

すこやか長寿

80号
2018年秋
10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～



第31回全国健康福祉祭とやま大会
ねんりんピック富山2018

夢つなく 長寿のかがやき 富山から
平成30年11月3日(土)～6日(火)

特 報 ねんりんピック富山2018 静岡県代表選手決定!

健康はつらつゼミ 大腸がんは早く見つけて治しましょう!

表紙の説明

ねんりんピック富山2018がいよいよ11月3日(土)～11月6日(火)に開催されます。
「夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から」

大会期間中には、スポーツ交流大会や文化交流大会、美術展が行われ、全国から約50万人が参加予定です。静岡県からは厳しい予選会を勝ち抜いた207名が26種目に出場します。三嶋末子団長、松浦千春旗手のリーダーシップのもと、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！

向って右から松浦千春旗手、三嶋末子選手団長、佐古伊康理事長、決意表明の豊田政則さん・向笠勝代さんです。



憩いの広場

ふたたび静岡県で 静岡県公立大学法人 尾池 和夫 理事長 3

特 報

ねんりんピック富山2018 静岡県代表選手決定！

団長・旗手挨拶 4

静岡県選手団一覧 5

美術展出品作品 7

健康はつらつゼミ

大腸がんは早く見つけて治しましょう！

静岡県立総合病院 消化器センター消化内科部長 大野 和也さん 8

地域密着情報

特派員だより① **長寿者が楽しめる軽スポーツ** 伊沢 房子さん(東伊豆町) 10

特派員だより② **笑顔は最高の会話** 小笠原 泰子さん(静岡市清水区) 11

特派員だより③ **元気はつらつ！「坂部ふれあいサロン」** 坂部ふれあいサロン(牧之原市) 12

健康づくりのポイント

しずおか健幸惣菜(けんこうそうざい)を知っていますか。 静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康づくりサポーターとともに

学校での健康教育を支援 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② 15

健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)だより NO.2

からだをほぐして肩こりを改善しましょう！ 16

財団会員事業レポート

6月 宮ヶ瀬ダムと旧白洲邸武相荘&高蔵寺を訪ねて 17

7月 最高裁判所と旧芝離宮庭園&工場見学 17

7月 劇団四季 横浜公演「ノートルダムの鐘」 18

8月 浅草寄席と隅田川クルーズ 18

財団だより

参加募集(大腰筋マシン教室、いきいき運動教室) 18





ふたたび静岡県で

静岡県公立大学法人

お い け か ず お
尾池 和夫 理事長

プロフィール

東京で生まれ高知で育つ。1963年京都大学卒業後、京都大学助手、助教授、教授を経て第24代京都大学総長、国際高等研究所所長、日本ジオパーク委員会委員長などを歴任。現在、京都造形芸術大学学長。2018年4月、静岡県公立大学法人理事長に就任。

一九七八年、私はときの静

岡県知事であった山本敬三郎

さんの中国視察の旅に学術顧

問として同行しました。それ

は東海地震説に関連して中国

の地震予知研究の状況を視察

する旅でした。東海地震はい

ずれ起こることは間違いない

が決してすぐではないという

私の考えに対して、山本知事

はどうすればよいかと聞か

れ、私は若者の教育を提案し

ました。帰国してすぐ山本知

事に頼まれ、静岡県立高等学

校の地震予知観測学習を指導

することになり、10か所のモ

デル校にたびたびうかがいま

した。その仕事は20世紀が終

わるまで続きました。その次

には、私は日本ジオパーク委

員会の委員長として伊豆半島

ジオパークの申請から、ユネ

スコ世界ジオパークに認定さ

れるまでのお付き合いがあり

ました。

このように静岡県とのご縁

が続く中で、今回また、川勝

平太知事の任命を受けて、静

岡県立大学のキャンパスへ足

を運ぶことになりました。そ

の機会にあらためて静岡のこ

とをさまざまな視点から学習

しています。そこで大発見が

ありました。

公益財団法人しずおか健康

長寿財団の理事長が佐古伊康

さんだという発見でした。佐

古さんは、私が京都大学にい

たときに最もお世話になり、

貴重なご意見を賜った方であ

り、たいへん懐かしくウェブ

サイトのご挨拶を拝読しまし

た。

そのご挨拶の中に、静岡県

は「すこやか長寿日本一」を

基本目標とする「ふじのくに

長寿社会安心プラン」を策定

し、平成24年6月の厚生労働

省「健康寿命」のデータで、

男性2位、女性1位となった

という記述があります。男女

では全国1位だということ

です。しかもこのことが、財団

の終着ではなく一通過点であ

り、静岡での暮らしが健康で

生きがいをもち、活力あるも

のにしていくための推進母体

として、この財団が活動する

というメッセージがありま

す。

南海トラフの巨大地震が二

〇三八年ごろに発生するとい

う予測を私は発表していま

す。そのことを私自身、健康

を保ちながら確かめたいと

思っています。このたびまた

静岡県に深いご縁ができた機

会に、78歳になった私も、微

力ながら健康長寿の静岡県の

皆さまとともにこの財団の趣

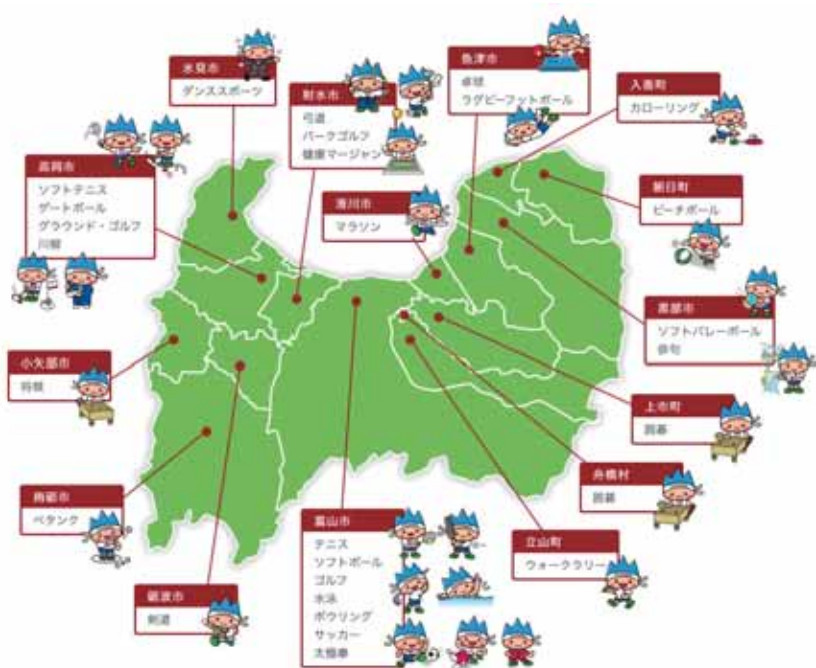
旨に貢献する活動ができれば

と願っています。

ねんりんピック富山2018

夢つなく 長寿のかがやき 富山から

平成30年11月3日(土)～6日(火)



特報

ねんりんピック富山2018

静岡県代表選手決定!

「夢つなく 長寿のかがやき 富山から」をテーマに、11月3日(土)から6日(火)まで、富山県において、ねんりんピック富山2018が開催されます。

大会期間中には、スポーツ交流大会(22種目)や文化交流大会(5種目)、美術展(6部門)が行われ、全国から約50万人が参加する予定です。

この度、厳しい予選会を勝ち抜いた207名(美術展出品者含む)が、静岡県代表として選出されましたので、紹介します。(次ページ一覽参照)



団長の三嶋末子さん

初めてのねんりんピック参加で、団長という重い役割を仰せつかり緊張しております。富山大会という素晴らしい機会を頂いて、静岡県の健康長寿を体現しておられる選手団の皆さんと一緒に、全国に静岡県をアピールすると共に、交流の輪を広げてきたいと思っています。

選手団長には三嶋末子さん(太極拳、藤枝市)が、旗手には松浦千春さん(ラグビー、藤枝市)が就任しました。

三嶋団長と松浦旗手から意気込みを伺いました。



旗手の松浦千春さん

ラグビーは、今年の富山県大会で、4年連続となります。なかなか良い結果がでなかったですが、今年は60歳が6名入り、今大会では2戦2勝で、結果を出したいと思っています。

また、皆さんの高まる気持ちをしつかり受け止めて、総合開会式では行進していきたいと思っています。

日本一を目指し、選手の皆さんの奮闘を期待します!



ねんりんピック富山2018 静岡県選手団一覧

●スポーツ交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏 名	年齢	市町名
1	卓球 (ちゃっぴー)	内山 毅	81	磐 田 市
2		竹内 則之	73	磐 田 市
3		馬場 卓	68	掛 川 市
4		橋本 正	67	磐 田 市
5		上原 久司	69	磐 田 市
6		好田由貴子	77	湖 西 市
7		板垣 弘子	65	掛 川 市
8		稲垣あや子	63	磐 田 市
9	テニス (ベスト フジサン)	藤田 明弘	73	藤 枝 市
10		迫口 光教	74	藤 枝 市
11		柳沢 菊枝	63	伊 東 市
12		山崎さち子	60	富 士 市
13		田村 営治	69	富 士 市
14		大勝 眞	64	富 士 市
15	ソフトテニス (静岡県)	小安 文夫	68	掛 川 市
16		岡部 弘	66	掛 川 市
17		樋口紀代美	60	下 田 市
18		遠藤 広美	60	富 士 宮 市
19		多田 統善	71	富 士 市
20	ソフトボール (藤枝シニアクラブ)	深澤真由美	60	富 士 市
21		岡村 伸吾	71	藤 枝 市
22		紅林 正夫	67	藤 枝 市
23		大場 均	63	藤 枝 市
24		平野 一夫	62	藤 枝 市
25		井上 一之	61	藤 枝 市
26		加藤富士男	62	焼 津 市
27		小花 義忠	59	藤 枝 市
28		繁田 至久	68	藤 枝 市
29		坂口 高夫	68	藤 枝 市
30		杉本 忠雄	69	藤 枝 市
31		島村隆二郎	60	藤 枝 市
32		杉山 眞巳	66	焼 津 市
33		鈴木 章順	64	磐 田 市
34		八田 滋	72	藤 枝 市
35		由利 栄三	68	藤 枝 市
36	ゲートボール (菊川ドラゴン)	松下 磯雄	67	菊 川 市
37		松下あさ子	68	菊 川 市
38		鈴木 金利	62	菊 川 市
39		鈴木 弓子	60	菊 川 市
40		鈴木 忠雄	71	菊 川 市
41		鈴木 洋子	66	菊 川 市
42		鈴木 隆義	64	菊 川 市
43		鈴木 和子	61	菊 川 市
44	ペタンク (三島 向山)	古屋 均	69	三 島 市
45		鈴木 靖男	67	三 島 市
46		小越 清子	72	三 島 市
47		古屋イチ子	71	三 島 市

番号	競技名(チーム名)	氏 名	年齢	市町名
48	ゴルフ (静岡県)	江塚 利治	71	磐 田 市
49		鈴木 守	62	袋 井 市
50		山田千津子	67	島 田 市
51	マラソン (静岡県)	鈴木 淳一	68	三 島 市
52		西郷すみ江	77	牧之原市
53		佐々木芳博	71	湖 西 市
54		瀧 とも子	67	焼 津 市
55		山本 嘉昭	61	湖 西 市
56		宮城すみ江	63	菊 川 市
57	弓道 (静岡県)	能見 俊弘	75	富士宮市
58		岩崎 俊行	70	三 島 市
59		村松達二郎	67	富士宮市
60		中本 宏子	63	藤 枝 市
61		長谷川靖高	65	三 島 市
62		中村 庄平	71	富 士 市
63		岸本 修身	71	富 士 市
64	剣道 (静岡県)	鐘本 浩子	72	御殿場市
65		釜下 一浩	59	御前崎市
66		大石 忠	62	藤 枝 市
67		西森 和男	67	磐 田 市
68		伊東 孝悦	68	磐 田 市
69		伊藤 史朗	71	藤 枝 市

●ふれあいスポーツ交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏 名	年齢	市町名
70	水泳 (とびうお静岡)	橋本 誠	67	牧之原市
71		大場 敏眞	62	掛 川 市
72		北島 鐵修	74	熱 海 市
73		鈴木 宣好	65	掛 川 市
74		松浦千寿子	70	牧之原市
75		鈴木由利子	64	掛 川 市
76	グラウンド・ ゴルフ (静岡県グラウンド ゴルフチーム)	鬼丸 哲朗	82	藤 枝 市
77		戸塚 好朗	70	牧之原市
78		大谷 正男	80	牧之原市
79		若松 勲	78	吉 田 町
80		池田 金夫	74	焼 津 市
81		西尾 貴子	74	湖 西 市

※「年齢はねんりんピック開幕時点（平成30年11月3日）の満年齢です。この名簿は平成30年9月13日現在のものであり、事情により選手の変更がある場合があります。」

番号	競技名(チーム名)	氏 名	年齢	市町名
82	ラグビー (静岡県)	松浦 千春	66	藤 枝 市
83		河野 良成	76	御 殿 場 市
84		小池 浩	73	静 岡 市
85		須藤 健司	73	御 殿 場 市
86		清 茂高	70	富 士 宮 市
87		小野澤正年	67	島 田 市
88		田中 裕己	67	静 岡 市
89		渡辺真一郎	67	静 岡 市
90		田島 昌幸	64	焼 津 市
91		井上 壽文	61	焼 津 市
92		宮崎 順之	61	菊 川 市
93		萩野 行男	73	静 岡 市
94		今西 俊和	73	御 殿 場 市
95		海野 和雄	67	静 岡 市
96		高橋 孝	63	島 田 市
97		杉山 桂介	61	静 岡 市
98		北條 武史	75	静 岡 市
99		亀山 正敏	63	静 岡 市
100		千田 良和	62	静 岡 市
101		藤江 郁雄	60	静 岡 市
102		勝亦 伸一	60	御 殿 場 市
103		牧野太巳也	59	静 岡 市
104		荻原 琢男	59	三 島 市
105		長谷川忠士	59	静 岡 市
106		堀越 泰雄	59	静 岡 市
107	ボウリング (静岡県)	雨ノ宮久則	74	沼 津 市
108		長橋 清徳	62	富 士 市
109	サッカー (焼津飛魚 サッカークラブ)	木野 勝次	69	藤 枝 市
110		原田 安良	68	焼 津 市
111		山川 悟	67	焼 津 市
112		米村 高栄	67	藤 枝 市
113		杉山 辰也	66	焼 津 市
114		山田 眞典	66	焼 津 市
115		市川 隆司	66	焼 津 市
116		市川 雅司	64	焼 津 市
117		遠藤 一友	64	藤 枝 市
118		鈴木銀次郎	64	焼 津 市
119		比留間義行	63	焼 津 市
120		河本 喜久	63	島 田 市
121		望月悌司郎	62	牧 之 原 市
122		成瀬 敏弘	62	焼 津 市
123		大石 愛二	61	島 田 市
124		木村 正利	61	焼 津 市
125		栞原 一明	61	藤 枝 市
126		望月 晃	60	静 岡 市
127		成瀬 正人	60	焼 津 市
128		福本 誠	60	焼 津 市
129	ソフトバレー (皐月倶楽部)	長谷川陽子	70	焼 津 市
130		新村 定雄	69	焼 津 市
131		村松 邦久	65	焼 津 市
132		前田光一郎	62	焼 津 市
133		森 重之	61	牧 之 原 市
134		長房 福代	64	焼 津 市
135		岩本みどり	63	焼 津 市
136		伊藤 信枝	62	島 田 市
137	ウォーク ラリー (富士山熟女チーム)	大石みどり	61	焼 津 市
138		田中 美子	64	富 士 市
139		久保田加代子	68	富 士 市
140		井出 良美	69	富 士 市
141		望月 緑	68	富 士 市
142		田島美知子	68	富 士 市

番号	競技名(チーム名)	氏 名	年齢	市町名
143	太極拳 (藤娘)	半田 泰子	69	藤 枝 市
144		岡本 良子	68	藤 枝 市
145		三嶋 末子	61	藤 枝 市
146		向後 文子	69	藤 枝 市
147		池谷千代子	69	藤 枝 市
148		太田 和代	61	藤 枝 市
149		松本 純子	67	藤 枝 市
150	ダンススポーツ (富士山チーム)	栗原 弘美	67	藤 枝 市
151		後藤 徹	71	静 岡 市
152		繁野 守毅	62	磐 田 市
153		繁野由紀江	62	磐 田 市
154		新野 圭介	72	掛 川 市
155		新野眞佐子	70	掛 川 市
156		寺田 禮三	71	磐 田 市
157		伊藤よし江	66	磐 田 市
158	パークゴルフ (静岡県富士山 PGチーム)	吉澤 一美	66	熱 海 市
159		丸岡 千春	63	伊 東 市
160		田代 吉伸	77	御 殿 場 市
161	カローリング① (静岡県富士山)	豊田 政則	73	富 士 市
162		向井 健	64	御 殿 場 市
163		向笠 勝代	75	清 水 町
164	カローリング② (静岡県富士山)	川村 和夫	68	藤 枝 市
165		中光 正行	68	藤 枝 市
166		吉田 茂	76	藤 枝 市
167	カローリング② (静岡ちゃっきり節)	吉田 則子	71	藤 枝 市
168		岡田 行一	77	御 殿 場 市
169		小澤 秀敏	66	長 泉 町
170	ビーチボール① (富士市ウィンディ)	斎藤 清勝	63	長 泉 町
171		小林 禎子	77	静 岡 市
172		山本 雅喜	63	富 士 市
173		深澤るみ子	61	富 士 市
174		深澤 信之	64	富 士 市
175		稲毛 睦男	61	富 士 市
176	ビーチボール② (富士山っち)	原 睦男	66	富 士 市
177		伊豆川芳基	60	富 士 宮 市
178		加藤 孝	71	三 島 市
179		遠藤 信夫	71	裾 野 市
180		林 義雄	69	三 島 市
181		遠藤 真毅	61	三 島 市
182		山下 正倫	60	三 島 市
183		富永 高則	65	三 島 市

●文化交流大会

番号	競技名(チーム名)	氏 名	年齢	市町名
184	囲碁 (静岡県 ふじさんチーム)	忽戸 義行	75	藤 枝 市
185		長崎 清登	71	富 士 市
186		峰松 範子	74	袋 井 市
187	将棋 (静岡富士山 チーム)	宇藤 敬行	67	磐 田 市
188		佐野 久男	75	富 士 宮 市
189		大高 積夫	77	藤 枝 市
190	川柳 (静岡県)	今田 久帆	63	浜 松 市
191		中村 雅俊	73	浜 松 市
192	健康 マージャン (富士山)	西川 信雄	71	藤 枝 市
193		前嶋 茂	70	藤 枝 市
194		原 義廣	81	富 士 宮 市
195		小川 貢	68	富 士 市

美術展出品作品



日本画部門
「梅雨晴」
寺田 和子 (77)
掛川市



日本画部門
「クローブアップ」
青木 一美 (73)
三島市



洋画部門
「キャベツ (自然農法)」
小原 榮 (76)
沼津市



洋画部門
「ゆらゆらと」
赤堀 静子 (78)
掛川市



彫刻部門
「若い人」
大場 啓史 (81)
松崎町



彫刻部門
「静寂のひととき」
山下 正志 (71)
焼津市



工芸部門
「山里の秋」
鈴木 淳一 (84)
磐田市



工芸部門
「イタリアの街フレンツェ」
大庭 修二 (72)
長泉町



書部門
「夏目漱石『我輩は猫である』より」
仙田 暢子 (萌雲) (80)
御殿場市



書部門
「論語の一節」
鈴木 恵雲 (80)
御殿場市



写真部門
「祭り一番」
溝口 詮 (71)
袋井市



写真部門
「年輪」
林 博視 (81)
袋井市

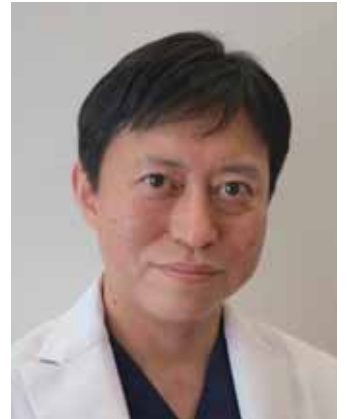
「ねんりんピック富山2018」の状況が 無料動画配信されます！

総合開会式や競技の状況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



大腸がんは早く 見つけて治しましょう！

静岡県立総合病院 消化器センター消化管内科 部長

おおの
大野 和也 さん

皆さんは大腸がんについてどんな認識をお持ちでしょうか。診療でよく質問される項目や検診（私は静岡県「がん検診制度管理委員会大腸がん部会」の委員です）について少しでもお役に立てるよう話をさせて頂きます。

① 女性のがん死亡者数の 1位は大腸がんです

日本人の2人に1人はがん患者になり、3人に1人はがんで亡くなる時代になりました。その中で日本人女性のがん死亡者数の1位は大腸がんです。意外かもしれませんが、乳がんでも子宮がんでもありません。また男性のがん死亡

者数では肺がん、胃がんに次ぐ3位が大腸がんです。ちなみに大腸がんで亡くなる方は男女合わせて年間5万人もいます（2016年）。

② 大腸がんは 「たちの良いがん」です

新たに大腸がんを発症する患者は年間13万人います（2013年）。一方で前述のように年間死亡者数は5万人です。つまり残りの8万人は大腸がんが治っている可能性があるので。ちなみに膵臓がんは新規患者が年間3万4千人（2013年）に対し、死亡者数は年間3万3千人（2016年）です。その差は1千人と少数で、治ることが非常に難しいがん

大野 和也 部長プロフィール

静岡市清水区（旧清水市）で育ち、
静岡県立清水東高等学校卒業
1999年 3月 岐阜大学医学部卒業
1999年 5月 静岡済生会総合病院研修医～消化器内科
2006年 4月 静岡厚生病院 内科
2008年 4月 静岡市立静岡病院 消化器内科
2014年 3月 獨協医科大学大学院（形態学系臨床病態・分子病理学）医学博士
2014年 12月 静岡県立総合病院消化器センター
消化管内科、部長
日本消化器内視鏡会 指導医・専門医・支部評議員
日本消化器病学会 指導医・専門医
日本内科学会認定医

です。これに対して大腸がんは治る可能性が高いがんと言えるでしょう。

では、命を奪う大腸がんを治る大腸がんは何が違うのでしょうか？それは発見時の進行度に尽きます。まだ「根が浅い」早期がんなら内視鏡切除や外科手術で95%以上が治ります。

ここで我々内科医が切除する大腸がんについて紹介します。私たちはお腹を切らずに大腸カメラ

（内視鏡）を使ってがんをくり抜きます。対象の多くは大腸壁の表面にある粘膜だけの早期がんです。この部位に留まっているがんは転移しません。ちなみに当院では年間約150例のがんを内視鏡で切除しています。

また2012年には内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）という治療方法が保険で認められ、内視鏡で切除できるがんが増えてきました。従来は早期がんでも大きいために外科手術していたがんや、その一歩手前の腫瘍（腺腫）がお腹を切らずに切除できるようになったのです。

③ 大腸がんはかなり進行しなければ 血便や腹痛がありません

血便や便通異常、腹痛がなければ大腸がんを心配しないで良いというのは大きな誤解です。実は目で見える出血で判明する大腸がんは、ほとんどが肛門に近い直腸がんだけです。それより奥（口に近

い部位）の大腸がんは出血しても便と交じり合うため血便と気づきにくいのです。また大腸がんは腸を塞ぐほど大きくならなければ便通異常や腹痛を起こしにくいため、がんによる腸閉塞になって初めて来院される方が後を絶ちません。ここまで進行すると苦しい症状や治療が待っているだけでなく、がんが転移している可能性も高くなります。そうなると大腸を切除するだけでは治療が終わりません。当然ですが先ほど御紹介したお腹を切らずに内視鏡で切除出来る早期がんは全く症状がありません。



④ 便潜血法は有意義です

検診で行われる便潜血検査は、がん表面からの目に見えない僅かな

出血を測定します。2日間の便を調べる方法で、進行がんの90%、早期がんの50%が陽性になります。正確性は内視鏡に劣りますが、便潜血検査を毎年受ければ大腸がんでの死亡する確率を6割も減らします。しかし現在の受診者数は国民の40%に過ぎません。このうち5〜10%が陽性となりますが、なんと陽性者の40%は医療機関を受診せず大腸内視鏡を受けていません。これは非常に恐ろしいことです。確かに痔でも陽性になります。自己判断は大変危険です。ちなみに静岡県の便潜血検査の平均受診率は43%で、最優秀は藤枝市の64%です（2015年）。繰り返しますが大腸がんは内視鏡切除や外科手術で治ることが期待できるがんであり、症状が出ないうちに発見することが何より大切です。特に一度も大腸がん検診や内視鏡を受けたことが無い方は早速検査を御検討下さい。



長寿者が

楽しめる軽スポーツを

伊沢 房子 さん
(東伊豆町)

今年六月に伊豆市天城ドーム

で静岡県東部ゲートボール選手権大会が行われました。競技の開始前に永年にわたりゲートボールの普及と発展に努力され今なお矍鑠(かくしゃく)で後輩の模範として活躍をされていることの功績を称え、東伊豆町の伊沢房子さんをはじめ九十歳以上の四名が静岡県ゲートボール東部連絡協議会(土居征夫会長)から表彰されました。

競技は三十一チームがリーグ戦を行い、上位の十六チームでリーグ決勝戦を繰り広げました。東伊豆町からは二チームが参加しましたが、残念ながら最下位を占めることになりました。

た。

競技結果について伺うと「若い人たちと(競技が)できて楽しかったよ」と笑顔で答えられました。伊沢さんのチームの平



椅子で休憩しながら仲間と競技に挑む

均年齢は八十四歳で、半分の人が膝を痛めて杖で歩行しています。伊沢さんも杖で練習場まで三十分間かけて通っています。ゲートボールは八十歳を超えた老年にとって厳しいスポーツだと言われています。そこで、東伊豆町シニアクラブ連合会で「長寿者が楽しめる軽スポーツ」を提案し、役場の健康づくり課と共同して認知症予防に効果があるEG(イージー)ボールを開発しました。そして、東伊豆町教育委員会が生涯学習として普及活動をしています。EGボールは個人戦で会議室などの狭い場所でもプレーできるので人気があります。伊沢房子さん



東伊豆町シニアクラブ連合会でEGボールを楽しむ

はEGボール開発者の一人であります。

「EGボールだったら『ねんりんピック』で優勝できるよ」とポツリおっしゃっていました。

(賀茂地域生きがい特派員

白神時雄)

第18回静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会
準グランプリ受賞者インタビュー



笑顔は

最高の会話

おがさわら やすこ
小笠原 泰子 さん

(静岡市清水区)

第十八回熟年メッセージ大会にて「笑顔は最高の会話」の講演で準グランプリを受賞された小笠原泰子さんをお訪ねしました。

笑顔を何気なく意識する源泉は幼い頃のお母様の教育とともに、多感な二十歳代に経験した海外旅行の影響があるようです。とりわけ欧米の方々との数多くの触れ合いの場は、その豊かな表現力や素直な行動力に心動かされたようです。

今でも現役として活躍されているフリーアナウンサーの仕事ですが、これまで数多くのイベントの司会を担当されました。結婚披露宴は1500組ほどにもなり、丁度、ご次男の披露

宴が1000組目になったとのエピソードもお持ちです。そして、何と言ってもこの仕事に欠かせないのが「笑顔」なのです。

それでは小笠原さんが現在行っている笑顔に富んだボランティア活動の一部をご紹介します。

ご自宅の近くにある自治会館は「高齢者生きがいセンター」として町内の高齢者のデイサービスの場として利用されていますが、この日は「あじさいの会」の集いに10名ほどが参加し、小笠原さんは民謡や童謡など数曲の歌唱指導を行いました。

清水区南部交流センターでは子育て支援ボランティア

ア活動を行っています。この日は「六月のママといっしょに」の集まりで、ママとお子さん達と童謡を楽しみました。



デイサービス会場での歌唱指導

ツクイ静岡デイサービスセンターではフラダンスの慰問活動を行っています。フラダンスは太陽や月、海や島などの自然や人の表情などを身ぶり手ぶりで表す踊りですが、何と言っても笑顔が命といえます。フラダンスにつきもののレイや衣装を、見ている高齢者の方々にも着けてもらい共に楽しんでいただきます。中には前に出てきて一緒に踊ってくれる方もいて一層盛り上がりします。この時の

皆さんの表情は本当にリラックスして穏やかなお顔をしていました。小笠原さんのフラダンスを毎回楽しみにしておられる様子が窺えます。



人気のフラダンス慰問活動

熟年メッセージ大会で講演された小笠原泰子さんの「笑顔」は、今も継続して高齢の方々と若きママさん達に届けられています。ご自身の人生に、より彩りを添えるためにも、そしていつの日にか草野仁さんの司会で紹介していただき、「笑顔」で講演できる日を夢見ています。

(静岡地区生きがい特派員

竹内章)

元気はつらつ！

「坂部ふれあいサロン」

(牧之原市)

今回は、牧之原市坂部地区の「坂部ふれあいサロン」(代表者…吉添悦子さん)の元気な皆さんをご紹介します。

坂部地区(坂部区民センター)は、牧之原市の北部に位置し、近くには富士山静岡空港もあり、周囲を茶畑に囲まれた南北に縦長のどかな地域にあります。このサロンのメンバーは46名程で平均年齢は55歳、高齢者はなんと95歳で現在は女性だけのサロンとなっています。活動としては基本的に月3回(第一・第三金曜日)、時には第四金曜日にも活動していますが、主として生きがいリーダー連絡協議会ハッピーの皆さん(地域の健康づくりボランティア)で運営しています。

サロンの皆さんが元気はつらつな理由は、活動の冒頭に全員で歌を歌いながら、介護予防体操をしているからということですね。この介護予防体操は、昨年牧之原市が制作した「まきのはら元気アップ体操」です。



活動前に血圧測定

プロジェクターを使って大きなスクリーンに映し出し、生きがいリーダーハッピーの皆さんと一緒に元気に「まきのはら元気アップ体操」に取り組んでいます。これがメンバーの「元気はつらつ」の源となっているということです。



元気に体操する皆さん

サロンのメンバーの方に聞いてみました。家にいるよりここに来てみんなと話すことが楽しいということでした。これぞまさに「誰もが自由に集い、自由に過ごせる『居場所』」として機能發揮されているサロンです。もちろん生きがいリーダーハッピーの皆さんの存在も大きなものがあると感じました。



大きなスクリーン

この他、転倒予防体操、レクリエーション、健康講座、保育園児や小学生との交流、歌や踊り、手工芸等、明るく元気はつらつに取り組んでいます。当サロンのこれまでの活動内容も下記のブログに投稿していますので一度是非ご覧下さい。

<http://lovesakabenet.blog.fc2.com/blog-entry-265.html>

「まきのはら元気アップ体操」のYOUTUBE版もご覧下さい。

<https://www.youtube.com/watch?v=DgZLeBPjJms>

(小笠・榛南地区生きがい特派員

高井豊)

しずおか健幸惣菜(けんこうそうざい)を知っていますか。

食事の入手先の多様化

お昼ごはん、あなたはどこでどんな物を食べましたか？

家で作った食事を食べた、スーパーマーケットやコンビニでお弁当や惣菜を買った、レストランで食事をした、職場の食堂を利用した等、人それぞれだと思います。

平成29年度の県の調査では、1日に給食として提供された食数の平均は591、22食でした。これは、県民の約6人に1人が給食を利用してのことになります。

また、総務省の家計調査を見ると、サラダやおにぎり等の調理食品の購入金額は平成27年から29年の平均で、静岡市は142、151円で全国1位、浜松市は136、694円で全国4位と全国上位に位置しており、多くの県民が調理食品を利用していることがわかります。

健康な生活を送るためには「バランスのよい食事を摂ることが大事」です。食事の場面や入手先が多様化した今、様々な場所で健康に配慮した食事が提供されるようにしたいものです。

しずおか健幸惣菜レシピ



しずおか健幸惣菜(けんこうそうざい)が始まっています！

そこで、県ではスーパーマーケットや社員食堂で健康に配慮した食事が提供されることを目指し、「健康な食事・食環境」認証制度の基準を参考に、県独自の『しずおか健幸惣菜』の基準を決定しました。

『しずおか健幸惣菜』とは、主食と組み合わせることで、栄養バランスのとれた食

事になる「おかず」のことです。

肉や魚、卵、大豆製品を主としたおかずである「主菜」、野菜やきのこ、海藻類を主としたおかずである「副菜」、「主菜」と「副菜」を組み合わせて1皿としたおかずである「主菜・副菜」の区分別に、エネルギー量や食塩相当量、野菜量等の基準を満たしたレシピを昨年度募集し、レシピ集にまとめました。

そして、今年度、県内の社員食堂やスーパーマーケットに配布し、活用を働きかけています。既にレシピ集掲載料理を提供し始めたスーパーマーケットや企業の社員食堂等もあります。

また、静岡県庁東館16階の互助会食堂では、毎月第3木曜日に「しずおか健幸惣菜レシピ」掲載料理を含む定食を提供しています。食堂は一般の方も利用が可能です。興味のある方は御利用してみてください。

なお、しずおか健幸惣菜レシピの内容は県ホームページで御覧いただけます。

(<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/kenkousozai.html>)

健康づくりサポーターとともに 学校での健康教育を支援

健康寿命を延ばすためには、幼児期から適切な生活習慣を身につけ、それを生涯にわたって継続することが重要です。

例えば健康長寿の三要素のひとつ「食生活」では、幼児期の食育は、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食のスタート地点」という意味で大切になります。

しずおか健康いきいきフォーラム21では、しずおか健康づくりサポーター（県民の健康づくり活動に協力する企業・団体の企業等が小学校・中学校・高等学校・特別支援学校、保育園・幼稚園・こども園に出向いて、子どもたちが食に関する正しい知識・望ましい食習慣を身につけることや、健康に関心を持って、普段の生活を送ることができるよう支援する「健康づくり教室」「たべるのおはなし教室」「食育体験ツアー」を実施しています。

昨年度は、「健康づくり教室」を35校で41回実施し、416人が参加。スーパーマーケットでの体験学習を中心とする「た

健康づくり教室等連携サポーター企業等

イオンリテール(株)東海カンパニー、大塚製薬(株)名古屋支店静岡出張所、(株)大友メディカル おおとも接骨院、(N) F-natural LOHAS Club、(株)杏林堂薬局、(株)クリエイト エス・ディー、(公財)静岡県腎臓バンク、静岡骨髓バンクを推進する会、(公財)静岡市まちづくり公社、(株)静鉄ストア、中央静岡ヤクルト販売(株)、中北薬品(株)、ナガヤ(株)、西静岡ヤクルト販売(株)、東静岡ヤクルト販売(株)、マックスバリュ東海(株)、(株)明治、森永乳業(株)

べるのおはなし教室」「食育体験ツアー」は、9校・園で10回実施、269人に参加していただきました。

参加者の感想からは、健康や食への意識の高まりが感じられました。この教室を通じて、子どもたちにこれからの人生百年時代に備えてもらいたいと考えています。



＜おさかな教室 マックスバリュ東海＞



＜たべるのおはなし教室 静鉄ストア＞

☆しずおか健康いきいきフォーラム 2 1

県民総参加の健康づくりを推進するために官民61組織で構成しています。健康づくりに理解のある企業等141社(平成30年8月現在)をしずおか健康づくりサポーターとして登録しています。

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

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」を平成28年度から実施しています。

去る8月25日に菊川市で、今年度初回となる「見に来てGo!元氣!きくがわ応援フェア」が開催されました。

大ホールのステージでは、ねんりんピック秋田2017ダンススポーツ競技で優勝された杉山典克・美子ご夫妻の華麗な演技を皮切りに、筋力アップ応援隊、NPO法人里山再生クラブ、龍雲寺・セカンドライフマスターズクラブの壮年



熟期の方々の活動発表が行われました。

その後、「健康で幸せな生き方〜がんばらないけど あきらめない〜」と題して、諏訪中央病院名誉院長の鎌田實氏の講演が行われました。人生百年時代を迎えてフレイル（虚弱）にならない生き方が大切である、参加・自助・自決が大事であると力説されました。また、鎌田式スクワットと、かかと落としの方法が紹介され、聴講者全員で実践しました。

一方、大ホールのホワイエでは、福祉・子育て・国際交流・環境など様々な分野のブースが置かれ、来場者に身近な所で社会参加できることをアピールしていました。



活動発表で「一歩を踏み出すことが大事」との発言がありましたが、何かをしたいと思っている方々に向けて、菊川市では「シニア世代の地域デビュー」NPO体験会」を11月上旬に行います。詳しくは菊川市市民協働センター（電話0537-13512220）へお問い合わせください。

第2回目のフェアは、10月4日に藤枝市の生涯学習センターで「アクティブシニア応援フェアin藤枝」として開催されますが、本誌の発行日（10月1日）の関係でこの記事を読まれた時には終わっていることも考えられますので、第3回目のフェアについてご案内します。

☆社会参加促進フェアin焼津

日時：平成30年10月13日（土）13時15分
～16時20分（受付時間12時45分～）

会場：焼津文化会館大ホール

内容：野球解説者の村田兆治さんが「人生引退なし」と題して講演するほか、居場所の運営や健康体操を実践されている方々の活動発表がステージで行われます。また、ブースでは、アロママッサーや歩行と認知機能の改善に役立つ「ふまねっと運動」の体験ができるほか、各種団体によるボランティアや仲間募集が行われます。

フェアの参加申込は「焼津市地域包括ケア推進課 電話054-626-11219」で受け付けていますので、ご興味のある方はぜひ、お問い合わせください。

（公財）しずおか健康長寿財団アドバイザー

松本正敏

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。

からだをほぐして肩こりを改善しましょう！

肩こりの原因には、パソコン作業による長時間の同一姿勢の保持や、繰り返し作業による筋肉の疲労、また姿勢不良やストレスなど様々なものがあります。これらの状態によって筋肉中の血行が悪くなると、筋肉は酸欠状態になり、こりや痛みが生じると考えられています。今回は、筋肉中の血行を良くし、緊張をほぐすため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)

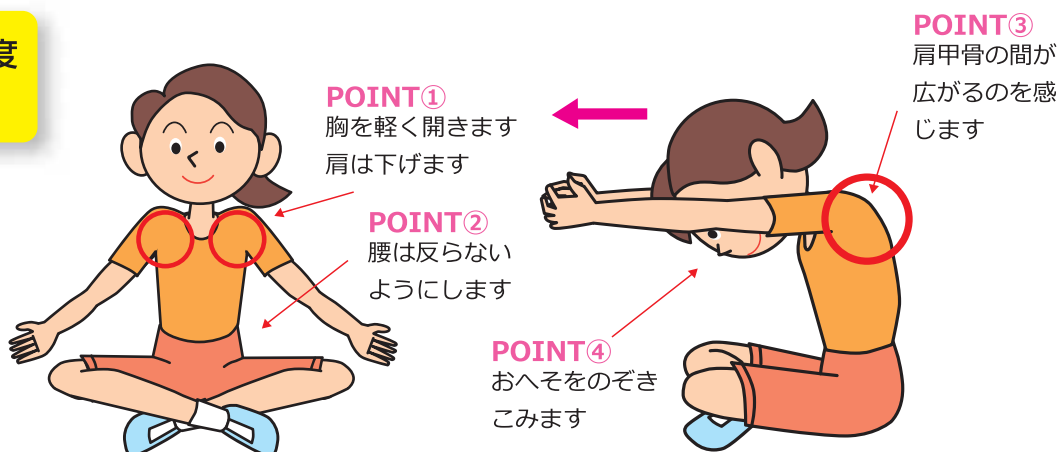
✓ 胸・背中ストレッチ

①手のひらを上に向け、肩甲骨をよせ、胸をひらきます(左図)。

②おへそを見るようにして、背中全体を丸くします(右図)。

☆イスで行っても良いです。

各5秒2セット程度
実施します

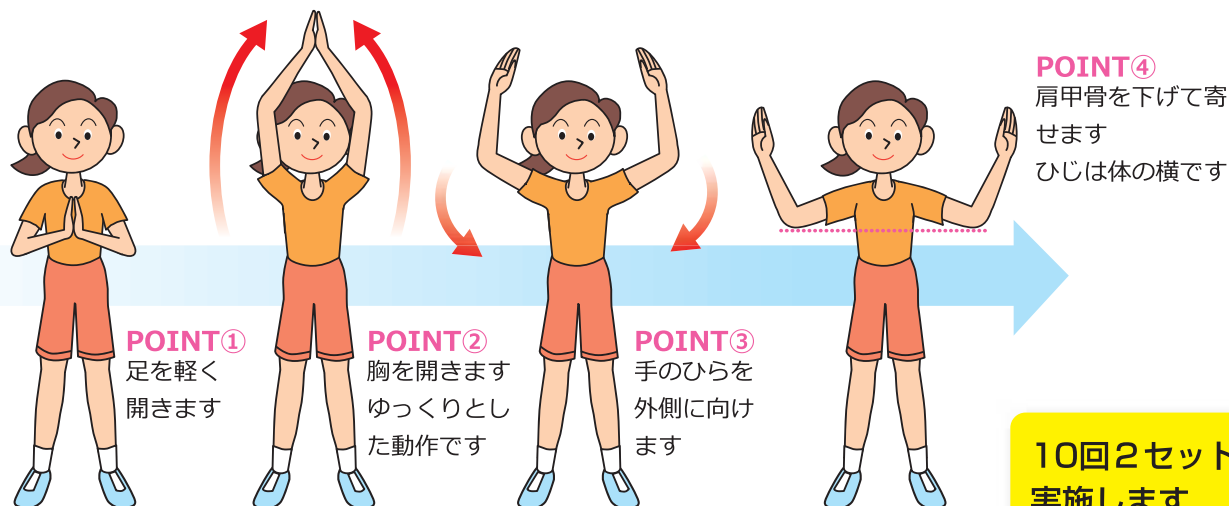


✓ ショルダーフライ

①顔の前で合掌をします。

②そのまま頭の上まで息を吸いながら手を上げます。

③手のひらを外に向け、息を吐きながらゆっくりと腕、ひじ、肩甲骨を下げていきます。



10回2セット程度
実施します

担当:(公財)しずおか健康長寿財団 健康運動指導士 稲益大悟

6月8日

宮ヶ瀬ダムと旧白洲邸武相荘＆
高蔵寺を訪ねて

「うわあー！すごいー！」大きな歓声があがりました。高さ国内6位、156mを誇る相模川水系「宮ヶ瀬ダム」の観光放流見学からスタート。重力式コンクリートダムの中でコンクリート使用量は日本一。高低差120mのダムの観光放流は、圧巻でした。当日は、汗ばむほどの快晴の中、放流中は虹も出て、見応えのある爽やかなひとときでした。



圧巻の観光放流

昼食後は、町田市の旧白洲邸「武相荘」と「高蔵寺」を見学しました。

「武相荘」は、白洲次郎と正子が昭和十八年に鶴川に引っ越して以来、茅葺き屋根の家や庭はほとんど変わらず残されています。古き良き時代にタイムスリップして「昔の暮らしを感じることができて良かった」と会員さんは楽しんでいました。

今は珍しい「武相荘」の
茅葺き屋根の母屋

「高蔵寺」では、有名な石楠花の花は終わっていましたが、関東近郊からも参拝に来るだけあって、境内の植木や草花はよく手入れがされており、新緑を感じながら散策しました。

7月10日・12日・19日

最高裁判所と旧芝離宮庭園＆工場見学
(10日・マヨテラス、12・19日・クロネコ)

最高裁判所は、裁判手続や憲法や法令の違反がないか判断することが中心となるため、他の裁判所と違い被告人席が用意されていません。また、年間約1万件が裁かれますが、小法廷での扱いが大半で、このうち大法廷が開かれるのは4、5件ほどで、今回は大法廷を見学し、重々しい雰囲気を感じました。

次に旧芝離宮恩賜庭園をボラティアガイドの案内で散策。江戸初期の大名庭園、回遊式泉水庭園の石の配置に会員さんは感動していました。

マヨテラス
「マヨネーズドーム」前にて

10日は、キューピーマヨネーズにまつわる「なるほど」を楽しむ体感しながら学べる見学施設「マヨテラス」へ。試食タイムでは色々な食材と混ぜ合わせて新しい食べ方を発見しました。

12日、19日は、ヤマト運輸の最先端物流拠点である羽田クロネコゲートへ。ベルトコンベアの上を絶えず荷物が高速で流れ、自動仕分けされていく様子は、まさに神業で飽きさせません。オカムラいすの博物館にも立ち寄り、盛りだくさんの一日でした。

クロネコと
初代宅急便トラックの前にて



K A A T 神奈川芸術劇場
ロビーにて

昨年の「オペラ座の怪人」に続く、横浜での連続公演。文豪ヴィクトル・ユゴーの傑作から生まれた、人間の光と闇を深く美しく描き出す荘厳な舞台であり、会員さんからは、「華やかで、賑やかな四季とは、また違った四季を見ることが出来た。」などの声が聞けました。

公演の前には、イタリアンダイニング「カリリーナ」にて昼食と、ほんのひとときでしたが、「開港記念会館」(100年前の大ステンドグラスが圧巻!)はじめ、煉瓦作りの建物など、横浜の歴史散策を楽しみました。

7月5日
劇団四季 横浜公演
フートルダムの鐘



水上バス浅草乗船場付近にて

最初の目的地、浅草演芸ホールには午前11時頃到着。そこから昼食をはさんで午後4時まで、落語、漫談、コント、紙切り、マジック等々多様な演芸を堪能。「技量がしっかりした芸人さんが多かった」と好評で、ホール内は笑い声が絶えませんでした。

演芸ホールから徒歩で移動し、隅田川クルーズの出発地浅草乗船場へ。スカイツリーや金色のアサヒビールのビルが建ち並ぶ浅草からベイエリアの日の出桟橋まで約40分、夕暮れに向かう河畔の風景を楽しみました。

8月29日
浅草寄席と
隅田川クルーズ

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



大腰筋を鍛えて、姿勢を若返り！3カ月間(10回)の教室です。指導者がつきますので、初心者も安心です。要申込。(中途参加も可能。1〜3月も同様に開催します。)

中高年におススメ！
大腰筋トレーニング教室
参加者募集

●大腰筋マシン教室

専用マシンを使った教室

【会場】 スポウエル健身塾(清水町)
静岡産業大学磐田キャンパス

【開催日】

(健身塾) 10/9〜12/14の火・金曜日

(磐田) 9/28〜12/14の金曜日

【時間】 9:30〜11:30

【参加料】 各7,700円(10回)

●いきいき運動教室

リズム体操を中心とした教室

【会場】 静岡産業大学磐田キャンパス・藤枝キャンパス

【開催日】

(磐田) 9/28〜12/14の金曜日

(藤枝) 9/27〜12/6の木曜日

【時間】 10:00〜11:30

【講師】 中野元恵氏(運動指導士)

【参加料】 各7,100円(10回)

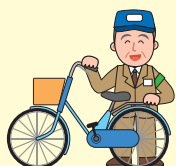
✓ シルバー人材センターの会員になりませんか？

✓ 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 FAX:054-205-4540 E-mail:shizuren@abelia.ocn.ne.jp



静岡県シルバー

検索



観光庁長官登録旅行業 第2056号 日本旅行業協会（JATA）正会員

TAB X タビックス ジャパン

静岡 TEL.054-254-2825(代) 担当: 榎本 一洋

総合旅行業務取扱管理者 堀越 崇人 鈴木 千尋

静岡市葵区紺屋町11-4 太陽生命ビル7F

平日AM9:00~PM5:45 日曜・祝日は休みに
土曜AM9:00~PM1:00 になります

旅行業公正取引 協議会 会員

JATA ボンド保証会員

株式会社タビックスジャパンは、
一般社団法人日本旅行業協会（JATA）の正会員です。

レクリエーション用品 グラウンドゴルフ用品のことならお任せください。

タキスポーツショップ

〒421-1215 静岡店 静岡市葵区羽鳥 4 丁目 4-11 TEL <054> 278-3588
FAX <054> 277-1908

〒425-0071 焼津店 焼津市三ヶ名 327-7 TEL <054> 627-7891
FAX <054> 631-7739

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）

時代のニーズに
プラスαを

心に残る、手にとるメディア……

アナログからデジタルデータまで
あらゆる印刷のご要望に

迅速・丁寧・低価格 でお応えします。



〒422-8058 静岡市駿河区中原746番の1
☎054-285-8275

池田屋印刷株式会社



株式会社 フューチャーイン

フューチャーインは、コンピュータシステム導入に関する
コンサルティングからシステム構築、運用管理に至るまで
一貫してサポートする「ワンストップ・ソリューション・サー
ビス」をご提供致します。

自治体様向け国保、介護、児童福祉、健康管理等の
各システムをはじめ、介護事業者様向け介護給付システム等、

株式会社フューチャーイン 静岡支店

〒420-0851 静岡市葵区黒金町11番7号 三井生命静岡駅前ビル
8F

