### すこやか長寿

### 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~





機能はつちつせき 脳空中を予防しましょう!

**デ☆** 公益財団法人 しずおか健康長寿財団

### 表紙の説明

### ねんりんピック秋田 2017 がいよいよ 9月9日(土) ~9月 12日(火) に開催されます。「秋田からつながれ!つらなれ!長寿の輪」

8月24日(木)には選手団結団式が開催され、 選手の方々の強い意気込みと熱気が会場全体に伝わり、多いに盛り上がりました。

土居征夫団長、安藤ひろ美旗手のリーダーシップのもと、24種目に出場する静岡県選手の活躍を期待しています。

がんばれ静岡!目指せ日本一!



向って左から安藤ひろ美旗手、土居征夫 選手団長、佐古伊康理事長、決意表明の 鈴木由利子さん・村田幸男さんです。

### 憩いの広場

特報

みんなの「生きる」を支えるために

静岡県社会福祉法人経営者協議会 山本 敏博 会長・・・・・・・・・・・3

### ねんりんピック秋田 2017 静岡県代表選手決定!

団長・旗手挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 静岡県選手団一覧・美術展出品作品・・・・・・・・・・ 5

### 健康はつらつゼミ

### 脳卒中を予防しましょう!

静岡県立総合病院 診療支援部長・神経センター長 原田 清さん・・・・・8

### 地域密着情報

特派員だより① 卓球人生に悔いなし! 冨樫 昭弘さん・・・・10

特派員だより② 竹の生活雑器を作って 71 年 梅沢 貞夫さん・・・・11

特派員だより③ 咲かそうよ みんなできれいな花を 土屋 典通さん・・・・12

### 健康づくりのポイント

### 受動喫煙防止について、身近な人と考えてみませんか?

静岡県健康福祉部健康増進課・・・・・・・・・・・・・13

### 健康長寿の三要素

ロコモを防いで健康に過ごそう・・・・・・・・・・・・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

- 5月 「北口本宮冨士浅間神社」おし街さんぽと芦川町すずらん・・・・16
- 7月 森川花はす田(愛西市)と名古屋港ふ頭歴史見学・・・・・・ 16 劇団四季横浜公演「オペラ座の怪人」・・・・・・・・・・・17
- 8月 飼育係とめぐる富士サファリパーク&富士山西臼塚遊歩道散策・・・・17

### 

参加募集(サポーター連携・協働のつどい、大腰筋トレーニング教室、会員事業)・・・18



### 「生きる」 を支えるために みんなの

静岡県社会福祉法人経営者協議会

やまもと 敏博 山本 会長

とその健全な施設運営を目的として

設置された組織です。

祉法人の経営基盤の強化、

機能強化

は、社会福祉施設を経営する社会福

静岡県社会福祉法人経営者協議会

プロフィール

社会福祉法人聖隷福祉事業団理事長。

川県横須賀市出身、1945 年生まれ、1967 年静岡薬科大学(現県立大学)卒。 研究所勤務を経て1968年聖隷保養園(現聖隷福祉事業団)へ入職。聖隷浜松病院事務長、 理事、本部事務局長を歴任し、2000年から現職。 浜松商工会議所副会頭なども兼務。

の構築を目指しています。 世代・全対象型地域包括支援体制 域で支える仕組みである、 私たち社会福祉法人が置かれている が大きく変わろうとしている昨今、 指し、高齢者だけが対象ではない「全 括ケアシステム」の深化・推進を目 現在、国においては、高齢者を地

ており、 ために、 がい者・子どもなどの生活を支える な福祉サービスを御利用者の皆様に 提供しています。 福祉法人の内、 本会は現在、県内に所在する社会 各法人において高齢者・障 社会福祉事業としての様々 299法人が加入し

となるための前向きな改正と捉えて れまで以上に地域で信頼される法人 行された改正社会福祉法です。 転換となった事柄が、昨年度から施 近年の状況は、目まぐるしく変わり つつあります。その中でも、 、この改正を社会福祉法人がこ 国の制度 「地域包 大きな 施 配食サービス、生活困窮者の就労訓 練などが挙げられます。

ども食堂の実施、 課題とされていることにしっかりと 先して解決の取組みを実践する役 者を対象にした居場所やサロンの実 としては、子どもの学習支援や、 をしているところです。 多様な機関と連携をしながら取組み 向き合い、制度の枠を超えて地域や な取組の責務」が法律に明記されま 困りごとを見つけ出し、自分達が率 で定められた福祉サービスを提供す した。各法人は、それぞれの地域で るだけにとどまらず、 (々が日常生活で感じている不安や 改正社会福祉法には、 一人暮らし高齢者の外出支援や いわゆる「地域における公益的 地域住民や高齢 地域に暮らす 取組みの例 法律の は、

域の人たちと力を合わせて実践して だけで完結しているのではなく、 福祉協議会が主催するボランティア 後に新たな活躍の場を求めて、 いる点です。ある市では、 いことは、これらは、 ティアグループを作り、 養成講座に参加した人たちがボラン 前述した取組み例でお伝えした 社会福祉法人 保育所が地 定年退職 地

> 多くあります。 世代の方が参加されている取組みが にスタッフとして関わったり、 域住民を対象に開催している居場所 別の市では、 に勉強を教えたりと、 学習支援で子どもたち 元気な高齢者

る人の力になりたい、ボランティア ていただけると思います かに充実するためのお手伝いをさせ りますので、皆さまの人生をより豊 きる場を提供できるという強みがあ をしたい、と考えている方がいらっ 分には何かできる、 てください。私たち社会福祉法人に しゃれば、ぜひお近くの社会福祉法 活動をしてみたい、生きがいづくり 人や社会福祉協議会に声をかけてみ 読者の皆様の中で、 誰もが主役になれる場、 地域や困って まだまだ自

らも、みんなの「生き 地域共生社会の実現 地域の皆様と共に進 る」を支えるために、 を目指して、 会福祉法人はこれか んで参ります。 最後になりますが、 私たち社



みんなの「生きる」を 社会福祉法人

### 特 報 ねんりんピック秋田2017 静岡県代表選手決定!

## 秋田2017が開催されます。 日(土)から12日(火)まで、秋田県において、ねんりんピック **・秋田からつながれ!つらなれ!長寿の輪」をテーマに、9月9**

が行われ、 流大会(22種目)や文化交流大 大会期間中には、スポーツ交 (4種目)、 全国から約40万人が 美術展 (6部門)

参加する予定です。

抜いた186名が、 として選出されましたので、 この度、厳しい予選会を勝ち 静岡県代表 紹

楽しんでまいります。

い大会になるよう頑張っ

の方々に感謝し、

思い出

してくださる仲間や関係者 加できることを家族や応援

込みをいただきました。 道、 が、旗手には安藤ひろ美さん(弓 技の土居征夫さん(御殿場市 選手団長には、ゲートボール競 土居団長と安藤旗手から意気 藤枝市)が就任しました。

切です」をモットーに、

んりんピック秋田大会に

も「誠」をつくすことが大

です。「人に勝つことよ

ŋ

弓道の要諦は至誠と礼

介します。(次ページ一覧参照

中 かりと伝えてまいります。 通し、静岡県の魅力をしっ 悟です。また、大会期間 と期待を胸に全力で挑む覚 の代表として、静岡の誇り から喜んでいます。 表として出場できる事を心 りんピック秋田大会に県代 スポーツ・文化交流大会 私たち選手一同は、 他県チームとの交流を ね

マラソン

ウォークラリー

パークゴルフ

俳句



2017

式野球・マレットゴルフ

マレットゴルフ

ラグビーフットボール ミニテニス

©2015秋田県んだッチ

🚰 第30回 全国健康福祉祭あきた大会

軟式野球

平成29年9月9日(土)~9月12日(火)

団長の土居征夫さん



んの奮闘を期待しますー 日本一を目指し、 選手の皆さ

旗手の安藤ひろ美さん

### ねんりんピック秋田2017 静岡県選手団一覧

### ●スポーツ交流大会

番号	種目	氏名	年齢	市町
1		永田 晁	78	藤枝市
2		向坂栄次	77	焼 津 市
3		酒井喜代志	67	藤枝市
4	卓球	青島 忠	60	藤枝市
5	(ふじのくに静岡県)	河村英一	71	藤枝市
6		篠ケ谷八重子	71	藤枝市
7		内海容子	69	焼 津 市
8		長谷眞紀子	63	焼 津 市
9		服部慎一	68	焼 津 市
10		松葉範康	70	裾 野 市
11	テニス	上野山博巳	69	沼津市
12	(静岡県代表チーム)	髙成田豊	69	藤 枝 市
13		今西和子	65	島田市
14		谷 絹與	64	島田市
15		石川延房	72	富士市
16		板垣あけみ	63	富士宮市
17	ソフトテニス	村中裕紀子	61	沼津市
18	(静岡県)	長谷川三世子	71	富士宮市
19		松本登志雄	66	富士宮市
20		石田秀明	67	富士宮市
21		萩原陸洋	74	沼津市
22		秋山和孝	67	沼津市
23		田中孝一	72	沼津市
24		山田 豊	63	沼津市
25		大瀧伸次	65	沼津市
26		浅沼恒夫	67	沼津市
27	   ハフト <del>ボ</del> ー॥	内村治次	64	沼津市
28	ソフトボール (片浜シニア)	加藤悟	68	沼津市
29		帯金義正	65	沼津市
30		飛奈勝美	70	富士市
31		豊竹浩二	65	函南町
32		大嶽和雄	65	沼津市
33		原栄一郎	62	沼津市
34		後藤政信	70	沼津市
35		野田忠晴	60	沼津市
36		野木美保子	73	御殿場市
37		粕尾信子	81	御殿場市
38	ゲートボール	谷リキ子	76	御殿場市
39	(御殿場)	山﨑信子	77	御殿場市
40		村川政好	77	御殿場市
41		土居征夫※	74	御殿場市

番号	種目	氏名	年齢	市町
42		杉村恒夫	86	伊豆の国市
43	ペタンク	松平一隆	73	伊豆の国市
44	(伊豆の国市チーム)	松平貞恵	70	伊豆の国市
45		宮口赫子	78	伊豆の国市
46		佐野正次	70	焼 津 市
47	ゴルフ ( <sub>静岡県</sub> )	岡野康一	73	藤枝市
48	(静岡朱)	杉本 肇	70	藤枝市
49		本田高一	61	菊 川 市
50		望月ミエ子	68	富士宮市
51	マラソン	北澤正孝	62	磐 田 市
52	(静岡県)	佐伯法子	64	焼 津 市
53		村田幸男	63	菊 川 市
54		鈴木由利子	62	掛川市
55		安藤ひろ美	69	藤枝市
56		川窪健一	68	三島市
57	¬\ <del>×</del>	渡辺英雄	65	沼 津 市
58	弓道 (静岡県)	守谷真弓	61	富士市
59	(野岡木)	鎌田弘志	70	三島市
60		山澤 榮	75	富士市
61		秋 元 切	75	三島市
62		松下秀夫	69	御前崎市
63	今小 <del>×</del>	曽根啓之	65	島田市
64	剣道 (静岡県チーム)	塚本哲也	62	藤枝市
65	(酵阿県ナーム)	鈴木義美	61	御前崎市
66		前田武吉	60	藤枝市

<sup>※</sup>土居征夫さんは団長専任でゲートボールに同行

### ●ふれあいスポーツ交流大会

番号	種目	氏名	年齢	市町
67	水泳	大塚安孝	82	磐 田 市
68	(とびうお静岡)	橋本 誠	65	牧之原市
69		西山 昇	79	富士市
70	4>-4>.1>	大滝 護	77	富士市
71	グラウンド・	池田幸吉	72	島田市
72	ゴルフ (静岡県)	稲本章二	65	牧之原市
73	(財岡朱/	森下 訓	70	島田市
74		鈴木 進	77	富士市







番号	種目	氏名	年齢	市町
75		松浦千春	65	藤枝市
76		山崎通男	79	富士宮市
77		荒木吉行	75	焼 津 市
78		真田正勝	75	静岡市清水区
79		河野良成	75	御殿場市
80		小池浩	72	静岡市駿河区
81			71	
		須藤健司		御殿場市
82		萩野行男	72	静岡市清水区
83		篠宮嗣夫	72	島田市
84		清茂高	69	富士宮市
85		小野澤正年	66	島田市
86	ラグビー	田中裕己	66	静岡市葵区
87	(静岡県)	渡辺真一郎	66	静岡市駿河区
88		服部 隆	65	静岡市駿河区
89		岡田静夫	65	静岡市清水区
90		溝田高虎	64	静岡市駿河区
91		田島昌幸	63	焼 津 市
92		出岛巴干   井上寿文	60	焼津市
93		カエック	60	菊川市
94		召過順足	74	富士市
95		十四	72	
			·····	
96		海野和雄	66	静岡市葵区
97		高橋孝	61	島田市
98		杉山桂介	60	静岡市
99		村越廣	73	藤枝市
100		杉山忠久	63	藤枝市
101		森田高志	70	藤枝市
102		杉村誠	68	藤枝市
103		油井利男	68	焼津市
104		黒井正春	67	藤枝市
105		伊藤博敏	64	藤枝市
106		田森敏夫	62	藤枝市
107	サッカー	鳥居勝裕	62	袋井市
108	(藤枝フットボール	石橋敏夫	62	藤枝市
109	クラブ)	青木弘悟	61	藤枝市
				<b></b>
110		秋山三好	60	浜松市
111		石上信之	60	藤枝市
112		鈴木孝明	60	焼津市
113		宮本正幸	60	藤枝市
114		落合一昭	60	藤枝市
115		河野義行	59	焼 津 市
116		河村富雄	59	藤枝市
117		遠藤信夫	70	裾 野 市
118		西島守	64	長 泉 町
119	ソフトバレー	田中彰	64	沼 津 市
120	(レジェンド三島)	杉山百合子	63	三島市
121	· — — ,	田中直子	63	三島市
122		品,已了   森 千恵	61	三島市
123		渡邊英機	73	据野市
123			79	
	ウォークラリー			
125	(富士山っち)	加藤孝	70	三島市
126		白井義博	69	裾野  市
127		上野 真	68	三島市

- T	14.0		. σ. ιΕΛ	
番号	種目	氏名	年齢	市町
128		荻野みどり	64	沼津市
129		荒井八重子	71	沼津市
130	太極拳	加藤昌枝	77	沼津市
131	(チーム悠)	川口香代子	64	沼津市
132	() 五心/	齋藤貞子	68	沼津市
133		野際たまゑ	73	沼津市
134		目戸理恵	61	沼津市
135		鈴木昭義	64	島田市
136		長島峰人	66	島田市
137		萩原幸尚	63	島田市
138		落合直人	62	島田市
139		和田行雄	67	藤枝市
140		松井啓雅	67	藤枝市
141	≢b→₩⊞⋜Τ <del>.\</del>	山本勝司	65	島田市
142	軟式野球	蒔田嗣夫	62	島田市
143	(静岡大井川クラブ)	杉本總雄	73	島田市
144		中野重男	62	川根本町
145		中田健次	67	川根本町
146		鳥本宗幸	60	川根本町
147		中野増伸	59	川根本町
148		杉村清	65	掛川市
149		村松康弘	61	島田市
150		後藤徹	70	静岡市駿河区
151		野田章	67	三島市
152		杉本陽子	62	伊豆市
153	<b>4</b> ° . ¬ ¬ → °	上総満雄	62	富士市
154	ダンススポーツ	伊奈和子	65	富士市
155	(富士山チーム)	杉山典克	61	菊 川 市
156		杉山美子	61	菊 川 市
157		石川賀郎	60	三島市
158		小川保子	63	沼津市
159		石井和男	80	伊東市
160	パークゴルフ	稲葉信一	71	伊東市
161	(静岡県パークゴルフ	近藤俊樹	68	静岡市清水区
162	協会連合会)	向笠勝代	73	清水町
		עו נענו איי ני ו		1,1, 5,1

### ●文化交流大会

番号	種目	氏名	年齢		市町	
163	田甘	江面雄次	71	清	水	町
164	囲碁	井上邦彦	74	Ξ	島	市
165	(ふじさんチーム)	郡よし子	75	伊	東	市
166	松井	粟野利夫	73	藤	枝	市
167	将棋 (静岡富士山チーム)	村上恭造	80	富	士	市
168	(静岡畠工田ナーム) 	秋山末雄	76	焼	津	市
169	俳句	青柳和義	67	静區	到市多	区乡
170	(静岡県)	川﨑文代	75	嶋	⊞	市
171		真野正一	71	掛	Ш	市
172	健康マージャン	田中光雄	64	富	士	市
173	(富士山)	池田昭弘	74	藤	枝	市
174		宮澤徹	82	藤	枝	市



### *一个一个一*美術展出品作品 *一个一个一*





日本画部門 「花模様」 大石光枝 74 沼津市



日本画部門 「梅雨冷えの朝」 佐々木功 83 小山町



洋画部門 「和の色彩A」 青島正和 68 沼津市



洋画部門 「郷愁」 岡本雪江 67 菊川市



彫刻部門 「毘沙門天立像」 田中康紀 77 長泉町



彫刻部門 「レオタードの女」 上原 清 80 長泉町



工芸部門 「舞」 大石美保子 73 藤枝市



工芸部門 「庭のスイトピー雨上がりに」 清 雅江 61 富士宮市



書部門 「西行のうた」 松井里枝 91 沼津市



書部門 「王維詩」 滝川明子 78 伊豆市



写真部門 「空が燃えた」 勝呂 武 79 伊豆の国市



写真部門 「花火師」 仁藤政孝 75 富士市

### をはなる。 おんりんピック秋田2017の模様が

総合開会式や競技の模様がインターネットで動画配信。 熱い戦いや感動のシーンをお伝えする予定です。 パソコンやスマートフォンでアクセスしてご覧ください。

### http://www.nenrinpic.com/

※ねんりんピックを主催する一般社団法人長寿社会 開発センターによる動画提供です。



# 脳卒中を予防しましょう!

## 診療支援部長・神経センター長 岡県立総合病院

原は 田 だ 清は さん

こす疾患でもあります。 残し、介護という新たな問題を引き起 が る治療法もめざましく進歩しています には至らなくても、 の死因の第4位となっています。 であることはいうまでもありません。 h 脳 脳卒中にならないことが最も重要 卒中 心臓 (脳梗塞、 病、 肺 炎についで日本人 麻痺などの障害を 脳出血など) 脳卒中に対す は

## `脳卒中予防十か冬

させていただきたいと思います。 的として「脳卒中予防十か条」を作成 し啓発活動を行なっています。 か条を紹介して、予防についてお話し 本脳卒中協会は脳卒中の予防を目 その十

# 手始めに高血圧から治しましょう

## 糖尿病放っておいたら悔い残る

1

不整脈見つかり次第すぐ受診

九 七 六 五 兀 脳卒中起きたらすぐに病院 体力に合った運動続けよう お食事の塩分・脂肪控えめに 予防にはたばこを止める意志を持て 万病の引き金になる太りすぎ 高すぎるコレステロールも見逃すな アルコール控えめは薬、 過ぎれば毒

## 高血圧を放っておかない

は、

年齢などにより多少異

なりま

ĵ

とする場合もあります。

降圧の目標値

よりゆるやかに150

/90未満を目

度の降圧には危険性もありますので、

れています。

しかし後期高齢者では過

/8未満とよりきびしい基準が設けら

あり、 糖尿病などを合併する場合では130 ガイドラインでは、 とって非常に重要なことです。 中の発症率が42%減少するとの報告も また降圧薬による治療を行うと、脳卒 脳卒中の発症率は高くなっています。 直線的な関係があり、 じつは血圧と脳卒中発症との間には 4 0 高血圧の治療は脳卒中予防に ,90未満が勧められています。 降圧目標として、 血圧が高いほど 脳卒中

大切です。

や薬物療法を実施して行くことが

置せずに、

食事療法(主として塩

が、とにかく高血圧を指摘されたら放

清部長 プロフィール

原田

昭和 56年 京都大学医学部卒業 昭和 59年 京都大学医学博士

静岡県立総合病院 神経内科 平成2年

静岡県立総合病院 平成 27年 診療支援部長

日本内科学会総合内科専門医

日本神経学会専門医、指導医、評議員

日本脳卒中学会専門医

# **、糖尿病やコレステロールも大事です**

症リスクを2・27倍にし、 の報告では糖尿病は虚血性脳卒中 糖尿病も脳卒中のリスクです。 出血性 最近 脳卒

薬剤を使用することにより脳卒中発症 呼ばれるコレステロールを低下させる 脳梗塞の危険因子であり、スタチンと す。 肝要です。 の危険因子を包括的に管理することが しかし 中 も 1 ・ を予防できることが示されています。 て糖尿病を発症させないことも重要で レステロール、 発症抑制効果はとぼしく、高血圧やコ 高コレステロール血症は単独でも 糖尿病の管理だけでは、 56倍にするとされています。 また予備軍の段階でとらえ 肥満、 喫煙など脳卒中 脳卒中

## ▼不整脈も早めに受診を

さんでは心臓の中に血栓が生じやす重要な危険因子です。心房細動患者不整脈の中で、心房細動は脳梗塞の

切です。 す。 く してきちんと評価してもらうことが大 整脈に気がついたら、 的な判断が必要です。 すくなる副作用もありますので、 強く勧められますが、 ともなう場合)では治療を行うことが 動に、うっ血性心不全や高血圧などを 脳梗塞発症のリスクが高い人(心房細 心臓内に血栓はできにくくなるので、 齢の方は特に気をつける必要がありま 動は加齢に伴い増える疾病ですので高 を行っていくことが重要です。心房細 うした意味でも早期に診断して、治療 来する脳梗塞は重症になりやすく、 報告されています。また心房細動に由 房細動のない人よりも2~7倍高いと 塞の発症率は平均5%/年であり、 こるわけです。心房細動があると脳梗 O・血管を詰まらせるために脳梗塞がお 心臓内に生じた血栓がはがれて頭 抗凝固療法を開始することにより 出血を起こしや 高齢になって不 医療機関を受診 そ

**▼煙草はやめましょう** 

くも膜下出血のリスクを3・6倍にす喫煙は脳梗塞のリスクを1・6倍、

ると報告されています。喫煙本数が増ると報告されています。喫煙は肺にも悪い影響を与えります。喫煙は肺にも悪い影響を与えります。喫煙は肺にも悪い影響を与えますし、禁煙が健やかな老後の鍵であることは明らかです。 喫煙本数が増



本稿を終わりにしたいと思います。で、脳卒中を疑ったら、早く医療機関要ですが、治療法も進歩していますの要が、治療法ので、以外のように予防を心がけることが重

### 特派員だより① 地域密着情報



# 卓球人生に悔いなし!

れ長時間動く為に、「体力

に、「ボケ防止」、疲れを忘

## 昭弘さん

(沼津市)

姉兄と一緒に卓球に興じそ こそとこの笑顔で話してく 球との出会いがあったから って薬要らずの元気は、 は力なり!」今、70代にな ら汗を流して6年、「継続 れが中学からの部活に繋が ったのが始まりで、 公民館に卓球台があり、 生まれ故郷 (山形) の町 中学か 卓

優勝したとのことです。 混合ダブルスの種目で五回 チャンスを得て、年代別の シングルス、男子ダブルス、 その間、全国大会参加の

2位グループの準優勝に輝 優勝し、 2006年「静岡大会」で ねんりんピック 昨年「長崎大会」

> いました。 思い出す様に話してくださ の試合、 受賞した報告会等一つ一つ き、県庁にて団体優秀賞を 戦績を楽しそうに

とのことです。 くラージボールに転向した 50代後半からラリー が続



ださいました。

強打決まる!

全国ラージボール卓球大会

を取る作戦を常に考える為 視力の向上」、 ルを目で追う為に、「動体 卓球はラリーの続くボー そして得点

> 間と練習しています。 場を目指して、全国で戦う 楽を楽しんでいきたいと の健康管理に加えて、 趣味を続けることで、 増進」一石三鳥になると言 月2回のペースで各大会出 の「和」、喜・「動」・哀 われていることから、 ために週3回のペースで仲

戦とのことです。 いつまで続くかこれも挑

場を目指して年齢に応じた の健康があるんだ。」と笑顔 と思います。その結果、今 と積み重ね継続することだ で話してくださいました。 練習を無理せずにコツコツ んです。これからも大会出 「自分で選んだスポーツな

ました。

造るものだから」と、 落ちる汗も気にせずに笑っ すよね。でも、やるしかな いんですね。健康は自分で 「続けることが難しいんで 滴り

> て、話してくださいました。 沼津市民体育館での練習

にいろいろ話してください となると人が変わったよう 樫さんですが、卓球のこと ただけなかったのでした。 は遠慮され、いい返事をい を申し込みましたが、 ていたのを思い出して取材 躍している人が居ると聞い 普段は、口数の少ない富 町内に卓球で全国的に活 最初

再び、いつもの仲間たちと 真剣に練習を始めていまし 取材を終えた冨樫さんは

も又、練習はまだまだ続く ようでした。 次の試合を目指して今日

(沼津•北駿地区生きがい特派員(福田 和男)

### けは、 方がいます。

### 竹の生活雑器を 梅沢わ 貞夫 さん さだお 年

細工づくり71年という 梅沢貞夫さん

(浜松市天竜区)

85歳)です。

の5世帯の集落です。 す。そこは、高齢者ばかり う山中に暮らしておられま も外山(はずれやま)とい 郡春野町。奥深い山里の 上集落、さらに奥、 浜松市の北部、 その名 旧周 智

はないでしょうか。 ほとんどいません。おそら の細工をつくる人は、 に押されて、竹の生活雑器 く浜松では梅沢さんだけで 安価なプラスチック製品

ガを負ったことです。近所 竹細工をはじめたきっか の崖から転落したので 歳のときに大ケ

> す。 たそうです。 足を切断せざるをえなかっ その病院には麻酔剤もな クで運ばれました。しかし、 られ、下車駅からはトラッ 乗せられて隣町まで。そし には医者はいません。 やむなく麻酔無しで片 駅から貨物列車に乗せ 「上もかけて、戸 たいへんな山奥で近く 。 4 時 板に

て暮らしていこうかと考え 由な体になって、どうやっ 14歳の梅沢少年は、不自



松葉杖1本で毎日忙しい!

りの独学で竹細工をつくり 工の製品を取り寄せて、三 はじめたのでした。 した。そして、たったひと 日三晚、 そこで梅沢さんは、 徹底して観察しま 竹細

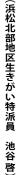
込むほど風合いと味わいが も堅牢なつくりです。使 上げが丁寧で美しい。しか 類に及びます。とにかく仕 作る竹細工は、 背負い籠など数十種 竹箕、 お

ました。 ことができるのでしょうか。 けれども、いったいどんな 事をするしかありません。 家の中でできる仕

ません。 てくれる人はいません。た 考えました。しかし、教え 先生がいたとしても、不自 るはずもありません。また、 とえいたとしても、こんな それくらいなら家の中でで 由な体で通えるはずもあり 山奥です。教えに来てくれ きるかもしれない」。そう 「竹細工はどうだろう。

ます。製茶の工程、 げた自前のお茶工場もあり 然茶工場」という看板を掲 茶を栽培しています。「自 増すと評判です。 まで一貫して生産できます。 は杖を片手に自然農法でお ま通ってくる生徒さんは三 人います。また、梅沢さん 竹細工を習いたいと、

たいひとがいたら、教えて れました。 みんな譲ってもいいと言わ たら、工場から茶畑から、 くだいます。ちゃんとお茶 竹細工やお茶の栽培を学び を引き継いてくれる人がい 袋詰め





竹細工に励む梅沢さん

### 咲かそうよ みんなできれ (静岡市清水区) 生典通 さん いな花を

っています。事情により勤 浜田町に移り住み現在に至 の結婚を機に現在の清水区 の七十一歳。元々、 スポーツ競技の一つ「ペタ 多岐にわたります。昨年は 躍され、趣味はバイク、酒、 会福祉協議会委員として活 め先を早期退職されました 市出身ですが、三十八年前 通さんは昭和二十年生まれ 崎大会にも参加されまし スポーツ観戦、花、 ンク」でねんりんピック長 美浜会会長である土屋典 当地区の民生委員や社 写真と 旧静岡

丁度十五年前の平成十四年 美浜会(みはまかい)

> ので、 夏用、 たりします。現在は男性四 培しているものを持ち寄っ ら提供を受けたり、自家栽 る作業です。花の苗は市か 十一月の年二回、 土屋さんが引き継いだも 会老人会の活動の一部を 四月に発足しました。 日は十二名の会員が集まり 員で構成しています。この 校前プロムナードの花壇を 平均年齢七十三歳の会 女性十一名の計十五 春用の花に植え替え 主な活動は六月と 浜田小学 自治

す。プランターや花壇ごと の指示に従い作業に入りま 会員の皆さんは土屋さん

> 花壇には美浜会の標語が掲 がら植え付けしていきます 示されています。 「咲かそうよみんなでき

に花の種類、色を選別しな

地域 れいな花を心休まる浜田の 美浜会」

美浜会の皆さん

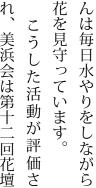
くり 美浜会」 本になれるといいですね 「美しい地域優しい街づ まず大人が子供の見

すね。 気持ちが満ちあふれていま 美浜会の皆さんの優しい

の作業は終了です。土屋さ 最後に水やりをしてこの日 花の植え付けを終えたら



土屋さんの指示で花壇植込み作業



を今春受賞しました。 で「まちかど花壇景観賞 のまちづくり協議会主催 れ、美浜会は第十二回花壇 コンクール(静岡市花と緑

さんの美浜会への思いは、 者の育成へとつながりま 活動を継続してくれる後継 る会員への思いやり。土屋 づくりの奉仕精神にあふれ 花を愛する心と優しい街

(静岡地区生きがい特派員)竹内 章)

### 健康づくりのポイント

# 対近な人と考えてみません

わかっています。 にタバコを吸っています。 のある方はいますか?静岡県の調査では 発の31・6%、 みなさんの身近には、 男女とも、 県の東部地域に多いことが 女性の9・ タバコを吸う習慣 また、 4%が習慣的 その割合

からずあると思います。 減少していますが、 ている場面に居合わすことは、 習慣的にタバコを吸う人の割合は、 他の人がタバコを吸っ 誰でも少な

煙防止対策の強化」が検討されています。 ンピック・パラリンピックに向けて「受動喫 新聞などで目にされた方もいると思います 国において2020年の東京オリ

性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群 ますが、 が影響していると考えられる肺がん、 の2014年の死亡者数のうち、受動喫煙 い」とお考えの方もいるかもし 煙を吸い込むことを「受動喫煙」とい 5 タバコを吸わない人が、他の人のタバ 自分はタバコを吸わないので、 次のデータをご覧ください。 0 0 の死亡者数を推計した結果、 厚生労働省研究班によると、 0人を超えることが分かってい れませ 関係な 日 虚血  $\widehat{\mathsf{S}}$ V

> ます。 た赤ちゃんが、 のタバコの煙を吸い込むことにより つまり、 なくなってしまう病気です。 乳幼児突然死症候群とは、 タバコを吸わない人も、 睡眠中に何の前ぶれも 元気だっ 他 健 0) な 康

> > て、



なる率は約2倍に上がるそうです。 近にいると、 言われており、 子どもの受動喫煙は、 子どもがタバコを吸うように また、タバコを吸う人が身 大人よりも危険と

どもから大人への受動喫煙防止のメッセ ジを送る事業などを実施してい 煙デー」や「禁煙週間」における街頭キ ンペーンや小学校にも御協力いただき、 ていただくため、 禁煙・受動喫煙防止に皆様に関心を持 県においても、 、ます。 「世界禁

とが一

般的な社会習慣となることを目指

は、

タバコを吸わな

定め、 5月3日から6月6日と定めたものです。 いと思います。 友人など身近な人と話し合っていただきた タバコの健康 世 禁煙・受動喫煙について是非、 l界保健機関 「禁煙週間」 の悪影響を御理解いただ  $\widehat{\mathbb{W}}$ Н は、 0 が5 厚生労働省が 月 家族や 31 日と

岡 県 健 康増 進

## 静

### ☆習慣的喫煙者の割合は、男女共に東部地域で高いです。







出展:平成26年度特定健診データ分析

### 健康長寿の三要素(運動・栄養・社会参加)

# (公財)

しずおか健康長寿財団 健康運動指導士 稲益 大悟

## そもそもロコモって何?

口

コモは正式名称を「ロコモティブシン

態になってしまう可能性があるので、 害が起こることにより、 を予防することが大切になります。 ている状態をあらわします。 このページでは、 口 ロコモになってしまうと、 関 1 節、 社会参加の制限、 (運動器症 軟骨、 椎間板などの運動器に障 候群)」 口 コモの状態をチェ 移動能力が低下し 要介護といった状 と言い、 生活活動 筋肉、 0) 制

〈ロコモチェック表〉

紹介します。

クする方法と、

予 防・

改善のため

の運動

No	項目	<b>✓</b>
1	片脚立ちで靴下がはけない	
2	家の中でつまずいたり滑ったりする	
3	階段を上がるのに手すりが必要である	
4	家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	
5	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1ℓ牛乳パック2個程度)	
6	15分くらい続けて歩くことができない	
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	

参考資料: ロコモチャレンジ! 推進協議会ホームページ

<片足立ち>

バランス能力を高める運動です。

2~3セット程度実施しましょう。

左右各 1分を 1セットとし、

### くスクワット>

主に脚の筋力を高める運動です。 6~8秒かけてゆっくり沈み、ゆっくり戻り ます。5~6回を1セットとし、2~3セット 程度実施してみましょう。

### **POINT**

膝がつま先より前に 突き出しすぎないよ うに注意します



足はつま先を外側に向け足幅は 肩幅よりも少し広くします

**POINT** おしりを引くようにして 腰を落とします

### **POINT**

不安定な方は、壁や椅 子などにつかまって実 施しても、十分な効果 があります

### **POINT**

太ももの裏の筋肉に力が 入っているか意識します

参考資料:(公財) しずおか健康長寿財団「運動カード」

# ロコモの状態をチェックしよう!

法に7項目の「ロ ます。確認してみましょう。 1つでも当てはまるとロコモの心配があり 自分がロコモかどうかをチェックする方 コチェ ック」があります。

介します。 口 コモを予防・ ぜひ行ってみてください。 改善する運動を2種 目 紹



### 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 ②

度とな

い

人生

だ

か

7

括

講演会では、

1

ス

が

出

展

L

ま

顏

どにより、 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」 長寿の3要素」のひとつである「社会参加 代の方を対象に、 静 岡県では、 社会との 定年退職や子どもの独立な を実施しています。 静岡県が推奨する 関 わりが少なくなる世 「健康

つ

た最

後

味

しました。 なる「社会参加促進フェ 去る7月22日に湖西市で、 ア in 湖西」 今年度初回 を開催

出身の まで、 オープニングでは、 また、 歌手の歌に合わせて踊りを披露しま 障害のある方も一緒に、 小学生から 地

ランティア募集、 歌手のさとう宗幸 年期の方々の社会 続や終活の無料 フェアでは、 体力測定やボ 活動の の講演会に加 など様 発表や 々 壮 な

さん

相

談

参加



80 3代の方 ビュ 5 盛り上がりました。 然と手拍子が起こり、 0) 曲が披露されました。 の生涯学習センターで 曲 |県の復興支援ソング)では、 湖西市の子どもたちと一緒に歌 第2回目のフェアは、 と題したお話に加え、 ] 「虹を架けよう」(東日本大震災被災 曲である 「青葉城恋唄」を始め、 会場が一体となっ 9 さとうさんのデ 月7日に藤枝市 客席から自

主役 応援フェア」として開催します。 に出演している堀尾正明さんが「あなたが 当 日 でまちが輝 は TBS系情報番組 <u>ر</u> ۲ 地域 ーアクティブシニア 0) 底力のヒミッ 「ビビット」

ルティノンニア応援 地域が持っているあなたのパワー 2017.9.70 13.10 14.20

### ■イベント開催情報

	静岡市	島田市	藤枝市	
日時	10月21日 (土)	10月8日 (日)	9月7日 (木)	
会場	市民文化会館	プラザおおるり	生涯学習センター	
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 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/

改善に役立つ「ふまねっと体験」、 3225」で受け付けていますので、 によるボランティアや仲間募集を行います。 のある方はぜひ、 ケア推 フェアの参加申込は と題して講演するほか、 絵の無料サービスや歩行と認知機能 進 課 電 話 お問合せください。 0 5 「藤 4 校市地 ブースでは、 6 各種団 4 域 3 鱦

静岡県 長寿政策 課

### 5月26日(金)

## 北 街さんぽと芦川町すずらん **士浅間**

んと、 ガイドの市川さんに今回も依 の家並みを案内して下さった、 すずらん」 した。 に咲き、 と鳴く雑木林の中、 ラシに似た春蝉が、「ギィギィ Ш 町へ・・。 東 日· 久しぶりの再会です。 本随 赤紫のイカリソウが可憐 私たちを迎えてくれま を求めて、笛吹市芦 一の自生する「日本 平成25年に兜造り 白色すずら



気分爽快で足取りも軽いですね

し街 か 明を受けました。 師宿坊の歴史や信仰について説 食材で満足、 生こんにゃくなど、 「旧外川家住宅」にて、 満腹。午後は、 超新

御 お 鮮

ました。 くと、 なか、 神社」を参拝。 目指したのですね 人々も、 目の前に現れ、 最後に、「北口本宮冨士浅 神聖で癒された気分になり 杉並木の参道を歩いて 日本最大木造の大鳥居が この地を歩いて富士山 江戸の富士講村上派 小雨がちらつく 瞬、 時が止 0) ま



旧外川家住宅で説明に 聞き入る皆さん

花はす田でゆったり鑑賞中

屋港全体が見渡せ、 ポ 1 トビル展望室からは名古 その広さを

実感することができました。

たと同時に南極観測の大変さを

をはじめ、

朝採りほうれ

ん草

沢妻亭」

では、

手

作りそば

### 7月7日(金)

## す ح

た。 味わい、 ワーで愛知は猛暑になりま 配されましたが、会員さんのパ ところで名古屋港 メラで写真撮影を楽しみま いボランティアガイドの じっくり観賞したり、 ごろになった様々な品種の花を 万々の説明を聞き、 梅雨の真っただ中、 昼はレンコン三昧の料理 森川花はす田では、 お腹いっぱい ちょうど見 自慢の 天候が心 になった あいさ 会の を



南極観測船ふじの操縦室にて

実感。 おり、 の様々な機器、 ました。 り熱を入れて説明してくださ 動状況などいろいろ勉 0) イドさんにお世話になり、、 した南極観測船ふじが停泊して 示されていて、とても勉強にな を歴史、 ポートビル近くに長年活躍 ここでもボランティ 海洋博物館では名古 船内には観測するため 輸出入で扱う荷 生活用品等 強 物 l が展 かな アガ まし 屋 港

### 財団会員事業レポート

### 7月12日(水

## 四季横浜公演 オペラ座の怪人」

浜公演 続いたあと、 劇場「春」)、アラジン(四季劇 ŕ 海」)と、 ル (KAAT神奈川芸術劇 ライオンキング マー 今回は初めての横 メイド 東京公演観劇 (四季劇場 (四季 が



いざオペラ座の怪人へ

驚きの仕掛けを施した舞台装置 響きと、まばゆいばかりの衣装 のイメージから、今回は荘厳な 今までの明るく元気な「四季」 パイプオルガンの

まだ余韻の残る中、満足そうな会員さん

など、 発見した気分でした。 新たな「四季」 0) 面 を

する中華街「金香樓」。 わいました。 いという中国時間を思い切り味 昼食会場は、横浜元町を代表 お料理が均一に出て来な 本場の

ている会員さんたちも多いよう 速、 次回公演を楽しみにし

### 8月2日(水

ました。 の外周を歩きながら、 昨年のサファリウォーク 回る動物たち、 あったためか、 乗車のまま、ベテラン飼育係 で人気の富士サファリパ たちを多く観察することができ 昼寝の動物が殆どですが、 案内と共に、窓越しに動物を観 「ぞうが泳ぐぞう~」 に引き続き、今回はバスに 夏は、暑さでぐったりとお 小雨混じりの涼しい気候で じゃれ合う子供 寄り添って動き 動物を観 0) (園 今回 C



夢中になって! 「泳ぐぞうが見えたぞう!」

り、歩けた。」と、 がら火口まで下り、

うれしい言

「思ったよ

「くま出没注意」

でしたが、

昔の噴火を想像し

な

富士山西臼塚は、

生憎の

霧

前もつけられており、 い動物同士を一緒にしたりな 飼育係の苦労話も聞けまし 頭ごとに性格が異 〔人間社会と同じですね。〕 なり、 相 性 0) 良 名

撮影:森嶋勝美さん 西臼塚にて

は森嶋・新井スタッフが担

りました。

(今回の企画・

運営

看板を横目に、 葉も飛び出し、

終了とな

### 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

### ご参加お待ちしてま~す

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



関

### 企業 2携・協働のつどい びずおか健康づくりサポーター 团 体による健 (東部会場

す。 活動 ています。 する情報提 みなさまのご来場をお待ち 発 表及び講 供 脳演会を (ブー 康づく ス展 開 催 示 'n L ŧ

### 開催日

13 平 成 29 00 年 5 12 16 月 30 6 日 水

コンベンション プラサ ホ ヴ 1 エ ル ル В デ 3

(沼津市大手町 四

内



演 講 題 師 脇 食事で紡ぐ健 昌子氏 康と長寿

静 岡市立静岡病院 副 病院 長



会 静 岡産業大学磐田キャンパ スポウエル健身塾(清水町)・ ス

開催日 (健身塾) 10 10 ( 12

へ磐 15 0) 囲 火 ( 10 金曜日 6 { 12

参加料 各 7, 7 0 円 10 口

00

いきいき運動教室 リズム体操を中心とした教室

ス・ 藤枝キャンパ 静岡産業大学磐 10 ス 田 12 丰 ヤ

時 (藤枝) 9 28 12 14 0) 木

曜

 $\Box$ 

の金曜

日

開催日

(磐

田

6

(

15

運 動 指 導 主

イド付き

横浜・

本

牧

渓

園

見学

(ガ

10

回

参加 各 7, 中 野 元 1 恵氏 0 0 円

### 中高年におススメ! 大腰筋トレーニング教室

教室です。 大腰筋を鍛えて、 月間 初心者も安心です。 10 指導 回 中途参加も可 者が 姿勢を若る つきます 要申込。 返り 能  $\sigma$ 

(株)

静

岡支店

0)

合

同

研

修旅

行

日

帰 ズ

ふじのくに」&東武トップツアー

財

丑

会員事業

「は

つらつネ

ッ

3

力

り)の参加者を募集します。

要申

東武トップツアーズ㈱静岡支店企画・

催 込。

平成 30 年 1 月 11  $\Box$ **未** 

開催

日

集合場所

Ř E 島 R 静 岡 駅 駅 北 南 

曜

 $\Box$ 

受 先着順、 付 定員になり次第締

参加

(定員超過の場合は会員優先

切

食代 1 人 1 • 0, 入園料 6 0 0 保険等 円 バス代 昼

内

食等) ド付き)・ 羽田 空港J 国際線ターミナル A L 工場 **覚見学** (ガイ

催行旅行会社担 間 等詳細はお問合せください。 当者が同 行します。

### 〔研究・開発機器の総合

取扱い品目

電子計測器・理化学器械・試験機・工業用機械・バイオニクス関連機器・ コンピュータ関連機器。

来年の夏に備えて、室内用熱中症暑さ指数計などいかがですか? 設定した暑さ指数を超えるとブザー音と光(LED)でお知らせします。







トレーニングで一定間隔で同じ運動メニューを こなすなど反復が必要なときに最適なタイマーです。

ご用命は、遠藤科学まで

URL http://www.endokagaku.co.jp



本社 〒422-8567 静岡市駿河区西脇1294 TEL 054-283-6222



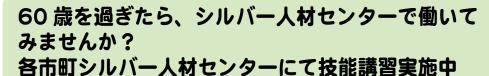


### 静岡支店

〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町 3番1号 あいおいニッセイ同和損保静岡第一ビル10階 TEL:054-255-1919 FAX:054-252-9509



### あなたの生きがい、きっと、ここにあります



チェブクロー

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

※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