くいると、この機能が乱れてしまうことがあります。すると、体内に熱がこもったり、急激に汗をかくことで体内の水分・塩分が奪われたりします。これが全身に影響をおよぼし、けいれん・めまい・頭痛・吐き気など多くの症状をあらわすのが熱中症です。

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、こうした典型的な場面ばかりでなく、例えば、梅雨の合間に突然気温が上がるなど、体が暑さに慣れていない時期も注意が必要です。また、家の中でじっとしているときでも、湿度が高いときは、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があるので同様に注意が必要です。

救急搬送の状況

総務省消防庁の資料では、平成28年の5月から9月に熱中症で救急搬送された人は、全国で50,412人でした。うち、静岡県における搬送人数は1,238人でした。

高齢者の割合は、約半数となっています。

熱中症を予防するには

熱中症を予防するには次のようなことに気をつけましょう。

○暑さを避ける

- ・外出の際は、身体をしめつけない涼しい服装を選びましょう。また、帽子や日傘など日よけ対策をしましょう。
- ・扇風機やエアコンを上手に使い、室温・湿度を調節しましょう。

○こまめな水分補給

- ・暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われるため、のどが乾く前からこまめに水分を補給しましょう。

○暑さに備えた体づくり

- ・ウォーキングなどの運動で汗をかく習慣をつけることも、大事な予防法の一つ。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

- ・バランスのよい食事や十分な睡眠をとるようにしましょう。

こんな人は特に注意！

乳幼児は、体温調節機能が未熟のため、外出時には、水分補給や服装に気をつけてあげましょう。

また、高齢者は、体温を下げるための体の反応が弱くなることにより、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、自覚がないのに熱中症になる危険があるため注意が必要です。

そのほか、寝不足や疲れなどで体調が悪い人、肥満の人、二日酔いや下痢などで体内の水分が減っているときなども熱中症が起りやすくなります。

熱中症を疑う症状がある人がいたら、涼しいところに移動させ、体を冷やす・十分な水分の補給をするなど対処してください。なお、意識がないなどの場合は、ためらわずに救急車を呼ぶようにしてください。

今年も暑い夏が予想されますが、熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

静岡県 健康増進課





健やかな皮膚で若々しく生きよう 光老化にご注意

静岡県立静岡がんセンター 皮膚科部長

きよはら よしお
清原 祥夫 さん

私は日々、静岡県立静岡がんセン

ターで皮膚がんの診療はもちろんですが、他のがん治療をお受けになつてい
る患者さんたちの皮膚のトラブルやが
ん治療による皮膚の副作用についても
よく拝見しています。そこで今回は健
やかな皮膚でいつまでも快適に過ごし
ていただくための工夫や皮膚の老化予
防について分かりやすくお話しさせて
いただきます。

◆皮膚は体の内部を映し出す鏡

皮膚は卵の殻のように外界からの刺
激（熱や紫外線）やワル者（ばい菌や
異物）から体内を守っています。です
から「皮膚は体の内部を映し出す鏡」
と言われています。内部の健全さは肌
の色つやに大きく影響しますし、皮膚
の健全な働きは体調に如実に表れま
す。われわれ医師は患者さんの皮膚の
状態から内臓の病気の診断をしたり、

病気の治療の効果を確認したりするこ
ともあるほどです。

◆加齢による老化と光による老化

私たちが人間は誰でも年を取り、皮膚
もそれなりに老化していきます。しか
し、加齢による皮膚の老化は避けられ
ないまでも、ちょっとした工夫や予防
で皮膚のダメージを和らげ、光による
老化（光老化）を減らすことはできま
す。それをアンチ・エイジング（老化
対策）と言います。どのくらいの違い
があるかは、手の甲と太ももの皮膚を
見比べれば一目瞭然です。どちらも加
齢による老化の変化は起こっています
が、光があたることの少ない太ももの
光老化はほとんど無いはずですが、つま
り加齢による老化は皮膚が薄く、柔ら
かく、白く、細かいシワになります。光
老化は色素沈着でくすんだ、ゴワゴ
ワ・カサカサした、硬い、ぶ厚い皮膚

清原 祥夫 部長 プロフィール

昭和30年	徳島県で生まれる
昭和57年	埼玉医科大学卒業後、同大学皮膚科 (池田重雄教授) 入局
昭和61年	国立がんセンター 皮膚科レジデント (石原和之先生)
昭和63年	埼玉医科大学皮膚科(池田重雄教授)、助手
平成8年	同、講師(平成10年より土田哲也教授)
平成14年	静岡県立静岡がんセンター皮膚科、部長
平成15年～	浜松医科大学皮膚科非常勤講師
平成16年～	埼玉医科大学皮膚科非常勤講師
平成25年～	鳥取大学皮膚科非常勤講師

になります。シワも深いものになりま
す。ですから顔や手の甲は加齢による
老化に光老化が上乘せになった状態
です。

◆紫外線の功罪

日光は生物にとって生きていくため
にはなくてはならないものです。例え
ばビタミンD生合成など、よい面もあ
る一方、皮膚に有害なこと（日光皮膚
炎、日光過敏症、免疫抑制、皮膚がん
など）をももたらします。とくにわが
国のような超高齢化社会では光老化↓
皮膚がん急増、が大きな問題となりま
す(図1)。

昔は、小麦色の肌が健康的イメージで語られていましたが、これは全くの間違いです。紫外線による皮膚ダメージの結果が日焼けです。日焼けした皮膚が健康を造る訳ではありません。また、ビタミンD生合成などの体にとって必要な紫外線量は思いのほか少なく、日常生活で自然に浴びる紫外線量が十分なのです。必要以上に紫外線を浴びることは「百害あって、一利なし」です。若いころの無謀な（無対策な）日焼けは、皮膚の色つや、ハリと弾力、すべすべ肌が損なわれ、老化を早めます。やがてシミ、シワ、たるみ、

本邦の皮膚がん年間死亡者数



(図1: 超高齢化→光老化→皮膚がん急増) 出典: 人口動態統計

カサツキに悩まされるようになり、さらに皮膚がんの発生の原因にさえなります。

◆皮膚の究極のアンチ・エイジングは「紫外線対策」

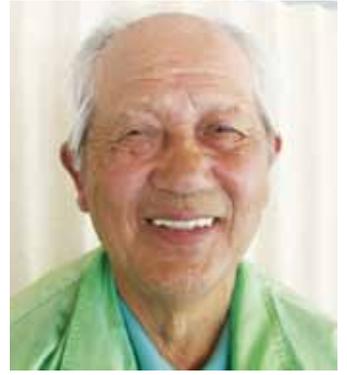
そこで皮膚の紫外線対策ですが、アウトドア（野外）活動を禁止しようというわけではありません。有害な紫外線を避けることで皮膚のダメージは防げるのです。適切な紫外線対策をしましょう。例えばSPF (Sun Protection Factor) が20〜30程度の日焼け止めを3〜4時間毎に塗ったり、日傘やつばの大きな帽子、長袖の上着、長い手袋やソックスなどで遮光したりするのは有効です。見逃しやすいのは耳介（耳のふちと耳たぶ）と手の甲、女性の場合の下腿（足背（すね）足の甲）です。これらも忘れずにしっかりとブロックしましょう。山や高原では空気の層が薄く、澄んでいるので平地よりも紫外線が強いので注意しましょう。海やスキー場では照り返しにも要注意です。マスクやスカーフでカバーしましょう。このようになちよつとした日常のことですが、長年の蓄積により色素沈着を軽減

し、皮膚の弾力性やキメの細かさを保つ（コラーゲン繊維の保護）効果を期待することができません。紫外線の皮膚障害による疾患（老人性色素斑「老人斑（シミ）」、脂漏性角化症「老人性いぼ」、日光角化症、皮膚がんなど）の予防にもなるでしょう。まねなことですが、最も危険な皮膚がんのひとつである悪性黒色腫（メラノーマ）の悪性黒子型黒色腫（LMM）は紫外線による発がんの代表的な例です。

◆一日の終わりは保湿

先に述べたように、紫外線対策は「今さら」と言わずに「直ぐに」実行してください。明日からと言わず今日からです。きっとその差が実感できるはずです。効果目標は二の腕の内側やおなかの皮膚です。ご自分の皮膚ですから、必ずやそのくらいはすべすべ肌にはなるはずですよ。そして、日中の紫外線対策ののち、一日の終わりには必ず皮膚の「うるおい対策」として入浴後の保湿効果のあるスキンケアやスキンケアをお勧めします。カサカサ皮膚の予防は老人皮膚の予防にもなります。いつまでも健やかな皮膚で若々しく生きましょう！

第20回静岡県すこやか長寿祭美術展
県知事賞受賞者インタビュー



写真の為の
写真で受賞!

すぐる たけし
勝呂武さん

(伊豆の国市)

第二十回すこやか長寿美術展の写真部門で県知事賞を受賞した勝呂武さん(七十九才)にお話を聞きました。

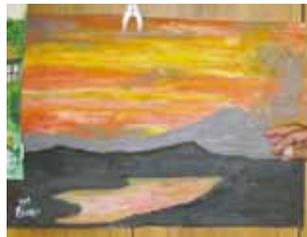
受賞した富士山の写真は十回撮影スポットに通って撮影、現場で朝日を迎える事はごく普通であるとのこと。実は水彩画のために写真を撮っていました。水彩画は十年、すこやか長寿祭に出展し続け、今回初めて写真の部にも出展して受賞しました。

写真を始めたのは、奥様を亡くした後、家に閉じこもってはいけなないと思い、伊豆の国フォトクラブに入

会。講師に「これは写真ではないね」と言われたのが切掛けだそうです。

絵の題材として、写真を撮影していたのですから仕方ありません。しかし、その言葉が逆に『何事にも一生懸命やらなければ面白くない』が信条の勝呂さんのやる気に火が付きました。

自然との闘いである、簡単に気になった写真は撮らせてくれない。撮影スポット



写真を題材にした水彩画

に何回も通い、やっと自分が気に入った写真を撮影した時、心の高揚感は忘れられない。受賞写真もその一枚であると明るく話します。

印象に残っている事は、ふるさとである柿田川からの富士山の写真撮影である。長靴を履いて、長い間冷たい水の中に入り、冷え切った体で撮影した一枚の写真だと話します。

風景写真は自然との組み合わせで忍耐強く待ち、これだと思ったタイミングでシャッターを押す。一枚一枚に自分の思い入れがある。自分しか取れない瞬間を感じて撮影した時が自分を満足させてくれます。

勝呂さんの予定表は日々埋まっている。天気が良い日は写真撮影に出かけ、月に五回歴史ガイドを務め、週二回グラウンド・ゴルフをやり、輪投げもやる、暑い夏は



富士山反射炉にてガイド中の勝呂さん
当財団「はつらつネットふじのくに」の会員として事業にも参加しています

家で水彩画を描いています。

退職した後に始めた歴史ガイドは富士山反射炉が世界遺産に登録されたことも有り、観光客が増え一日中忙しい。それでもエネルギー豊富な勝呂さんは観光客に興味を持たせる為、質問をして、対話しながら説明している。傍で話を聞いていると実に面白い。観光客もきっと良い思い出になっていることでしょう。人との交流を楽しんでいる様に思います。

グラウンド・ゴルフ、輪投げと、人との繋がりを大切にしながら、忙しい毎日を送っています。

(東部・田方地区生きがい特派員 加藤孝)

静岡県すこやか長寿祭第17回熟年メッセージ大会
グランプリ受賞者インタビュー



日常会話で熟年世代が
地域のフォロワーに！

鈴木しめ子さん
（島田市）

第17回熟年メッセージ大会でグランプリを受賞された鈴木さんの作品には、教員として永年見てきた子供たちの気持ちに寄り添う、深い思いや願いが記されています。

寂しさや不安を抱えながらも忙しく働く親を気遣い、我慢する子供の姿に心を痛めたことが、これまで何度となくあったとか。本来であれば親子で過ごす時間の充実が一番ですが、そうした時間がなかなか取れずに働く親世代の助け（フォロワー）として、熟年世代が子供達に優しい言葉かけをたくさんして欲しい。言葉の愛情シャワーをいっぱい浴びた子は、将来凶悪犯罪など起こすことはないと思うから、と呼びかけます。また子供は大人との会話の中から悩みを解決するヒントを学んでいくものなのに、近年の家庭内での日常会話の減少が様々な問題に繋がっているのは、とも投げかけます。



遠足で生徒がくれた髪飾りを頭に

最近のことはわからないと、子供達との関わりに消極的な熟年世代に向けても、「不易と流行」の言葉通り、昔と変わった事も多いが「命を大切に、思いやりの心を持って生きる」という人間教育は不変のはず。長く生きた分得てきた知恵という財産を活かし、自信を持って子供たちに関わって欲しい、と言います。また、心にゆとりのない中で大人が子供に放つ「短くてマイナスな言葉」は、子供を自信喪失に追い込み、そのせいで素晴らしい才能を持っているのに気付かないまま青年期になってしまふ、と残念がります。だから現在も非常勤講師として高校生と接する中、いかにマイナス言葉でなくプラス言葉で話せるか・愛猫相手にブラッシングをしながら、毎朝言葉選びの練

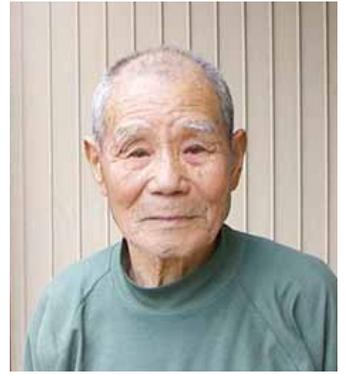


毎朝順番にブラッシング

習をしている、と語る笑顔が印象に残りました。枯れ木状態の庭の老木に新芽を見つけ、自分もまだやれる！と元気が湧いてきたという鈴木さん。『ゆとりの時間が増えたからこそ、人生の仕上げ期に入った熟年世代が、「誰にも気づかれることなく桃を実らせる為に吹くそよ風のように」次世代を担う若い人達にたくさんのお優しい言葉を掛け、子供から老人まで日常会話溢れる住み易い地域を作りたい』というメッセージに、共感する人達はきっと実践して下さる、と思いました。

（志本・樺北地区生きがい特派員 増田昌江）

第28回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会
マラソン 5 km部門 最高齢者インタビュー



走ることが健康の
バロメーター

こんどう あきら
近藤 昭 さん

(袋井市)

シニアスポーツの祭典「すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」のマラソンが4月22日、県営草薙陸上競技場で行われました。

5キロ部門に出場した参加者最高齢89歳の近藤昭さんは51分21秒で完走しました。



見事5kmを完走しゴールする近藤さん

幼少期から走ることが好きで、40歳からフルマラソンに挑戦して75歳までマラソンを続けていました。

日々のトレーニングは毎日朝5時から6時半まで、8キロから10キロを日課として走っています。

マラソンの一番の思い出は、45歳の頃に出場したハワイのホノルルマラソンを3時間40分で走ったことで、30キロ地点で日本人の子どもが途中で立ち止まっていたので、走ろうと言って並走して完走したことです。

国内の全国北海道から九州の大会に出場してきました。

7年前京都府の天橋立で行われた全国健称マラソン「5キロ」の80歳以上の部では見事優勝しました。仕事は漁師として自宅前の海で手漕ぎ和船に乗り漁師仲間と地引網を80歳までしていました。また農作業にも従事し玉ネギ・スイカ・ジャガイモ・落花生の栽培を今でも現役でしています。



自宅前で優勝の盾をご披露

食事の支度は自分で準備しており、農作業の合間に30分かけて自転車で買い出しに出かけています。献立を考えるのが好きで奥さんの分も仕度をしています。

現在、からだは健康で、服用している薬もなく、怪我と健康には留意をしており酒は若い頃からたしなまず、蜂蜜と牛乳は良く摂っているとのことです。

昼食後の1時から2時の昼寝以外はじつとしていることが嫌いで、農作業で常にからだを動かしていることが健康の源で、日中はテレビを見ないとのことです。

自宅前の海の波の音で天候も察知でき、波の音が時には、子守歌の様に聞こえるそう。まわりの自然環境にも恵まれ、自ら体を動かして健康を保っています。

今後も「体の続く限り人と競わず、無理をしないことが継続の秘訣で、走ることが自分の健康のバロメーター」だと顔色の良い笑顔が印象的でした。

(袋井・周智地区生きがい特派員 長谷川久彰)

ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト

社会参加で地域づくり・健康づくり ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト

静岡県では、定年退職や子ども

の独立などにより、社会との関わりが少なくなる世代の方を対象に、静岡県が推奨する「健康長寿の3要素」のひとつである「社会参加」を促進するための「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト」を昨年度から開始しました。

「壮年熟期」とは、平成27年度に静岡県が提唱した「ふじのくに型人生区分」の年齢区分のひとつで、66歳から76歳までを指します。

静岡県は全国トップクラスの健

康長寿県であり、年齢を重ねてもお元気な方がたくさんいることから、一般的には高齢者と位置づけられるこの年齢の方々を、活躍盛りの「壮年熟期」と呼び、高齢者として支えられる側ではなく、社会を支える側として活躍する世

代としています。

そして、壮年熟期の方々がこれまで培った知識や経験を活かし、社会で元気に活躍することを応援するための事業が「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト」です。

このプロジェクトは、2つの目的を持って社会参加の促進をしています。ひとつは、社会参加による個人の介護予防です。ふたつ目は、地域や社会の支え手として社会参加する方の増加です。

高齢化の進行に伴い、例えば、



高いところの電球交換やお風呂掃除、布団カバーの洗濯など、日常生活にちょっとした手助けを必要とする高齢者が増えてきています。

また、地域では、自治会やお祭会、社会奉仕活動などの「担い手」の確保に困難を抱えているところも多くあります。

まだまだ元気で体力もある「壮年熟期」世代の方々が、これらの担い手として社会参加をすることで、支えあいの地域づくりや活気のあるまちづくりに繋がります。

「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト」では、今年度4箇所で開催した「社会参加促進フェア」を

開催します。
フェアでは、講演会のほか、様々な形で社会参加している方々の活動発表や多様な社会参加の場の紹介などを行いますので、ぜひ、お近くの会場に足を運んでください。

静岡県長寿政策課



	静岡市	島田市	藤枝市	湖西市
日時	10月21日(土)	10月8日(日)	9月7日(木)	7月22日(土)
会場	市民文化会館	プラザおおるり	生涯学習センター	新居地域センター
対象	概ね60歳以上の方(各会場300~400人)			

※内容、お申し込み方法等の詳細は、「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト」ホームページで順次お知らせします。

■ホームページアドレス <http://www.soukatsu-pjt.com/>

3月28日(火)、30日(木)

龍宮窟としだれ桃咲く蓮台寺 湯の華小路散策

暖かな気持ちのいい青空の下、伊豆の南端下田に向かいました。まずは知る人ぞ知る龍宮窟へ。足元が悪かったですが、秘境探検の気分。「ハート型に見えるところはどこだー？」と会員さん。洞窟の上に登ると見えましたが、ハートが。



ハート型に見えますか？
撮影：森嶋勝美さん

その後、海岸から山里の蓮台寺湯の華小路へ。蓮台寺公会堂で昼食のおもてなしを受け、お腹もいっぱいになったところで散策の開始です。天神神社へは心臓破りの急階段。ほとんどの方はすすいと登り切り、その

パワーに驚きました。ちょうど国指定有形重要文化財の「大日如来坐像」が公開されています。ラッキー！

しだれ桃の里（鈴木邸）には多くの色とりどりの花木が植えられ、とても癒されました。

また蓮台寺地区、会長の大川様、区長の坂倉様はじめ、皆様のおもてなしを受け、二度おいしい気分を味わったようでした。自然あり、歴史ありで大満足でした。あつ、牛乳せんべいおいしかったですね！



花木に囲まれ癒され中
撮影：森嶋勝美さん

4月1日(土)

田中城跡下屋敷く蓮華寺池く 瀬戸川桜トンネル散策



満開の様子を想像しながら
撮影：勝呂武さん

を解り易く説明してください、楽しいひとときを過ごせました。

田中城祈願寺「大慶寺」の樹齢750余年の黒松「久遠の松」は、松としては最高の年齢、全国まれにみる大木で天然記念物にも指定されており、本当に見事でしたね。私達もあやかりたいところです。

(今回の企画・運営は一杉・増田・柴田スタッフが担当)

楽しみにしていた桜が22年ぶりの開花遅れとなり、蕾の中の瀬戸川く蓮華寺池散策となつてしまいました。会員さんからは文句ひとつも出ずに、一輪の咲いた桜に皆さん歓声をあげていました。

田中城跡下屋敷では、日頃より下屋敷のボランティアガイドを引き受けている運営スタッフの一杉さんが、軽妙洒落な語り口で城の歴史や特徴、歴代の殿様や家康公にまつわることなど



田中城跡下屋敷にてガイドする一杉さん

4月28日(金)、5月12日(金)、24日(水)
会員のつどい



東部会場：太極柔力球



西部会場：ダンススポーツ



中部会場：美男美女全員集合！

東部地区（静岡県総合健康センター）、西部地区（静岡産業大学磐田キャンパス）、中部地区（静岡県総合社会福祉会館）の3ヶ所ので、同好会の皆さんに御協力をいただき、手作り「会員のつどい」が無事行われました。

静岡県ダンススポーツ連盟の皆さんによるダンススポーツ競技と、会員同好会の皆さんによる、ユニカール、太極柔力球、シヤフルボードの紹介と体験。総勢88名と多くの方に御参加をいただきました。

「社交ダンス、出来るかな？」

と心配していた方も、最後には和気あいあいと楽しまれ、ユニカール、シヤフルボード、「力の入れ具合、勝負の駆け引きが難しいな!」、太極柔力球「ラケットにボールがついたまま・・・、簡単そうに見えて、意外と難しい。」どれもこれも、観るとやるだけでは大違いのようでしたが、皆さん「楽しかった。」の一言。

健康度測定では、筋肉量、体脂肪量、末梢血管の血流などを測り、測定結果を元に静岡産業大学准教授の館先生の助言を受けました。

日本の都市公園100選である姫の沢公園のツツジ園では、「ヒメノサワ」の花文字が、皆さんを出迎えてくれました。たくさんのおツツジやしゃくなげを愛でながら、散策をしました。

成川美術館のラウンジからは、生憎の曇りの天気の中、うすすらと富士山が顔を出し、芦ノ湖の大パノラマも見渡せました。館内は巨匠・平山郁夫の展覧会が開催されており、その作品の中にシルクロードの壮大なロマンを感じることが出来ました。



姫の沢公園を散策中
撮影：森嶋勝美さん

5月9日(火)
ツツジ咲く姫の沢公園・山中城跡
散策と箱根・成川美術館

最後に向かった山中城跡。山城ブームとあって、大勢の方が坂の多いコースを一周されました。中でも用水路を兼ねた「障子堀」には、目を見張るものがありました。

帰りのバスの中、「今日はよく歩いたから、ぐっすり眠れるね」という会話を耳にしました。新緑とたくさんのおツツジたちに出会うことができ、目にも心にもやさしい1日となりました。（今回の企画・運営は新井・森嶋スタッフを担当）



山中城跡にて新井スタッフの説明

財団だより

公益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

Tel 054-253-4221 Fax 054-253-4222

ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> (財団)

<http://www.kenkouikigai.jp> (生きがい・仲間づくり情報)

電子メール ikigai@sukoyaka.or.jp

応募お待ちしております



第18回熟年メッセージ大会 作品募集

人生を彩ってきた様々な感動や喜び、これからの人生を輝かせる目標や生きがいなど。言葉やパフォーマンスで発表しませんか。

●応募資格 県内在住で、ご自身を熟年と思う方、グループでの参加も可能

●募集テーマ 特に定めなし

●応募形式 文章(二千文字以内、原稿用紙20×20) 映像(DVDで10分以内) 音声(CDで10分以内)

●審査 一次審査(書面)を通過した応募者に二次審査としてオーディションを実施

●表彰 平成30年1月20日(土)に、静岡県立美術館講堂(静岡市)で開催する「すこやか長寿祭ふれあい広場」にて表彰状とトロフィーを授与、作品発表あり

●応募期限 平成29年9月30日(土) 当日消印有効

●その他 応募の際に題名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号を明記した用紙を添付

第21回すこやか長寿祭 美術展作品募集

高齢者の文化活動の促進とふれあいと生きがいづくりを目的に、高齢者の創作する作品を募集します。

「ねんりんピック富山2018」の選考会も兼ねます。

●応募資格 県内在住で昭和34年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

●募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門

●応募方法 出品申込書に必要事項を記入し提出

●応募期限 平成29年10月31日(火) 当日消印有効

●出品料 二千元

●展示 平成30年1月19日(金) 28日(日) 申込の全作品を静岡県立美術館県民ギャラリーに展示(注・展示作品の入れ替えあり)

●表彰 平成30年1月20日(土)に、静岡県立美術館講堂で開催する「すこやか長寿祭ふれあい広場」にて優秀作品に賞状とトロフィーを授与

地域の絆を深めよう

あなたの参加で
楽しいクラブづくり

健康＊友愛＊奉仕

はつらつとした
クラブづくり

心とからだの
健康づくり

高齢者が相互に
支え合う友愛活動

安全・安心・美しい街を
次世代につなげる活動

子育て支援、
次世代教育への参加

生活と地域を豊かにする
楽しいクラブ活動

入会
方法

入会する際は、地域の単位クラブに直接申し込んでください。もよりのクラブがわからないときは、お住まいの市・町シニアクラブ連合会(市町老人クラブ連合会)事務局または、シニアクラブ静岡県(静岡県老人クラブ連合会)にお問い合わせ下さい。

シニアクラブ静岡県(静岡県老人クラブ連合会)

電話054-254-5225 FAX 054-254-6510

HP: <http://www.senior-club-shizuokaken.jp>



続ける理由が、ありすぎる。

- ✓ 乳酸菌 シロタ株が生きて腸にとどく
- ✓ 良い菌を増やす
- ✓ 悪い菌を減らす
- ✓ 腸内環境を改善する
- ✓ おなかの調子を整える
- ✓ 特定保健用食品



〔許可表示〕生きてそのまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株 (L.カゼイ YIT 9029) の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

○1日当たり9リリの摂取目安量：1本 ○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ヤクルト400/ヤクルト400LTはヤクルトレディがお届けしています。



人も地球も健康に
Yakult

東静岡ヤクルト販売株式会社 〒410-0833 沼津市三箇町1402 TEL.055(932)8960

中央静岡ヤクルト販売株式会社 〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960

西静岡ヤクルト販売株式会社 〒427-0018 島田市旭1-11-1 TEL.0547(37)6248

お申込み・お問い合わせ フリーダイヤル ☎0120-86-8960 (受付時間 8:30-16:45 日・祝日も承る)



チエブクロ

あなたの生きがい、きっと、ここにあります

60歳を過ぎたら、シルバー人材センターで働いてみませんか？

各市町シルバー人材センターにて技能講習実施中

高齢化や労働力人口の減少が進行する中、人手不足分野や現役世代を支える分野での高齢者の就業の促進は、

- ① 高齢者の生活の安定、生きがいの向上、健康の維持・増進
- ② 企業の人手不足の解消
- ③ 地域社会・経済の維持・発展等

のために重要です。



シルバー人材センターが高齢者に人手不足分野等で就業する機会を円滑に提供できるようにするために、静岡県シルバー人材センター連合会が静岡労働局から受託して高齢者に人手不足分野等での就業に必要な能力を習得していただけるように技能講習等も実施しています。

《事例》



★技能講習対象者

- 1 静岡県内在住者でシルバー人材センターでの就業を希望する60歳以上の方。
- 2 シルバー人材センターの会員でない方、**各地域のシルバー人材センターへの入会が条件**となります。

技能講習内容・受講申し込み方法につきましては今後決定次第順次、新聞折込み広告やホームページ等にて公開していきます。
※詳しくは、お住まいの市町の各シルバー人材センターへお問合せください。

<問合せ先>

公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会 <http://shizuoka-ksjc.ne.jp>
静岡県静岡市葵区黒金町5番地の1 静岡県勤労者総合会館4階 TEL 054-254-7240