

すこやか長寿

87号
2020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～



特報

第31回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会
スポーツ・文化交流大会の歴史振り返り

健康はつらつゼミ

腰痛・下肢痛・歩行障害に対する治療法の現在



すこやか長寿 目次 87号 2020年10月

表紙の説明

「第31回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」カローリング大会が、7月24日に藤枝市体育館にて開催されました。

カローリング競技は、2年前の「ねんりんピック富山2018」で採択されたことに伴い、第29回大会(平成30年)から本大会に加わりました。氷上のスポーツ「カーリング」からヒントを得て、平成5年6月に誕生したインドアスポーツで、年齢、性別、体力に関係なく気軽に競技ができます。年々競技人口も増えつつあり、令和元年10月の静岡県カローリング協会の発足とともに、当財団理事長杯第1回大会も開催され、県内各地で活動が広がっています。今年は、新型コロナウイルス感染予防のため、選手も役員もマスク着用で頑張りました!!



● 憩いの広場

健康長寿で高齢期をいきいきと

静岡県健康づくり食生活推進協議会 渡邊 良子 会長 3

● 特 報

第31回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会と歴史振り返り

コロナとの闘い・競技の様子 4

スポーツ・文化交流大会の歴史振り返り 6

● 健康はつらつゼミ

腰痛・下肢痛・歩行障害に対する治療法の現在

藤枝平成記念病院副院長 花北 順哉 さん 10

● 地域密着情報

特派員だより① 「冬は必ず…春となる」

上野 昌子さん (伊豆市) 12

特派員だより② 今を生きる

山口 一光さん (沼津市) 13

特派員だより③ 趣味の写真と街づくりをまっしぐら

心の支えは日野原先生の言葉 山田 茂幸さん (裾野市) 14

特派員だより④ コロナ禍で活動再開! 高齢者サロン「元気のつどい」(掛川市) 15

特派員だより⑤ 「支えてくれた地域の人達に恩返しを」 河合 洋子さん (浜松市) 16

● 長寿力向上の取組

コロナに負けない! 自宅でできる長寿力向上体操DVD作成 17

● 財団会員事業レポート

8月 東海道由比宿 歴史散歩 17

● 財団だより

しずおか健康づくりサポーター & 県民 連携・協働のつどいの開催

第21回熟年メッセージ大会作品募集

第24回すこやか長寿祭美術展作品募集 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



健康長寿で高齢期をいきいきと

静岡県健康づくり食生活推進協議会 わた なべ りょう こ
渡邊 良子 会長

プロフィール

静岡県健康づくり食生活推進協議会会長
静岡市食生活改善推進協議会会長
全国食生活改善推進員協議会理事

食は命の源であり、長寿社会となった現在、健やかに生きるためには食生活をどのようにするかが重要視されています。

健康的な食事や規則正しい生活を心がけ、低栄養やロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知症などを予防し、健康寿命を延ばし、寝たきりや介護が必要になる期間を短くしたいものです。

年齢とともに、身体的な能力や精神的な機能がある程度低下するのはやむを得ないことですが、何もしないでいると知らず知らずのうちに心身の衰えが進んでしまいます。

高齢者は、体の変化などにより、少食になったり食事が偏ったり、買い物や料理がおっくうになったりで自分で気づかないうちに低栄養状態になっていくことがあります。

低栄養になると、抵抗力が低下し、風邪から肺炎などの病気を引き起こしやすく、軽い病気でも回復に時間がかかりま

す。予防のためにはバランスの良い食事を1日3食しっかり摂ることです。特に高齢者はたんぱく質が不足がちなので肉や魚、卵などを十分に摂ることが大事です。体調がすぐれないときは、数回に分けて食べたり、おかずを優先したり、おやつを食べるなど工夫をするとうまいです。また、骨や関節、筋肉などを支えたり、動かしたりする運動機能が低下します。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品や静岡特産のしらす干し、小松菜、ひじきなどを摂り、スクワットや歩行を毎日することです。足腰が鍛えられます。

超高齢化の日本では、85歳の約半数、95歳以上の8割が認知症にかかるといわれています。誰もが認知症にかかる可能性があり、予防に努めて安心して地域で過ごせるように支えあうことが必要です。

当協議会でも、「生涯骨太教室」、「生活習慣病予防教室」をはじめ低栄養予防と第3の居場所作りとして、加入している全23市町協議会で「シニア

カフェ」を一昨年より開催しています。会員の家でのお茶会形式や学習交流館など大勢が集まれる場所を利用して、低栄養予防のポイントの講話や体操、踊りなどで体を動かし、ドリルを使用して脳のトレーニングをしています。

楽しく健康で心豊かな生活の実現に向けて当協議会のスローガンでもある「私たちの健康は私たちで」を合言葉に地域の方たちの健康づくりを応援したいと思っています。



生活習慣病予防教室での高齢者の「健口体操」

特報

第31回静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会



スポーツと文化活動を通じて県内高齢者の健康づくりと生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした「第31回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」を開催中です。

コロナとの闘い

今回は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、当初の4月12日から6月30日までの会期を、大幅に延期・変更したほか、4月23日の総合開会式は開催中止を余儀なくされました。

また、本大会は「ねんりんピック岐阜2020(10～11月岐阜県会場)」の本県の代表選考会を兼ねていますが、6月24日にねんりんピックの1年延期が、厚生労働省・岐阜県から発表されました。

これに伴い、令和3年3月

まで会期を延長し、その間に「ねんりんピック岐阜2021」の選考を兼ねて開催することとなりました。

過去30回の長い歴史の中で初めての経験でしたが、競技団体・県・財団が一体となり、3密回避や人数制限、検温・手指消毒などの新型コロナウイルス感染症予防対策を講じ、創意工夫をした大会運営を行っています。

競技の様子

6月28日の俳句に始まり、36競技(スポーツウエルネス吹矢、ディスクゴルフの2競技が新規競技)を、エコパをはじめ県内各地において順次開催しています。マラソン、テニスなど、これまでの自粛疲れを感じさせない熱戦が繰り広げられています。



マラソン

7/2 エコパ補助競技場

※サーモグラフィーによる検温、手指消毒、注意喚起看板、3密を避けるための人数制限及び控室テントを多く設置



サッカー

7/4 清水総合運動場



テニス

7/3・10 有度山総合公園
※7/1・7雨天順延



俳句

6/28 あざれあ



ソフトボール

7/19・8/9 静岡市田町緑地スポーツ広場
※7/18・25 雨天順延



オリエンテーリング

7/5 静岡大学静岡キャンパス内



バウンドテニス

7/4 静岡市北部体育館



太極拳

7/24 焼津市総合体育館



健康マーチン

7/23 静岡労政会館
※専用の飛沫防止シールドを使用



ターゲット・バードゴルフ

7/19 静岡市東新田スポーツ広場



グラウンド・ゴルフ

8/3 島田市グラウンド・ゴルフ場
※7/8・14 雨天順延



ペタンク

7/25 伊豆の国市葦山運動公園、
8/16 三島市浄化センター広場 ※7/25 雨天途中順延



カロリング

7/24 藤枝市民体育館



オセロ

8/30 シズウエル
※専用の飛沫防止シールドを使用



ディスクゴルフ

8/23 富士山こどもの国



ゴルフ

8/5 藤枝ゴルフクラブ

8月までに開催した16競技の模様を紹介しました。

自粛期間中は、それぞれの活動が制限されましたが、この大会で久しぶりに仲間とともに時間を過ごすことができ、お互いの絆が一層深まりあったと思います。

新型コロナウイルス感染症の影響は、今後もしばらく続くと思われませんが、引き続き新しい生活様式を取り入れ、9月以降残りの20競技を開催する予定です。



静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会の歴史振り返り



平成2年度に9競技で開始した本大会は、回を重ねるたびに競技種目が増え、第31回の令和2年度には36競技となりました。

多くの競技団体・関係者の皆様に支えられ、伝統ある大会に成長することができました。

大会回数	1~2回	3回	4回	5回	6回	7回	8~13回	14回	15~16回	17回	18回	19~20回	21~23回	24回	25~27回	28回	29回	30回	31回		
年度	H2~3年度		4年度	5年度	6年度	7年度	8年度	9~14年度	15年度	16~17年度	18年度	19年度	20~21年度	22~24年度	25年度	26~28年度	29年度	30年度	R1年度	2年度	
卓球																					
テニス																					
ソフトテニス																					
ソフトボール																					
ゲートボール																					
ベタンク																					
ゴルフ																					
弓道																					
剣道																					
グラウンドゴルフ																					
サッカー																					
ソフトバレーボール																					
ボウリング																					
軟式野球																					終了
囲碁																					
将棋																					
なぎなた																					
マラソン																					
バウンドテニス																					
太極拳																					
ダンススポーツ																					
ターゲット・バードゴルフ																					
オリエンテーリング																					
水泳																					
ウォークラリー																					
健康マーじゃん																					
オセロ																					
かるた																					
パークゴルフ																					
インディアカ																					
ラグビー																					
俳句																					
ビーチボール																					
カローリング																					
川柳																					
合気道																					終了
民謡																					終了
スポーツウェルネス吹矢																					
ディスクゴルフ																					
計	9	11	12	13	14	18	20	21	23	25	25	26	27	28	29	32	34	36	36		



第3回大会(平成4年度)の様様(ぎんもくせい第6号より)

この年から当財団が大会運営を担当することになりました。



生き生き仲間が 大集合!!

健康やかに、伸びやかに、晴れやかにを合い言葉に六月六日、県草薙総合運動場へ、県下からスポーツを愛する約三千人の県民が集まり、さわやかな汗を流し、互いに交流し合いました。

総会開会式には、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゴルフ、ゲートボール、ベタンク、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、サッカー、ふれあい健康ウォークなどに参加の高齢者をはじめ、県警音楽隊や幼稚園、専門学校等の鼓笛隊、トリムや太極拳のグループ等が参加し、あらゆる世代の交流する一大スポーツイベントとなりました。

参加者の中で最高齢者は、ゲートボール役員の久保孝太郎さん九十六歳。開会式で紹介され、役員や観客から大きな拍手が送られました。

また幼稚園児、青年、壮年、高齢者のカップルが走った宣誓メッセージのバトンリレーは、様々な世代が参加して築き上げる「明るく活力ある長寿社会」を象徴し、全参加者に大きな感動を与えました。

すこやかシブ'92

第三回 静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会

第10回大会(平成11年度)の様様(すこやか・ぎんもくせい第34号より)

10回目の記念大会です。



マラソン 今日朝は朝焼けとさわやかな風が吹く

第10回 静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会



総会 総会開会式は、県下から約三千人の県民が集まり、さわやかな汗を流し、互いに交流し合いました。



テニス スマッシュ、ボールに技が冴える



バドミントン ストライクで華麗なボール



太極拳 経典に力強く



ゲートボール 勢いします、この一打

すこやかシブ'99



総会 総会開会式は、県下から約三千人の県民が集まり、さわやかな汗を流し、互いに交流し合いました。

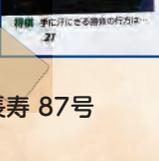


ゲートボール 勢いします、この一打

すこやかシブ'99



総会 総会開会式は、県下から約三千人の県民が集まり、さわやかな汗を流し、互いに交流し合いました。



ゲートボール 勢いします、この一打

すこやかシブ'99



総会 総会開会式は、県下から約三千人の県民が集まり、さわやかな汗を流し、互いに交流し合いました。

第30回大会(平成31(令和元)年度)の様相(すこやか長寿第83号より)

30回目の記念大会です。総合開会式をグランシップで盛大に開催しました。

特報 第30回静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会

スポーツ等を通じて県内高齢者の健康づくりと生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした、第30回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会(4月14日~16日30日)が開催されました。

総合開会式

今回は30回目の記念大会として、4月25日に、グランシップ中ホール・大地を会場に、総合開会式、記念講演会・長寿たすけ愛講演会2019 in 静岡(2部構成とし、講師の観客のもと、盛大に開催しました。

「長寿たすけ」愛講演会

来賓、選手、役員、競技関係者1000人を超える方々の参加の下、開会前アトラクションとして梨花幼稚園の皆さんによ



梨花幼稚園によるマーチング演奏



華麗なダンススポーツ演技



る元気いっぱい、のマーチング演奏、ダンススポーツ団体の披露で幕を開けました。続いて、各団体に出席する役員や選手に始まり、大会会長のしずおか健康長寿財団の佐古伊藤理事長が開会を宣言しました。主催者を代表して吉林章仁副知事が挨拶し、その後、来賓を代表して、落合信昭副議長が挨拶



佐古大会会長の開会宣言

長寿たすけ愛講演会



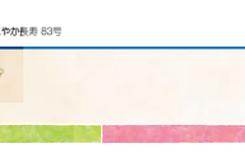
池田部長あいさつ

総合開会式に引き続き、記念講演会「長寿たすけ愛講演会2019 in 静岡」(公益財団法人長寿科学振興財団・静岡県と共催)を、3人の講師をお招きして開催しました。はじめに、主催者を代表して田邊権長寿科学振興財団理事ならびに池田和久静岡健康福祉部長が挨拶をしました。



池田部長あいさつ

講演(1) 船越)は、静岡産業大学副学長、経営学部教授の小澤治夫先生による「人生100年時代を生きる生活習慣のサイエンス」です。迫力ある小澤先生のお話に、客席のみならず圧倒され、健康長寿の元気を先生からいただきました。



池田部長あいさつ

講演(2) 船越)は、前静岡県立ズムムブレメント研究会会長の矢崎昭子先生による「みんなが健康な体になるための健康づくりのヒント」です。矢崎のみならず、多くの方が笑顔で指さっていました。



選手宣誓する村松邦久さんと長岡福代さん



第1部フィナーレで宣誓者、旗手が整列



吉林副知事あいさつ



落合信昭副議長あいさつ

すこやか長寿 83号

すこやか長寿 83号

多くの皆様の記録や記憶とともに、平成の時代を歩んできた本大会。令和の新しい時代においても、多くの皆様が生きがいと健康づくりを支援できるよう、邁進してまいります。今後とも皆様の御支援・御協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

令和3年度の「第32回すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」は、令和3年9月から令和4年3月までの間に、開催する予定です。令和4年11月開催予定の「ねんりんピックかながわ 2022」の代表選考会を兼ねます。多くの皆様の御参加をお待ちしております。



会場が一体となった矢崎昭子先生の講演



神田松之丞氏による講談



最後に講演(3) 笑いは、講談師の神田松之丞氏による「笑って、いきいき健康長寿」です。来年には真打昇進が決定している講談界のホープ、神田松之丞氏の迫力ある講談を間近で聴講でき、多くの方が笑顔となり満足していただきました。



健康増進のマラソン(エコノ)



新種目の民謡(コミュニティながいずみ)



今年ワールドカップも開催されるラグビー(エコノ)

競技の様子

今年の大会は、4月14日の健康マージャンから6月30日の合気道まで、36種目(合気道、民謡の2種目が新規種目)の競技に約九千人の県民が参加し、早稲穂総合運動場をはじめ県内各地において熱戦が繰り広げられました。

すこやか長寿 83号



腰痛・下肢痛・歩行障害に 対する治療法の現在

藤枝平成記念病院副院長

花北 順哉 さん

腰痛・下肢痛・歩行障害はしばしばお目にかかる症状です。今回はこれらの症状を来す原因として最も頻度が高い二つの病気につき、その症状と現在行われている治療法を紹介いたします。

●腰部脊柱管狭窄症について 《症状と経過》

脊柱管とはヒトの背骨の部分で、その中に神経組織を入れてある空間の事をこう呼びます。この空間が様々な原因や加齢により狭くなり、この部に含まれている神経組織が障害されてくる状態が、脊柱管狭窄症です。

症状としては、腰痛・下肢痛・歩行障害が主なものです。この病気にあける下肢痛の特徴としては、安静

時には症状が軽度か無くて、歩行により誘発されるといふもので、いわゆる間歇性跛行と呼ばれるものです。またこの下肢症状は、腰部の前屈姿勢で軽快し、後屈姿勢の保持で増悪することも特徴です。そのために、「歩行はつらいが自転車にはいくらでも乗れる」とか、「台所仕事が立つては出来なくなり、椅子に腰かけてこなしている」といった症状が見られるようになります。また、病状が進むと、排便・排尿症状も伴うようになります。症状は数か月から数年の経過で出現することが多く、一度出現すると、椎間板ヘルニアとは異なり、自然に軽快することは少なく、徐々に進行することが通常です。

花北 順哉 副院長プロフィール

昭和48年 京都大学医学部卒業
昭和48年 京都大学医学部
脳神経外科学教室入局
昭和57年 京都大学医学部附属病院助手
昭和59年 静岡県立総合病院脳神経外科医長
平成9年 同 第二診療部長
平成15年 藤枝平成記念病院副院長
兼脊髄脊髄疾患治療センター長

前日本脊髄外科学会理事長
第17回日本脊髄外科学会会長
第47回日本脊髄障害医学会会長を務める

《治療法》

症状の程度が軽度の場合には、プロスタグランジンE1製剤の内服にて、症状の軽減が得られることが多く、これの内服がおすすめです。この内服を数か月継続しても症状の軽減が得られない場合や、むしろ進行する場合には、外科的治療がおすすめです。あまり症状が進行してしまった場合での手術効果は、それほど満足の行くものではないことがまあります。手術法に関しては、狭窄の程度・原因に応じて、圧迫部位の骨を削る方法から、背骨の固定術まで加える方法まで、幾つかの選択肢が示されます。

● 腰椎椎間板ヘルニアについて

《症状と経過》

腰痛・下肢痛の原因としては、腰部脊柱管よりも年齢が若い方にもみられるもので、椎間板の一部が膨隆・脱出して周辺の神経を圧迫して症状が出ます。通常は腰痛がまず先行し、数日経過してから下肢への放散痛が生じます。椎間板ヘルニアの確定診断に際してはMRI検査にて最も信頼に値する情報が得られます。腰部脊柱管狭窄症とは異なり、椎間板ヘルニアの患者さんの8割程度の方は、自然経過で症状の軽快が得られますので、治療法の原則はまずは、内服や理学的療法などが行われます。

《治療法》

症状が自然経過で軽快してこない残りの2割の方に対しては、痛みの程度が激烈で発症間もない方には、腰部や神経周辺に局所麻酔剤を注入するブロック療法が行われます。内服・理学的療法・ブロック療法を3か月程度試みても治療効果が見られ

ない場合には、次の段階の治療法が行われています。これらの治療法としては、ヘルニアの髄核内注入療法、内視鏡下椎間板ヘルニア摘出術・手術用顕微鏡下椎間板ヘルニア摘出術等が選択肢としてあります。

ヘルニア注入療法

ヘルニアの注入療法は、わが国で開発されたもので、局所麻酔下に椎間板内に針を穿刺し、椎間板の一部を融解させることにより神経への圧迫を和らげることを目指すものです。せいぜい1泊入院程度で済み、リスクも少ないことから、今後かなり普及する療法と期待されています。ただ、薬剤の性質上、生涯で1回限りしか投与できないという点が課題です。

内視鏡下椎間板ヘルニア摘出術

内視鏡下椎間板ヘルニア摘出術もここ数年前から行われるようになってきました。手術手技の認定制度があるために、多くの病院で手術が行われているものではありませんが、認定医が行った治療では良い術後

成績が得られています。

手術用顕微鏡下椎間板ヘルニア摘出術

手術用顕微鏡下椎間板ヘルニア摘出術は、椎間板ヘルニアの全てのタイプに施行可能なもので、この病気に対する最も基本的な術式で、安定した手術成績が得られています。

いずれの術式も、満足のゆく治療成績が得られてはいますが、数%の頻度で再発があること、極まれには重篤な手術合併症も見られることから、術前の十分な説明のもとに治療を受けられることをお勧めします。





「冬は必ず…春となる」

うえの まさこ
上野 昌子さん

(伊豆市)

令和元年に開催された「静岡県すこやか長寿祭第20回熟年メッセージ大会」において、「私の人生経験」八十路を歩んで」の作品で準グランプリを受賞された上野昌子さん(82)にインタビューしました。

〔安藤〕 準グランプリ受賞おめでとうございます。さまざまに悲しい出来事を持ち越え、周囲の人と関わる大切さを表現された内容には大変感動し心打たれました。当作品の応募のきっかけは？

〔上野〕 ありがとうございます。私の責任者を引き受ける事となり、現在までの自分の人生をまとめて書いてみる事に挑戦しました。

その原稿を2年前の熟年メッセージ大会で「はつらつ賞」を受賞された友人がみて、応募を勧めてください、今回応募いたしました。

〔安藤〕 上野さんの強い心と、広い視野の根源は…どのような形成されたのでしょうか？

〔上野〕 明治生まれの母親は、山間地より約12キロメートル離れた学校に歩いて通い、教師となりました。長女の私を生んでからは、家庭に入り5人の子供を育て、父を早く亡くし、苦勞してきた母の姿を見て育ちました。

その母が口癖のように「なぜ成る為さねば成らぬ何事も…」と言いつつ、努力する事を教わり、「冬は必ず春とな



修善寺駅前コミュニティ会館内

る」と励まされました。

〔安藤〕 準グランプリ受賞後：御自身に何か変化は、また周りの反響は？

〔上野〕 居場所「よってこ駅前」代表の仁科幸子さんと共に、伊豆市長に受賞の報告に行かせていただきました。その事が地元の伊豆日々新聞で

一面に取り上げられた事で、多くの方々からお祝いの電話やお便りを頂きました。このような賞を頂くとは夢にも思っていませんでしたので、わたくし本人が一番戸惑っています。

〔安藤〕 上野さんの信念、人生観、今後の目標を教えてください。

〔上野〕 全てが自分を成長させてくれる因と捉え、「冬は必ず春となる」を信じて、絶対に後悔はしないと、自分のできる最善を尽くし、一つ一つ乗り越えてきたつもりです。舅の認知症で家族の大変さを味わいました。自分はそのうならないと決め、より多くの人と会い、そして身体を動かし「ピンピンコロリ」で終わりたいと思っています。

〔安藤〕 「冬は必ず春となる…」素晴らしい言葉ですね。上野さんのますますの御活躍と御健康を願っています。本日は誠にありがとうございました。

(中伊豆地区 生きがい特派員

安藤 智章)



今を生きる

やまぐち いっこう
山口 一光さん

(沼津市)

「退職後、「自治会長」を引き受けたことで、地域活動に興味が増えたと聞きましたが、

「はい、地域の皆様の御協力を得て、2年の任期を無事果たすことが出来ました。しかしその間、地域の課題解決のためには大変苦労もしました。また、興味も沸きました。その後、商工会議所主催「創業塾」で地域課題解決のための手法、社会的起業などを学びました。」

「お仲間と創業塾OB会を発足したのですか？」

「はい、がんばろう！創業支援研究会を起こしました。創業したい仲間と共に、学習し合い、創業までの道のり等話し合い、手助けをすることが主な仕事となりました。月1回の学習

会の準備は大変でしたが、良い仲間にも恵まれ、続けることが出来ました。商工会議所の活動奨励もあり、ある時期は60名を超える起業家・起業希望者を集めることが出来ました。その時、講師の先生がこんな活気のある学習会は初めてだなんて、お褒めの言葉を頂きました。高齢者の福祉事業、車関連、障害者事業から飲食店、美容院、企業内の指導員、政治家等、多岐



学習会の模様

に渡る方々が参加し、共に有意義な時間を過ごすことが出来ました。」

「活動の中で御自身が何を大切にしましたか？」

「はい、人と人を結びつけることを自分の役割として大切にしていました。」

「その後、2度目の自治会長を引き受けられて、地域活動では何か変化はありましたか？」

「はい、地域の有志を募り、地域ボランティアの会を結成し、地域の清掃美化、困りごと相談等を実践しました。ある時、公園内の大きな木が倒れて電線が切れ、停電になったことがありました。信号機も消えてしまいました。その時、有志が集まり、必要な通りの

交通整理を始めました。また、町内を流れている川について、隣接する自治会長と協力し、河川の美化等について話し合いを重ねました。」

「その時々によい仲間、協力者がいたのですね。最後に、これからの抱負を聞かせてください。」

「はい、今できることを、楽しみながら継続できれば、いいなあと思います。」

「いつでも積極的に課題解決に取り組まれ、そのことを生きがいに変えてこられた山口さんの傍には多くの仲間がいる。山梨で一人暮らしのお母様の元に毎週通い、お世話に専念しています。お好きなブログで日本の政治経済の問題を議論で世に問うことも大切な時間。」

健康づくりは、毎日の散歩、四季折々の山歩きを仲間と楽しんでいるとのことでした。



山頂を目指す

(沼津・南駿地区生きがい特派員 福田 和男)



趣味の写真と街づくりをまっしぐら 心の支えは日野原先生の言葉

やまだ しげゆき
山田 茂幸さん
(裾野市)

地域の絆を強め、いろいろな人が共に支え合いながら、こころ豊かな日々を送れる地域づくりに自分の時間を惜しむことなく注ぎ込んでいる山田茂幸さん（76）。昭和50年代に愛鷹山麓に開発された裾野市千福ニュータウンの中央部に住まいを構え、現役時代は、大手自動車メーカーの研究部門で車両運動性能実験業務一筋に、会社人間として過ごしてこられました。しかし、リタイアを目前にして奥さんを亡くされ、これからの健やかに生き続けるためには、趣味及び社会との関わりが大切と、「写真」と以前から興味があった「街づくり」に本格的に取り組んでこられました。

須山浅間神社の大改修に伴う諸行事の撮影を依頼された山田さん。写真仲間と共に撮影に取り組み、折よくこの神社が富士山世界文化遺産に登録され、近隣は勿論、遠くは東京でも写真展を開催、NHKや朝日新聞などマスコミ報道もなされました。また出版社「千福が丘アートサロン」を設立し、写真集を自分で編集・



「千福が丘アートサロン」

出版。この後も種々の写真集を続々作成されました。

街づくりでは、現役時代受講された「静岡県街づくりリーダー養成講座」を始め、リタイア後も数々の講座を受講し実践。これら講座受講生仲間や写真仲間との絆で、自宅を開放しての千福が丘アートサロン「ギャラリー」及び「ハートサロン」を誕生させ、



私の居場所「ハートサロン」

毎週日・月曜日に利用料は全て無料で開放。2階ギャラリーでは、絵画・切り絵・写真・書など様々な展示会が月替わりで開催され、町内外の多くの来場者に楽しまれており、鑑賞後は1階のハートサロンでくつろいでいただき、地域の絆を深めています。

この絆を基に、事前予約された高齢者を市内の病院・買い物等に自分の車で送迎する町内会の「ボランティア送迎システム」を構築されるなど、種々の活動をされております。

山田さんの心の支えは、故日野原重明先生の数多くの言葉だそうです。「やる気よりやること。やる気があるだけでは、やらないのと同じです。」「命とはあなたが使える時間のことです。」「小さな愛の行いは、あなたの宝として体のうちに積まれます。」等々

(富士・富山・北駿地区 生きがい特派員
渡邊 英機)



はかまたしげよし
挨拶をする袴田重由代表

東海道五十三次の25番目の宿場として栄えた掛川市日坂にある高齢者サロン「元気のつどい」(代表者・袴田重由さん)を御紹介します。

当サロンは、3月から新型コロナウイルスの影響で日々の活動を自粛していましたが、緊急事態宣言が解除されたのを機に、6月1日から活動を再開しました。

新しい活動方式を模索しながらの活動再開ですがコロナ禍の活動取材しました。

高齢者サロン「元気のつどい」は平成14年(2002年)4月1日に発足しました。自

コロナ禍で活動再開!

高齢者サロン「元気のつどい」

(掛川市)

宅に閉じこもりがちになり、孤立化することが多い高齢者が自宅近くのセンターに集まり、ゲームや簡易な体操、季節の行事などを通して交流を図ることに、仲間づくり、生きがいづくりができる環境を整え、健康維持や認知症予防等の一助になることを目的としています。

会員は地区内に居住する、原則80歳以上の高齢者が対象です。

現在の会員数は30名。スタッフ21名と日坂地区福祉協議会企画委員4名、5名。最高齢者は男性93歳、女性94歳で男女の内訳は男性2名、女性28名。スタッフの皆さんの年齢は65歳～66歳で男女の内訳

は男性5名、女性20名です。活動日は、毎月第3土曜日午前9時30分～午前11時で、場所は日坂地域生涯学習センターです。



誕生日会でお祝い

今までの活動では、誕生会でお祝いしたり、スカットボール・健康吹矢・輪投げ・ボウリング等を楽しんだり、小夜の中山(静岡県郷土唱歌)

や日坂馬子唄(地域の歌)を歌ったりしていました。さらに端午の節句、七夕飾り、クリスマス会、節分の豆まき等の季節の行事を行い、季節感を味わってきました。

活動再開の6月は3密を回避するために、皆さんで比較的静かに出来る「あまびえ」の塗り絵(A4サイズ)をし、出来上がった塗り絵は会場でラミネート加工してもらい家に持ち帰りました。これからもコロナに負けない元気な活動を進めていきます。



塗り絵を楽しむ皆さん

(小笠・榛南地区生きがい特派員 高井豊)



「支えてくれた 地域の人達に恩返しを」

河合 洋子 さん
(浜松市)

令和元年に開催された「静岡県すこやか長寿祭第20回熟年メッセージ大会」において、「新たな挑戦。地域とともに、つながって〜」という作品でグランプリを受賞された河合洋子さん(66)にインタビューをさせていただきました。

(丸山) グランプリ受賞おめでとうございます。東日本大震災をきっかけに被災地への支援を始め、またその経験を地元防災にも活かしていくために「NPO法人積志かがやきカフェ」を立ち上げ、仲間の皆さんと共に元気に活動をされているという素敵なお話でした。

(河合) ありがとうございます。新聞にも掲載をしていま

だき、それを見てお電話を下さる方もいらつしゃって、こんなに反響があるのかと驚きました。とても嬉しいです。

(丸山) 受賞をされたことよって、何か気持ちの変化とかはありましたか？

(河合) そうですね。作品にも書かせていただきましたが、今までの活動に加えて次のステップとして、近々、日本語教師の資格が取れる見通しができたので、日本に住む外国人の方が災害時に困らないように、サポートができたらと思うところなんです。そのようなタスキができたので、自分の中で一区切りというか、新しいことに挑戦するための力をもらったよ

うに思いますね。

(丸山) NPOだけではなく民生委員などの活動もなさっているそうですね。大変なことも多いと思いますが、そのような地域のために頑張ろうというエネルギーはどこからくるのでしょうか？

(河合) 教員をしていた時代から、地域の人達が支えてくれたから何とかやってこられたという思いが強くなりました。ですからこれからはその恩返し時期だと捉えています。できることは頑張ろうという感じですね。

でも、肩肘張って無理してでもやろうというのではなく、ゆるい感じで欲張らず着実に行動していければいいと

思っています。「動けば、何かが変わり、未来に明るい光が射す」ことを信じて、素敵なお仲間とともに活動を続けたいです。

(丸山) とても素晴らしいことだと思います。最後に、このインタビューを読まれているシニア世代の方々に何かメッセージがあればお願いします。

(河合) 元気を保つためには人との交流、特に若い人達とのふれあい大切だと思います。子ども達とかお母さん世代の人達とも積極的に交わっていたらいい、いろいろな経験とか生活の知恵とかを伝えていってほしいですね。それがたぶんお互いの生きがいにつながっていくのだと思います。私もそういうお手伝いを是非させていただきます。思っています。

(丸山) ありがとうございます。河合さんの御健康とますますの御活躍を祈っています。

(浜松南部 湖西地区 生きがい特派員

丸山 敬)

**「コロナに負けない！
自宅でもできる長寿力向上体操DVD作成」**

新型コロナウイルス感染症予防のため、制限のある生活が続き、外出の機会が減り、身体を動かす機会が減っています。

しずおか健康長寿財団では、自宅でも気軽にでき、健康維持に役立つ長寿力向上体操を紹介するDVDを作成しました。このDVDは県を通じて希望する市町に配布しました。

最近、運動不足になっている人は、この長寿力向上体操で身体と心をつレッシュしましょう。

長寿力向上体操は、

- 《ロコモ予防》
- 《腰痛予防》
- 《肩こり予防》
- 《転倒予防》
- 《ひざ痛予防》

5つの項目に分かれています。

一つの項目は16分から20分あります。

この体操は高齢者に限らず、外出自粛やテレワークなどで運動不足になりがちな若年層や中年層の方にもおすすめです。

この長寿力向上体操は当財団のホームページで見ることができます。



財団会員事業レポート

**8月21日
東海道由比宿
歴史散歩**

今年度初めての研修旅行で、東海道五十三次宿場町の一つ、由比の寺尾地区を訪れました。

由比駅から旧東海道を徒歩で、「名主の館 小池邸」へ。昔ながらの佇まいを感じる建物や、庭園を見学。その後、「あかりの博物館」で人々の暮らしと共に変化したあかりについて、片山館長から、お話を伺いました。



名主の館 小池邸前にて

午後は、「由比地すべり管理センター」で、由比地区の災害の歴史とこれまでの対策を、

職員から説明を伺いながら見学しました。なかなか聞くことのできないお話に皆さん熱心に聞き入っていました。久しぶりにお元氣な皆様にお会いでき、また無事に終えることができた嬉しい一日でした。



由比地すべり 管理センター

**会員同好会開催中
(会員は参加費無料)**

五つの同好会が活動中。参加してみませんか。

- ① 俳句
- ② 太極柔力球
- ③ シヤフルボード
- ④ ユニカール (下の写真)
- ⑤ カローリング



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



ご参加
お待ちしております
ま〜す

しずおか健康づくり
サポーター&県民連携
協働のつどいの開催

●日時 令和2年11月12日(木)
13時30分〜15時30分(受付開始13時)

●会場 プラサヴェルデ3階
コンベンションホールB
沼津市大手町1-1-4
(JRR沼津駅北口徒歩3分)

●内容 在宅生活で筋力が衰えないための軽体操の紹介、講演
会・実技

講師 東海大学体育学部教授
久保田晃生 氏

《オンラインでも公開します》
●入場無料 事前に申込みが必要で
す
●申込・問合せ先

電話またはFAXでお申し込み下さい
(公財)しずおか健康長寿財団
電話 054-253-1422
FAX 054-253-1422
*新型コロナウイルスの感染が拡大した場合は中止することがありますので御承知おきください。



第21回熟年メッセージ大会
作品募集

人生を彩ってきた様々な感動や喜び、これからの人生を輝かせる目標や生きがいなど、言葉やパフォーマンスで発表しませんか。

●応募資格 県内在住で、御自分を熟年と思う方(グループも可)

●募集テーマ 特に定めなし

●応募形式 文章(三千文字以内、原稿用紙20×20) 映像(DVDで10分以内) 音声(CDで10分以内)

●応募期限 令和2年10月20日(火)

第24回すこやか長寿祭
美術展作品募集

高齢者の文化活動の促進とふれあいと生きがいづくりを目的に、高齢者の創作する作品を募集します。「ねりんピック岐阜2021」の選考会も兼ねます。

●応募資格 県内在住で昭和37年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

●募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門

●応募方法 出品申込書を提出

●応募期限 令和2年11月20日(金)

●出品料 1作品二千元



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。シニアクラブ静岡県(静岡県老人クラブ連合会)

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。

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 屋内外の一般作業
●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 | 福祉・家事援助分野
●清掃・洗濯・買い物、食事
●子育て支援サービスなど | 管理分野
●公民館・体育館・図書館
●ランド管理
●駐車場・駐輪場の管理 など | 折衝・外交分野
●広報紙等の配布
●検針(水道・ガス・電気)
●店番 など |
| 技能を必要とする分野
●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 | 専門技術を必要とする分野
●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 | 各事務所で作業
●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 東事務所 054-351-1150 (清水区)	公益社団法人 浜松市 浜松事務所 053-454-2377	公益社団法人 三島市 0557-81-9301	公益社団法人 清水町 055-973-5949
公益社団法人 三島市 055-972-9700	公益社団法人 長泉町 055-988-2670	公益社団法人 西事務所 054-252-4150 (駿河区)	公益社団法人 浜北事務所 053-596-8332	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
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 御殿場市 0550-89-9061	一般社団法人 河津町 0558-32-2491	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 裾野市 055-993-5914	一般社団法人 南伊豆町 0558-82-6000
公益社団法人 伊豆市 0558-72-8509	東伊豆町 0557-95-3400	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 伊豆の国市 055-948-9526	一般社団法人 吉田町 0548-33-0598
	松崎町 0558-43-0478	一般社団法人 川根本町 0547-56-1232	公益社団法人 湖西市 053-575-0654		一般社団法人 菊川市 0537-35-2089
			公益社団法人 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

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 (5月~10月) 9:00~16:00 (11月~4月)
- 入園料** 大人 830円 中学生 410円 小学生 200円 **休園日** 毎週火曜日 ※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 65才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。
- 駐車場** 無料
- 〒417-0803 静岡県富士市薬崎 1015
 TEL 0545-22-5555
 FAX 0545-22-5551

続ける理由が、ありすぎる。

- ✓ 乳酸菌 シロタ株が生きて腸にとどく
- ✓ 良い菌を増やす
- ✓ 悪い菌を減らす
- ✓ 腸内環境を改善する
- ✓ おなかの調子を整える
- ✓ 特定保健用食品



【許可表示】生きてそのまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株 (L. カゼイ YIT 9029) の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

○1日当たりの摂取目安量：1本 ○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ヤクルト400/ヤクルト400LTはヤクルトレディがお届けしています。



人も地球も健康に
Yakult

東静岡ヤクルト販売株式会社
中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒410-0833 沼津市三園町1402 TEL.055(932)8960

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960

お申込み・お問合せ
フリーダイヤル **0120-86-8960** (受付時間 8:30~16:45
日・祝日を除く)

西静岡ヤクルト販売株式会社

〒427-0018 島田市旭 1-11-1 TEL.0547(37)6248