

# すこやか長寿

88号

2021年  
1月

冬

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10回山形大会開会式



第20回茨城大会開会式



第19回静岡大会開会式



第30回秋田大会開会式



第32回和歌山大会開会式



特報

全国健康福祉祭(ねんりんピック)と歴史振り返り

健康はつらつゼミ

その息切れ！弁膜症かも

## 表紙の説明

全国健康福祉祭(ねんりんピック)の過去(32回)を振り返ります。

「ねんりんピック」の節目の総合開会式の模様です。  
総合開会式では、全都道府県、政令市代表の入場行進とともに、盛大で感動的なアトラクションが開催されます。  
開催地の歴史・文化・自然等を、地元で伝わるお祭りなども交え色彩・表現豊かに演じ、全国から集結した選手を温かく出迎えてくれます。  
令和2年の岐阜大会は、新型コロナウイルス感染症の影響で、1年延期となりましたが、これまでのような「人と人とのふれあい」が1日も早く戻ることを祈るばかりです。



## ● 理事長ご挨拶

### 謹賀新年

公益財団法人 しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康 ..... 3

## ● 特 報

### 全国健康福祉祭(ねんりんピック)と歴史振り返り

全国から選手が集結・次回の岐阜大会のご案内 ..... 4  
全国健康福祉祭(ねんりんピック)歴史振り返り ..... 5

## ● 健康はつらつゼミ

### その息切れ! 弁膜症かも

静岡県立総合病院 循環器病センター長 心臓血管外科部長 恒吉 裕史 さん ..... 8

## ● 地域密着情報

- 特派員だより① **「精一杯生きること それは後悔しないこと」** 富田 君子さん(伊東市) ..... 10
- 特派員だより② **「ほっとけない」目配り・助け合い活動** 佐藤 文治さん(静岡市) ..... 11
- 特派員だより③ **藤枝・茶町の人と伝統を育み続けて半世紀** 八木 英雄さん(藤枝市) ..... 12
- 特派員だより④ **民生児童委員の知見を活かして**  
浅羽・笠原まちづくり協議会生活支援ネットワーク(袋井市) ..... 13
- 特派員だより⑤ **過疎地の買い物支援と見守り** 猿田 光里さん(浜松市) ..... 14

## ● しずおか健康いきいきフォーラム 21

- 学校での健康教育を支援 ..... 15
- 第7回 ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール入賞作品紹介 ..... 16

## ● 財団会員事業レポート

- 9月 **せせらぎと花のまち三島散策**
- 10月 **金谷歴史散策～諏訪原城跡へ～**
- 10月 **シニアのためのドコモスマホ講座**
- 10月 **アカオハーブ&ローズガーデンと錦ヶ浦散策** ..... 17

## ● 財団だより

- 第24回静岡県すこやか長寿祭美術展作品公開
- すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会(ねんりんピック予選会)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



公益財団法人  
しずおか健康長寿財団  
理事長  
さこ よしやす  
佐古 伊康



いまだ新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の収束が見えませんが、まずは新年おめでとうございます。

約一年前から世界的に広がり始めたウイルス感染症は百年前のスペイン風邪を、昨今の国際情勢は第一次世界大戦後の混乱期を彷彿させます。感染の拡大防止と持続可能な社会経済の間で窮屈な生活を強いられると、自由と平和、健康の有難さが身に沁みます。

感染症の世界的な流行は、グローバルな自由主義経済下では避け難い現象です。従って、多臓器病変をもつ人、とりわけ感染と死亡リスクが高いと言われる高齢者には、他人から病気を貰わない生活環境が求められます。そんな中、昨年のねんりんピック岐阜大会は中止となり、今年の秋に順延されました。

我が国の超高齢化の趨勢は、

止まる気配がありません。例えば、昭和三十八年に当時の厚生省が初めて公表した百歳以上の高齢者はわずか百五十人でしたが、昭和五十六年には千人を超え、今年は八万四千五百人に達しました。超高齢社会を国民一人ひとりが有意義に生きるには、齢を重ねても良好なQOLを維持することが大前提です。

「組織は戦術に従属する」と言われます。これを平たく言えば、しずおか健康長寿財団には、県民の健康寿命を延伸する使命があるということになります。これに対して、個人的に気になってきたことがあります。財団の英語表記は開設以来変更がなく、日本語訳では「健康と長寿」財団になっていることです。超高齢社会を迎えた現在では、健康長寿を健康と長寿の二語ではなく、健康的な長寿の一語で表

す「健康長寿」財団が、相応しいのではないかと自問自答しています。

健康長寿には、幼少時から人生を終えるまでの、健康に対する意識、教育と実践が必要とされますが、調査研究が必要とされますが、調査研究機能を持たない当財団の機能強化には、常勤の健康運動指導士が必要と考えています。また、新年度には、静岡社会健康医学大学院大学が開学されますので、当財団がこの大学院大学と調査研究で連携を図り、県民の皆様にも更なる貢献ができればと願っています。

当財団の職員は、今年も皆様と共にあることを意識して頑張る所存です。どうか宜しくお願い致します。



# 特報

## 全国健康福祉祭(ねんりんピック)と 歴史振り返り

全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63(1988)年から毎年開催しています。

60歳以上の高齢者を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技、美術展・音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。



### 全国から選手が集結

静岡県では平成18年に第19回大会を開催し、延57万人が参加しています。

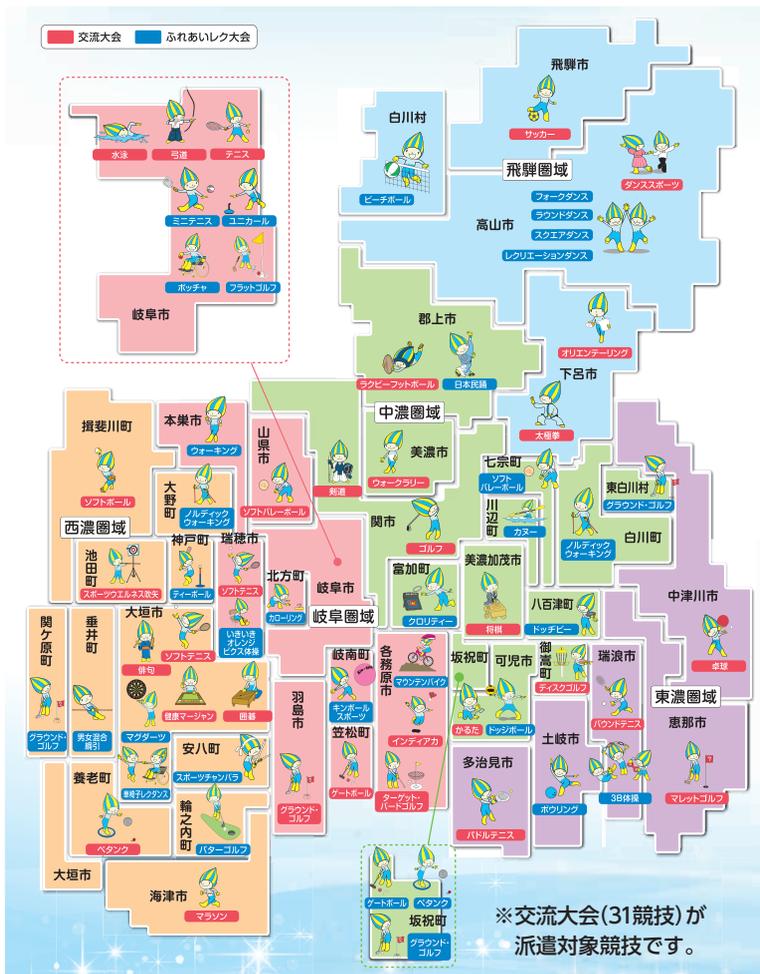
前回、令和元年の第32回大会は和歌山県で開催、延56万人が参加しました(下写真)。

これまで、第1回から第32回まで、全国各地から延1,507万人が参加、シニアの一大イベントとなっております。

本県からは、静岡県代表、静岡市代表、浜松市代表が大会に参加しています。

### 次回の岐阜大会のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和2年度に開催予定の岐阜大会は、1年延期となり、「ねんりんピック岐阜2021」の愛称で、令和3年10月30日(土)～11月2日(火)まで、岐阜県内において過去最多の31競技を開催する予定(下図)です。



### ねんりんピックのお問合せ先(事務局)

静岡県・静岡市代表:しずおか健康長寿財団  
浜松市代表:浜松市高齢者福祉課

# 全国健康福祉祭(ねんりんピック)歴史振り返り

昭和63年度に10競技で、兵庫県を会場に開始した本大会は、回を重ねるたびに競技種目が増え、前回の第32回(令和元年度、和歌山県)では27競技となりました。

今後の岐阜県以降の大会においても、競技が増え、盛大に開催される予定です。

回	開催地	開催期間	競技数	参加人員 (万人)	累計人員 (万人)
第1回	兵庫県・神戸市	昭和63年10月30日(日)～11月2日(水)	10	8	8
第2回	大分県	平成元年11月3日(金)～11月6日(月)	15	18	26
第3回	滋賀県	平成2年9月29日(土)～10月2日(火)	19	23	49
第4回	岩手県	平成3年9月21日(土)～9月24日(火)	19	27	76
第5回	山梨県	平成4年10月31日(土)～11月3日(火)	18	30	106
第6回	京都府・京都市	平成5年10月2日(土)～10月5日(火)	19	46	152
第7回	香川県	平成6年10月22日(土)～10月25日(火)	19	55	207
第8回	島根県	平成7年10月21日(土)～10月24日(火)	20	33	240
第9回	宮崎県	平成8年11月9日(土)～11月12日(火)	22	43	283
第10回	山形県	平成9年9月20日(土)～9月23日(火)	21	52	335
第11回	愛知県・名古屋市	平成10年10月31日(土)～11月3日(火)	24	70	405
第12回	福井県	平成11年10月9日(土)～10月12日(火)	22	46	451
第13回	大阪府・大阪市	平成12年11月3日(金)～11月6日(月)	23	70	521
第14回	広島県・広島市	平成13年10月6日(土)～10月9日(火)	21	61	582
第15回	福島県	平成14年10月19日(土)～10月22日(火)	23	51	633
第16回	徳島県	平成15年10月18日(土)～10月21日(火)	22	44	677
第17回	群馬県	平成16年10月16日(土)～10月19日(火)	25	50	727
第18回	福岡県・北九州市・福岡市	平成17年11月12日(土)～11月15日(火)	23	54	781
第19回	静岡県・静岡市	平成18年10月28日(土)～10月31日(火)	23	57	838
第20回	茨城県	平成19年11月10日(土)～11月13日(火)	25	48	886
第21回	鹿児島県	平成20年10月25日(土)～10月28日(火)	25	54	940
第22回	北海道・札幌市	平成21年9月5日(土)～9月8日(火)	21	54	994
第23回	石川県	平成22年10月9日(土)～10月12日(火)	24	54	1,048
第24回	熊本県	平成23年10月15日(土)～10月18日(火)	22	55	1,103
第25回	宮城県・仙台市	平成24年10月13日(土)～10月16日(火)	18	51	1,154
第26回	高知県	平成25年10月25日(土)～10月28日(火)	24	40	1,194
第27回	栃木県	平成26年10月4日(土)～10月7日(火)	24	41	1,235
第28回	山口県	平成27年10月17日(土)～10月20日(火)	25	54	1,289
第29回	長崎県	平成28年10月15日(土)～10月18日(火)	26	55	1,344
第30回	秋田県	平成29年9月9日(土)～9月12日(火)	26	52	1,396
第31回	富山県	平成30年11月3日(土)～11月6日(火)	27	55	1,451
第32回	和歌山県	令和元年11月9日(土)～11月12日(火)	27	56	1,507
第33回(予定)	岐阜県	令和3年10月30日(土)～11月2日(火)	31	60	
第34回(予定)	神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市	令和4年11月12日(土)～11月15日(火)	32	60	
第35回(予定)	愛媛県	令和5年10月28日(土)～10月31日(火)	29	50	
第36回(予定)	鳥取県	令和6年(日程未定)	未定	未定	
第37回以降	開催地を含め未定				







## その息切れ！弁膜症かも

静岡県立総合病院

循環器病センター長  
心臓血管外科部長

恒吉 裕史 さん

最近、階段や坂道をあがると、以前より息切れするということはありませんか？

年齢のせいだろうと思われる一方の中には、心臓弁膜症が原因で息切れなどの症状が出ている場合があります。

### ●心臓弁膜症とは？

心臓の中には、血液の流れを一定方向にして逆流を防ぐために4つの心臓弁が存在します。その中でも、大動脈弁と僧帽弁の二つは、心臓を流れる血液の強い圧のせいで病気になるやすいと言われています。弁が固くなり、弁の開きが悪くなる状態を狭窄症と呼び、逆に弁がうまく閉まらなくなることを閉鎖不全症と呼びます。特に

最近増加している弁膜症が「大動脈弁狭窄症」と「僧帽弁閉鎖不全症」の二つです。どちらも心臓の血の流れが悪くなり、心臓に負担がかかることで、息切れなどの症状が出てきます。でも多くの方が、これを「年齢のせい」と思い、受診をしないこともあります。

### ●年齢とともに弁膜症は増加する

心臓弁膜症を患っている方は、年齢とともに多くなる傾向があります。例えば65〜74歳では9%の方、75歳以上の方では13%の方が心臓弁膜症を患っていると言われています。弁膜症も軽症の方から重症の方まで様々ですが、重症の大動脈弁狭窄症の場合は、5年後の生存率は20%とも言われており、これは膵臓癌や末期の肺癌に匹敵する重度の病気です。

### 恒吉 裕史 センター長 プロフィール

- 1994年 鳥取大学医学部医学科卒業
- 2005年 京都大学大学院医学研究科修了
- 2006年 カナダ・サニーブルック病院 心臓血管外科勤務
- 2010年 トロント大学トロント総合病院 心臓血管外科勤務
- 2012年 京都大学 心臓血管外科助教
- 2013年 倉敷中央病院 心臓血管外科部長
- 2017年 静岡県立総合病院 循環器病センター長兼心臓血管外科部長

心臓血管外科専門医、指導医  
日本外科学会専門医、指導医  
埋込型補助人工心臓実施医  
ロボット心臓手術実施医  
カナダ・オンタリオCPSO certificate  
浜松医科大学臨床教授

### ●弁膜症の症状を早く気づくためには？

まずは今の御自身の活動量に注目しましょう。今、動いた時の息切れの程度は昨年と同じですか？最近、息切れがひどくてできないことが増えてきてはいませんか？知らず知らずのうちには動かなくなっているかもしれませんか？ウォーキングなどの運動を定期的に行うことで早期に症状を自覚することもできますが、運動ができなくても家中で家事や体操を行い、御自身の活動量と息切れなどの症状に目を向けてみてください。日々の暮らしの中で、御自身の体調と向き合うことが心臓弁膜症の早期発見につながります。

### ●弁膜症のカテーテル治療

もしも重度の弁膜症と診断された場合、薬だけの治療では難しく、弁への手術が必要となります。以前は胸を大きく切って心臓手術を行うことしか治療法はありませんでした。しかし、医学の進歩により「大動脈弁狭窄症」は胸を切らず、カテーテルというストローのような細い管を使って新しい大動脈弁を留置するTAVI（タビ）という治療ができるようになりました。通常の心臓手術を受けるにはリスクの高い御高齢の患者様でも、わずか1〜2時間のカテーテル治療で病気を治すことが可能です。

また、同じく御高齢者に多い「僧帽弁閉鎖不全症」に対しても、最近MitralClip（マイトラクリップ）という新しい治療が特定の病院でできるようになり、足の付け根からカテーテルを使って僧帽弁の閉まりを治す方法ができました。TAVIと同様、すべての患者様に適応できるわけではないですが、御高齢の心臓手術リスクが高い方にとって最善の治療となる場合もあります。

### ●新しい心臓手術

このように最近では弁膜症に対してカテーテルでの治療も可能となりましたが、今でも重度弁膜症の治療には心臓手術が広く行われています。ただ以前のように胸の前を大きく数十cm切開して行う心臓手術ではなく、胸の横を5〜6cmだけ切開して心臓の手術を行うMICS（ミックス）手術という新しい方法もあります。MICS手術では胸の骨を切らないので、術後の痛みが少なく、運動制限もありません。また傷が小さいので治りが早く、感染などのリスクも少ないと言われています。

また当院を含めた一部の医療機関では、MICS手術を「ダヴィンチ」というロボットを使って行うことで、さらに患者様への身体の負担を低くする取組を行っています。ロボットでの心臓手術ができる病院はまだ日本で25病院に限られておりますが、今後増えていくことが予想されます。

### ●最後に

心臓弁膜症は聴診器での心雑音でおおよその診断がつかめます。息切れなどの症状のある方は、まずはかかりつけの医師に相談し、場合によっては心臓超音波検査を受けましょう。

当院では、TAVIをはじめ、MitralClip、MICS、ロボット心臓手術など、弁膜症に対して少しでも身体に負担をかけない治療を目指して取り組んでおります。お気軽に相談してください。

静岡県立総合病院  
循環器・心臓血管外科外来  
054-247-6111  
《内線3175》





## 「精一杯生きること それは後悔しないこと」

とみた きみこ  
**富田 君子**さん  
(伊東市)

昭和9年生まれだから、今年で86歳になる。

「私は、京都生まれ。西陣織の襷糸を作る工場で育ったんです。金閣寺の近くで、金閣寺が燃える火を間近に見ました。」

こともなげにさらっとおっしゃる。この昭和25年の金閣寺放火事件を、筆者は、三島由紀夫の小説を通じて知っているだけだったが、富田さんには、ある意味、当事者目線の出来事だ。京都という場所のなせるわざだろうか。

「でも、私は京都に生まれてよかったですよ。東京、大阪、広島なんかのように爆撃や原爆などの被害にはあ

いませんでしたから。」京都は、確かに文化財の宝庫だということも米軍も認識していたのだろう。

君子さんは、今現在は伊東市に居住しているが、京都、東京生活を経ての伊東市への移住である。

とはいっても、一般的な意味での「移住」にはあたらないかもしれない。京都を離れ、ご主人と一緒の生活を始めた東京では、東京駅前の一等地に立つおおかめ旅館の女将としての生活だった。「旅館のしきたりなんか何もわからなかったんですから。それこそ必死で覚えましてよ。」仲居さん、板場、帳場、洗い場

など一つ一つの現場の技術から交渉術、しきたりなどを覚え、そして日々役立てていかなければならなかった。

「主人は、本とレコードに囲まれていれば幸せというよ

うな人でしたから。」  
とはいえ、君子さんの話や表情から苦勞をしたという印象は微塵も感じられない。この方は、今に至るまで、どれだけ自由にどれだけ幸せな人生を歩んでこられたのだろうか。

「私は戦中世代」と自らおっしゃるように、現在の80歳以上の高齢者の大半は、戦争経験者だ。筆者も含めた戦後生まれの人間とは何かが違う。

「何も無い時代を経験してきた人たちは、皆さん、肝が座ってますよ。」「焼け出されたらどうしよう?」「食べるものがなくなったらどうしよう?」「等々、ゼロからモノを作り、日々「自立」を強いられてきた人たちと比べて、火や水が当たり前のように使える私たちとは生きていく上での強さが根本的に違うのだろう。」

最後に富田さんは、こんなことを話してくださいました。「今、目の前にある課題に精一杯取り組んでいけば、人は絶対に後悔しない人生を送れるはず。かつて、癌に苦しんだ父の看護の体験から学んだことです。」と。

(東・南西伊豆地区生きがい特派員

満富 俊郎)





# 「ほっとけない」 目配り・助け合い活動

さとう ふみはる  
佐藤 文治 さん  
(静岡市)

長年地元のために尽くされ、活躍されている佐藤文治さん(80)を紹介します。

佐藤さんが民生委員、保護司になられたのが20年程前でして「このことが契機になって社会福祉活動に携わった。」と述べておられました。民生委員と結びつきが強いのが社会福祉協議会(社協)です。民生委員は社会福祉増進のため、厚生労働大臣の委嘱により静岡市を介して、学区ごとに組織・運営されています。社協もほぼ同じような形態をとって、服織学区に拠点があつたのが平成9年です。そのため、初めのうちは民生委員と言っても、社協の活動も兼務して行っていました。

その二つの活動を通じて、視野が広がったそうです。現在では、服織学区の民生委員と社協役員は別組織になりました。両組織が独立形態となるよう努力された一人が、民生委員の副委員長でもあつた佐藤さんです。

佐藤さんが民生委員等の活動の中で、必要性を痛感して発起人の一人となって立ち上げたのが建穂福手会です。「福の手」と書くように、多くの有志の手による協力が欠かせません。現在会長を務めていて、会員は39人です。このような助け合いの会は服織学区に13あります。建穂福手会は主にお年寄りのために、部屋の中の片付けや庭の整理作業や見

回り活動など多岐にわたっています。残念ながら、今年に入ってからコロナ禍で活動が縮小気味となっておりますが、最近でも比較的多いのが病院や銀行などへの送迎運転です。



庭木の手入れ作業光景

「コロナが早く終息してほしいと願ってやまない。お年

寄りが内にこもって不自由して、力添えを密かに必要としていると思えるからだ。」と述べておられました。平成31年度は、163件、延べ387人が活動に参加され、年々増加傾向にあります。

”人の世はままならぬものである。”と痛感します。庭に桜の太木のある人からの相談でした。近所の人は桜が咲く頃は花を愛でて感謝されても、落ち葉の頃は疎まれると嘆いてのことでした。その方は悩んだ末、建穂福手会に伐採を依頼してきたそうです。

人間も老いて衰えてくると遠ざけられるきらいがないだろうかと考えさせられます。今後一層進む高齢社会や核家族化で、ますます助け合い活動は欠かせないものになると、佐藤さんは考えておられます。

(静岡地区) 生きがい特派員

早川 和男



# 藤枝・茶町の人と伝統を

## 育み続けて半世紀

やぎ ひでお  
八木 英雄 さん  
(藤枝市)

明治時代から続く製茶産業のメッカ藤枝市茶町で、唯一ほうじ茶を炒り続けている八木英雄さん(86)。

往時と違い緑茶離れなどでお茶販売が伸び悩んでいる今、半世紀以上茶町で活躍してきた八木さんは若い方からの相談を受けることもしばしばとか。それもそのはず、今でこそよく開かれる「美味しいお茶の淹れ方教室」を50年も前に初めて藤枝の女学校(現在の藤枝順心高等学校)で開いたのが、八木さんたち藤枝市茶商工業協同組合の青年部だったのです。茶の淹れ方の実技は勿論、なぜ静岡が日本一のお茶処になったのか、徳川家康公の話にまで

及んだとか。評判がたち、県内外の茶商工業組合が講習を受けに来たとのこと。八木さんは「元祖・お茶の淹れ方講師」だったのです。



やまなし 月見里神社のお茶イベント

また、毎年茶町界限を中心に行われる「茶と歴史とアートの町・藤枝」を代表する秋

の風物詩『お茶の香ロード』イベントの発起人の一人として尽力されてきました。単にお茶づくりだけでなく、常にどうしたら喜んで飲んで頂けるか、販売に結び付けられるのかと発想を磨いてきました。そして、そこに住む人々との繋がりを大切にしてこられた方です。

「若い頃から、藤枝市茶商工業協同組合・青年会長10年。消防団25年、交通安全協会20年余、それぞれ分団長や分会長も務めた。その後、月見里(やまなし)神社の神社総代の会長を10年。」と懐かしそうに話されて「これでやれやれと思っていたら老人会。でも老

人会って言っちゃだめだよ。さわやかクラブ・栄長生会(さかえちようせいかい)だよ。」と人懐こい笑顔でもう15年。「自分が先頭に立って引張っていかなくちゃ。」と、そんな人柄が会員80人もいる「栄長生会」の魅力のひとつのようです。



祭りだ祭りだあ〜

「同級生は、みくんな石の下でのんびりしてるのに、こんなに汗びっしょりで仕事してるのは俺だけだよ。でも、生きるからには世の中に何か貢献したい。」と仰る、ひでちゃん。まだまだ健在、地域の為にもう一肌脱いでくれるに相違ありません。

(志太・榛北地区 生きがい特派員

宮島 克美)



前列左から青木・古関・東原・鈴木・小久江  
後列左から太田・廣岡・近藤・天野・谷川の各氏

## 民生児童委員の知見を活かして

### 浅羽・笠原まちづくり協議会 生活支援ネットワーク（袋井市）

袋井市の浅羽東・浅羽西・幸浦（浅羽南）・浅羽北・笠原の五地区のまちづくり協議会では、日常のちよつとした困りごとを地区住民の助け合い（互助）で解決する「浅羽・笠原まちづくり協議会生活支援ネットワーク」（代表・永田進氏）を昨年（2020年）7月からスタートさせました。地域住民2万人以上を対象とし、県がすすめる地域包括ケアシステムの一例として、市内外から注目を集めています。今日は、本ネットワーク構築に当初から関わっている東原俊廣氏（70）にお話しを伺いました。

【戸田】きっかけはどのようなところですか。

【東原】そもそもの発端は2年以上前の2018年8月の民生児童委員協議会の研修委員会です。「これまで民生児童委員として

活動をして得た知見を地元を活かせないか？」という意見があり、それが結果として生活支援をする組織づくりに結び付きました。民生児童委員は日頃困っている方やその内容を聞いたり見たりしていますので、その解決を地域として対処できないかと考えたのです。

当地域は高齢化率28パーセントで、袋井市全体の高齢化率24パーセントより高く、この傾向がここ10年間変わっていないことが背景にあります。

【戸田】民生児童委員の想いをどのように提案されましたか？

【東原】10人の委員はその後勉強会を継続開催し、先進地域（浜松・浜北）への視察等を行い、その結果をまとめて、翌年（2019年）4月に第五地区民生児童委員協議会として、南部会議（五

地区の連合自治会長会議）へ提案しました。自治会単位で生活支援は必要と考えているところもあり、承認は得られました。その結果、民生児童委員10人と五連合自治会から各2人が参加する検討委員会を作り、細部を作りこむことになりました。ただ、検討会では委員に生活支援や福祉活動に対する意識に差があり、かつ高齢化や住民構成、生活状況に差があるため、生活支援に対する考え方や必要性の理解にかなり時間を要しました。ここでの7か月に及ぶ検討が一番大変でしたね。

【戸田】その後は？

【東原】こうした検討経過を経て、昨年（2020年）1月に南部会議に答申し、全体プランの了承を得ました。その後、組織を固め会則を作成し、昨年4月に

「生活支援ネットワーク」として発足、7月実務スタートにこぎつけました。コロナ禍で遅れそうになりましたが、逆にコロナ禍だからこそ住民同士の繋がりをつくる活動が重要と考え、当初の予定通り始動させました。

【戸田】行政からの支援は？

【東原】市役所（協働まちづくり課・しあわせ推進課・地域包括ケア推進課）や社会福祉協議会から担当職員に参加をいただきアドバイスをもらいました。

【戸田】現状と課題は？

【東原】現在、家事支援や外出支援、子育て支援の領域で相談員（12人）、支援員（69人）で運営しており、昨年7月から10月までの支援実績は162件です。課題は大きくは運営費の確保と支援員の後継補充ですね。

【戸田】2年以上かけて、具現化できた生活支援ネットワーク、今後のより一層の発展を祈念いたします。本日はご多忙のところ、ありがとうございました。

当生活支援ネットワークについて、詳細はこちらに連絡をください。  
（連絡先）090-7676-9046  
月・水・金曜日午前中に事務局開設。

（磐田・周智地区 生きがい特派員 戸田 孝）

# 過疎地の買い物支援と見守り



山里暮らしの大変さは、買い物が不便なこと。高齢になると、歩いて行くのは大変。また山里には、店がなくなってきています。

そんな過疎高齢化の著しい山里で、買い物代行サービスと便利屋の仕事を行っている方がいます。便利屋「猿ちゃん」こと、猿田光里さん(75)です。  
◎買い物に行けないお年寄りの玄関先まで

猿田さんは春野町(浜松市天竜区)の山あいに暮らすお年寄りを訪ね、食品や日用品を届けています。週に6日、6つの地域を軽自動車で走ります。山道は細くて急峻きゅうげんなので、軽自動車のワンボックスカーです。買い物に行けない方の玄関

先まで行き、食料品や日用品を運びます。「多少の手数料を頂くだけで、ほとんど利益は出ていません。なんとか年金で食いつないでいます。」と猿田さん。単に販売するだけではありません。

よき相談役、話し相手にもなっています。週に一度、訪ねてくる猿ちゃんを、心から待っているお年寄りが、たくさんいます。

また、見守り支援にもつながっています。倒れていた方を発見して、近親者に連絡したケースが、これまで何度もありました。

猿田さんは、街中から、山間部(春野町の勝坂集落かつさか)に移住して25年。買い物に行けないお年寄りが多いことを知って、

猿田 光里さん  
(浜松市)

便利屋と移動販売の仕事をしたように思い立ちました。



移動販売先で

◎自分を待っていてくれる人がいる  
猿田さんは、この仕事を始めて、15年。仕事を始めた当初と比べて、過疎高齢化は急激に進んでお客さんはずいぶん減りました。いま固定客は、120軒ほど。

「僕が訪ねてくることを、楽

しみにしている方がたくさんいます。その方の役に立っていることが生きがいになっています。

現役を引退して悠々自適な人が多いなか、現役で仕事を続けられることは、ありがたいと思っっています。自分待っていてくれる人がいることが、張り合いです。」

◎できる限り、生きて生きて、生き抜きたい

ところで、どれくらいまで仕事を続けようとしているのでしょうか。

「なんとか元気でいるうちは働き続けたいです。生涯現役です。できる限り、生きて生きて、生き抜きたい。これから先、一体どんな世の中になっていくのか。それを、しかとこの目で見届けたいのです。」

自分を待ってくれる人がいるという生き方。人に喜ばれ、人の役に立つ生き方。

猿田さんは、今日も休むことなく、山間を走り続けています。

(浜松北部地区 生きがい特派員

池谷 啓)

# しずおか健康いきいきフォーラム21

構成組織や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

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、健康に関心を持つて、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」を実施しています。

昨今のコロナ禍のため、当初は企画実施することが大変難しい状況でした。学校ではマスク着用、手洗い、教室内換気、ソーシャルディスタンスを心掛けています。健康づくりサポーターはオンライン授業形式も取り入れるなど、関係各位の御協力により実施が可能となりました。

小学校の手洗い教室では、「手洗いチェッカー」の活用により手を洗ったあとでも実は汚れが残っていることを目で確認でき、丁寧に手洗いするという意識づけになりました。正しい手洗いで感染症から体を守る大切さを再認識しました。」と先生から感想をいただきました。

### 手洗い教室 中北薬品



小学校のおさかな教室では、「児童が目の前の大きな魚に興味津々で、内臓や頭に触れ、魚の部位・栄養について本物を見て学ぶことができました。」と先生から感想をいただきました。



### おさかな教室 マックスバリュ東海



## 「健康づくり教室」等を支援する構成組織&健康づくりサポーター

- (公財)静岡県腎臓バンク ●静岡骨髓バンクを推進する会 ●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)

「しずおか健康いきいきフォーラム21」は、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157社(令和2年10月末現在)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。

# しずおか健康いきいきフォーラム21

## 第7回 ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール

静岡県及びしずおか健康長寿財団では、創作過程を通じて学校や家庭などで健康づくりについて考えてもらう機会を増やしたいという目的で、県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童生徒から、健康に関するポスター・標語を募集しました。

「運動・身体活動」「食育」をテーマに作品を募集したところ今回は、ポスター521点、標語680点、計1,201点の応募があり、審査の結果入賞作品が決まりました。

素晴らしい作品の中から各部門の最優秀賞(静岡県知事賞)作品をご紹介します。

なお、令和2年10月10日(土)、ツインメッセ静岡において入賞作品の表彰式を行う予定でしたが、残念ながら新型コロナウイルス感染拡大の懸念から今年度は中止となりました。

今後は県内各地で展示を実施する予定です。

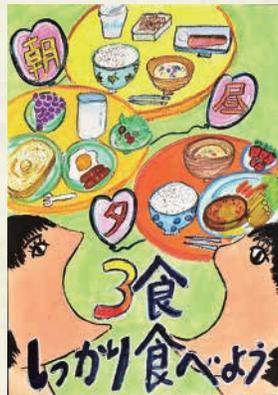
### テーマ 1 運動・身体活動 2 食育

## 最優秀賞(県知事賞)作品

### ポスターの部

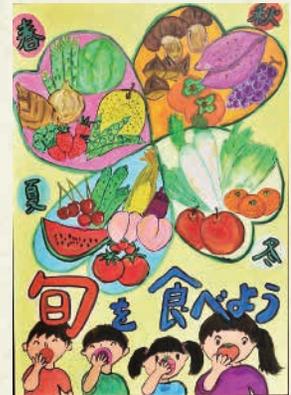
#### 小学生低学年の部

浜松市立  
気賀小学校3年  
鶴見 琥珀さん



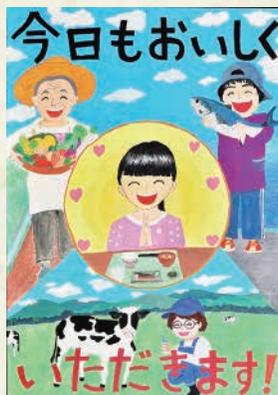
#### 小学生高学年の部

浜松市立  
気賀小学校5年  
鶴見 琴音さん



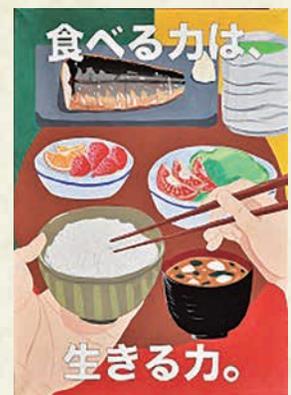
#### 中学生の部

磐田市立  
豊田南中学校3年  
手嶋 美結さん



#### 高校生の部

常葉大学附属  
菊川高等学校1年  
川村 芽生さん



### 標語の部

運動・身体活動

おとうさん いっしょにあるこう たのしいね

浜松市立伊佐見小学校2年 長谷川 新さん

食育

おいしいよ ぼくがつくった なつやさい

浜松市立白脇小学校2年 大石 琉聖さん

9月17日  
せせらぎと花のまち  
三島散策

今回は「三島市ふるさとガイドの会」の長浜さん、大石さんに、自然豊かな三島市内を案内していただきました。

最初に「楽寿園」を散策。今年には富士山からの地下水が湧き出る小浜池が、59年ぶりに過去最高の水位になるなど満水になり、池越しに見る楽寿館や周辺の緑が、透き通った水面に生える絶景を見ることができました。

午後は、鎌倉古道を歩き、御殿川では三島梅花藻が小さく可愛い姿を見せてくれました。源兵衛川遊歩道が冠水し、散策ができず残念でしたが、いつもは見ることのできない三島を満喫しました。



楽寿園にて

10月1日  
金谷歴史散策  
諏訪原城跡へ

前日の雨も止み、「かなや観光ボランティアの会」の大村さん、杉本さんの案内で金谷駅を出発。深々とした木立の中、当時を偲びながら、旧東海道の金谷坂石畳を登り切りました。

その後、「諏訪原城ビジターセンター」と「諏訪原城跡」では2グループに分かれて見学。自然を巧みに利用した三日月堀や丸馬出など遺構を巡りました。再度石畳を下って昼食会場へ。雨の後の石畳は滑りやすく心配されましたが、石畳途中にある「すべらず地蔵尊」での御祈りが叶い、皆さん無事に行程を終えることができました。



諏訪原城ビジターセンターの前で

10月15日  
シニアのための  
ドコモスマホ講座

恒例となったドコモショップ新静岡店による「シニアのためのスマホ教室」を、今回は基本編と活用編で開催。

消毒、検温、マスク着用、換気のほか、広いシズウエル703会議室でお互いの距離を空け、感染防止を講じました。

LINE電話、メール、年賀状作成、新型コロナウイルス情報アプリ、キャッシュレス決済まで、ウィズコロナの時代に合わせた内容となりました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、人と会う機会が減っていますが、スマホを上手に使う、「リモートで絆を深め合う方法」を学びました。



一人ひとりていねいに対応

10月19日  
アカオハーブ&ローズ  
ガーデンと錦ヶ浦散策

台風の影響で、1週間延期となりましたが、眼下に広がる海や島々を眺めながら、散策スタート。真白なアイスバーグの花をはじめ、赤や黄色の大小の秋バラを愛でながら、途中のハーブガーデンでは、フジバカマとアサギマダラの蝶たちに出会い、その優雅な姿に、足を止めて見入る会員さんたちでした。

昼食会場となったホテルニューアカオの松花堂弁当は、品数が多く、高齢者向きだと好評。

食後のホテル従業員による、錦ヶ浦の説明にも、熱海の知らない一面を知ることができたと、満足気の様子でした。



アカオハーブ&ローズガーデン  
今からスタートです

# 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

☎ **054-253-4221** FAX **054-253-4222**

💻 財団 <http://www.sukoyaka.or.jp>

📄 いきがい・仲間づくり情報 <http://www.kenkouikigai.jp>

✉ [ikigai@sukoyaka.or.jp](mailto:ikigai@sukoyaka.or.jp)



ご参加  
お待ちしております  
ま〜す



昨年の美術展

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により公開を中止することがあります。財団ホームページ等で御確認願います。

● **入場料** 無料

● **内容**  
県内の高齢者が創作した、日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門約270点を展示・公開します。力作揃いで、見応えがあります。

● **会場** 静岡県立美術館 県民ギャラリー

(静岡市駿河区谷田五三二)

● **日時** 令和3年1月22日(金)

～1月31日(日)

10時～17時

※1月31日は14時まで

※月曜日は休館日です

**第24回静岡県すこやか長寿祭美術展**  
作品を公開します

**すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会(ねんりんピック予選会)のご案内**

新型コロナウイルス感染症の影響で、ねんりんピックが1年延期になったことに伴い、今後の「すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の日程が変更となります。

● **令和2年度**

当初令和2年4月～6月に大会を開催予定でしたが、開催期間を令和2年7月～令和3年3月に延長して開催中です。

令和3年10月に開催予定の「ねんりんピック岐阜2021」の県代表の選考を兼ねます。

● **令和3年度**

例年、4月～6月に開催していましたが、令和3年9月～令和4年3月に開催予定です。

令和4年11月に開催予定の「ねんりんピックかながわ2022」の県代表の選考を兼ねます。

詳細日程は、次号、財団ホームページでご案内します。

**シニアクラブ静岡県** シニアクラブに加入して、活動することにより、健康長寿をめざしましょう

【シニアクラブの活動】



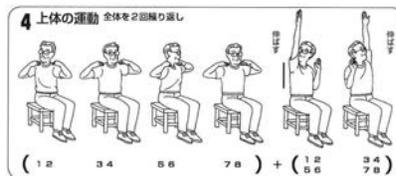
\*\*\*入会方法\*\*\*

入会・問い合わせは、地域の単位クラブに直接お願いします。最寄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)にお問い合わせください。

TEL:054-254-5225 FAX:054-254-6510 HP:<http://www.senior-club-shizuokaken.jp>

## いきいきクラブ体操

お家でやってみよう!



「いきいきクラブ体操」は老人クラブオリジナル体操です。どんな人でもできるように「立ってする体操」と「椅子に座ってする体操」の二通りがあります。

体操は、7つの体操から構成されています。その一部を今回ご紹介いたします。

映像を見ながら覚えることのできるDVD、音楽のみのCDもありますので、購入御希望の方は県老連事務局までご連絡ください。DVD 2,280円(税込) CD 1,050円(税込) 別途送料が掛かります。

～お申込・お問い合わせ先～ TEL **054-254-5225**

# シルバー人材センターの会員になりませんか？

こんな仕事があります

「どんな仕事があるの？」 「こんな仕事もお願いできるの？」 など

詳しくは各市・町のシルバー人材センターにお問い合わせください。※センターによってはお受けできない仕事もあります。

<b>屋内外の一般作業</b> ●家庭・事務所の植木の手入れ ●家庭・事務所の除草・草刈り ●屋内外の清掃 など	<b>福祉・家事援助分野</b> ●清掃・洗濯・買い物、食事 ●子育て支援サービスなど	<b>管理分野</b> ●公民館・体育館・図書館 ・グラウンド管理 ●駐車場・駐輪場の管理 など	<b>折衝・外交分野</b> ●広報紙等の配布 ●検針(水道・ガス・電気) ●店番 など
<b>技能を必要とする分野</b> ●植木の剪定・庭園管理 ●刃物(包丁・ハサミ等) 研ぎ ●障子・襖・網戸貼り など	<b>専門技術を必要とする分野</b> ●毛筆・硬筆での宛名書き、賞状書き ●観光ガイド ●パソコン教室の講師 など	<b>各事務所で作業</b> ●一般事務(受付、経理、文章作成、整理) ●梱包・包装・配送 ●買い物カートの整理 ●工場内外の清掃・片付け など	おおむね 60歳以上の方で 健康で働く意欲のある方 であれば、どなたでも お申込みいただけます

●お気軽にお電話ください。

東部地区シルバー人材センター		中部地区シルバー人材センター		西部地区シルバー人材センター	
公益社団法人 沼津市 055-964-1153	公益社団法人 函南町 055-979-5325	公益社団法人 静岡市	公益社団法人 浜松市		
公益社団法人 熱海市 0557-81-9301	公益社団法人 清水町 055-973-5949	東事務所 054-351-1150 (清水区)	浜松事務所 053-454-2377		
公益社団法人 三島市 055-972-9700	公益社団法人 長泉町 055-988-2670	西事務所 054-252-4150 (東区、東河区)	浜北事務所 053-596-6332		
公益社団法人 富士宮市 0544-23-4008	公益社団法人 小山町 0550-78-0011		天電事務所 053-925-1882		
公益社団法人 伊東市 0557-36-4110	一般社団法人 下田市 0558-22-4222	公益社団法人 島田市 0547-46-2015	公益社団法人 磐田市 0538-37-0055		
公益社団法人 富士市 0545-53-1150	一般社団法人 西伊豆町 0558-52-1290	公益社団法人 焼津市 054-622-3510	公益社団法人 掛川市 0537-22-0088		
公益社団法人 御殿場市 0550-89-9661	一般社団法人 河津町 0558-32-2491	公益社団法人 藤枝市 054-641-5565	公益社団法人 袋井・森地域 0538-43-1314		
公益社団法人 裾野市 055-993-5914	一般社団法人 南伊豆町 0558-62-6000	一般社団法人 牧之原市 0548-52-5080	公益社団法人 湖西市 053-575-0654		
公益社団法人 伊豆市 0558-72-8508	東伊豆町 0557-95-3400	一般社団法人 吉田町 0548-33-0598	公益社団法人 菊川市 0537-35-2099		
公益社団法人 伊豆の国市 055-948-9526	松崎町 0558-43-0478	一般社団法人 川根本町 0547-56-1232	一般社団法人 御前崎市 0537-85-4531		



## 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

<http://www.shizuoka-ksjc.ne.jp/>

静岡県 シルバー 検索

あなたの思いを本にしませんか。  
本は形に残るあなたの足跡。

「自分の生涯を本にしたい」「亡き人の思い出を本にしたい」  
「自分の俳句や小説の作品集を作りたい」「研究の成果を本にしたい」  
松本印刷は皆様のそれぞれの夢をお手伝いします。



プリントショップ 菌・ウイルス対策にいかがですか?  
一作屋 抗菌 オリジナル マルチケース



 松本印刷株式会社

静岡市葵区南安倍1丁目1-18  
静岡支店 TEL:054-255-4862

 一作屋

一作屋



株式会社 フューチャーイン

FUTUREINN CO.,LTD.

ICT活用のビジネス・プランニング・パートナー

- ・ Web、クラウドソリューション
- ・ 自治体、学校向けソリューション
- ・ ネットワークソリューション
- ・ 情報セキュリティソリューション
- ・ ものづくりソリューション



静岡支店 〒420-0851  
TEL (054) 254-1000

静岡市葵区黒金町11-7 大樹生命静岡駅前ビル8階  
FAX (054)254-1578 URL <http://www.futureinn.co.jp>



## 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。

富士山こどもの国冬の人気スポット「雪の丘」には、小さいお子さまのソリ遊びに適した30mのショートコースとスリル満点の100mロングコース、雪遊びができる雪の広場があります。ソリの持ち込みもOK！レンタルも行っています。

- 営業時間 9:00 ~ 16:00
- 定休日 火曜日
- ※5月～10月、祝日、冬休み、年末年始、春休み、GW期間は無休。
- 入園料 大人 830円、中学生 410円、小学生 200円、小学生未満 無料
- ※障害者及び高齢者(65歳以上)についての入園料免除あり。証明書を提示の上、ゲート窓口で申請してください。
- 駐車場 無料



静岡県指定管理者  
**富士山こどもの国**  
MI.FUJI CHILDREN'S WORLD

みんなで滑ろう  
**雪の丘**  
< 休憩室・トイレ・売店完備 >

〒417-0803  
静岡県富士市桑崎 1015  
TEL 0545-22-5555  
FAX 0545-22-5551

# docomo ドコモショップ スマホ教室



スマートフォンやらくらくホンの疑問も「ドコモショップ スマホ教室」で楽しく解決!

だれでも、いつでも。



当店では、お使いの機種やスキルに関係なく、さまざまな疑問やニーズに合わせてどなたでもご参加いただける「ドコモショップスマホ教室」を開催しています。

目的・レベル別レッスン



スマートフォンもらくらくホンもおまかせください！初心者の「わからない？」から、「もっと知りたい！使いこなしたい」まで、カリキュラムが充実しています。

参加料0円

¥0

来店予約  
受付中

何度参加しても、  
いっさい料金は  
かかりません。



## ドコモショップ新静岡店 TEL:0120-680-520

〒420-0857 静岡市葵区御幸町3-21 ペガサート1F 営業時間:10:00~19:00 定休日:第2木曜日