

すこやか長寿

83号
2019年
7月 夏

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30回すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会

健康はつらつゼミ

『オーラルフレイル』



公益財団法人

しづおか健康長寿財団

すこやか長寿 目次

83号 2019年7月

表紙の説明

「第30回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」総合開会式が、4月25日にグランシップにて、1,000人を超える参加者のもと盛大に開催されました。

平成2年に第1回大会が始まって以来、多くの関係者の皆さまの御支援・御協力をいただき、今大会で30回目の節目を迎える伝統ある大会に成長することができました。「平成」とともに歩んだこの間、競技数は9競技から36競技に広がりました。今大会は平成31年4月から令和元年6月まで県内各地で熱戦が繰り広げられ、「平成」から新しい時代「令和」への橋渡しとなった大会でもありました。



ソフトバレー競技の選手による宣誓

憩いの広場

「人々の元気を創るライフサポーター」静岡県看護協会の活動

公益社団法人 静岡県看護協会 渡邊 昌子 会長 3

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

総合開会式 4

競技結果一覧 8

健康はつらつゼミ

オーラルフレイル

一般社団法人 静岡県歯科医師会 柳川 忠廣 会長 10

地域密着情報

特派員だより① 今日もゲートボールで仲間と元気はつらつ 高橋 怜さん(伊東市) 12

特派員だより② 天然染織に魅せられて 佐野 妙子さん(静岡市駿河区) 13

特派員だより③ 次なるステージに向かって躍進を! 松永 勝代さん(森町) 14

健康づくりのポイント

熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう!

静岡県健康福祉部健康増進課 15

財団会員事業レポート

3月 群馬・栃木・埼玉満喫の旅／川壳(かおれ)の梅と阿寺の七滝

4月 田峯城桜ウォーク／首都圏外郭放水路&牛島の藤 16

5月 きららの森と足助の街並散策

会員同好会開催中 17

財団だより

第20回 熟年メッセージ大会作品募集

第23回 すこやか長寿祭美術展作品募集 17

健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)だより No.5

筋力をつけて〇脚を予防・改善しましょう! 18



©静岡県
生きかいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー



「人々の元気を創るライフサポーター」 静岡県看護協会の活動

公益社団法人 静岡県看護協会

渡邊 昌子 会長

プロフィール

兵庫県生まれ

千葉大学大学院看護学研究科修了

株式会社関西電力病院、国立京都大学医学部附属病院、聖隸福祉

事業団聖隸浜松病院看護部次長、浜松市リハビリテーション病院

総看護部長、聖隸浜松病院顧問を経て、

平成29年度より公益社団法人静岡県看護協会会长

静岡県看護協会は、県内の保健師、助産師、看護師、准看護師を会員とする看護専門職能団体です。

本年5月現在の会員数は、

2万205名となり、年々会員数は増えています。

私たちは、「人々の元気を創るライフサポーター」をキヤツ

チフレーズに、赤ちゃんから高齢者まで、県民の皆さんのがん保持増進、病気の予防等、健康に関する支援をさせていただいているいます。

その中で県内8つの地区支部の活動として、各地域の特性に合わせ、看護職が出向き健康新聞で開催しています。

「まちの保健室」や

「看護教室」を行っています。平成30年度は年間91回開催し、延べ938名が利用されました。

「まちの保健室」は、定期的に公民館や福祉施設等の固定した場所で開催するものと、不定期に商業施設等の様々な場所

で開催しています。

参加者の年齢は、60代以上が

全体の約79%を占めています。

実施内容は、血圧測定等の健康チェックと健康相談で、うち31.3%が生活習慣や健康管理を占め、日常の健康に関する心配ごとを解決するものが多いです。

例えば、「調子がいいから、数日血圧の薬を飲んでない」と話しに来られた方には、血圧をコントロールするために、自宅での血圧測定の継続と服薬を自分の判断で止めずに医師に相談するよう助言を行い、次回その結果を聞くようにしています。

これから少子超高齢化が進展する中、「住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられる地域」にするために、県民一人ひとりが自分はどうしたいか考え、「自分でできることは自分でできる」と前提に、地域の人々と繋がりながら生活することが大切だと考えます。趣味に加え、地域の中で高齢者が役割を持ち、生き生きと活躍できること、それを支える社会であつてこそ、健康長寿につながると思っています。

「人々の元気を創るライフサポーター」である看護専門職として、健康長寿に向けた支援を継続して参ります。

「看護教室」では、インフルエンザやノロウイルス、認知症などをテーマに病気の理解と感染予防策や認知症の対応について説明しています。平成30年度は26回開催し、約750名が年齢問わず参加されました。

3 すこやか長寿 83号

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～6月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、グランシップ静岡ホール・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」の2部構成とし、満席の観客のもと、盛大に開催しました。

【第1部】総合開会式式典
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



佐古大会会長の開会宣言



選手宣誓する村松邦久さんと長房福代さん

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皆さんによる華麗なダンスの披露で幕を開けました。

なお、この大会は、今年11月に開催される「ねんりんピック紀の国わかやま2019」の選手選考会を兼ねています。

続いて、各種目に出場する役員や選手の紹介に始まり、大会会長のしづおか健康長寿財団の佐古伊康理事長が開会を宣言しました。

第1部開会式のフィナーレで宣誓者、旗手が一同に整列し、開会式を大いに盛り上げました。多くの皆さまの御参加、御協力をいただき、誠にありがとうございました。

長から御挨拶をいただきました。選手宣誓はソフトバレーボール競技の村松邦久さん（焼津市）と長房福代さん（焼津市）の同じ高校の同期の卒業生のコンビ、息の合った力強い宣誓でした。



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



落合慎悟副議長あいさつ



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



長寿たすけ愛講演会 2019 in 静岡

お互いに助け合い、人と愛をめざします



池田部長あいさつ



田邊理事あいさつ

総合開会式式典に引き続き、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穰長寿科学振興財団理事ならびに池田和久静岡県健康福祉部長が挨拶をしました。



迫力ある小澤治夫先生の講演



講演①(勉強)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、客席のみなさんも圧倒され、健康長寿の元気を先生からいただきました。

講演②(運動)は、前静岡県りズムムーブメント研究会会長の矢崎昭子先生による「みんなで体操 健康体操「すこやかエブリデー」です。客席のみなさんと一体となって体操をご指導いたただきました。



会場が一体となった矢崎昭子先生の講演

最後に講演③(笑い)は、講談師の神田松之丞氏による「笑つて、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。



神田松之丞氏による講談



健脚揃いのマラソン(エコパ)

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、草薙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。

競技の様子



新規種目の民謡(コミュニティながいずみ)



今年はワールドカップも開催されるラグビー(エコパ)

長寿者も はつらつプレイ

競技別の主な最高齢競技者
(90歳以上)の皆さんをご紹介します!



<テニス>
渡邊美江子さん(94歳)



<民謡>
小山たけ子さん(95歳)



<ゲートボール>
岡田 茂さん(94歳)



<囲碁>
相川 東三さん(97歳)



<ゴルフ>
杉山 良郎さん(92歳)



<卓球>ダブルスペア
山口 賢藏さん(91歳、左)
田代つや子さん(92歳、右)



<太極拳>
関 元三郎さん(93歳)



<ペタンク>
久保田政司さん(93歳)



<弓道>
玉田 浩一さん(90歳、右)
桐田 千鶴さん(90歳、左)



<マラソン>
影山 芳郭さん(90歳)



<グラウンド・ゴルフ>
成岡 敏雄さん(92歳)

関係団体の皆様、参加者の皆様、本大会の開催に御協力をいただきありがとうございました。
来年の大会は令和2年4～6月に開催予定です（募集は2月頃開始）。
ねんりんピック岐阜 2020（令和2年10～11月開催）の選考会を兼ねて行います。
来年多くの皆様の御参加をお待ちしております。

第30回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会競技結果 (各競技の優勝者・チーム)

競技名	区分(60歳以上のみ)		優勝者氏名・チーム名(敬称略)
卓 球	男子シングルス	60~64歳	和田 博之
		65~69歳	斎藤 斎
		70~74歳	大森 健良
		75~79歳	市川長太郎
		80~84歳	間渕 武彦
		85歳以上	坂本 貞俊
	女子シングルス	60~64歳	梶原美佐子
		65~69歳	稻垣あや子
		70~74歳	松浦恵美子
		75~79歳	松村けい子
		80~84歳	高塚 和子
		85歳以上	山中 千春
	混合ダブルス	120~129歳	石田 裕康・村松 千砂
		130~139歳	柴 厚行・神戸知恵子
		140~149歳	間渕 武彦・伊藤由美子
		150~159歳	向坂 栄次・篠ヶ谷八重子
		160歳以上	永田 真・北川 節子
テニス	男子	Aグループ	小澤 義則・石橋 幹人・永嶋捷七郎 大木 武彦・千須和貞昌・海野 嘉明
		Bグループ	須見 尚文・赤堀 秀則・宮本 是 今西 健・馬場 栄市・近藤 徳夫 服部 慎一・渡辺 文夫
		Cグループ	西尾 幸雄・国府方一吉・森田 康裕 大畑 祐弘・内藤 桂次・勝俣 瞳男 藤田 道雄・石黒 秀昭
	女子	Dグループ	小澤 厚子・玉木 茂子・小松 春枝 伊東 嘉江・黒田 昭子・橋爪美千代
		Eグループ	山内 和代・萩野富美子・藤澤由利子 大村由美子・南谷千代子・望月 典子 北川 勝美・竹林 愛子
	ソフトテニス	男子ダブルス	60歳以上
		女子ダブルス	60歳以上
		混合ダブルス	男子70歳以上・女子60歳以上
		ダブルス	130歳以上
		三人制	70歳以上
ソフトボール	静岡県の部		石田 秀明・松本登志雄
	静岡市の部		佐野 節子・小山 里美
			大坪 和子・篠崎 順彦
ゲートボール			多田 統善・佐々木文義
			大石 建一・吉田 龍彦・高塚 恵子
ペタンク	静岡県の部		富士シニアソフトボールクラブ
	静岡市の部		清水九十九クラブシニア
ゴルフ			藤枝クラブ
			向山A
マラソン	3 km	男子70歳未満	望月ミエ子
		男子70歳以上	青野 一也
		女子70歳未満	佐々木芳博
		女子70歳以上	梅辻 敏子
	5 km	男子70歳未満	沼本 一郎
		男子70歳以上	増田 昌康
		女子70歳未満	鈴木由利子
	10 km	総合	山澤 榮
		1部	渡辺 英雄
		2部	山澤 榮
弓 道	60歳以上65歳未満の部		鈴木 義美
	65歳以上70歳未満の部		黒木 正之
	70歳以上の部		松下 秀夫
剣 道	赤		斎藤 裕雄
	青		森田 幸夫
グラウンド・ゴルフ			

競技名	区分(60歳以上のみ)		優勝者氏名・チーム名(敬称略)
なぎなた	演技競技	50~64歳	池田 淑江・渡邊 重和
		65歳以上	渡邊 路代・廣野てる代
	試合 個人戦	60歳以上	片渕 和子
	試合 団体戦		山崎志保美・平松 伸子・廣野てる代
ウォーカラリー			すずらんチーム
太極拳	個人	60~64歳	佐藤しづえ
		65~69歳	秋山 昌子
		70~74歳	増田 洋子
		75~79歳	福井 宗男
		80~84歳	加藤貴代美
		85~89歳	村瀬 清子
		90~94歳	内田 良
	団体5人以内の部		桂 花
	団体6~9人の部		九 龍
	団体10人以上の部		沼津日中
	ねんりんピック予選の部(県)		チーム悠
	ねんりんピック予選の部(静岡市)		なし
ソフトバレーボール			パラダイス磐田A
サッカー			中西部
ダンススポーツ	ワルツ	野田 章・杉本 陽子	
	タンゴ	上総 満雄・伊奈 和子	
	チャチャチャ	杉山 典克・杉山 美子	
	伦バ	杉山 典克・杉山 美子	
ボウリング	グランド部門	80歳以上	大屋 守二
	マスターズ部門	男子60~79歳	本城 由章
		女子60~79歳	太田 明美
バウンドテニス	ラリー戦		袋井B T A & 磐田
	団体戦	A ブロック	沼津クラブ & 磐田
		B ブロック	磐田S A K U R A
		C ブロック	牧之原さわやか茶プリン
		D ブロック	磐田向笠茶畠
	E ブロック		浜松南陽
ターゲット・バードゴルフ	男子の部		森本 直己
	女子の部		中村喜美子
オリエンテーリング	シニア男子の部		出野 幹夫
	シニア女子の部		松田 玉貴
パークゴルフ	男子の部		石井 和男
	女子の部		向笠 勝代
インディアカ	男女混合の部	A コート	アライブS - A
		B コート	アライブS - B
	女子の部		北道原
水泳			※順位付けなし(記録会)
ラグビー			※順位付けなし
ビーチボール	男子の部		しずっぴーX
	女子の部		しずっぴーV
カローリング			ザ・稻川
合気道【新規】			※6/30競技のため次号で報告
囲碁	選手権戦		江面 雄次
	A級		品川 悅郎
将棋	B級		清水 克真
	C級		上原 良雄
健康マージャン			露木 道雄
オセロ			岩崎 匡明
かるた	第 I 部	60歳以上の部	小島 政代
俳句			吉田 勝郎
川柳			句ノ一
民謡【新規】	静岡県代表選考の部		佐々木節朗
	静岡市代表選考の部		池ヶ谷峰子
	浜松市代表選考の部		村木 栎代



「オーラルフレイル」

一般社団法人 静岡県歯科医師会

柳川 忠廣 会長
やな がわ ただ ひろ

◆はじめに

県民の皆さんと展開してきた8020運動が、昨年で30年目を迎えた。映画作成や記念式典等が行われました。8020運動は国の目標よりもだいぶ早く、50%を達成し、健康づくりの成功例として高く評価されています。『80歳になつても自分の歯を20本以上たもつこと』スタート時の達成率が数%であつたことを想うと、隔世の感があります。ただし人生100年時代を迎え、8020は決してゴールではありません。そこから先も、歯と口の健康を保つことで健康寿命の延伸に繋がっていきます。

皆さんは、毎日そう意識することなく使っている歯ですが、子供から大人まで、よく咬んでしつかり食べることが大切なのは言うまでもありません。

歯の数が減り、口の働きが弱ると、食べることだけではなく、発音や表情の豊かさにまで影響することがあります。静岡県歯科医師会は、オーラルフレイル（お口の衰え）を予防することで、県民の健康寿命と元気な生活づくりをサポートしてまいります。歯周病の治療や歯の喪失後の歯科治療はもちろんのこと、具体的な症状として滑舌の衰え、食べこぼし、軽いむせ、咬めない食品が増えたなど、ささいな変化を軽視しないことが大切です。

◆静岡県歯科医師会

静岡県歯科医師会には、約1720名の歯科医師が所属していますが、その殆どが県下各地に歯科診療所を開設して歯科医療に従事している歯科医師、

もしくはそこに勤務している歯科医師です。県民の皆さんの自宅や職場の近くにある歯科医院の約85%は、歯科医師会に加入しています。

本会は明治42年に設立以来、社団法人としての公益的な活動、つまり県民の皆さんの歯や口の健康を守る歯科保健事業を実施し、住民の健康増進に寄与してきました。具体的には、行政との連携による各世代での歯科健診の実施や、県民公開講座や啓発イベントの開催、歯科医療相談への対応など、多岐にわたります。

このような地域保健活動の実績を踏

柳川会長プロフィール

昭和 54 年 3 月	東北歯科大学卒業	
昭和 63 年 4 月	浜松市歯科医師会	理事
平成 12 年 4 月	静岡県歯科医師会	理事
平成 17 年 4 月	浜松市歯科医師会	会長
平成 21 年 4 月	日本歯科医師会	常務理事
平成 25 年 6 月	静岡県歯科医師会	会長
平成 28 年 3 月	日本歯科医師会	副会長
平成 24 年	内閣府死因究明等推進会議	専門委員
平成 25 年	厚生労働省歯科診療情報の標準化に関する検討会	委員
平成 28 年	歯科医療振興財団	副理事長
平成 30 年	日本歯科専門医機構	副理事長 他

まえ、平成21年には「静岡県民の歯や口の健康づくり条例」が制定され、さらに市町歯科条例や住民歯科会議の数は全国でもトップクラスです。今後も私たちには、歯科医療を通じて県民の皆さんのが生き生きと暮らせる社会の実現に向けて、皆さんと共に考え方行動してまいります。



や口の働きを保つことや高めることができです。誰でも家族や親しい友人と楽しく会話を交しながら、美味しく食事をとりたいと思うのではないでしょか。何人が集つて過去の思い出を振り返る時も、旅先などで食べた物が話題の中心となることはめずらしくありません。歯や口のはたらきは、噛み食べ味わうことだけでなく、会話をすること、さらに歌うことや笑い泣いて表情を表すことなど多岐にわたり、人の生活や営みを支えています。

◆オーラルフレイル

さて、オーラルフレイルは病気の名前ではなく状態です。具体的には「滑舌の衰え」「食べこぼし」「僅かなむせ」「咬めない食品の増加」等です。東京都健康長寿医療センターで行われたコホート研究によると、オーラルフレイルの症状と要介護になる割合とには大きな関わりがあり、その予防対策を行うと全身のフレイル（身体や社会性の衰え）の状態を予防することにも繋がるために、消化器の入り口としての歯

ものが咬みにくくなる原因が、むし歯や入れ歯による不具合ではなく、実は舌圧（舌の筋力や動きの低下）による事等です。

8020運動は歯の数でしたが、これからはさらに口腔機能に着目した運動展開を進めていきます。もちろんですが、しつかりした状態で歯が1本でも多く残っていることが、口腔機能の維持に役立つことは言うまでもありません。このオーラルフレイル予防の最初のステージは、ポピュレーションアプローチとして、歯科医師会の保健活動や、県医療広域連動による後期高齢者歯科健診、さらには市町の介護予防等と連携して歯や口の機能の大切さを、県民の皆さんに普及啓発することです。また、どうしても高齢者に目が行きがちですが、一方で身体の筋力と同様に、咬む力が衰える前にどれだけ鍛えられるかとの視点も重要です。乳幼児期から全てのライフステージで口腔や全身の機能をより高めておくことで、高齢者になつてからのフレイル予防のハードルを低くしておくことが可能です。



今日もゲートボールで仲間と元気はつらつ

高橋 怜さん
(伊東市)

第30回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会のゲートボール競技大会が今年5月に伊豆市天城ドームで開催されました。県内各地から26チーム(60歳以上の156名)が参加し七つのコートに分かれて試合が始まりました。

伊東市から年齢80歳以上の元気で明るい2チームが参加しており、この中で今年90歳になる高橋怜さんからゲートボール人生について伺いました。



ドームで元気よく勝ち闘をあげるチーム

得、伊東市ゲートボール協会の会長と順風満帆でした。ところが、70歳の時に血液のガン(白血病)が発症し、入院50日で体重が65キロから38キロになりましたが、ゲートボールをすれば元気になると思つて、退院後も病気のことを気にせず、

すぐ楽しくゲートボールを始めたそうです。現在も、病気の影響で意識不明になり倒れることが度々あるようですが、自作の特効薬(梅酒)で大丈夫とか。会場でも多くの仲間から声を掛けられ人気ぶりが見られました。

東京都品川区の保養所が伊東市にあるのをきっかけに、平成11年から品川区と伊東市のゲートボールを通して交流が始まっています。今年4月に伊東市の浜辺公園で第27回オレンジ杯ゲートボールの交流試合がありました。この時、「オレンジ杯」という名は高橋会長が付けて、多い時は品川から54名が参加し盛大にやりましたからね。伊東と品川

すぐ楽しくゲートボールを始めたそうです。現在も、病気の影響で意識不明になり倒れることが度々あるようですが、自作の特効薬(梅酒)で大丈夫とか。会場でも多くの仲間から声を掛けられ人気ぶりが見られました。

生きがいについてお聞きすると「朝、『今日もゲートボールできるかな?』と、お天道様と身体に聞いて、仲間と和氣あいあいと楽しみながら、一緒に元気よくな!」とおっしゃっていました。今日の試合(結果)を伺うと「…樂しかったよ」と笑顔で。



20年間続いている東京と伊東の交流

第二十二回静岡県すこやか長寿祭美術展にて、工芸部門でしづおか健康長寿財団理事長賞を受賞された佐野妙子さん(90)をお訪ねしました。

受賞作品の「枯葉」は、藤の葉を原料として生葉(なまは)染めした糸で織られた生地です。天然染料の素朴さと力強い色彩の美しさが、織りの工夫の中で生かされていることが高く評価されました。

佐野さんが染織に興味を持つようになったきっかけは、四十年前に工芸作品の展示会を見に行き、その素晴らしさに魅せられ、自分でも作れないだろうかとの思いからです。それ以来、東京のある大学の先生に染織を習うため毎月通い始めました。

佐野さんは明治、大正の頃に織られた古い生地を使つてちり

佐野さんの染色のことだわりの一つが天然染料を使うこと、いわゆる草木染めです。染料の原料となる各種植物を採集するために、野山に入ることは幼少期から慣れ親しんできたことで苦になりません。糸をきれいに染めるための精錬(せいれん)や、糸を染めた色素を安定化させる媒染(ばいせん)の作業もすべて自身でやり遂げてきました。今回の受賞作品もそうした作品の中の一つです。



天然染織に魅せられて

佐野 妙子さん

(静岡市駿河区)



受賞作品「枯葉」

めん細工の制作も行っています。ちりめんは日本の着物の材料として使われてきましたが、その残り布を縫い合わせて人形や玩具などを作ったのがちりめん細工です。

これまでに佐野さんが創作したちりめん細工は人形十体、羽子板は十二本ほどにもなりました。

今後の計画として、次回の美術展にはちりめん細工の羽子板を出品してみようかと考えていることでした。佐野さんと



ちりめん細工の羽子板

卒寿を迎えてなお創作活動に熱心に取り組む佐野さん。持ち前の美に対する感性と手先の器用さを活かして、これからも益々お元気でご活躍されることを願っています。

(静岡地区生きがい特派員
竹内 章)

佐野さんは運動は特にやっていませんが、三度の食事は欠かさずとり、栄養のバランスに気をつけています。八年ほど前に脳梗塞で倒れたことがあります。だが、幸い後遺症は皆無でした。



次なるステージに向かつて躍進を！

松永 勝代さん
(森町)

昨年開催された静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会に

おいて「ただいま人生大学在学中」の作品でグランプリを受賞された松永勝代さん(75)にインタビューしました。

(戸田) グランプリ入賞おめでとうございます。

思ひがけなくも総数77分の1の栄誉に輝きました。今回は2000文字を意識して、締め切り間に合わせることに挑戦し、「一介の主婦頑張る」を心がけチャレンジしました。

(戸田) 新聞にも記事がでましたか？

たが、周りの方から反響はありましたか？

(松永) このような大きな賞を

いただいて、地方紙と森町広報誌にも掲載され、多くの方々からお祝いの電話などをいただきました。また、スピーチを聞かせて欲しいとの依頼もあり、その

対応に追われました。町内シニアクラブ会長の任期も気になりところで、「受賞の直後に、ハイさようなら」と言えません。皆さんの協力を仰ぎながら、もう一期続けさせていただこうと決意しました。

(戸田) 記事にはならなかつたことで、松永さんの前向きな姿勢を示すトピックはありますか？

(松永) 昨年公開の映画「明日にかける橋」のオーディションを受け、撮影に加わりました。お

ばさん役6で出演し、映画を身近に体験できました。

また、今年の2月には、あのスーパーボランティアの尾畠春夫さんが、磐田市見付を通過中

と聞いて、夫と二人で駆け付け力強い握手を交わし、共に写真に納まりました。ボランティアの神髄に触れたひと時であり、良い思い出になりました。

(戸田) 今後の生き方等について何かお考えがあれば、お聞かせ願います。

(松永) このような取材を受けたことに感謝し、今後も過去に執着することなく、今に生き、次の未知なることに挑戦する時間に充てたいと思います。人間には「言葉」があります。その

言葉掛けは三人三様。人間性が現れるものです。人の喜びを自分でことのように喜べる人は最高です。

「ありがとうございます」の言葉に添えて、「この次はあなたの番です。期待してしております」と。

(戸田) 本日はご多忙のところありがとうございました。

いつもでも、お元氣で。

(磐田・周智地区生きがい特派員 戸田 孝)



健康づくりのポイント

熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう！

熱中症とは？

人間の身体は、暑くなると汗を出すなど体温の調節機能を持つていますが、高温の環境に長くいると、この機能が乱れてしまうことがあります。すると、体内に熱がこもったり、急激に汗をかくことで体内的水分・塩分が奪われたりします。これが全身に影響をおよぼしかねません・めまい・頭痛・吐き気など多くの症状があらわるのが熱中症です。

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれません、こうした典型的な場面ばかりでなく、例えば、梅雨の合間に突然気温が上がるなど、身体が暑さに慣れていない時期も注意が必要です。

熱中症患者のうち約半分は高齢者

熱中症で救急搬送された人のうち、約50%が満65歳以上の高齢者です。高齢者は、若年層よりも体に熱がたまりやすい上に、皮膚の温度センサーの感度が鈍り、暑さを感じにくくなります。

熱中症が発生しやすい場所は、住居？

総務省消防庁の資料では、熱中症で救急搬送された人のうち、約40%が住居（敷地内全ての場所を含む）で発症しています。

家の中でじっとしているときでも、湿度が高いときは、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があるので、扇風機やエアコンを上手に使い、室温・湿度を調節するなどの対策が必要です。

救急搬送の状況

総務省消防庁の資料では、平成30年の5月から9月に熱中症で救急搬送された人は、全国で約9万5千人でした。うち、静岡県における搬送人数は2528人と、平成29年度の2倍以上搬送され、3人の方がお亡くなりになりました。

- ◆ 暑さを避ける
- 熱中症を予防するには次のようなことに気をつけましょう。

外出の際は、身体をしめつけない涼しい服装を選びましょう。また、帽子や日傘など日よけ対策をしましょう。

こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われるため、のどが乾く前からこまめに水分を補給しましょう。

暑さに備えた体づくり

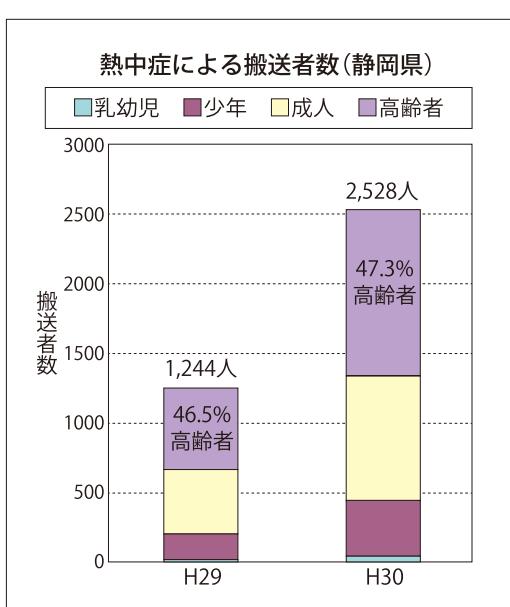
ウォーキングなどの運動で汗をかく習慣をつけることも、大事な予防法の一つ。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

バランスのよい食事や十分な睡眠をとるようになります。

今年も暑い夏が予想されますが、熱中症を知つて、しつかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。



静岡県 健康増進課



3月3日・4日

**群馬・栃木・埼玉
満喫の旅**



「渡良瀬遊水地」内、
「わたらせ記念館」にて
ガイドの説明に聞き入って！

1泊2日の盛り沢山の日程。1日目は、正田氏創業の「日清製粉ミュージアム」見学。地元ガイドなどの案内で、ぶんぶく茶釜の舞台「茂林寺」、「渡良瀬遊水地」と埼玉・群馬・栃木を3歩で回れる「三県境」を見学。初日の最後は、大谷石で建てられた幻想的空間の「カトリック松が峰教会」、ライトアップを堪能しました。

2日目は、「大谷寺と大谷資料館」、まるで地下宮殿のような景観は圧巻。ラストは、地元ガイドなどの案内で、栃木市内の蔵の街斜地に広がる満開の風景は、現代の桃源郷のようでした。奥三河

百選の1つに選ばれている国指定名勝・天然記念物「阿寺の七滝」までの遊歩道を往復40分程かけて歩きました。全長62mにわたる7段の階段状をした滝は、素晴らしい曲線美を描いて、深い滝つぼに落ちる姿が幽玄そのものでした。

午後は「梅花まつり」が開催さ

れていた川壳地区の梅園を散策。

11戸の農家が、南高をはじめとした約1500本、7品種の梅に囲まれるように点在し、山間の傾斜地に広がる満開の風景は、現

代の桃源郷のようでした。奥三河の自然にふれた1日でした。



阿寺の七滝



田峯城前にて



上:牛島の
藤

下:首都圏
外郭
放水路

1泊2日の盛り沢山の日程。1日目は、正田氏創業の「日清製粉ミュージアム」見学。地元ガイドなどの案内で、ぶんぶく茶釜の舞台「茂林寺」、「渡良瀬遊水地」と埼玉・群馬・栃木を3歩で回れる「三県境」を見学。初日の最後は、大谷石で建てられた幻想的空間の「カトリック松が峰教会」、ライトアップを堪能しました。

2日目は、「大谷寺と大谷資料館」、まるで地下宮殿のような景観は圧巻。ラストは、地元ガイドなどの案内で、栃木市内の蔵の街斜地に広がる満開の風景は、現代の桃源郷のようでした。奥三河の自然にふれた1日でした。

午後は「梅花まつり」が開催さ

れていた川壳地区の梅園を散策。

11戸の農家が、南高をはじめとした約1500本、7品種の梅に囲まれるように点在し、山間の傾斜地に広がる満開の風景は、現

代の桃源郷のようでした。奥三河の自然にふれた1日でした。

3月18日・20日

**川売（かおれ）の梅と
阿寺の七滝**

4月3日

田峯城桜ウォーキング

愛知県北設楽郡設楽町を訪問。桜の時期にあわせ「田峰観音」から「田峯城」までの往復を地元ふるさとガイドと共に、のんびりと散策しました。

昼食は「田峯改善センター」にて地元のお母さん達の手作りの「お蕎麦」や「五平餅」を味わいました。

午後は、しだれ桜で有名な「福田寺」の歴史を住職から説明いただき後、地元銘柄「蓬萊泉」で有名な「関谷酒造」に立ち寄りました。

天気にも恵まれ、春の田峯のまちを堪能する事ができました。

新しく生まれ変わった「首都圏外郭放水路」では、日本が世界に誇る防災システムを専属の放水路案内のプロ「地下神殿コンシェルジュ」の案内で見学。地下神殿穴「第1立坑」も新たに加わり、見どころを凝縮した60分でした。

4月26日

**首都圏外郭放水路
& 牛島の藤**





ガイドときららの森



ガイドと足助町散策

青空のもと、愛知県の足助の街並みを散策しました。江戸末期の旅籠屋もあり、情緒のある街並みが続きます。新緑に包まれた山並みは秋の紅葉の季節は京都にも負けない美しさだと地元ガイドさんは話します。

きららの森では新緑の原生林の中を樹齢百年、二百年の巨木も見られ、野鳥の鳴き声、川を流れる水の音に癒されました。

5月10日

きららの森と足助の町並散策

財団だより

公益財団法人しづおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号

Tel 054-253-4221 Fax 054-253-4222

HP <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

ご応募お待ちしてま～す

- 出品料 1作品 3千円
- 応募期限 令和元年10月31日(木)
- 応募方法 出品申込書を提出
- 応募資格 芸、書、写真の6部門
- 募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門
- 応募資格 月1日以前に生まれたアマチュアの方
- 応募資格 兼ねます。

第23回すこやか長寿祭美術展 作 品 募 集

- 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（下の写真）
 - ③シャフルボーリード
 - ④ユニカール
 - ⑤カラーリング



会員同好会開催中
(参加費無料)

第20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、これから的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、ご自身を熟年と思う方(グループも可)
- 募集テーマ 特に定めなし

- 応募形式 文章(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 令和元年10月31日(木)

地域の絆を深めよう

健康★友愛★奉仕

あなたの参加で
楽しいクラブづくり

高齢者が相互に
支え合う友愛活動

安全・安心・美しい街を
次世代につなげる活動

はつらつとした
クラブづくり

子育て支援、
次世代教育への参加

心とからだの
健康づくり

生活と地域を豊かにする
楽しいクラブ活動



入会する際は、地域の単位クラブに直接申込んでください。もよ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)

電話 054 - 254 - 5225 FAX 054 - 254 - 6510

HP : <http://www.senior-club-shizuokaken.jp>



しづ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。

筋力をつけてO脚を予防・改善しましょう！

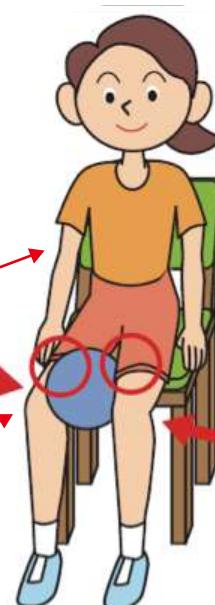
両足をそろえた時に、左ひざと右ひざの間が開き、脚が外側に引っ張られている状態をO脚と言います。O脚になると足の外側に体重がかかり、ひざ関節の内側に圧力がかかります。そうすると、半月板や軟骨のすり減りが生じ、ひざ痛の原因となります。足を閉じるためにはたらく、ももの内側やおしりの横の筋力を高めることで、O脚を予防・改善しましょう。

(※ひどい痛みや炎症があるときには実施しないでください。息を止めずに行いましょう。)

✓ もも内側の強化

- ①椅子に座った状態でボールをはさみます。
- ②ゆっくりとボールをつぶすように、両ひざを引き寄せます。
- ③つぶしたところで、5~8秒数えます。

10回2セット程度
実施します



POINT①
数を数えながら
ボールをつぶします

POINT②
背中は背もたれから離し
浅めに座ります

POINT③
内ももをしめます
座布団やクッションを
使うことも可能です

POINT④
ボールをつぶす時も
足はできるだけ平行
を保ちます

✓ もも内側・外側の強化(両脚の開閉動作)

- ①椅子の前半分に背すじを伸ばして座ります。
 - ②手はおしりの横で軽く椅子をつかみます。
 - ③両足をスライドさせるように開閉します。
- ☆一度に両脚を開くのが大変な方は、片足ずつ行いましょう。

開いて閉じてを
5~10回2セット程度
実施します

POINT①
背すじを伸ばします



POINT②
膝の向きと
つま先の向きを揃えます

担当:(公財)しづおか健康長寿財団 健康運動指導士 稲益大悟

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

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

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。

駐車場 無料

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）

〒417-0803

静岡県富士市栗崎 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】生きた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

西静岡ヤクルト販売株式会社

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川13-3-43 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

〒427-0018 島田市旭1-11-1

TEL.0547(37)6248