

すこやか長寿

81号
2019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~



特 報 ねんりんピック富山 2018

健康はつらつゼミ

くすりの知識と上手な使い方

すこやか長寿 目次

81号 2019年1月

表紙の説明

ねんりんピック富山2018総合開会式が、平成30年11月3日(土)、晴れ渡る空のもと雄大な立山連峰を望む富山県総合運動公園陸上競技場で開催され、静岡県選手団がはつらつと入場行進しました。



総合開会式に先立ち、富山市立堀川南小学校6年生10人から激励を受けました。選手団に児童手作りの横断幕が贈呈されました。

三嶋末子選手団長(太極拳)からお礼の言葉とお土産を渡し、交流を深めました。横断幕は選手団と共に入場行進しました。

理事長ご挨拶

謹賀新年 公益財団法人 しづおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康 3

特 報

～夢つなぐ“長寿のかがやき 富山から～

ねんりんピック富山2018 本県選手団が大活躍！ 4

健康はつらつゼミ

くすりの知識と上手な使い方

浜松医科大学医学部附属病院薬剤部 教授・薬剤部長 川上 純一さん 8

地域密着情報

特派員だより① **75歳からの挑戦 ペタンクで地域貢献** 杉村 秀昭さん(伊豆市) 10

特派員だより② **ボランティア活動を生きがいに！** 小林 紘子さん(袋井市) 11

特派員だより③ **第二の人生を夫婦で仲良く** 名倉成夫さん・みつ子さん(浜松市東区) 12

健康づくりのポイント

望まない受動喫煙のない社会の実現を目指して 静岡県健康福祉部健康増進課 13

しづおか健康いきいきフォーラム21

ポスター・標語コンクール入賞作品紹介 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③ 15

財団会員事業レポート

9月 **天竜区「大栗安(おおくりやす)の棚田」ウォークと清龍寺&本田宗一郎ものづくり伝承館** 16

10月 **「起雲閣」と「江之浦測候所」
大磯城山公園内「旧吉田茂邸」といすゞプラザ見学**

財団だより

参加募集 (すこやか長寿祭「美術展」「熟年メッセージ」、連携・協働のつどい) 17

シニアクラブ静岡県のお知らせ (投稿募集「平成の想い出」)

健康長寿の3要素(運動・栄養・社会参加)だより NO.3

からだを伸ばして腰痛を改善しましょう！ 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



謹賀新年

公益財団法人
しづおか健康長寿財団

さ こ よし やす
理事長 佐古伊康



二〇一八年のノーベル医学・生理学賞を本庶佑先生が受賞されました。静岡県公立大学法人理事長を一昨年4月まで務められた先生は、現在も静岡県の社会健康医学や医療の充実に寄与されています。本誌の二〇一五年秋号では、「幸せな生き方と死に方」の寄稿を頂きました。会議やゴルフ等で一緒に接してきた私は、今回の栄誉を待ち望んでいました。新年に繋がる慶事を心からお祝いし、今後益々のご健勝とご発展を祈念します。

さて、現在、わが国の死因の第一位は悪性腫瘍です。先生の研究成果である画期的抗がん剤のオプジーボは、2割から3割の患者さんに著効を示すといわれますが、高価なのが難点です。今後、保険適用の拡大と低価格化、有効性や一部の副作

用を投薬前に判別する方法、他の治療法との組み合わせ効果の向上とともに、更なる新薬の人理事長を一昨年4月まで務められた先生は、現在も静岡県の社会健康医学や医療の充実に寄与されています。本誌の二〇一五年秋号では、「幸せな生き方と死に方」の寄稿を頂きました。会議やゴルフ等で一緒に接してきた私は、今回の栄誉を待ち望んでいました。新年に繋がる慶事を心からお祝いし、今後益々のご健勝とご発展を祈念します。

がんの発生メカニズムの詳細は未だに不明ですが、発症は加齢とともに増加します。日進月歩の技術革新のもとでは、長生きすればするほど新薬の恩恵にあずかる機会が増えます。

静岡県の健康寿命は全国のトップレベルですが、残念ながらこのところ順位を少し下げています。これをくい止めて反転させるには、県民一人ひとりが健康長寿の三要素である「運動」「食生活」「社会参加」の重要性を認識して、健康づくりに尚一層励むことが望まれます。

さて、現在、わが国の死因の第一位は悪性腫瘍です。先生の研究成果である画期的抗がん剤のオプジーボは、2割から3割の患者さんに著効を示すといわれますが、高価なのが難点です。今後、保険適用の拡大となる高血圧・糖尿病・脂質異

用を投薬前に判別する方法、他の治療法との組み合わせ効果の向上とともに、更なる新薬の開発が期待されます。

がんの発生メカニズムの詳細は未だに不明ですが、発症は加齢とともに増加します。日進月歩の技術革新のもとでは、長生きすればするほど新薬の恩恵にあずかる機会が増えます。

過去のノーベル賞受賞者の多くが、基礎研究の重要性と研究環境の改善を訴えています。短期的成果を求めるあまり次世代に先送りする世相は、将来多くの日本の教育・研究も経済発展も阻害しかねません。人生100年時代を迎えて、政治家も「金時持ち」の高齢者も次世代に夢と希望を与えるべく、社会保障と成長戦略のあり方を、大所高所から長期的視点で語ることが求められます。

今年も財団職員は一丸となつて皆様方とともに歩む所存です。宜しくお願ひ致します。

巷間で語られるがんにならないための生活習慣のは正と、がんに次ぐ主要死因である脳・心臓・腎臓等の血管疾患の原因

特報

ねんりんピック富山2018本県選手団が大活躍！

～夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から～



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）が平成30年11月3日（土）から6日（火）まで、富山県内10市4町1村で開催されました。

静岡県選手団は10月11日（木）に結団式を行い、健闘を誓いました。

11月3日（土）の総合開会式は、富山市の富山県総合運動公園陸上競技場で全都道府県・政令市の参加のもと、盛大に開催され（上写真）、本県選手団は当地の富山市立堀川南小学校の児童とともに、堂々と入場行進（表紙写真）しました。

11月4日（日）からの競技には、全27競技のうち、26競技に193人（本県開催を除き過去最多の選手数）が参加しました。この内、カローリング、ビーチボールはねんりんピック初開催となりました。また、美術展には6部門に12作品を出品しました。



ねんりんピック総合開会式 地元の方々による富山の四季を表現した盛大なアトラクション



左から決意表明の豊田さん・向笠さん、旗手の松浦さん

本県選手団は「静岡県のはつらつ高齢者ここにあり」と活躍し、マラソン・サッカーの2競技を制しました。昨年を上回る15競技17種目、美術展3部門で3作品が上位入賞するなど、大変優秀な成績を收めることができました。



県総合社会福祉会館に選手が集結し、県旗が藤原学静岡県健康福祉部部長代理から三嶋末子選手団長（太極拳・藤枝市）を経て、松浦千春旗手（ラグビー・藤枝市）に渡されました。パークゴルフ代表の豊田政則さん（富士市）・向笠勝代さん（清水町）が、「熟年パワーを存分に發揮し、正々堂々と競技します。全国の選手及び富山県の人々と大いに交流の輪を広げます」と力強く決意表明しました。

結団式 10月11日

競技等の結果（入賞者の紹介）

◎スポーツ交流大会

マラソン（優勝・準優勝・8位入賞）

10km男子70歳未満の部において、山本嘉昭さん（湖西市）が37分24秒で優勝。

さらに、5km男子70歳以上の部において、佐々木芳博さん（湖西市）が20分25秒で優勝、増田典康さん（島田市）が21分05秒で準優勝とワントーナメント。見事なメダルラッシュでした。

また、鈴木淳一さん（三島市）が3km男子70歳未満の部において11分43秒で8位に入賞しました。鈴木さんは3回目の出場で、全て入賞する快挙でした。



メンバー

右から山本さん、佐々木さん、増田さん、鈴木さん
滑川市スポーツ・健康の森公園にて



佐々木さん(ゼッケン533)



山本さん(ゼッケン115)

サッカー（団体優勝）

本県代表「焼津飛魚サッカークラブ」の皆さんは、東京都、熊本県、岡山県と同プロック。

初戦東京都とは3対1で勝利。次の熊本県にも1対0で勝利。最終戦の岡山県は3対0の快勝。3戦全勝、見事な優勝でした。

メンバー

木野勝次さん・原田安良さん・山川悟さん
米村高菜さん・杉山辰也さん・山田眞典さん
市川隆司さん・市川雅司さん・遠藤一友さん
鈴木銀次郎さん・比留間義行さん・河本喜久さん
望月悌司郎さん・成瀬敏弘さん・大石愛さん
木村正利さん・栗原一明さん・望月晃さん
成瀬正人さん・福本誠さん



富山市富山南総合公園にて



サッカー交

ウォーキング（団体準優勝）

「富士山熟女チーム」5人は上位入賞を目指してスタート。

立山連峰のふもとを、頭と身体をフル回転させながら歩き切り、見事、準優勝に輝きました。

メンバー

田中美子さん・久保田加代子さん・井出良美さん・望月緑さん・田島美知子さん



立山町グリーンパーク吉峰にて

水泳（個人準優勝）

松浦千寿子さん（牧之原市）が女子50mバタフライ（70～74歳の部）で48秒51のタイムで準優勝に輝きました。



富山市民プールにて

競技等の結果（入賞者の紹介）

◎スポーツ交流大会

ソフトバレー（団体3位）

予選リーグを2戦2勝でブロック1位通過、決勝リーグでは熊本県・長崎県と1勝1敗で並び、セット率の差で3位となりました。

メンバー

新村 定雄さん・村松 邦久さん・前田光一郎さん
森 重之さん・長房 福代さん・岩本みどりさん
伊藤 信枝さん・大石みどりさん



黒部市総合体育センターにて



朝日町文化体育センター（サンリーナ）にて

卓球（団体優秀賞）

1次予選を2戦2勝でブロック1位通過、2次予選では強豪の北海道（準優勝）と東京都と同じブロックになりましたが、セット率の差で惜しくも優秀賞となりました。

メンバー

内山 豆さん・竹内 則之さん・馬場 卓さん
橋本 正さん・上原 久司さん・好田由貴子さん
板垣 弘子さん・稻垣あや子さん



魚津テクノスポーツドーム（ありそドーム）（魚津市）にて



富山県岩瀬スポーツ公園（富山市）にて

ソフトテニス（団体優秀賞）

予選リーグを3戦3勝でブロック1位通過、決勝トーナメントに進出し、優秀賞を受賞しました。

メンバー

小安 文夫さん・岡部 弘さん・樋口紀代美さん
遠藤 広美さん・多田 統善さん・深澤真由美さん



高岡スポーツコア（高岡市テニスコート）にて



富山地鉄ゴルデンボウル（富山市）にて（左が雨ノ宮さん）

ゴルフ（個人5位入賞）

鈴木守さん（袋井市）がスコアNET71・2で5位に入賞しました。



呉羽カントリークラブ（富山市）にて

グラウンド・ゴルフ（個人7位入賞）

池田金夫さん（焼津市）がスコア51（3ラウンド）で7位に入賞しました。



高岡西部運動公園（ボールパーク高岡）（高岡市）にて



射水市下村パークゴルフ場にて

パークゴルフ（個人10位入賞）

向笠勝代さん（清水町）がスコア115（4コース）で女子の部10位に入賞しました。



高岡西部運動公園（ボールパーク高岡）（高岡市）にて

ビーチボール（団体3位）

予選リーグを1勝1敗の2位で通過、決勝トーナメントに進出し、3位となりました。

メンバー

山本 雅喜さん・深澤るみ子さん・深澤 信之さん
稲毛 瞳男さん・原 肇男さん・伊豆川芳基さん



朝日町文化体育センター（サンリーナ）にて

テニス（団体優秀賞）

予選リーグを3戦3勝でブロック1位通過、決勝トーナメントに進出し、優秀賞を受賞しました。

メンバー

藤田 明弘さん・迫口 光教さん・柳沢 菊枝さん
山崎 さち子さん・田村 嘉治さん・大勝 真さん



富山地鉄ゴ尔登ボウル（富山市）にて（左が雨ノ宮さん）

ボウリング（個人4位入賞）

雨ノ宮久則さん（沼津市）がスコア643（3ゲーム）で4位に入賞しました。



富山地鉄ゴルデンボウル（富山市）にて（左が雨ノ宮さん）

ボウリング（個人4位入賞）

予選リーグを2戦2勝でブロック1位通過、決勝リーグでは熊本県・長崎県と1勝1敗で並び、セット率の差で3位となりました。

メンバー

山本 雅喜さん・深澤るみ子さん・深澤 信之さん
稲毛 瞳男さん・原 肇男さん・伊豆川芳基さん



朝日町文化体育センター（サンリーナ）にて

◎文化交流大会

川柳（個人正賞）

当日句では、今田久帆さん（浜松市）が正賞を受賞しました。受賞作品「荒れくれた日々を飲み込み 風の海」



丸山総合公園総合体育館
(上市町)にて

個人戦では、忽戸義行さん（藤枝市）が4戦3勝1敗で優秀賞を受賞しました。

囲碁（個人優秀賞）



高岡市生涯学習センターほかにて
(今田さんは上写真左側、下写真右側)

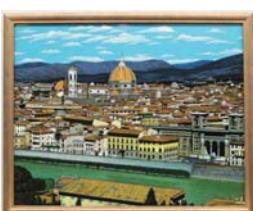
◎美術展

洋画部門（富山県知事賞）

赤堀静子さん（掛川市）が富山県知事賞（第2位の賞）を受賞しました。



赤堀さんの作品
「ゆらゆらと」



大庭さんの作品
「イタリアの街フレンツエ」

大庭修一さん（長泉町）が銀賞（第5位の賞）を受賞しました。

彫刻部門（銀賞）



大庭さんの作品
「若い人」

大場啓史さん（松崎町）が金賞（第4位の賞）を受賞しました。

彫刻部門（金賞）



赤堀さんの作品
「ねんりんピック」

予告



和歌山県PRキャラクター
きいちゃん

本県予選会は平成31年4～6月にかけて開催の予定です。

平成31年度の「ねんりんピック」は、平成31年11月に和歌山県で開催されます。



富山県民会館で開催された美術展に選手団とともに赤堀さんが同行されました（左が赤堀さん、右が佐古財団理事長）



小学生と記念撮影
(中央が三嶋団長、左端が松浦旗手)



小学生との交流
(贈呈された手作りの横断幕)

総合開会式では三嶋末子団長を中心に地元富山市立堀川南小学校の皆さんと交流。小学生から選手団へ、選手団から小学生への相互の質問が行われ、短い時間でしたが世代を超えた絆が生まれました。

地元の方々とのふれあい



くすりの知識と上手な使い方

浜松医科大学医学部附属病院薬剤部

教授・薬剤部長

川上 純一さん
かわ かみ
じゅんいち

◆薬の正しい飲み方は？

医薬品には、処方せんがなくても薬局等で購入できる一般用医薬品および要指導医薬品と、処方せんに基づいて調剤される医療用医薬品があります。本稿では医療用医薬品について記します。

医師や薬剤師からの指示がない限り自分で量を調節したり、中止しないでください。なかには薬を取つておこうとする方もいらっしゃいますが、十分な治療効果が得られなかつたり、取つておいた薬も品質が低下したり、次回の症状に合わない場合もあります。

自分の薬を家族など他人にあげたり、他人の薬をもらって飲むことも先発医薬品の特許期間の後に、承認

やめてください。個々の患者さんににおける病状、性別・年齢・体重、既往歴や合併症、併用薬、生活状況などを考慮して薬は処方されており、他人では十分な有効性が得られないかつたり、副作用や相互作用（飲み合わせ）により健康被害が生じる場合もあります。

◆薬の知識.. ジエネリック医薬品とは？

新しい有効成分や新しい効能・効果を有する新薬については、臨床試験などにより有効性と安全性が確認され、その製造販売が承認されます。これを先発医薬品といいます。

ジエネリック医薬品は先発医薬品よりも低い薬価で薬価基準に収載されます（我が国では薬価は国が定めており、ジエネリック医薬品が初めて市販される際には先発医薬品の40~50%）。その理由として、先発医

川上 純一 教授プロフィール

1990年	東京大学薬学部卒業
1995年	東京大学大学院薬学系研究科博士課程修了、博士（薬学）
1995年	東京大学医学部附属病院薬剤部助手
1998年	オランダ・ライデン大学客員研究員
2000年	富山大学助教授・附属病院副薬剤部長
2006年	浜松医科大学教授・医学部附属病院薬剤部長（現職）
2007年	静岡県立大学薬学部客員教授

日本薬剤師会副会長。日本病院薬剤師会副会長。静岡県薬事審議会委員。厚生労働省では、社会保障審議会医療分科会委員、薬事・食品衛生審議会薬事分科会委員、中央社会保険医療協議会保険医療専門審査員、厚生科学審議会委員などを務める。



すむため、より低価格での提供が可能であると考えられるためです。政府目標として、二〇二〇年九月末までにその使用割合を80%以上とすることが挙げられています。これにより患者さんの自己負担をはじめ国民医療費を削減できます。

ジェネリック医薬品は、その先発医薬品と同一の有効成分を同一量含有し、同一投与経路の製剤であつて、効能・効果や用法・用量も基本的には同一です。なお、先発医薬品に効能・効果が後から追加された場合には、一部の効能・効果や用法・用量が異なるケースもあります。一方、添加剤を含めてジェネリック医薬品の製剤設計等は、先発医薬品とは別の製薬企業が製造・販売する製品であるため、先発医薬品と同一とは限りません。

能であると考えられるためです。政

◆ジェネリック医薬品の効き目や安全性は?

先発医薬品と同様に、ジェネリック医薬品も国が定めた製造管理や品質管理の基準を守って開発・製造販売されています。承認時には、安定性試験により製剤の品質が確認されると共に、内服薬等は血中薬物濃度推移を調べる試験によつて先発医薬品と治療学的に同等であることが検証されます。したがつてジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効性とお考えください。なお、製品としては異なりますので、有効成分以外の部分（例・フレーバーや味、外用薬であれば使用感、包装や容器を含めて印象など）が異なるケースもあります。

なお、ジェネリック医薬品がまだ市販されていない成分の医薬品もあります。また、患者さんによつてはジェネリック医薬品への変更をお勧めできないケースもあります。詳しい説明が聞きたい方は是非、薬剤師又は医師にご確認ください。

したがつて、薬価が低く設定されていることで有効性・安全性・品質が劣るようになるのは誤解です。むしろ、先発医薬品が開発された時点よりも製剤技術が進歩することでも、飲みやすさや使いやすさの点で、より工夫されたジェネリック医薬品も販売されています。



伊豆市でペタンクの仲間を作ろうと思い、まず練習場を確保した。仲間を募る為に市の広報に載せて貰った。しかし、隣の伊豆の国市では盛んなペタンクが伊豆市ではペタンク？なにそれ？と言つた状態だった。市の生涯学習だよりに取り上げてもらつた。



全国大会に出場した選手と杉村さん

ペタンクを始めたのは決して早くない、七十五歳からの挑戦である。兄二人がやつていたがゴルフに夢中になつていた。「シングルだつたよ」とおどけて言う。ペタンクを始めて二年でねんりんピックの出場を果たした。始めた当初は伊豆市に練習場は無く、伊豆の国市へ練習に通つてい



七十五歳からの挑戦

ペタンクで地域貢献

すぎ
むら

秀昭 ひであき
さち

(伊豆市)

持つて見学に来た、それが最初の仲間、北達さんである。一緒に練習をする仲間ができるた。待つていては広がらない、熱意をもつてペタンクを広げる強い気持ちが大切である事を学んだ。二人の積極的な呼びかけで、仲間が八人になつた。二〇一四年伊豆市ペタンク協会が発足した。

自分がペタンクを始めた時、持ち前の探求心で、日々ペタンクの研究を続けて来た事がここで役に立つた。初心者に基盤から教える事が出来るようになっていた。ペタンクの魅力はゲームの中、会話をする事が楽しい。歩かないようでは結構歩く。7~8試合にもなると一万歩近くになる。スポーツとして体力的に厳しくないので何歳でもやれう為、認知症予防にもなる。

を伝える。



コーチと実戦練習する選手の皆さん

戦略コーチに長泉町の加藤薰氏を迎え、昨年は女性の部の一般で県代表として、全国大会に出場。今年は男女とも全国大会に出場し、決勝トーナメントに行くほどの実力を付けて来た。勝つ喜びを知り、練習に熱が入る好循環になつた。

会員も今では30名の規模になつた。静岡県のペタンク協

会員も今では30名の規模になつた。静岡県のペタンク協会の会長になつても練習に顔を出し、スポーツマンシップを大事にして、人格者たれと教えている。

(東部・田方地区生きがい特派員
加藤 孝)

小林さんは長野県から袋井市豊住に来て十年。現在ボランティア活動を積極的に行っています。一つは、二〇一一年の東日本大震災後、袋井市と磐田市の復興支援ともしひコンサートに参加、毎年忘れない！三・十一の合言葉のもとに、コンサートの募金活動や出場者として活躍しました。二つ目はハーモニカ演奏グループ「ハモリーナ」に所属し、この九年間月二回の練習と近隣の介護施設等への慰問を行っています。音楽は何でもお好きなようで長野から東京へはいつも特急「あずさ」に乗った経験から、特に印象に残る歌は狩人の「あづさ二号」とのことです。三つ目は中学生学習支援組織…浅



寺子屋での小林さん



介護施設で演奏する小林さん（演奏者右から3人目）

羽寺子屋にて中学生（一年生・二年）に週一回（土）英語を教えています。四つ目は袋井市浅羽東小学校放課後子ども教室にて小学生対象に週一回（水）勉強とスポーツと共に楽しんでいます。

ボランティア活動を生きがいに！

小林
こばやし

弘子
ひろこ
さん

（袋井市）

校放課後教室活動に活かされています。また五十歳の頃より薙刀道を習い三段を取得、二〇〇二年六十二歳の時第十七回全日本高齢者武道大会に出場、薙刀道で第三位を獲得されました。これは生涯唯一自慢したい、とおっしゃっています。



薙刀道第3位に輝いた小林さん

何故、そのようにボランティア活動を一生懸命に行うのですかとお聞きすると、よどみなく次のようにおっしゃいました。「私は四人姉弟で、両親親族に八十歳を超えて生きた者がいないのです。それで姉第四人で必ず八十歳を元気で迎えようと誓い合っています。そのためには引き籠らずに地域で自分の出来ることをしながら、人と会い会話をすることで、笑顔と元気をいただける」とのことです。

小林さんは育児が手を離れた四十代の頃、東京で公文式の塾を約二〇年間経営していました。子どもの勉強と指導はこの頃に習得されたようですが、それが寺子屋活動や小学

この時の身体鍛錬が現在の元気のベースになっているようです。八十歳以降は仲間と一緒にハーモニカや歌・大正琴を楽しみながら明るく笑顔で暮らすこと、これが「夢」で、その実現のために今日もボランティア活動を楽しんでおられます。

（磐田・周智地区地域生きがい特派員
戸田 孝）

成夫さんは九十二歳、妻のみつ子さんは八十八歳。ご高齢にもかかわらず、お二人ともとてもお元気だ。

名倉家は、父親の代から糀店を営み、成夫さんは終戦後に兵隊から帰ってきて家業を継ぎ、昭和二十五年にみつ子さんと結婚。それ以来、平成十七年に惜しまれつつ廃業するまで、夫婦の二人三脚で必死に店を守り続けた。

糀菌というのは、細心の注意で室の温度を常に一定に保ち、四時間毎にかき混ぜなければならぬので、その合間に成夫さんは味噌や甘酒を仕込み、得意様のところを配達に回ったり、みつ子さんも、糀の製造を手伝うだけでも、来店のお客様の対応の人達に迷惑をかけたくない思



現在は隠居の立場だが、やることはできるだけ自分達でするようにしている。若い人達に迷惑をかけたくない思



いもあるが、樂をするのは性分に合わないという気持ちが強いからだ。

お店は畳んだものの、家族や親戚・お世話になつている人達に配る分として、今でも定期的に味噌や甘酒を仕込んでいるそうだが、金山寺味噌に使う茄子やキュウリは中庭の家庭菜園で自分達で育て、塩漬けにして常に大量にストックしているという。

さらに、糀についてのお話しに呼ばれたり、甘酒や金山寺を造るワークショッピングの講師を頼まれることもある。自分達の技術や経験が若い人たちの役に立つのは嬉しいことなので、できるだけ協力するよう心がけているのだそ

かたた。「いろいろな事がありましたが、今思えばあつた。」こう言つて、お二人は昔を懐かしむ。

お歳を召されると少々愚痴っぽくなる方が多いものだが、お若い頃の苦労話などもドラマのストーリーでも語る



名倉 なべら
成夫 しげお

みつ子 さん
(浜松市東区)

(浜松南部地区生きがい特派員)

丸山 敏

第二の人生を夫婦で仲良く

望まない受動喫煙のない社会の実現を目指して

条例の特徴

社会の実現を目指して

たばこが健康に及ぼす影響

静岡県民の死因の第1位は「がん」であり、そのうち男性は「肺がん」が第1位となっています。

「心臓病」「脳卒中」のいずれにも影響があるたばこは、県民の3大疾病である「がん」

と言われています。

厚生労働省は、喫煙を原因とする死亡者は年間100万人以上、受動喫煙による死者は年間100万人以上、受動喫煙による死亡者亡者数も約1万5千人と発表しています。

厚生労働省は、喫煙を原因とする死亡者亡者数も約1万5千人と発表しています。

また、喫煙者も非喫煙者も安心して快適に飲食を楽しむため、飲食店の出入口に、「禁煙」「分煙」「喫煙可」のいずれかがわかる標識を掲示することを義務付けます。

改正健康増進法は、東京オリンピック・

パラリンピックを目的に本県を訪れる方々へのおもてなしにもつながるものと考えます。

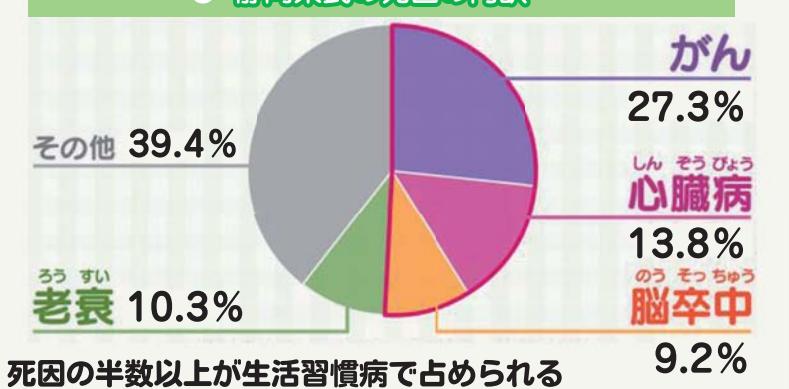
改正健康増進法は、東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年に全面施行されますが、県の条例は、1年早い2019年春の施行を予定しています。

今後、健康増進法や条例による受動喫煙防止対策を適正に実施し、事業者や関係団体などの御協力もいただきながら、県民だけもが安心して暮らせる望まない受動喫煙のない社会の実現を目指していきます。

今年7月の国会において、受動喫煙防止対策の強化を目的とした「健康増進法の一部を改正する法律」が成立しました。県としては、この機を捉え、県民の健康を守り、更なる健康寿命の延伸を図るために、「静岡県受動喫煙防止条例」を今年10月に制定しました。

健康づくりのポイント

● 静岡県民の死因の内訳



厚生労働省 平成28年 人口動態統計

国の動きと県の対応

このように、たばこ対策は喫煙の課題です。特に望まない受動喫煙をなくすことは、全ての県民の健康を守る上で非常に重要であり、ラグビーワールドカップ2019や東京2020オリンピック・

パラリンピックを目的に本県を訪れる方々へのおもてなしにもつながるものと考えます。

静岡県健康福祉部健康増進課



第5回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール 最優秀(県知事賞)作品

テーマ 食育 健診(検診)



小学生
低学年の部 浜松市立氣賀小学校3年
鶴見 琴音さん

小学生
高学年の部 浜松市立白脇小学校6年
鈴木 渚夕さん

中学生
の部 浜松市立南部中学校2年
丁 志潤さん

高校生
の部 静岡県立藤枝北高等学校1年
中川 結陽さん

静岡県及びしづ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。

「食育」「健診(検診)」をテーマに作品を募集したところ、今回は、ポスター181点、標語1,107点、計1,288点の応募があり、平成30年10月6日(土)、ツインメッセ静岡において入賞作品の表彰式を行いました。今後は県内各地で展示を実施する予定です。

素晴らしい作品の中から各部門の最優秀(静岡県知事賞)作品を紹介します。



標語の部

食 育 食卓を家族でかこんで 教える教わる 食への感謝

浜松市立舞阪小学校 5年 宮崎 諒太さん

健診(検診) 「健診は?」 無駄にしないで 家族の思い

静岡市立清水第七中学校 1年 佐藤 輝眞さん

表彰式



池田静岡県健康福祉部長から知事賞授与



表彰式参加の皆さんで記念撮影

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

活躍プロジェクト③

ました。

焼津市（10月13日 焼津文化会館）

新たな出会い・いつまでも輝く人生を

講演会 村田兆治氏が「人生引退なし」と題して、野球人生を振り返りながら忍

今年度の社会参加促進フェアは菊川市、藤枝市、焼津市及び吉田町で開催されました。

菊川市のフェアについては前号（80号）で記しましたので、今回は他の3市町でのフェアの概要をお知らせします。

藤枝市（10月4日 生涯学習センター）

「あなたのパワーで地域を元気に」のタイトルで講演会と社会参加活動の事例発表・ブース展示が行われました。講演

会では毒蝮三太夫氏が「マムシ流 高齢社会を考える」と題して、毒舌を交えつつ高齢者が元気でいられる方法を軽妙な語りで披露されました。また、居場所や小学生が参加するサロンを運営する団体、地域住民が支える「手助け支援活動」や災害ボランティア等の四つの団体が活動事例発表をしたほか、25団体がブース展示を行い、社会参加を呼びかけ



耐、努力、根性、知識の大切さを説き、また、参加者とキヤッチボール、V字腹筋や開脚を見せて体力が一番大事であると強調されました。

事例発表

花と香りの郷づくりに取り組む、歌や健康体操を施設で披露する、地域の居場所や仲間づくりなどのための交流の場を運営することについて4団体が発表。

ブース展示

市内の認知症カフェ、さわやかクラブやいづ連合会など15団体。



吉田町（11月7日 吉田町学習ホール）

助け合いの地域づくりへ

講演会 渡辺正行氏が「リーダーの人生を楽しむ秘訣」と題して、タレントと

して活躍するまでの道程と趣味を持つことの大切さを、明治大学落語研究会での出会い、下積み時代の出来事、趣味の剣道で感じたことなどを通して面白おかしく話されました。

事例発表

社会福祉協議会の生活支援事業、傾聴や手芸を通してのボランティア活動、特別支援学校の児童・生徒との交流、居場所の運営から学んだことについて4団が発表。

ブース展示

市内の居場所・サロン、シルバー人材センターなど13団体。



一年の計は元旦にありと申します。今年は毎日、軽い運動をしよう、食事に気をつけようなどと計画された方、もう一つ「社会参加」を加えてみてはいかがでしょうか。

（公財）しづおか健康長寿財団アドバイザー

松本正敏

■ホームページアドレス

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

9月20日

天竜区「大栗安(おおくりやす)の棚田」ウォークと 清龍寺＆本田宗一郎ものづくり伝承館



本田宗一郎ものづくり伝承館前で



自然と共に存する檜曽礼の棚田

浜松市天竜区二俣にある「本田宗一郎ものづくり伝承館」では、旧天竜市出身で「ホンダ」創立者の本田宗一郎のものづくり精神性に触れ、貴重なホンダバイクの展示を見学しました。

同じ敷地内にある「清龍寺」は、徳川家康公が長男・信康のために建立した寺で、信康の廟所もあり、少年時代の本田宗一郎が撞いたという、境内の鐘も見学しました。

昼食は二俣町内にある「ぎふ屋」にて、とうふ料理に舌鼓。「豆腐の味が濃くて美味しい！」と喜んで頂きました。

午後は標高450mという急峻な山間部に位置する「本村(ほんむら)の棚田」と「檜曽礼(ひのきぞれ)の棚田」からなる、大栗安の棚田へ。江戸時代から代々棚田を守り続けている地元大栗安棚田俱楽部・大栗茂氏より、先人たちの知恵と努力の棚田の歴史と見どころの説明を栗砦館(りつさいかん)で受けてから、ウォーキングをスタートしました。あいにくの小雨の中でしたが、里山の風情や自然を感じながら棚田を楽しみました。

(今回の企画・運営は、山本、中野スタッフが担当)



起雲閣庭園にて

日本・中国・欧州などの装飾、様式を融合させた独特の雰囲気を持つ名邸「起雲閣」は、別荘から日本を代表する文豪たちを迎える旅館となり、そして今、熱海の文化遺産として蘇っています。2階からの景色を眺めながら地元お弁当を味わい、午後は根府川の「江之浦測候所」へ。

新たな命が再生される冬至の軸線に沿って作られた隧道と舞台、重要な折り返し点の夏至に100mギャラリーを駆け抜けれる太陽光。私たちも天空を測候する事にもう一度立ち戻つてみてはいかがでしょうか！

(今回の企画・運営は、鈴木スタッフが担当)



いすゞプラザ前で

明治期に避暑地として政財界を始め、多くの別荘が建てられた大磯町にある「旧吉田茂邸」を、大磯ガイド協会メンバーの案内で見学しました。昼食は、茅ヶ崎で人気の「あさまる」にて、新鮮な生しらすなどの網元料理を満喫しました。

午後は、「いすゞプラザ」へ。日本最大級のジオラマ展示や、いすゞの最新トラック、バスの乗車を体験。トラックの塗装、運転シミュレーションも人気で「時間を忘れて何回もやつて乐しかった」等、手に汗握る貴重な時間を堪能できました。

10月5日

「起雲閣」と 「江之浦測候所」

10月19日

大磯城山公園内「旧吉田茂邸」と いすゞプラザ見学

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

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

ご参加お待ちしてま～す



清野 諭氏



昨年の美術展

●入場料

無料
(先着200名)
要申込

主催研究員

①第22回美術展入賞者表彰式
②第19回熟年メッセージ大会
③ねんりんピック競技披露
(ダンススポーツ)
④健康・生きがいづくり講演会
『人生100年時代への挑戦
地域ぐるみで取り組もう!
健康長寿の3要素 “運動・
栄養・社会参加”』
講師 清野 諭氏
(東京都健康長寿医療センター研究所
主任研究員)

●内 容	●日 時	●会 場
①第22回美術展入賞者表彰式 ②第19回熟年メッセージ大会 ③ねんりんピック競技披露 (ダンススポーツ) ④健康・生きがいづくり講演会 『人生100年時代への挑戦 地域ぐるみで取り組もう! 健康長寿の3要素 “運動・ 栄養・社会参加”』 講師 清野 諭氏 (東京都健康長寿医療センター研究所 主任研究員)	平成31年1月26日(土) 13:00~16:00	静岡県立美術館講堂 (静岡市駿河区谷田五三一)

平成30年度すこやか長寿祭
第22回美術展・第19回熟年メッセージ
健康・生きがいづくり講演会

県民の健康づくりに協力して
いる企業・団体によるブース展
示(情報提供・健康測定・試食
試飲等)、日頃の活動発表及び
健康寿命延伸のための講演会を
開催します。皆様のご来場をお
待ちしています。(入場無料)

待つ

して

い

る

企

業

団

体

による

ブース

展

示

(情

報提

供・健

康測

定・試

食試

飲等)

、日頃の活

動發表及

び

康壽命延

伸のための講

演會を

開

催

し

ま

す。

皆

様

の

ご

來

場

を

お

ま

ち

し

て

い

る

講

演

會

表

示

す。

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紹介します。

からだを伸ばして腰痛を改善しましょう！

腰痛の原因は様々ですが、多くの慢性的な腰痛は、パソコンやスマホの操作、前かがみになる家事の動作などにより、腰に負荷がかかることで、筋肉中の血行が悪くなり、こりや痛みが生じます。今回は、腰痛の改善につながるストレッチを紹介します。(※痛みがひどい場合は病気が原因の場合もありますので、医療機関を受診することをおすすめします。)

✓もも裏側のストレッチ

- ①椅子に浅めに座ります。
- ②片脚を前に出し、体を前に傾けます。
- ☆目線は2~3m先を見るようにします。

左右10~20秒
ゆっくりと
伸ばします

POINT①
膝を伸ばします

POINT②
両膝の間を
軽くあけます

POINT③
つま先は上向き
です



POINT④
背すじを伸ばし、少し
遠くを見るようにして
呼吸をしながら伸ばし
ます
骨盤を立てて前方へ倒
します

✓大腰筋のストレッチ

- 仰向けになり、片方の脚を胸によせるようにします。
☆このとき反対側(伸ばしている側)の大腰筋が伸張されます。
ゆっくりと息を吐くようにします。

POINT①
膝が十分曲がら
れない方で、届
く方はもも裏に
手を掛けます

POINT②
肩はリラックスします

左右10~20秒
ゆっくりと伸ばします

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



福祉・家事援助分野



管理分野



技能を必要とする分野



各事業所での仕事



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



ご旅行や、貸切バスなどのご手配のご用命は…

大井川鐵道グループ

○大鉄観光サービス

静岡営業所

〒422-8044

静岡市駿河区西脇 1163-3

TEL:054(204)0531

FAX:054(204)0537

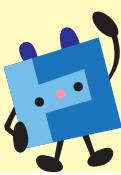
「長寿力向上体操」が1月7日(月)からトコチャンで視聴できます！

しづおか健康長寿財団が推進する「長寿力向上体操」を
トコチャンで放送！

番組を観ながら一緒に体操を行い、
健康維持・長寿力向上を目指しましょう！

番組名:「人生100年!長寿力向上体操」

体操内容:ひざ痛予防・転倒防止・肩こり予防・口コモ予防・腰痛予防



トコチャンで
平日毎日放送!
朝 6:55 ~
12 チャンネル



日々の生活に
運動を取り入れて、
動ける体を
つくりましょう！

公益財団法人しづおか健康長寿財団
健康運動指導士 稲益大悟

●県東部エリアと焼津市・藤枝市・島田市にお住まいの方はこちらへ

受付時間 9:30~18:30

トコチャン 検索



TOKAIケーブルネットワーク



0120-696-942

<https://tocochan.tv/>

●静岡市にお住まいの方はこちらへ



株式会社 トコちゃんねる静岡

受付時間 9:00~17:30 (日曜・祝日・年末年始を除く) トコちゃんねる静岡 検索



0120-275-340

<http://www.tocochannel.jp/>



みんなで滑ろう 雪の丘

★ 休憩室・トイレ・売店完備 ★

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」ではソリ遊びや雪遊びができる雪の広場があります。

静岡県指定管理者
富士山こどもの国
〒417-0803
静岡県富士市桑崎1015
TEL 0545-22-5555
FAX 0545-22-5551

■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 820円、中学生 410円、小学生 200円、小学生未満 無料
障害をお持ちの方※1 無料、ご高齢者の方（70歳以上）※2 無料

■駐車場 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.生年月日を証明できる物をご提示してください。

伊豆長岡温泉

おとり荘

全客室に
無線LAN・空気清浄機完備

駐車場
50台
無料

基本プラン
土日祝日も同一料金です!(年末年始除く)

宿泊料金【1泊2食】(サービス・税込)

Aコース 《夕食グレードアップコース》 **14,406円~**

Bコース 《スタンダードコース》 **12,624円~**

※お部屋により金額が異なります

料金には、サービス料・消費税・入湯税が含まれております

～お得な特典～ グループでもOK!
「はつらつネットふじのくに」会員の方に限り、
お1人様のご宿泊代より**500円割引**します。

ご予約はこちらまで

伊豆長岡温泉 公共の宿
おとり荘

055-948-1095

〒410-2201 静岡県伊豆の国市古奈 1133 FAX 055-948-2739
<http://www.o-torisou.jp/>