

すこやか長寿

82号
2019年春
4月

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

静岡県すこやか長寿祭 第22回美術展・第19回熟年メッセージ大会

健康はつらつゼミ

しあわせな高齢生活とホルモン

表紙の説明

「静岡県すこやか長寿祭」第22回美術展・第19回熟年メッセージ大会を開催しました。

1月19日～27日に県立美術館において美術展を開催し、県知事賞ほかの入賞作品を選出しました。また、1月26日には熟年メッセージ大会のグランプリ等8作品の表彰を行った後、人生経験を通し希望と勇気・共感を与える上位3作品の発表を行いました。



熟年メッセージ・上位3作品の皆さん

憩いの広場

かかりつけ薬剤師・薬局のすすめ

公益社団法人 静岡県薬剤師会 石川 幸伸 会長……………3

特 報

すこやか長寿祭 第22回美術展&第19回熟年メッセージ大会を開催……………4

健康はつらつゼミ

しあわせな高齢生活とホルモン

静岡市立静岡病院 副病院長 脇 昌子さん……………8

地域密着情報

特派員だより① 「エアロビ柔道」で人生に潤いを 根木谷信一さん(沼津市)……………10

特派員だより② 傾聴ボランティアの活動意義をますます感じて 岩本 節子さん(藤枝市)……………11

特派員だより③ 山里には鉄人のような方がおられる 宮脇 眞一さん(浜松市天竜区)……………12

財団と地域のパイプ役

生きがい特派員を紹介します!……………13

健康づくりのポイント

シニア版ふじ33プログラムのチャレンジ版を作りました!……………14

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④……………15

財団会員事業レポート

11月 愛岐トンネル群散策と岩屋堂公園&定光寺

12月 八芳園ランチ&オアシス散策・スマホ講座(入門編)

1月 国立劇場初春歌舞伎・水仙の城ヶ島ウォーク

2月 名古屋城本丸御殿とMRJミュージアム他、国立能楽堂特別公演……………16

健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)だよりNO.4

運動をして転倒を予防しましょう!……………17

財団だより

第30回すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会開催のご案内……………18



©静岡県
生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー

かかりつけ薬剤師・薬局のすすめ

公益社団法人 静岡県薬剤師会

いし かわ ゆきのぶ
石川 幸伸 会長



プロフィール

昭和31年 静岡市生まれ
 昭和53年 東京薬科大学薬学部薬学科卒業
 昭和57年 石川薬局小鹿店開設
 平成5年 有限会社ゼフィルス代表取締役
 平成18年 社団法人静岡市薬剤師会会長
 平成29年 公益社団法人静岡県薬剤師会会長
 静岡県立大学臨床教授 現在に至る

一八七四年（明治七年）、日本で初めて薬剤師が誕生して今年で145年を迎えます。

西洋では一二四〇年頃、フリードリヒ2世がその生みの親であり、医師と薬剤師を分けました。なぜ分けたのでしょうか。それは毒殺を防ぐためだといわれています。これが医薬分業の起源です。日本では法が制定されてから本格的に医薬分業が進みだしたのが一九七四年（昭和四十九年）で、分業元年といわれています。それから45年、分業率は70%を超えるまでになってきました。医薬分業によって得られた一番の功績は、情報開示が進んだことだと思います。「自分が何という薬を服用しているか、また効能・副作用は何か。」薬剤師による説明やお薬手帳、情報提供

書等によって自分自身が使用する薬について随分と理解を深められたのではないのでしょうか。

今、この国は超高齢社会に向かっています。二〇二五年に向けて、国は「地域包括ケアシステム」を立ち上げ、住み慣れた地域で医療・介護を受けられるよう政策を進めています。ぜひ、あなたの「かかりつけ薬剤師」をお持ちになつてください。そしてすべてのお薬の管理を委ねてください。一元管理することで、お薬の重複や相互作用・副作用が見つけやすくなります。

高齢化が進むにつれ在宅医療・在宅介護に移行する方が増えています。「お薬が正しく服用できない、管理できなくなつた。」と相談される方が多くなりました。在宅訪問

をされるのは、医師、看護師、ケアマネージャーばかりではありません。薬剤師も密接に関与しています。医師の指示の下、お宅を訪問して薬の飲み残しや余った薬などを整理して服用しやすく、服用時点ごとのお薬の取りまとめ（一包化）も行い、相互作用・副作用の確認も行います。そして得られた情報を提供し、医師、看護師、ケアマネージャー等と共有しています。

終わりに、処方せんが無くても、気軽に薬と健康相談ができる、そんな薬剤師・薬局を見つけてください。意識をすれば身近なところにいるはずです。私たちの仕事は、派手さもなく地味な仕事ですが、あなたに寄り添う仕事ができると思います。

特報

平成30年度静岡県すこやか長寿祭 第22回美術展&第19回熟年メッセージ大会を開催!

高齢者の芸術活動の促進と創作活動を通じた生きがいづくり等を目的として、平成9年度から開催している「すこやか長寿祭美術展」(しずおか健康長寿財団・静岡県主催、静岡市・浜松市共催)を本年度も開催しました。

22回目を迎えた今回は、県内各地のアマチュアから6部門257点の出品があり、審査員による審査で、県知事賞をはじめ、61点の入賞作品を選出したほか、第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック)の国わかやま2019(平成31年11月開催)の静岡県・静岡市・浜松市の代表選考会も兼ねて実施しました。

また、熟年世代がこれまで培ってきた豊富な人生経験・知恵を基に、これからの自分の生き方や社会への呼びかけなどを主張する内容の作品を募集・発表する「熟年メッセージ大会」(同大会実行委員会(当財団事務局)主催)をあわせて開催し、応募77作品の中から審査により8作品を選出し、上位3作品の発表をしていただきました。



作品を鑑賞する来場者

一般公開 1月19日〜27日

美術展全257(日本画37、洋画123、彫刻14、工芸29、書19、写真35)作品、熟年メッセージ入賞8作品を8日間にわたり、県立美術館県民ギャラリーに展示・公開しました。期間中は1336人の来場者があり、シニアの力作一つ一つを熱心に鑑賞していました。

なお、展示作業の補助や受付業務を、当財団の「はつらつネットふじのくに」会員の皆様にボランティアとして、御協力いただきました。

シニア世代の社会参加により、盛大に開催することができました。



美術展表彰式(県知事賞日本画部門)

表彰式・講演会 1月26日



清野諭氏による講演

入賞した作品のうち、美術展上位の14作品と最高齢者の2作品、熟年メッセージ8作品の表彰を県立美術館講堂で行いました。

美術展の県知事賞(6作品)を山内章司静岡健康福祉部福祉長寿局長から、当財団理事長賞(6作品)及び後援者賞、最高齢者賞を当財団の佐古伊康理事長から授与しました。

続いて、熟年メッセージのグランプリ等(8作品)を西谷祐一実行委員長、佐々木隆志審査委員長から授与しました。表彰の後、上位3作品の発表が行われ、会場全体で感動を共有しました。

また、ねんりんピック富山大会のダンススポーツ代表選手による競技披露や、東京都健康長寿医療センター研究所 研究員 清野諭氏による講演「人生100年時代への挑戦 地域ぐるみで取り組もう!健康長寿の3要素 “運動・栄養・社会参加”」が行われ、多くの参加をいただき、盛大に開催することができました。

第22回 美術展 県知事賞 (各部門1点)

日本画

「溪響」
大石 光枝
76歳 沼津市



自然を愛する私にとって感動した風景。大きな石水の流れ、自分なりに少し絵心が解ってきただけに構図表現の難しさに苦労した絵です。

審査員の寸評

どっしりとした石が良く描けていて、見る者を山の奥へと導いて行く。力と繊細さが有り桜の枝が空気を和ませている。素晴らしい作品です。

洋画

「キャット ドリーム」
大石 富美枝
89歳 静岡市葵区



受賞の一報に、「ほんとう」「うれしい」何度も云ったような気がします。色々な趣味を習いましたが、その中で絵画は私の願望と空想の世界です。これからも描き続けたいと思います。

審査員の寸評

自らの夢をネコに託して赤を基調とした空間にメルヘンを詩的に描き出した。配色、画面構成もバランスよくダイナミックだ。昨今ネコブームだが、独創的で楽しく、癒やされる。

彫刻

「明日(あした)」
見原 寛 83歳 焼津市



木彫の仲間から素材の提供があり、久し振りに大形に挑戦できた。各地に災害があり、被災にめげず「明日」に向かう母と子の思いを込めて製作に打込む。

審査員の寸評

木彫の大作です。母と子の情愛が感じられる姿が印象的です。肩に手をかけて寄り添う子が愛らしく、ミルクびんを持つ手が母のたくましさ表現しています。

工芸

「石華紋練込み壺」
藁科 剛一 86歳 焼津市



練込み陶芸作家人間国宝 故松井康成氏の作品が口縁の処を狭くする為模様が乱れます。私は全て同一模様になる様に研究致しました。今回の受賞を心より感謝し、尚一層頑張ります。

審査員の寸評

大胆な青をベースに、練込みの技法で細かく模様が表現されている力作である。熟練した確かな技術で完成度の高い作品に仕上がっている。

書

「夕立の」
杉山 弘子
80歳 静岡市駿河区



県知事賞を思いがけなく頂き驚きと感激で一杯です。これも偏に先生の御指導の賜と感謝致しております。料紙に墨色、文字のながれにとっても苦労いたしました。

審査員の寸評

起承転結の法則に添った景色を演出して見事料紙の色に合わせ文字に省略を利かせ素朴な深い味わいがある。章法の確実さと詩情豊かな力作である。

写真

「無為自然」
高橋 則夫
69歳 沼津市



初冠雪の富士山を撮影で忍野村に出掛けた時の1コマ。早朝の花の都公園でこの幻想的な複数の光線に出会いました。WBを曇天として撮影。複数の光を取込むことに成功。

審査員の寸評

朝の雰囲気が大変素晴らしく自然のおりなすメロディーが良いシャッターチャンスで捉えられています。前景の花も朝陽に輝き写真でありながら絵画的で県知事賞に値する素晴らしい作品です。

※敬称略 年齢は平成31年1月19日(美術展初日)現在



県知事賞受賞の皆様

左から大石光枝さん、大石富美枝さん、見原寛さん、藁科剛一さん、杉山弘子さん、高橋則夫さん

※今回の最高齢者賞の受賞者は以下のとおりです

【男性】日本画部門 西沢 資寿 95歳 浜松市北区

【女性】書 部門 山梨 公子 94歳 静岡市清水区

第22回 美術展 財団理事長賞（各部門1点）

日本画

「河を渡る」

野村 温子
66歳 富士宮市



テレビで見た、トナカイの群の力強くたくましい河渡りに、感動し深く私の心に残っておりました。水墨画でいかにこの光景を表現するか、試行錯誤の上、書き上げた作品です。

審査員の寸評

モノクロームの微妙な明暗に勢いのある動物の群を配しダイナミックな画面を作っている。描きたいものを描くという作者の想いが伝わってくる。

洋画

「一隅」

松田 加代子
71歳 袋井市



廃校の裸電球の写真をきっかけに、学校の実験室を思い出し、楽しく描く事が出来ました。この度は身に余る賞を頂き感謝致します。心新たに、作品に向き合って参ります。

審査員の寸評

画面の構成力、モチーフのそれぞれが生き生きと、生命が躍動し固有の存在感を表現されており、キャリアを積み重ねて来た一作はお見事です。

彫刻

「想」

松下 明子 79歳 藤枝市



退職後彫刻を始め、孫達をモデルに作品造りをしています。この作品は一番年下の孫で、小学校の制服姿を作りました。

審査員の寸評

やや身体の重心を左足に傾けて立つポーズで、シンメトリーにならない微妙な動きを持たせ、バランスを取っている。清楚な顔の表情も魅力的で、骨格のデッサンも的確だ。

工芸

「枯葉」

佐野 妙子 90歳 静岡市駿河区



未熟な私の作品に大きな賞を頂きありがとうございます。近所の土手で藤を見つけ金茶に染めてみました。材料が少なく集めるのに苦労いたしました。

審査員の寸評

素朴ではあるが力強い色彩です。天然染料の美を、織りの工夫の中で生かしている好感が持てる作品です。

書

「王維詩 観獵」

滝川 明子
79歳 伊豆市



思わぬ理事長賞ありがとうございました。王維詩五言律詩を隷書体でまとめてみました。作品を書いている時の集中力や緊張感に心地よさを感じます。元気で書を書けます。

審査員の寸評

隷体で気力溢れた円熟した筆致で心地よい。長い間積み上げた練習の成果が表出され堂々とした作品。

写真

「全身全霊を込めて」

仁藤 政孝
77歳 富士市



理事長賞を受賞でき大変光栄です。富士市鷹岡地区の夏祭りでは照明に照らされ、全身全霊を込めて太鼓を叩く姿をカメラに収めることが出来た作品です。

審査員の寸評

全身全霊を込めて夏祭りの大太鼓と向かい合いたたき合う二人の全身から画題どおりの熱気が伝わってくる作品です。夜の撮影では何度も挑戦して、ものにできた作品だと感心しました。

※敬称略 年齢は平成31年1月19日(美術展初日)現在



理事長賞受賞の皆様

左から野村温子さん、松田加代子さん、松下明子さん、滝川明子さん、仁藤政孝さん ※佐野妙子さんは別途表彰

※紙面の関係上、後援者賞、金賞、銀賞、銅賞の入賞者については、当財団ホームページをご覧ください。

※2019年度の第23回美術展は、今回同様1月頃に開催予定です。ねんりんピック岐阜2020(2020年10月開催予定)の本県代表の選考会を兼ねます。

第19回熟年メッセージ大会 受賞者のコメント

グランプリ

「ただいま
人生大学在学中」

松永 勝代

74歳 森 町



シニアの新聞を隈なく読んでいたある日の事、私の中のチャレンジ精神が燃えました。ネックは2000文字。わが人生の“集大成” 今回の受賞を期に一層精進努力に努めます！

準グランプリ

「野菜作りが
生きがいに」

高柳 孝子

88歳 湖西市



自分で苦労してやった野菜作りを文章にしてみました。それで受章できたことは、大変嬉しいです。これを励みに、これからも一層頑張りたいと思いました。

第3位

「三保の景観美から学ぶ
人生の充実感」

長谷川 紘司

80歳 静岡市



この度は広い講堂で表彰状と副賞を頂戴した。観客席は満員で拍手が鳴り響いていた。名誉感も湧いてきた。作品に関連した諸氏のご協力には心から感謝と敬意を表したい。

はつらつ賞

「運転免許返納で
ハッピーライフ」

大谷 三千代

73歳 湖西市



熟年メッセージ応募により73歳にて初めてのオーディションの経験。私にピッタリのはつらつ賞。これらの事から全て一生の宝物となった。まさに運転免許返納でハッピーライフ！！

はつらつ賞

「老夫の介護体験」

荻野 照夫

82歳 静岡市



高齢化社会の現代、介護を必要とする人達少しでも進行を遅らせる手助けをする。これが介助であり、介護です。介護度4の妻を支える心境を、つたない文章に、したためました。

はつらつ賞

「～生き生き春爺70才の
夢追いと人生テーマ～」

杉山 春男

70歳 菊川市



たとえ高齢でも、自分は漫然と生きるのは嫌だ。具体的に夢に向かって行動・努力し、人生の喜び、ロマン、幸福感を得たい思いのメッセージが、入選し感謝です。健康と縁、そして女房にも、感謝です。

はつらつ賞

「妻と共に歩む
ボランティア活動」

鈴木 勝則

70歳 浜松市



職業生活を引退した時、今までの生きざまを見つめ直し、自分史エッセイを書いた。今回の作品はその中の一つです。受賞を励みに、今後も色々なことに挑戦したいと思います。

はつらつ賞

「戦争の悲惨さ
次世代に伝承」

森田 芳春

80歳 浜松市



「戦争の悲惨さ 次世代に伝承」戦争の怖さを知らない子供たちに太平洋戦争の残酷で恐ろしい悲劇を知ってもらう為に投稿したら受賞したので、家族みんなに拍手されました。

※敬称略 年齢は平成31年1月19日現在

※作品集をご覧になりたい方は、当財団のホームページをご覧ください。
ホームページからダウンロードができます。



しあわせな高齢生活とホルモン

静岡市立静岡病院 副病院長

脇^{わき} 昌^{まさ} 子^こ さん

◆ホルモンとは？

毎日を元気に生きるために、たくさんホルモンが働いています。あるホルモンは、それを作る臓器の細胞から血液中に送り出され、全身の細胞に辿りつきます。細胞の表面にあるホルモンが付く特別の場所（受容体）がホルモンを受け取り、その細胞の働きが調節されます（図）。

体には数十種類とたくさんホルモンの種類があります。甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモン、インスリン、エストロゲン（女性ホルモン）、テストステロン（男性ホルモン）、成長ホルモンなどは、治療薬にもなっていて、比較的よく知られています。

◆気づきにくいホルモンの病気

ホルモンの病気は、症状がさまざま

まで、医師にも診断しづらい場合があります。病気の診断や治療には、

技術が進歩していますが、気付かずホルモン検査をしないと、診断が遅れます。ホルモンの量が多すぎても少なすぎても、体調が崩れます。例えば甲状腺ホルモンは、過剰だと「体が熱い、脈が速い、発汗、手の震え、疲れやすい、体重減少、落ち着かない」、反対に不足すると「だるい、意欲が出ない、冷える、会話が

緩慢、脈が遅い」などが起こります。また、生活習慣のためかと思われていた体重増加、糖尿病の悪化、血圧上昇などが、副腎のホルモンの異常から起こることもあります。

症状がはつきりせずに「年のせいかもしれない」と思うような体調不良は、一度「ホルモン」の不調や病気を疑ってみてもよいかもしれません。

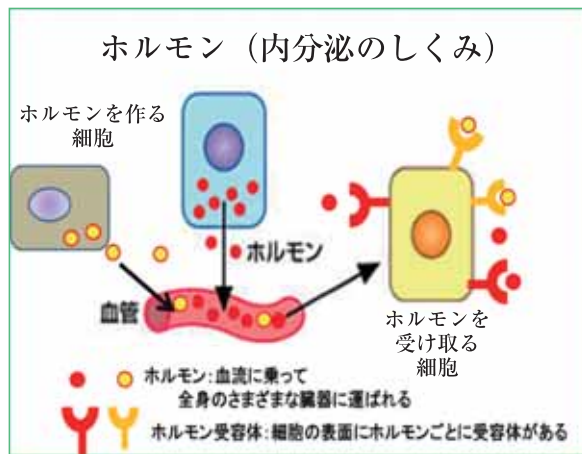
脇 副病院長 プロフィール

- 1979年 3月 徳島大学医学部卒業。同大学医学博士
東邦大学医学部附属大森病院、国立循環器病センター内科で研修
- 1985年 4月 国立循環器病センター医員
米国Columbia University客員研究員
- 1996年10月 市立島田市民病院 内科
- 2001年 4月 静岡市立静岡病院 内分泌・代謝内科 科長
- 2014年 4月 同 副病院長
- 日本内科学会総合内科専門医
- 日本糖尿病学会専門医・指導医、評議員
- 日本循環器学会専門医
- 日本動脈硬化学会専門医、評議員
- 日本内分泌学会会員

◆糖尿病もホルモンの異常から

糖尿病では、膵臓のβ細胞が作るインスリン、α細胞のグルカゴン、そして小腸の細胞のインクレチン（GLP-1、GIP）など、たくさんホルモンが不足したり過剰になったり、あるいは分泌のタイミングがずれたりして血糖が高くなっています。加齢とともにホルモン作用の不調が起これば、糖尿病になりやすくなります。運動は、インスリンが筋肉細胞の受容体に付いて血糖を下げ

る効果を高めます。また多くの糖尿
病薬は、これらのホルモン作用を調
整するものです。



◆高齢生活とホルモン

全世界の高齢化は人類未体験のことです。WHOは2015年に、高齢者対策を、社会の重荷・コストではなく、未来に向けた投資と考えて社会や保健システムを変革していくと、過去の世代が想像すらしなかった幸福な高齢生活の未来があり、高齢者が目ざすべき像は、「病気ではない」ことではなく、残された機能

が発揮できる仕組みを作り、自立して幸福感を持って生活することだと述べています。

このようなハッピーライフには、自身の意欲、心持ちとともに家族や友人との絆が大切です。これらに関連して注目されているホルモンがあります。先ず、女性の出産後に子宮を回復させ乳汁分泌を促すオキシトシンです。これが男性にも存在し、脳でたくさんさんの神経に働く結果、仲間への愛と信頼を深め、絆を強めるように作用することが分かっています。オキシトシンは、他人から皮膚を触られたり抱きしめられたりすると、また反対にペット犬などを撫でて分泌され、幸福感や安心感につながると考えられています。さて、もう一つの注目ホルモンが、テストステロンです。男性で睾丸細胞から分泌されますが、女性でも卵巣や副腎で作られて存在し、男性並みに重要なホルモンと考えられています。それは、脳に働き、意欲や、リーダーシップ、正義感や公正性、社会への貢献や集中力、他人との絆の形成などに影響しているからで

す。記憶の中心である海馬にも作用し、認知症との関係も研究されています。加齢とともにテストステロン値は少しずつ低下しますが、不規則な生活、ストレス、睡眠不足などでも減少してしまい、うつ状態や夜間尿の増加、男性更年期症状をもたらします。問題ある生活習慣を修正すると、回復が期待できます。最近、筋肉の中でもテストステロンが作られることが分かってきました。運動することが重要です。特にしっかりと胸を張って歩くのが良いようです。

◆幸せトレーニング

最後に。作り笑いをしていると、心も楽しくなっていくことが知られています。同じような現象が脳にもあるようです。最近の脳の研究によると「幸福」な想い出を繰り返していると、「幸福を感じる神経」が太くなってくるらしいのです。ホルモンと神経の協力の効果でしょう。筋トレで筋力を保ち、「幸せの想い出トレーニング」で、ハッピーになる！幸福な高齢生活の極意はここにありそうです。



一九八七（昭和六二）年十一月当時西ドイツ・エッセンで「世界柔道選手権大会」が行われ、翌年の「第24回ソウル・オリンピック」女子公開競技予選会を兼ねていました。根木谷さんは、予選大会を勝ち抜き翌年66kg級で優勝した沼津市出身の佐々木光選手を応援していました。

根木谷さんは、試合の合間のエキシビジョン・ゲームで、母親と幼児が音楽に合わせて、跳んだり跳ねたり転んだりするその微笑ましい光景に閃いたのが、有酸素運動で血液循環を向上させ、心肺機能を高める「競技柔道」と老若男女がゲーム感覚で楽しめる「健康柔道」を兼ね備えた「エアロビ柔道」だったと話してくれました。

帰国後、小林準一六段と沼津

「エアロビ柔道」で
人生に潤いを

根木谷 信一 さん
(沼津市)

市立高校柔道部のトレーニングの中で試行錯誤した後、十年前より毎週水曜日19時15分から二時間、県東部地区を中心に「エアロビ柔道」教室を開催。五年前より県内外から参加の「みんなまで



「エアロビ柔道」練習風景
時間:毎週水曜日19時15分～1時間
場所:沼津市立高校柔道場

柔道」教室を開催し、東日震災の年には岩手県大船渡市柔道協会へ行き、フランスのNPO法人「海の道」とボランティア活動を行い、大船渡市から八津波でんごんこうのノウハウを学んでいるとのこと。そして今年七月は、フランス・フロン市柔道合宿に大船渡市の中高生徒を招待し、教える子の「海の道」代表佐々木光七段・小林準一六段と「エアロビ柔道」講習会を開催する予定だそうです。

平成30年度沼津市門池地区では、「小地域福祉活動の実践活動を創る」をテーマに福祉研修会があり、緑ヶ丘自治会はタイトルを「エアロビ柔道」として、夏休みに老若男女を対象に初級編「ケガ・チカン対策」講習会を自治会館の和室で行いました。「ケ



「ケガ・チカン対策」講習会2018.7.21
内容:おむすび受身
場所:緑ヶ丘自治会館 和室

ガ対策」は、タオルと座布団を使い、歌を歌いながら、おむすび受身とたるまさん受身を体験し、「チカン対策」は親子で組み、笑顔の体験でした。

今後、機会があれば各自自治会や団体で体験会や普及活動を考えているとのことですので、お問い合わせは、根木谷信一さん(055-923-11358)まで。

(沼津・北駿地区生きがい特派員 福田 和男)

岩本さんがラジオで『傾聴ボランティア』というものがあつたのを知つて県の養成講座を受講したのは、介護ヘルパーの実習で個別に利用者さんの話し相手をしてはいけないと言われたことがきっかけでした。受講後、仲間で活動した方が助け合える、と志を同じくした高山さんと出会い、2010年1月話し相手(傾聴)ボランティア団体「えがお」を立ち上げます。



傾聴ボランティアの

活動意義をますます感じて

いわもと
岩本 節子 さん

(藤枝市)

います。でもせつかく得た知識を活かしたいと、毎月の定例会で自己研鑽を積みながらPCRも行つていきます。3年程経たころからは施設で暮らす方へも活動の幅を広げ、現在22人のメンバー全員が活動できるまでになつてきました。3代目の代表となり、定例

会ではメンバー皆さんのアドバイザリー的な役割も担つています。

「傾聴」は対象者の個人情報を知ること多いため、守秘義務厳守。一人ひとりに先入観を持たず、まつさらな気持ちで向き合うこと、元気が出るような対応の仕方を心掛けることが大切、とのこと。



充実した定例会後この日は新年会のお楽しみが

希望されたとはいえ伺つてみると、自ら話すよりも話を聞きたがる方、認知症などで言葉が出づらく話が繋がらない方など、「聴く」状態に至らない方もいるのですが、決して「聞き出す」のではなく「話しやすい状態を作る」事が大切、とアドバイスされます。折り紙や歌、広告チラシなどをきっかけに話し出すこともあります。そんな解決策のヒントを共有し、いつの間にか軌道が逸

れてしまわないよう修正し合えるのは定例会があればこそです。相手に寄り添い、話をじっくり聴くというのは決して楽なことではありませんが、家族にも言えないことを話してくれたり、帰りに明るい笑顔で感謝を伝えられたりする時、お役に立てたかなという喜びが湧くそうです。

地域の居場所に行くのが難しい方には、話しを聴いて貰うことで心を軽くする方法があるという事を広く知つて頂きたい、と意欲的に活動を続けています。



男性メンバー森田さん(86)のモットーは利用者さん宅まで歩いて行くことだそうです

(志太・榛北地区生きがい特派員

増田 昌江)



8歳からつけてきた日記帳

「玉ねぎ、もつていくかあ。ネギはどうだ。生姜はどうだ」。「はい、いただきます」

訪ねるたびに、いつもいただく。両手で抱きかかえてもあふれるほどだ。ありがたいかぎり。

この方が育てた野菜は、どれをとつても立派で美しい。凜としている。畑の作り方、柵の打ち方なども整然としている。

宮脇眞一さん(91歳、浜松市天竜区春野町)を訪ねた。

なんでも、できる方だ。畑仕事、草刈、木工、機械の修理。有機茶を栽培し生葉の審査役(生茶の等級をつける)を務めた。シイタケづくり。何十キロもある椎茸の原木を軽々と担いでいた。ぶどう棚もつくった。

難しい古文書も読める。モール

山里には

鉄人のような方がおられる

みやわき しんいち
宮脇 眞一 さん

(浜松市天竜区)

ス信号も打てる。車も大型も二種も運転できる。鉄柵の二級架線技師(山から材木を出す時に張る)の資格もある。

秋葉神社の神官を務めた。詩吟をうたう。春野町の老人会の会長もしていた。人のお世話をするのが楽しいのだ。しかも、無欲で恬淡としている。

山育ちで体が頑健だ。歯は26本もあり、すべて自分の歯だ。驚くことに、ビール瓶の蓋を歯で抜



騎兵連隊のときの軍靴

くことができるという。

毎日、克明な日記をつける。8歳のときから、一日も欠かさずにつけてきた。

18歳のとき、志願して兵隊(騎兵連隊)に行った。トイレの中の微かな灯りで日記をつけた。その日記は、すべてちゃんと保存してある。

認知症になった妻の介護を何年もして、食事から下の世話まですべてされていた。「そんなことは、なんでもない」と楽しそうに笑う。やがて、妻は近くの介護施設に入ることになり、昨年、97歳で亡くなった。

長寿国日本である。だが、長生きしてもさみしいのは、「きょういくがない」(今日、行くところがない)こと、「きょうようがない」(今日、用事がない)ことだ。



頑健でいきいきとした日々

生涯現役。人の役に立つこと。人によるこぼれること。そういう生き方がいい。そんなお年寄りに出会うと、活力をいただく。

山里は過疎化が著しい。宮脇さんの暮らす春野町は、この10年で2割以上の人口減だ。しかも加速度を増している。ひとり暮らしのお年寄りが増える。空き家も増える一方だ。活気はなくなる。


だが山里には、山と森林、清流、茶畑など、豊かな自然がたくさんある。見方によっては、宝の山だ。そうして、いちばんの宝は、こうして元気で生き生きとした、まさに「鉄人」のような方がおられることだ。

(浜松北部地区生きがい特派員

池谷 啓)

財団と地域のパイプ役 平成31年度 生きがい特派員を紹介します！

東・南・西伊豆地区	中伊豆地区	沼津・南駿地区	富士・富士宮・北駿地区	静岡地区
熱海市・伊東市・下田市・東伊豆町・河津町・南伊豆町・松崎町・西伊豆町	三島市・伊豆市、伊豆の国市、函南町	沼津市、清水町、長泉町	富士宮市、富士市、御殿場市、裾野市、小山町	静岡市(葵区・駿河区・清水区)
しら が とき お 白神 時雄	あん どう とし あき 安藤 智章	ふく だ かず お 福田 和男	わた なべ ひで き 渡邊 英機	たけ うち あきら 竹内 章
				
生きがいを持って楽しく地域で活動や挑戦している方および団体に感動した情報を広く伝え、健康長寿日本一の地域づくりに貢献したい。	地域での「生きがい、健康、仲間づくり」活動を皆様のご協力のもと取材させて頂きます。明るく活力有る長寿社会に貢献出来ればと願っています。	地域で元気な活動をされる方を一人でも多くご紹介できるように精進します。3年目、この活動が出来る喜びと責任を感じています。	本県高齢者は、健康寿命が全国でトップレベルにあります。私達特派員が地域に出向き健康で生きいき活躍されている高齢者皆様の活動をお伝えします。	昨年、高齢者の仲間入りをしました。取材の中から自らの将来像を探っています。お届けする記事が読者の方々への応援の一助となれば望外の喜びです。

志太・榛北地区	小笠・榛南地区	磐田・周智地区	浜松北部地区	浜松南部・湖西地区
島田市、焼津市、藤枝市、川根本町	掛川市、御前崎市、菊川市、牧之原市、吉田町	磐田市、袋井市、森町	浜松市(北区・浜北区・天竜区)	浜松市(東区・中区・西区、南区)、湖西市
ます だ まさ え 増田 昌江	たか い ゆたか 高井 豊	と だ たかし 戸田 孝	いけ や けい 池谷 啓	まる やま たかし 丸山 敬
				
取材で出会う皆様の前向きで謙虚な姿に学ぶ事ばかり。笑顔で活動されている様子から元気や自分もしてみたいと思える何かをお届けできたら嬉しいです。	担当して1年になります。取材を通じて沢山のことを勉強させて頂いています。今年も色々な情報を皆さんへお届けしたいと思います。	担当地域の元気な方々にお会いし、その感動を皆さんに発信できるように努力したいと思います。いろいろな方との出会いを楽しみにしています。	東京暮らし40年から、春野町に移住して9年。過疎化が進む山里ですが、芯があり潔いお年寄りとの出会いが、宝のように思っています。	生きがいを持って活動されている方々取材させて頂いて、いつもこちらが元気をもらっています。特派員の活動は2年目ですが、今年度も素敵な方をたくさん紹介したいと思います。

特派員が地域で取材した記事をホームページに掲載中です！

「健康いきいき 心ときめき」
<http://www.kenkouikigai.jp/>



シニア版ふじ33プログラムの チャレンジ版を作りました！

シニア版の開発

静岡県では「運動」「食生活」「社会参加」の3分野に着目し、仲間と一緒に生活習慣の改善を目指す「ふじ33プログラム」を平成24年度に開発し、普及しています。

普及を進める中で、シニア世代を対象とした、「シニア版ふじ33プログラム」を開発しました。

これまで、各市町で教室を開催するとともに、地域で実践指導者の育成するほか講演会等で普及を進めてきました。

チャレンジ版の作成

静岡県の健康寿命はトップクラスですが、平均寿命との差は、男性で8年、女性では12年もあります。この差を短くしていくためにも健康寿命をさらに延伸していく必要があります。

高齢になっても寝たきりなどにならないよう、「運動・食生活・社会参加」の3分野の自己チェック

ク票により生活習慣を振り返った上で行動メニューの設定を行い、3人1組で3か月間実践する方法はこれまでのプログラムと同様ですが、シニア版の更なる普及を目指すために、平成31年3月にチャレンジ版を作成しました。

チャレンジ版の特徴

チャレンジ版では、ふじ33プログラムの効果や体力測定の方法や、3か月チャレンジできるよう記録票(チャレンジシート)を付けてあります。

さらに健康寿命を延ばす“こつ”として、「フレイル・オーラルフレイル」をコラムとして入れました。

「フレイル」は加齢とともに、心身の生活機能が低下した状態で、フレイルの予防には「運動」「食生活」「社会参加」の3要素が重要で、ふじ33プログラムの取組と一致します。

体力の衰えを感じてきている方、外に出る機会が減ってきたと感じている方など、

関心を持っていただけた方は、チャレンジ版に取り組んでみませんか。

社会とのつながりが大事

人との関わりや、つながりを持つことは心の健康にも良いとされています。

皆さんも、地域や趣味の仲間とともに、このプログラムを活用して自分自身の生活習慣を見直し、元気な毎日を過ごしましょう。

〈問い合わせ先〉

静岡県健康福祉部

健康増進課・総合健康班

055-973-7002



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④**

平成30年度の「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト」は県内9市町(湖西市、磐田市、森町、袋井市、菊川市、藤枝市、焼津市、吉田町、御殿場市)で実施され、「何かしてみたい」という方々に向けてセミナーやボランティア体験会などを開催しました。また菊川市、藤枝市、焼津市、吉田町の4市町では静岡県が推奨する「健康長寿の3要素」のひとつである「社会参加」の重要性を知っていたため、著名人による講演会、ボランティア活動の事例紹介やブース展示を行う「社会参加促進フェア」を開催しました(前号及び前々号で報告済み)。今回はこの4市町でのセミナー・ボランティア体験会の様子をお知らせします。

菊川市では平成30年11月に「生き生きライフのための地域デビューセミナー」と題してボランティア団体の活動事例発表や参加者との座談会を行いました。そして、後日、傾聴ボランティアなど四つの団体で体験会



を実施しました。

藤枝市では平成30年11月に「アクティブシニアのための支え合いの地域づくりセミナー」と題して自治会のサロン活動の紹介、サロン活動等の補助制度の説明、事業相談会を行いました。こちらでも後日、

居場所運営を手伝うボランティア体験会を実施しました。また、高齢者の社会参加と介護人材の確保を目的に「介護従事者入門講座」と「就業相談会」を開催しました。

焼津市では平成30年11月から平成31年2月にかけて「地域の茶の間 居場所づくり講座」を行いました。この講座では高齢者の特徴や地域包括ケアシステムの説明のほか、見た目にも美味しいサロンの調理実習、模擬居場所の企画が行われ、そして、参加者は3

班に分かれて案内チラシを手に地域に呼びかけ、模擬居場所を開いて学習成果を披露しました。



吉田町では平成30年12月に「福祉のまちづくりボランティア講座」と題して講義(社会参加の大切さ、やることと幸せを探すには)やコミュニケーション技術を学ぶワークショップを行いました。平成31年1月には、地元吉田町のほか藤枝市と静岡市のそれぞれ運営形態の異なる居場所を巡るバスツアーを実施しました。



セミナーやボランティア体験会には60歳から80歳代まで幅広い年代の方が参加されました。どの会場でも初めは堅い表情の方が多いのですが、セミナー等の終わりにには笑顔がいっぱいです。優れた講師のお陰でもありますが、楽しい時間を共有できたからだと思います。参加者の中からボランティア体験をして、引き続きその活動に参加している方や団体の会員になった方がいました。また、居場所運営の意向がある方も数名いました。本誌発行(4月1日)の頃には新しい「居場所」がオープンしているかもしれません。

「社会参加」で自分が健康になる、周りの人も元気になる、そして、住みよい地域になる。幸福の連鎖反応が広がりますように。

(公財)しずおか健康長寿財団アドバイザー

松本正敏

11月28日・30日
愛岐トンネル群散策と
岩屋堂公園&定光寺

秋の特別公開に合わせ、旧国鉄中央線の廃線跡「愛岐トンネル群」を散策。地元保存会の村上理事長の説明の後、4つのトンネルを抜けて県境までの往復34kmを懐中電灯で照らしながら、ガラスト(碎石)で歩き辛い廃線路を歩き、自然と溪谷の紅葉を満喫しました。

「岩屋堂公園」では、ボランティアガイドと共に、天然の大きな岩の祠を見学しました。



上写真:愛岐トンネル入口
右写真:撮影は勝呂武さん



12月6日

八芳園ランチ&
オアシス散策

あいにくの小雨の中でしたが、秋色に染まる都心の庭園(八芳園、東京都庭園美術館、旧朝倉家住宅)をゆったりと巡り、自然と芸術美に触れた一日でした。



東京都庭園美術館本館(旧朝香宮邸)

12月13日

スマホ講座(入門編)

ドコモショップ新静岡店の武田貴光氏による、「スマホでできること」と「インターネットとは」など入門講座を開催。個別指導では、参加者は真剣な面持ちで、質問していました。

1月4日・10日

国立劇場初春歌舞伎

今年の演目は「姫路城音菊礎石」。菊五郎の孫の寺嶋和史と寺嶋眞秀の初競演もあり、恒例の手拭いまきと、めでたい一年の始まりとなりました。

1月22日

水仙の城ヶ島ウォーク

水仙の香に誘われながら、城ヶ島公園の堀内園長のお話とウォーキング。老舗旅館「立花」で昼食後、海南神社で宮司から由緒をうかがい、三浦市の歴史や相模湾の絶景を見ながら、絶好の日和のもと、散策を楽しみました。



企画・運営:森嶋、新井スタッフ
撮影:森嶋 勝美さん

2月4日・18日

名古屋城本丸御殿と
MRJミュージアム&
あいち航空ミュージアム見学

完成したばかりの名古屋城本丸御殿を見学。重要文化財に指定された煌びやかな襖絵に圧倒されました。続いてMRJミュージアムとあいち航空ミュージアムへ。MRJ実機の製造過程を間近に見学。日本の技術力の高さを体感した一日でした。



MRJミュージアム

2月28日

国立能楽堂
開場35周年記念特別公演

会員からの要望にこたえて初めての企画。80名の参加者は、仕舞「船弁慶」・新作狂言「子子(ぼうふり)」・能「石橋(しゃつきょう)」を堪能しました。

しずおか健康長寿財団では、市町の要望により、健康寿命を延ばすためにシニアを対象として健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)を生活に取り入れた教室を開催しています。

前回に引き続き、教室で行っている効果的な運動をご紹介します。

運動をして転倒を予防しましょう！

転倒の要因には、わずかな段差や滑りやすい床などの外的要因と、筋力やバランス機能の低下といった内的要因があります。外的要因は環境を整えること、内的要因は運動をし、体をきたえることで、それぞれのリスクを低くすることが出来ます。今回は、内的要因の減少につながる、転倒予防の運動を紹介します。

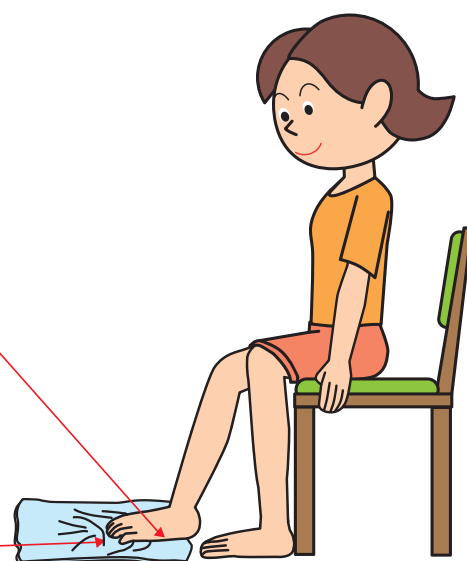
(※ひどい痛みや炎症があるときには無理に実施しないでください)

✓ タオルギャザー

- ①椅子に座り、タオルの上に足を乗せます。
- ②指を大きく開き、タオルを指でたぐり寄せます。
- ☆タオルに重りを乗せることで、負荷をかけることもできます。

POINT①
指でつかみ引き寄せます
さらに、指の付け根を動かし足のアーチを高くするように行うと効果的です

POINT②
かかとは床に付けたまま、指だけを動かします



左右 各5~10回
2セット程度

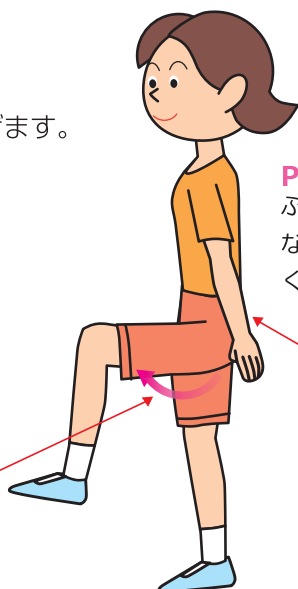
✓ もも上げ

- ももが体に対して90度になるくらいの高さを目指して、もも上げを行います。
- ☆ももを上げる際、お尻も同時に引き上げます。

POINT②
その場でゆっくり足踏みを行うように、ももをゆっくり上げてゆっくりおろします

POINT①
ふらつく方は、壁や椅子などにつかまって行ってください

POINT③
腰は反らないように注意しましょう



左右 各10回
2セット程度

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

ご参加お待ちしております～す



「第30回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」を開催します

スポーツ等を通じて高齢者の健康づくり・生きがいづくりの促進と参加者同士の交流を図ることを目的に開催します。種目は昨年度に比べて合気道、民謡の2種目が増え、36種目で実施（下表）します。うち27種目（下表色付）は「ねんりんピック紀の国わかやま2019」の本県代表予選会を兼ねています。

《大会期間》 平成31年4月14日（日）～6月30日（日）

《参加資格》 昭和35年4月1日以前生まれの県内在住者

※詳細は財団にお問合せください（種目により受付終了の場合があります）。

種目	開催日	会場	種目	開催日	会場
卓球	5月11日(土)	草薙総合運動場体育館	ターゲット・バードゴルフ	5月12日(日)	東新田スポーツ広場ターゲット・バードゴルフ場
テニス	5月11日(土)	静岡市有度山総合公園運動施設テニスコート	バウンドテニス	5月12日(日)	草薙総合運動場体育館
ソフトテニス	5月18日(土)	静岡市有度山総合公園運動施設テニスコート	オリエンテーリング	5月25日(土)	蓮華寺池公園
ソフトボール	5月18日(土)・19日(日)	静岡市田町緑地スポーツ広場	パークゴルフ	5月23日(木)	伊豆ぐらんぱる公園パークゴルフ場
ゲートボール	5月10日(金)	天城ドーム	インディアカ	6月16日(日)	牧之原市相良B&G海洋センター
ペタンク	5月11日(土)	伊豆の国市葦山運動公園多目的広場	水泳	4月28日(日)	静岡県立水泳場
ゴルフ	5月20日(月)	藤枝ゴルフクラブ(西-東)	ラグビーフットボール	5月5日(日)	小笠山総合運動公園エコパスタジアム
マラソン	4月20日(土)	小笠山総合運動公園エコパスタジアム	ビーチボール	5月26日(日)	可美協働センター付設体育館
弓道	5月11日(土)	静岡県武道館弓道場	カローリング	5月11日(土)	静岡市北部体育館
剣道	5月11日(土)	静岡県剣道連盟養浩館	合気道【新規】	6月30日(日)	沼津市民体育館第4練習場
グラウンド・ゴルフ	5月6日(月)	島田市グラウンド・ゴルフ場	囲碁	5月19日(日)	裾野市民文化センター多目的ホール
なぎなた	5月19日(日)	静岡県武道館第一道場	将棋	4月28日(日)	島田市民総合施設プラザおおり3階
太極拳	5月6日(月)	焼津市総合体育館	健康マージャン	4月14日(日)	静岡県総合社会福祉会館703会議室
ウォークラリー	4月28日(日)	富士宮市 集合同所：富士宮市役所	オセロ	4月25日(木)	グランシップ908会議室
ソフトバレーボール	4月27日(土)	草薙総合運動場体育館	かるた	6月2日(日)	静岡市民文化会館第5・6会議室
サッカー	5月18日(土)	草薙総合運動場陸上競技場	俳句	2/1～4/30募集句受付	表彰6/22 静岡県男女共同参画センター
ダンススポーツ	5月26日(日)	三島市民体育館	川柳	2/1～4/15募集句受付	表彰6/16 アクトシティ浜松中ホール
ボウリング	5月18日(土)	柿田川パークレーンズ	民謡【新規】	4月21日(日)	コミュニティながいずみ3階ホール

総合開会式

同時開催

長寿たすけ愛講演会
2019 in 静岡 お互いに助け合い、人生をましよう

日時／平成31年4月25日(日) 午後1時～午後4時30分

会場／グランシップ 中ホール・大地

①勉強 人生100年時代を生きる生活習慣のサイエンス
静岡産業大学副学長、経営学部教授 小澤治夫氏

②運動 みんなで体操 健康体操「すこやかエブリデー」
前静岡県リズムムーブメント研究会会長 矢崎昭子氏

③笑い 笑って、いきいき健康長寿
講演師 神田松之丞氏



小澤治夫氏



矢崎昭子氏



神田松之丞氏

※総合開会式と講演会はどなたでも参加できます。参加無料、要事前申込(3/1 9:00から受付開始、先着順)

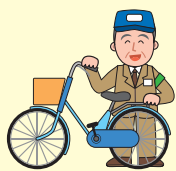
☑ シルバー人材センターの会員になりませんか？

☑ こんな仕事をお受けします！

屋内外の一般作業



管理分野



各事業所での仕事



福祉・家事援助分野



技能を必要とする分野



専門技術を必要とする分野



折衝・外交分野



シルバー会員の豊かな知識や経験をお役立て下さい。

公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会

〒420-0851 静岡県葵区黒金町5番地の1 静岡県勤労者総合会館4階
TEL:054-254-7240 FAX:054-205-4540 E-mail:shizuren@abelia.ocn.ne.jp



静岡県シルバー

検索

ずっと、元気に。誰もがいつまでも活躍できる社会へ

全国の老人クラブ会報紙発行のお手伝いをしています



株式会社 ニチコミ <http://www.nichicomi.com>

□本社
〒650-0022 神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル9階・10階
TEL 078-351-3387 FAX 078-351-3343

□静岡支店
〒422-8067 静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階
TEL 054-283-5424 FAX 054-283-5626

□東京支社
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階
TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901

□福岡支店
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東1-13-6 竹山博多ビル7階
TEL 092-292-6538 FAX 092-292-6539

はぴネットふじのくに
会員募集！

会員になって、健康増進や生きがいづくり・会員相互の交流促進のための事業に参加しませんか？お待ちしております！

●資格

どなたでも加入できます。

●会費

年3千円(個人)、年4千円(ペア2名)、年5千円(ペア3〜5名)※4〜6月入会の場合は、初年度会費は4分の3となります。

●研修旅行

健康ウォーク・史跡めぐり・健康講座(随時)、観劇(左記)等に参加(有料)できます。

★富士山五合目(御中道・御庭・奥庭)トレッキング(10月)

★金冠山ウォークと戸田御浜海岸(沼津)塩作り体験(12月)

★国立劇場初春歌舞伎公演(2020年1月7日・9日)

●割引特典

旅行会社ツアーや公演・講座等の割引が受けられます。

●情報提供

本誌「すこやか長寿」などの健康情報をお届けします。

富士山 こどもの国



三世代で楽しめる、かわいいお孫さんの夢と創造性を育む冒険の遊び場。
ユニバーサルデザインで誰もが楽しめる公園です。

営業時間 9:00 ~ 17:00

入園料 大人 820円 中学生 410円 小学生 200円

休園日 毎週火曜日

〒417-0803

静岡県富士市桑崎 1015

TEL 0545-22-5555

FAX 0545-22-5551

駐車場 無料

小学生未満、障害をお持ちの方^{*1}、ご高齢の方^{*2}は無料

^{*}1 手帳をご提示してください。介助者1名も無料です。

^{*}2 70歳以上の方が対象です。生年月日を証明できる物をご提示ください。

※ただし5月～10月・冬休み・年末年始・

春休み、GW、祝日は無休（国民の祝日は営業）

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険[®]

対象となる事故

団体・グループ活動中の事故 / 往復中の事故

保険期間

2019年4月1日午前0時から
2020年3月31日午後12時まで

補償内容

補償内容は、加入区分によって異なります。
詳しくは、ホームページなどをご覧ください。

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

例

A1、C、A2区分
の場合

傷害保険

死亡保険金：2,000万円
後遺障害保険金：3,000万円（最高額）
入院保険金：4,000円/1日
通院保険金：1,500円/1日（30日限度）

事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、通院が対象となります。
上記に加え、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険も付帯されています。

加入区分・掛金

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)
子ども (中学生以下) 特別支援学 校高等部の 生徒を含む	スポーツ活動	A1	800円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動		
	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
大人 (高校生 以上)	スポーツ活動(指導・審判を含む)	C 64歳以下	1,850円
	右記年齢の判断は、「2019年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 A2区分で対象となる活動も補償されます。	B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体の送迎	A2	800円
	スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。		
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

公益財団法人 **スポーツ安全協会** 静岡県支部

〒422-8004 静岡県駿河区国吉田5-1-1



TEL 054-262-3039

電話受付時間 午前9時～午後5時(土、日、祝日を除く。)

保険の詳細内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。
インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全保険

検索

この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりませんが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

引受幹事保険会社

東京海上日動火災保険株式会社
担当課 公務第2部 文教公務室
TEL 03-3515-4346(平日9:00～17:00)

共同引受保険会社(2019年4月予定)

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜
大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

2018年12月作成 18-T07915