

すこやか長寿

78号

2018年4月

春

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21回静岡県すこやか長寿祭美術展を開催

第18回静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会を開催

健康はつらつゼミ 高齢者のうつ病

◆はつらつネットふじのくに会員募集



公益財団法人しずおか健康長寿財団

表紙の説明

昨年度も「はつらつネットふじのくに」会員事業では多くの研修旅行・地区講座を開催しました。

2月16日（金）には旧東海道二川宿本陣と伊良湖岬灯台と菜の花畑に出掛けました。

まだ少し肌寒かったですが、菜の花は満開で、とてもさわやかな1日でした。（詳細はP 17の財団会員事業レポートをご覧ください。）

随時、会員募集していますので、ぜひ皆さんも入会して、楽しいひとときを過ごしてみませんか。



一面菜の花畑の中を散策してみました

憩いの広場

生涯現役社会

静岡県シルバー人材センター連合会 勝又 武利 会長・・・・・・・・・・3

特報

第21回静岡県すこやか長寿祭美術展を開催・・・・・・・・・・4

第18回静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会を開催・・・・・・・・7

健康はつらつゼミ

高齢者のうつ病

静岡県立こころの医療センター 副院長 大橋 裕さん・・・・・・・・・・8

地域密着情報

特派員だより① 地域の瀬戸川を愛して楽しむ 押尾 完治さん・・10

特派員だより② ねんりんピック「水泳競技に参加して」 大塚 安孝さん・・11

特派員だより③ これからも浜松のまちづくりに尽力します 福井 晃さん・・12

健康づくりのポイント

地域の課題に合った食べ方で健康長寿！

静岡県健康福祉部健康増進課・・・・・・・・・・13

健康長寿の三要素

しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい

（西部地区）開催・・・・・・・・・・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

11月 海ほたる PA 地下通路見学と鋸山日本寺拝観・・・・・・・・・・16

1月 防衛省見学とNHKスタジオパーク

国立劇場初春歌舞伎公演・・・・・・・・・・17

2月 旧東海道二川宿本陣と伊良湖岬灯台＆菜の花畑

歌舞伎座公演

財団だより

第29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





生涯現役社会

かつまた たけとし

公益社団法人静岡県シルバー人材センター連合会

勝又 武利 会長

プロフィール

昭和 17 年生まれ、中央大学卒業
平成 14 年 沼津市役所退職
平成 16 年 沼津市振興公社退職
平成 16 年 沼津市シルバー人材センター常務理事
平成 20 年 同センター副理事長
平成 26 年 同センター理事長 現在に至る
平成 28 年 公益社団法人静岡県シルバー人材センター連合会会長

「シルバー人材センターは、年寄りが働いて金をもらうところでしょう。」

様々な団体の代表が集まったある会議の中での座長の発言でした。私は、ま、確かにそういう一面はあるなと思ったのですが、理解不足と思える言いように反論いたしました。しかし、この一件、冷静に考えますと座長が理解不足ではなく、これが世間一般の理解であり、それを置き去りにしてきた私たち関係者の努力不足によるもの、大いに反省させられました。

シルバー人材センターは、昭和 50 年に江戸川区に第 1 号が誕生しました。この時代、サラリーマンの定年は 55 歳でした。

こんな時代に、高齢者の就業対策ではなく、今後の高齢化の進展、定年年齢の延長、年金制度の変化などを予想した上で高齢者社会のなかでの全く新しい発想に基づく高齢者の働く仕組みとして発足したのです。その

仕組みは、高齢者が自主的に組織を作り、受注から就業の提供まで行い、会員の過去に培われた経験と能力を生かし、働くことを通じ仲間づくりや健康の維持、社会参加の喜びを得、ひいては地域社会の活性化に寄与していくというものでした。

その後、国の法制化を経て、シルバー人材センターは全国に広まっていくことになったのです。

第 1 号の発足から 43 年、今日ではセンター数は 1, 314、理念である「自主・自立、共働・共助」を共有し、73 万 7 千人の会員が全国各地で活動しています。

会員は、60 歳以上の方ならどなたでも入会できます。働き方は、原則請負、派遣などで就業時間は週 20 時間までと決められ、余暇は趣味の同好会やボランティア活動など仲間とともに楽しんでいきます。

健康上の問題で日常生活が制

限されることなく生活できる期間を健康寿命と定義されているようですが、静岡県の平成 28 年の健康寿命は男性 72・6 歳で 6 位、女性 75・4 歳で 13 位と全国有数の健康長寿県です。

シルバー会員の県全体の平均年齢は 72・3 歳であります。総じて会員は健康であり、県民の健康長寿に寄与していると思うと大変うれしく思います。

国が進める、生涯現役社会の実現を前に、私は、額に汗して嬉々として働く会員や懸命に仲間作りに励む会員の姿をみて、シルバー会員は、「生涯現役社会構築のトップランナー」だと思っています。

シルバー人材センターは世界に類を見ない冠たる制度といわれて久しいのですが、私たち関係者は、会員の活躍も合わせ、このことをもつと広く発信しつづけていかなければならない、そう考えています。

特 報

シニアの芸術美の祭典 第21回静岡県すこやか長寿祭 美術展を開催！

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」(当財団・静岡県主催、静岡市・浜松市共催)を開催しました。

21回目を迎えた今回は、県内各地のアマチュアから6部門318点の出品があり、審査員による審査で県知事賞をはじめ、69点の入賞作品を選出しました。

また、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(平成30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。



作品を鑑賞する来場者

シニア世代の社会参加により、盛大に開催することが出来ました。

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。

一般公開 1月19日～28日

表彰式 1月20日

入賞した作品のうち、上位の14作品と最高齢者の2作品の表彰を県立美術館講堂で行いました。

県知事賞(6作品)を静岡県健康福祉部高橋邦典福祉長寿局長から、当財団理事長賞(6作品)及び後援者賞(2作品)、最高齢者賞を当財団佐古伊康理事長から授与しました。

(次頁参照)



県知事賞賞状授与
(日本画部門 加藤弘美さん)



高橋局長あいさつ

県知事賞（各部門1点）

※敬称略
年齢は平成30年1月19日（美術展初日）現在 氏名下の説明は審査員の寸評



【彫刻部門】

「心・母と子の絆」

岡田 力三 86歳 浜松市北区

粘土で制作した柔らかさが作品全体を包み、温かい雰囲気を出しています。ゆったりとした量感とブロンズに見えるような彩色が彫刻作品として、見応えのあるものになっています。



【書部門】

「夏目漱石『我輩は猫である』より」

仙田 暢子（萌雲） 79歳 御殿場市

墨色と文字が融和して、自然の流れで上手にまとめあげている。個々の文字も工夫され、明るく心地よい作品となっている。



【洋画部門】

「キャベツ（自然農法）」

小原 榮 75歳 沼津市

カラーエッチングの重厚な力強さが魅力的です。虫食いのキャベツの葉の穴の形や幻想的な雰囲気醸し出されたイメージと色彩が音楽のようで美しい。訴求力のある出色の作品です。



【写真部門】

「祭り一番」

溝口 詮 70歳 袋井市

多く見かける祭の写真ですが、裸の主役の人が大きな鈴を片手に祭のクライマックスに酔い、担ぎ上げられ、最高潮の状態を大変レンズワーク良く写し撮ったセンスが素晴らしいです。



【日本画部門】

「樹魂」

加藤 弘美 74歳 浜松市北区

桜（樹木）に歴史を感じ重みのある絵になっています。構図も作者の意図が伝わってきます。見応えがあります。色彩も調和がとれていて美しい。好感の持てる作品になっています。



【工芸部門】

「山里の秋」

鈴木 淳一 84歳 磐田市

日常生活の中、やさしく身の回りに訪れる自然の息づかいを感じます。堅実な技法とやわらかい色調のバランスが好感を抱く作品です。



県知事賞受賞の皆様

左から加藤弘美さん、小原榮さん、岡田力三さん、鈴木淳一さん、仙田暢子（萌雲）さん、溝口詮さん

財団理事長賞（各部門1点）

※敬称略
年齢は平成30年1月19日（美術展初日）現在



【彫刻部門】
「マイフレンド」
田中 康紀 77歳 長泉町



【洋画部門】
「ゆらゆらと」
赤堀 静子 77歳 掛川市



【日本画部門】
「傘寿」
今泉 正巳 81歳 浜松市中区



【写真部門】
「竜神の舞」
中坂美喜子 78歳 浜松市南区



【工芸部門】
「イタリアの街フレンツエ」
大庭 修二 71歳 長泉町



【書部門】
「論語の一節」
鈴木 恵雲 79歳 御殿場市



財団理事長賞受賞の皆様
左から今泉正巳さん、赤堀静子さん、田中康紀さん、大庭修二さん、鈴木恵雲さん、中坂美喜子さん



女性【書部門】
「七言二句」
岡村 芳江 97歳
静岡市駿河区



男性【写真部門】
「チョット一服」
水野 義彦 98歳
沼津市

最高齢者賞（男女各1点）



中日賞
【工芸部門】
「お母さんといっしょ/ひまわり」
眞野 好弘 70歳
沼津市



静岡新聞社・静岡放送賞
【洋画部門】
「生きてさえいればきっと…」
中村 秀子 69歳
浜松市南区

後援者賞（洋画・工芸各1点）

※紙面の関係上、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。
※平成31年度の第22回美術展は、今回同様12～1月頃に開催予定です。ねんりんピック紀の国わかやま2019（平成31年11月開催予定）の本県代表の選考会を兼ねます。

第18回静岡県すこやか長寿祭

熟年メッセージ大会を開催！

生きがいづくり・健康づくり・絆づくりを応援します！

平成30年1月20日（土）静岡県立美術館講堂において、「すこやか長寿祭ふれあい広場」が開催され、その中で熟年世代のメッセージ発信と世代間の交流を目的として、「すこやか長寿祭熟年メッセージ大会」をはじめ、美術展表彰式、各種アトラクションが行われました。

入賞者の表彰式

開会式では、佐古伊康大会会長（しずおか健康長寿財団理事長）が大会の歴史をわかりやすく説明し、明るく豊かで健やかな高齢社会をつくるため、高齢の方が知恵と経験を社会に訴えて欲しいと開会の挨拶をしました。その後、県内各地から応募のあった作品100点の中から、一次・二次の審査会を経て選ばれた優秀作品3点の表彰式を行いました。



佐古伊康 大会会長の挨拶



表彰式
グランプリ受賞の松井孝彦さん（右）
西谷祐一 大会実行委員長（左）



左から小笠原さん、松井さん、木下さん

入賞作品の発表と講評

表彰式の後、作品発表と講評（佐々木隆志審査委員長）を行いました。

◆グランプリ

松井孝彦子さん（浜松市）

「軽度認知障害（MCI）からの脱出」

自分の病に積極的に立ち向かい、見事に復活した気持ちを大切に、何事にも興味を持ったことはまず挑戦してみようとのメッセージを発表されました。

◆準グランプリ

小笠原泰子さん（静岡市）

「笑顔こそ最高の会話」

言葉が足りなくても笑顔があれば人生を楽しくさせ、嬉しい時だけでなく、失敗した時も大いに役立つこと、何事にも肯定的に生きようとのメッセージを発表されました。

◆第3位

木下郁美さん（静岡市）

「生きていれば何とかなるわ」

ふだん生徒たちが「死」を口にして、やるせない思いが、ある生徒の突然の死を経験して、これからはより命の尊さを訴えていきたいとのメッセージを発表されました

アトラクション

●学生ブラスアンサンブル

東海大学静岡吹奏楽団により「明日があるさ」「加山雄三コレクション」「糸」が演奏されました。



東海大学静岡吹奏楽団の皆さん

●ダンススポーツ

ねりんピックで優勝した杉山ペアとキッズによるダンススポーツが披露されました。



杉山ペアの見事な演技

●落語特別公演

静岡市清水区出身の真打・春風亭百栄師匠による落語公演が行われ、会場を大いに笑わせしてくれました。



春風亭百栄師匠

高齢者のうつ病

静岡県立こころの医療センター

副院長

大橋 おおはし

裕 ゆたか
さん

◆うつ病とは

うつ病を理解していただくのに

は、人のところを動かしているバッテリーが「放電、エネルギー切れ」した状態に例えると分かりやすいでしょう。この病気に罹ると、「気分がひどく沈み込む」、「何事にも興味が持てない」、「おっくうでやる気が湧かない」、「倦怠感や疲労感が抜けない」といった症状(表1)が2週間以上も続いて日常生活に支障を来すまでになります。「悲観的な考えばかりが頭の中を駆け巡り、不安で胸が締め付けられる」、「眠れない」、「食欲も減退して痩せてしまった」などの訴えもよく聞かれます。さらに、うつ状態が長引くと自殺行動のリスクが高くなることに気を付けなくてははいけません。本稿では、高齢者のうつ病における問題点と

対策について解説します。

〈うつ病の症状〉

表1

- ① 気分が落ち込む・沈み込む
- ② 興味・関心や喜びの消失
- ③ 不眠
- ④ 食欲不振・体重減少
- ⑤ 活力の減退・思考力や集中力の低下
- ⑥ 疲れやすさと倦怠感
- ⑦ 意欲・気力が湧かない
- ⑧ 不安やイライラに胸が締め付けられる
- ⑨ 死への思い、自殺行動

◆高齢者のうつ病の特徴

高齢者の生活は多くの「喪失体験」に囲まれています。近親者(配偶者・兄弟・友人など)との死別は悲しいだけでなく、自身にとっても「その時を避けては通れない」ことを痛感させら

れます。退職することで社会的役割と収入を失うことで、生きがいを見失ってしまうかもしれません。さらに、体力、感覚、思考力の低下を実感して健康感や自信が揺らげば、「老いることへの不安」や「孤独」との闘いが待つ



大橋 裕 副院長 プロフィール

昭和 63年 浜松医科大学医学部卒業、
精神神経科入局
平成 2年 4月 国立小諸療養所精神科
平成 3年 4月 市立島田市民病院精神科
平成 4年 6月 浜松医科大学精神医学講座助手
平成 14年 4月 静岡県立こころの医療センター医長
平成 19年 4月より社会復帰部長
平成 24年 4月より現職
日本精神神経学会専門医
日本睡眠学会認定医
日本時間生物学会評議員

ています。重大なライフイベントやストレス状況から、うつを発病する高齢者は決して少なくありません。高齢者のうつ病によく見られる経過を例示します。

●**仮性認知症**…こころのエネルギーが極端に低下して思考力や集中力が停滞した結果、「ボーっとして反応が鈍くなる」、「物忘れが目立つ」などが観察され、まるで認知症が発症したように見えることがあります。

●**激越うつ病**…理由のない不安や焦りに苛まれて、「落ち着かない」、「ジツとしていられない」、「声を上げてしまう」などの焦燥感に駆り立てられたような言動が目立ちます。

●**妄想を伴うつ病**…先に述べたような「老いの心理」を反映して、身体的不調と金銭的な問題への強度の心配やこだわりが観察されます。「お腹が張って食べられない」、「スッキリとした便通がない」といった胃部不快や便秘症状へのこだわり、「生活費が足らなくなるのではないか」との経済的不安などを繰り返し、これらが高じると、「お腹が空かない、内臓が腐ってしまっ

た」、「財産が全て無くなってしまっ」などと病的な不安（うつ病による妄想）を抱くようになります。患者さんは非現実的な思考に取りつかれて、時を客観的に認識できないため、時に「妄想」がその人の行動にまで影響を及ぼします。

◆うつ病にいち早く気付く

高齢者に特徴的な「うつ」を紹介しました。いずれもが「憂うつ」・「意欲低下」・「疲労感」といった典型的なうつ症状を訴えないので、しばしば、「うつ病」として認識されずに放置されたり、適切な治療を受けられなかったりします。特に、「激越うつ病」では強い苦痛から逃れようと、また、「妄想を伴うつ病」では「不治の病に罹ってしまった」、「お金がなければ生きていけない」などの悲観的な思考から、それぞれ、衝動的な自殺行動の危険が高いのです。このような事故を未然に防ぎ、こころの健康状態を取り戻すためにも、早期発見と早期治療が何よりも大切です。そこで、高齢者のうつ病にしばしば見られる変化を表2に上げてみました。うつ病を発症すれば、こ

家族には「普段とは違う」感じが感じられるはずですので、何らかのサインに気付いたら専門医への受診をお勧めします。かかりつけ医の先生がいっしょな場合には、まずは相談してもいいかと思えます。うつ病の療養には時間が必要ですが、こころのバッテリーがしっかりと充電されれば、回復が期待できます。

表2 〈高齢者のうつ病を見逃さないために〉

- ① 無口になった、一日中ボーっとしている
- ② 好きなことや趣味に興味をもてなくなる
- ③ 朝早くから目が覚めてしまう
- ④ 食欲がめっきり落ちた、やせてきた
- ⑤ 表情が乏しくなった
- ⑥ 不安や心配事が尽きない
- ⑦ 身体の不調を訴えるが、病院に行っても異常は見つからない(胃腸症状、頭痛、息苦しさなど)
- ⑧ お金のことを過剰に心配する
- ⑨ オロオロ、ソワソワしてジツとしていられない





地域の瀬戸川を 愛して楽しむ

おすお かんじ
押尾 完治 さん

(焼津市)

焼津市「瀬戸川を愛する

会」の大村公民館と協働した活動が、昨年10月、静岡県公民館大会に於いて表彰されました。これまでも県

コミュニティ推進協議会などからの賞を受けていますが、今回は地域を流れる瀬戸川を活用し、川の大切さや自然環境の変化等を伝えたり、長年にわたり住民同士の交流や子供達の地域学習に貢献してきた活動に与えられたものです。

そもそもは会長の押尾さんら自治会の役員OBが、「自らも楽しみながら、少しは地域の為に、そして子供達にも川の素晴らしさを

伝える活動をしよう」と地域全戸に声を掛け、平成16

年に77名でスタート。河原の清掃や樹名板設置、堤防花壇の管理をはじめ、夏の「瀬戸川で遊ぼう」では、ペットボトルコーロンを仕



川遊びで大喜びの子供たち

掛けて魚捕りをしたり、水鉄砲を作って水遊び、更にはミニ水族館や石磨きな

ど、今では馴染みの薄くなった楽しい遊びを提供し、子供達も大喜びです。冬には野鳥愛護協会の方の協力も頂き、バードウォッチングハイキングと芋煮会で、鳥・魚・樹木等の様々な自然観察をしています。

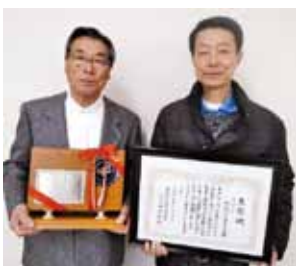


バードウォッチング後の楽しい芋煮会

また、商店街の七夕飾りの後の竹を貰い受け、いかだを作って試乗しながら河原の景観調査もしました。おう！と3年程続けましたが、材料を手に入れる事が難しくなり、残念ながら今は中断。わんぱく遊びみたいな楽しさが伝わってきますね。

今年は15年目を迎え、まだ実現していない上流地域との交流や全国の瀬戸川を訪ねる旅など実行できたら、とおっしゃいます。「皆で集まって活動しながら、もっと多くの方々に瀬戸川を知ってもらえるようにすることが大事で、それが自分達の役目であると一層感じていきます。」とも話されました。

事務局長の長島さんや会員の皆さんと共に、これからも「楽しもう！」をモットーに、地域の先導役として、「面白くて楽しくて、ためにもなる活動」を期待しています！



押尾会長（左）と事務局長の長島さん

(志太・榛北地区生きがい特派員 増田昌江)



ねんりんピック 「水泳競技に参加して」

おおつか やすたか
大塚 安孝さん
(磐田市)

2017年ねんりんピッ

ク秋田大会の水泳競技に参加した大塚安孝さん（82歳）は、80歳以上の50m自由形と25m背泳競技に出場して、自由形では1位、背泳では2位と好成績を収めました。

同競技の静岡県出場選手は2名少なく、リレー競技が組めず、参加できなくて残念と言われました。

競技は秋田県営水泳場で2日間にわたり行われ、開会式では地元の高校生が太鼓の演奏で迎えてくれ、とても印象に残ったとのこと

です。
今大会は特に、80歳以上の部が12人と多く参加され

たとのこと。

大学時代の同級生や知人も多く参加しており、また、他県の選手と交流が出来たことが非常に良かったと言われました。



50m自由形のスタート
大塚さんは写真左端

大塚さんは、子どもの頃から天竜川で遊んで泳いでいて、高校で本格的に水泳を始め、高校3年時には全国大会に出場しました。そ

の後、水泳競技を大学まで続けていました。50歳の時に友人に誘われ、近くのスイミングスクールに通い始め、その後マスターズ大会に出場し、ねんりんピックは今回で5回出場しています。

水泳の練習は、近くスイミングクラブで週3回1500m泳いでいます。水泳の他にもウォーキングやウエイトトレーニングをしています。肩を悪くしてからは、体の柔軟性を付けるため、練習前のストレッチに時間をかけ怪我をしないようにストレッチ運動を継続しています。

趣味も豊富で一時期はカイトボードに夢中になったこともあります。じっとしていることが嫌いで、今でもスキューバダイビング（講師の資格を保持）を続け、沖縄の海へは仲間とよく行かれるとのこと

水泳の魅力は「体の負担が少なく、高齢者に向いていて、若さも保たれ良いスポーツです」とのことです。

今後の抱負について、「70代の時に怪我や病気をして、長く泳げない時期があつたが、水泳を継続したい一心でリハビリをしてきた。記録ではなく、体の続く限り水泳を長く続けていきたいし、マスターズの大会や2年後のねんりんピックに選手として出場したい」と年齢には見えない若々しい顔でおっしゃっていました。



秋田県立総合プール（秋田市）にて
大塚さんは写真右

（磐田・周智地区生きがい特派員 長谷川久彰）



これからも浜松の
まちづくりに尽力します

ふくい あきら
福井 晃 さん
(浜松市中区)

京都市生まれの福井さんは平成元年、50歳の時に浜松市に移住してきました。現在はお住いの地区の副自治会長として、防犯・防災・交通安全・お祭りなど活躍されています。「常に世のため、人のため、浜松のために頭と身体を使っています」とパワフルな福井さんの想いは深く熱い。

現在取り組んでいることは浜松市を住みよい街にするための推進活動。福井さんの調べによると、「自治体別住み良さランキング2017」では浜松市の総合順位は222位「魅力的



1962年、日独青少年交歓派遣団の同窓会にて

な都市を次世代に引き継いでいくためには、問題点を検証し本気で改革に取り組む必要がある。そのためにまずは自分が住んでいる中区から！と意気込みは止まらない。福井さんは熱い想

いとは裏腹に、優しさと親しみを感じる笑顔が素敵な男性で女性ファンも多いらしい。さて、その福井さんが改善したいと感じている問題点は三つ。まず一つめは「街なか活性化の推進(未来への投資)」具体案として市内中心部にスポーツ、文化の拠点としてドームを建設し、都市の魅力を発信する。二つ目に「交通事故ワースト1の返上」運転者への注意喚起ではなく、運転者にわかりやすい道路標識の設置や、歩きスマホの規制などを掲げている。そして、三つ目に「景観問題への取り組み」景観を保つために、広告看板、のぼり旗の規制と電柱の地中埋設化の推進を提案している。以上の三つはそうなれば良いが、そのうち誰かがやってくれるだろうと、私自身



趣味のゴルフでリフレッシュ

思ってしまった。でもそのやってくれる誰かが福井さんなのです。

また、常に弱者の目線で物事を捉え、少しでも浜松が良くなればと日々尽力されている福井さんの趣味はゴルフ。「一度だけホールインワンを出した事もあるよ」と話された時のとびっきりの笑顔がとても印象的でした。

(浜松南部地区生きがい特派員 川村美紀)

地域の課題に合った 食べ方で健康長寿！

静岡県では、以前から、健康課題の見える化をすすめており、メタボリックシンドロームの方や血圧の高い方が県東部地域に多いなど、地域によって健康状態に差があることが分かっています。

その背景を探るため、県健康増進課では、県民の皆様の生活習慣や食品・栄養摂取の状況、健康に対する意識などを把握するため、県民健康基礎調査や健康に関する県民意識調査などを行っています。

超高齢社会へ向けて、いつまでも元気で活躍していただくためにも、高齢の方の食のあり方がますます重要となってきます。そこで、調査の結果から、今回は、60歳以上の方の食事状況について分析しました。

分析に使ったのは、平成25年と28年の県民健康基礎調査、食品摂取頻度調査※

60歳以上の男性506人、女性641人、合計1,147人のデータで、伊豆、東部、中部、西部の4地域（図参照）に分けて食べ方の違いをみました。

結果からみた 各地域の食べ方のポイント

●伊豆地域…乳類、卵類、野菜類の摂取が多く、低栄養の予防には望ましい食事でした。ただ、食事が多い傾向があるので、肥満の方は食べる量に注意が必要です。また、干物や漬物など塩味の強い食品を他の地域より、よく食べている傾向がありました。

●東部地域…白いご飯を食べる回数が少なく、その代わりにめん類や味の付いたご飯などを主食として食べている傾向がみられました。また、伊豆地域に次いで、干物など塩味の強い食品を食べる回数が多かったため、味付けも含めて、お塩のとりかたには注意が必要です。

●中部地域…豆類、種実類、果実類、きのこ類、藻類などを食べる回数が他の地域より多く、多様性のある食生活のようです。毎日、野菜料理をあと一皿プラスすると、よりバランスが良くなります。

●西部地域…他の地域に比べ、たんぱく質が少ない傾向がありました。簡単な食事で済ませる日が続く時などは、肉・魚・卵・大豆製品、乳製品などを一緒に食べることも忘れないようにしましょう。また、どの地域もカルシウムは不足していましたが、西部地域では特に少ない傾向がありました。大豆・大豆製品、乳製品、緑

黄色野菜などを意識して毎日の食事に取り入れるといいですね。

健康長寿に向けて

どの地域でもカルシウム摂取量が不足、とお伝えしましたが、その他、食塩摂取量の多さも各地域に共通していました。お塩のとりかたに気をつけすぎて、食欲がなくなり、食事が減る、ということになると、低栄養につながるため問題ですが、まだまだ元気な皆さんは、ぜひ、適塩を意識してくださいね。

毎日口にするものから、私たちの身体は作られています。いろいろな種類の食品・料理を、楽しんで召し上がってください。

〈県内4地域の分け方〉



※「食品摂取頻度調査」…調査票にあげた料理・食品について、過去1ヶ月間に飲食した回数と、おおよその量をたずねる調査方法

しずおか健康づくりサポーター 連携・協働のつどい（西部会場） 開催

しずおか健康いきいきフォーラム21の構成組織としずおか健康づくりサポーターの連携・協働による健康づくり活動の活性化や相互の交流を図ることを目的に、平成30年2月16日（金）、浜松市のアクトシティ浜松コンgresセンターで「しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい（西部会場）」を開催しました。

同つどいは、平成29年6月16日に中部会場（グランシップ）、12月6日に東部会場（プラサヴェルデ）で開催しており、今回が本年度最後の開催となります。

県民の皆様にも構成組織やサポーターの活動を知っていただくため、広く参加を呼びかけたところ、199人が参加してくださいました。

〈ブース展示〉…12企業・団体



〈活動事例発表〉…9企業・団体



〈講演会〉演題：「健康づくりはあなたが主役 ～運動習慣を身につけて元気長寿」 講師：筑波大学体育系教授 田中喜代次氏



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



方の中から30人が、11月の「生活支援応援講座」で、講義やグループワークを通じて居場所の必要性や立ち上げ方の具体的な手法を学びました。

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」を実施しています。

プロジェクトは平成28年度に、社会参加による介護予防と地域の支え手として社会参加する方の増加を目的に開始し、これまでに社会参加促進フェアを湖西市、磐田市、袋井市、島田市、藤枝市、静岡市、御殿場市の7市で開催しました。

また、多様な社会参加を学ぶ実習・講習は、フェアを実施した7市に加え、伊豆市の計8市で開催し、プロジェクトの参加者は延べ3139人となりました。

参加者の中には、地域の中で自分の特技を活かせる場所を見つけたり、住民の集いの場を開設するなど、地域の支え手として社会参加活動を始めた方もおり、少しずつ成果が出てきました。

特に、御殿場市では、平成28年10月に開催した「社会参加促進フェア」に参加した

通じて居場所の必要性や立ち上げ方の具体的な手法を学びました。

また、12月には、大人の社会見学バスツアーで実際に居場所を見学し、運営している方々と交流しました。その後、「地域に居場所が必要だ」と感じた修了生が集まり、地元商店街の協力を得て、居場所の企画・運営を行う「模擬居場所」を開催しました。

模擬居場所では、まずは居場所を地域住民に知ってもらうこと、そしてその運営方法等を自らが学ぶことを目的とし、平成29年2月から3月にかけて、2回実施しました。当日は多くの方が居場所に立ち寄り、地域住民同士の交流が育まれたほか、修了生も「私たちにでもできる」との思いが生まれました。

そうした熱い気持ちを持った3名の方が平成29年度に、地域住民誰でも集うことができる《居場所》をそれぞれ新たに立ち上げました。運営形態は、空き家を活用したり、地域の公民館を利用したり、様々です。

居場所には、地域で生活をしている方が



参加し、お茶を飲んで談笑したり認知症予防のゲームを行ったりと、思い思いに楽しい時間を過ごしています。

このように、年齢を問わず、地域のお元気な方が、居場所を運営したり、自治会役員を引き受けたり、ちょっとした困りごとを住民同士で助け合うなど、地域で必要とされている活動に参加することは、本人のやりがいや生きがいにつながるだけでなく、地域の活性化にもつながります。

壮年熟期活躍プロジェクトでは、来年度も、県内各地で様々な「社会参加」を促進する活動を展開し、県民の皆様をますます元気に、また、活力ある地域をつくっていきます。

平成30年度の「社会参加促進フェア」や実習・講習の情報は、今後、ホームページにも掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

■ホームページ

<http://www.soukatsu-pjt.com>

静岡県健康福祉部長寿政策課

11月30日

海ほたるPA地下通路見学と 鋸山日本寺拝観

海に浮かぶパーキングエリア、「海ほたる」から、「アクアライン開通20周年」を記念して、東日本高速道路（NEXCO東日本）職員の案内で、海底トンネルを見学しました。緊急時以外はなかなか通れない通路を歩いたあと、トンネルサイズに合わせた、小型消防車・救急車などを見学。



海ほたるPAに展示してあるトンネル掘削機カッター前にて

実際に使用した巨大カッター前では、その大きさ・重量に圧倒され、日本の掘削技術の高さに触れることができました。鋸山日本寺では、登山自動車道を利用し、西口管理所から山

頂を目指しました。

山頂に切り立つ険しい崖に囲まれた大観音石像「百尺観音」や、東京湾、全関東を一望出来る「地獄のぞき」を目指して、全員が急階段を登り切りしました。「地獄のぞき、のぞけたかな?」。

下りでは、日本一の大仏さま「薬師瑠璃光如来」が彫られている大仏広場まで、あつという間に下っていき、皆様の健脚ぶりに圧倒されました。



鋸山頂上から地獄のぞき



1月5日、9日、12日

防衛省見学と NHKスタジオパーク

新年早々、厳しき満載の防衛省見学。身の引き締まる思いで見学した施設は、戦後の官公庁建設では最大規模、約1万人の職員が勤務するために必要な施設が配置されていました。東京裁判・旧便殿の間、三島由紀夫事件現場など、一度は見たい、でも、一度で満足の現場体験でした。



防衛省市ヶ谷記念館前にて～ちょっと緊張します～



NHKスタジオパーク見学中

NHKをまるごと楽しむ体験型テーマパーク、「スタジオパーク」では、どーもくんが、向かえてくれる中、生中継の様子、懐かしのドラマの再現、アフレコ体験などを楽しみました。

厳しきあり、楽しきありの一日、皆様、御協力ありがとうございました。



初春の国立劇場前にて

演目は「世界花小栗判官」。
尾上菊五郎の盗賊風間八郎、尾上菊之助の小栗判官兼氏、中村時蔵の細川政元・万屋後家お槇、尾上松録の漁師浪七、お馴染みの俳優陣が揃い、初春にふさわしい、華やかさと楽しさに溢れた舞台が繰り広げられました。
2日目、東部地区の皆様は、会員事業始まって以来の大雪に見舞われ、深夜の帰宅となつてしまい、大変お疲れさまでした。御協力感謝申し上げます。

国立劇場 初春歌舞伎公演

1月10日、22日

北海道五十三次33番目の宿場、「二川宿」では、「本陣ひなまつり」が開催されており、豪華な御殿飾り、七段飾りを初め、市松人形や天神、つるし飾りなど、数千点もの雛飾りに囲まれ、時間を忘れて鑑賞されていた方たちもあり、本陣よりも興味があつたようでした。
伊良湖岬灯台「恋路ヶ浜」ウォーキングも、穏やかな天候に



二川宿本陣内のつるし飾り前にて

旧北海道二川宿本陣と 潮騒の伊良湖岬灯台&菜の花畑

2月16日

恵まれ、風も無く、この時期では珍しい絶好のウォーキング日和となりました。島崎藤村の「椰子の実」を思い出しながら小石を集める方もおり、菜の花広場では、黄色の絨毯を一面に敷き詰めた景色に「ワァ〜」の歓声と笑顔が印象的でした。



伊良湖岬灯台前を軽やかにウォーキング
撮影：勝呂武さん

(今回の企画・運営は、柴田一杉、鈴木スタッフが担当)



花道西側1～10列での観劇はいかがでしたか？

歌舞伎座百三十年にふさわしい、高麗屋三代、(松本幸四郎改め二代目松本白鸚、市川染五郎改め十代目松本幸四郎、松本金太郎改め八代目市川染五郎)歴史的襲名披露公演を観劇。
演目は「春駒祝高麗」、襲名の幕開きを祝うにふさわしい、華やかな舞踊が舞台を彩りました。
続いて、阿呆の姿に隠された真の思い、「二條大蔵譚」(松本幸四郎)、歌舞伎十八番の内、「暫」(市川海老蔵)、最後に、「井伊大老」の、豪華な舞台でした。

歌舞伎座公演

2月22日

〒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



「第29回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。競技種目は昨年度からビーチボール、カローリング、川柳の3種目が増え、34種目で実施（下表）します。うち27種目（下表色付）は「ねんりんピック富山2018」の本県代表予選会を兼ねています。

《大会期間》 平成30年4月21日（土）～6月30日（土）

《総合開会式》 平成30年4月21日（土） 草薙総合運動場 体育館 9:30～10:30

《参加資格》 昭和34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	4月22日（日）	草薙総合運動場体育館	ボウリング	5月19日（土）	掛川毎日ボウル
テニス	5月12日（土）	静岡市有度山総合公園運動施設テニスコート	ターゲット・バードゴルフ	5月13日（日）	東新田スポーツ広場ターゲット・バードゴルフ場
ソフトテニス	5月19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13日（日）	静岡市南部体育館
ソフトボール	5月19日（土）・20日（日）	静岡市田町緑地スポーツ広場	オリエンテーリング	6月3日（日）	富士山こどもの国
ゲートボール	5月9日（水）	天城ドーム	パークゴルフ	5月20日（日）	富士山樹上の森パークゴルフ場
ベタンク	5月19日（土）	伊豆の国市菰山運動公園多目的広場	インディアカ	5月13日（日）	牧之原市相良B & G 海洋センター
ゴルフ	5月14日（月）	藤枝ゴルフクラブ（西～東）	水泳	4月29日（日）	静岡県立水泳場
マラソン	4月30日（月）	小笠山総合運動公園エコパスタジアム	ラグビーフットボール	5月19日（土）	小笠山総合運動公園エコパスタジアム
弓道	5月12日（土）	静岡県武道館弓道場	ビーチボール【新規】	5月27日（日）	可美協働センター付設体育館
剣道	5月12日（土）	静岡県剣道連盟養浩館	カローリング【新規】	4月22日（日）	あしたか太陽の丘体育館
グラウンド・ゴルフ	5月13日（日）	島田市グラウンド・ゴルフ場	囲碁	4月21日（土）	裾野市民文化センター多目的ホール
なぎなた	5月20日（日）	静岡県武道館第一道場	将棋	4月22日（日）	島田市民総合施設プラザあおるり3階
太極拳	5月13日（日）	焼津市総合体育館	健康マージャン	5月5日（土）	静岡県総合社会福祉会館703会議室
ウォークラリー	4月29日（日）	静岡市 集合場所：薬科生涯学習センター	オセロ	4月21日（土）	草薙総合運動場体育館 1階役員室
ソフトバレーボール	4月21日（土）	草薙総合運動場体育館	かるた	5月27日（日）	静岡市市民文化会館第5・6会議室
サッカー	5月19日（土）	藤枝総合運動公園サッカー場	俳句	2/1～4/30 募集受付	表彰 6/23 静岡県男女共同参画センター
ダンススポーツ	5月27日（日）	三島市民体育館	川柳【新規】	5/1～6/30 募集受付	表彰 11/3 アクティビティ浜松コンgresセンター



新規種目：カローリング（左写真）

カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツ「カーリング」からヒントを得て誕生したスポーツです。

新規種目：ビーチボール（右写真）

2つのチームがバドミントンコート上でネット越しにビーチボールをボレーで打ち合い、得点を競います。



富士山 こどもの国



ニジマス釣り体験



無料カヌー体験



どうぶつとのふれあい

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

駐車場 無料

小学生未満、障害をお持ちの方^{※1}、高齢の方^{※2}は無料

※1 手紙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）

〒417-0803

静岡県富士市藤崎 1015

TEL 0545-22-5555

FAX 0545-22-5551



お茶のいいところだけ。

空気の微粒子防止リサイクルに協力ください。



鮮度がいい茶葉は、
おいしい。



伊藤園
自然が好きです。

はつらつネットふじのくに 会員募集

財団の会員になって、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各種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

年三千元（個人）、年四千元（ペア2名）、年五千元（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。

★浜松市天竜区大栗安の棚田ウォークと、くんま水車の里（9月）

★最高裁判所と羽田クロノゲート（ヤマト運輸）見学（12月）

★国立劇場初春歌舞伎公演（平成31年1月10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



チェブクロー

あなたの生きがい、きっと、ここに 있습니다

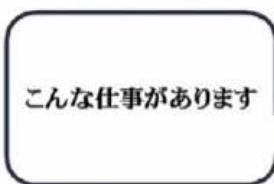
60歳を過ぎたら、シルバー人材センターで働いてみませんか？

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