

すこやか長寿

77号

2018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 ねんりんピック秋田 2017

健康はつらつゼミ めまい・ふらつきの対策

公益財団法人 しずおか健康長寿財団

表紙の説明

ねんりんピック秋田 2017 の総合開会式が秋田県立中央公園県営陸上競技場で開催され、秋晴れの下、本県選手団は堂々と入場行進しました。

総合開会式は郷土芸能によるオープニングから始まり、メインアトラクションでは、小学生から高校生が秋田の四季を華やかに表現しました。

その中でも、東北の三大まつりのひとつで、国の重要無形民俗文化財でもある夏の風物詩「竿燈まつり」は選手一同感激し、翌日に控えた戦いに向けて力が湧いてきました。



理事長ご挨拶

謹賀新年

しずおか健康長寿財団 理事長 佐古伊康 3

特報

～秋田からつながれ！つらなれ！長寿の輪～

ねんりんピック秋田 2017 本県選手団が大活躍 4

健康はつらつゼミ

めまい・ふらつきの対策

浜松医科大学附属病院 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 峯田 周幸教授 8

地域密着情報

特派員だより① 戦後開拓の苦難を乗り越え、今は極楽 佐藤 喜作さん . . 10

特派員だより② ボランティアのパイオニア 塩川 幸江さん . . 11

特派員だより③ 音楽で健康長寿 赤堀 庄太郎さん . 12

健康づくりのポイント

健康長生き「お達者度」

静岡県健康福祉部健康増進課 13

健康長寿の三要素

第 4 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 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

9 月 久留女木（くるめき）の棚田と奥山・方広寺 16
東京宝塚劇場月組公演「ダルタニアンと太陽王」

11 月 思いっきり笑って！浅草寄席 ～合間にちょっと浅草寺まで～
遠州横須賀みてあるきと技極み！「宮大工」を尋ねて 17
伝説の山上湖「四尾連湖」と大柳川渓谷つり橋散策

財団だより

参加募集（すこやか長寿祭ふれあい広場、連携・協働のつどい（西部）） 18

シニアクラブ静岡県のお知らせ（地域の絆を深めよう）



© 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



謹賀新年

しずおか健康長寿財団 理事長

佐古 伊康



昨年、国内では付度、国外ではフェイクという言葉が飛び交い、真実が審らかでない情報が多々ありました。そんな中、紛れもない真実は、急速に進展する少子高齢化社会には、初体験の課題が山積していることです。

国際的には、65歳以上の高齢者の割合（高齢化率）が、7%を超えると高齢化社会、14%を超えると高齢社会、そして21%を超えると超高齢社会と定義されています。昨年の厚生労働省の発表では、我が国の高齢化率は27・3%に達し、先の定義では超高齢社会に該当します。しかし、世界に類を見ない高齢化のスピードからすると、我が国の超高齢社会は、多様な対応が必要な超高齢化驀進中社会と言えますでしょう。かかる社会では、生きることの価値と長生きすることの意味を常に問い続ける必要があります。

昨今、世代間の対立をメデイ

アが煽る傾向にあります。確かに少子化対策とともに、年金改革も必要でしょう。しかし、最近の高齢者には、働く意欲をもつ元気な人が少なくありません。高齢者が働くことと年金を減額・調整するのではなく、労働がもたらす所得増を生きがいにつながる公的年金制度が望まれます。姑息的な対処は高齢者の意欲を削ぎ、持続可能な社会保障制度を揺るがしかねません。生き生きと暮らせる高齢者づくりには、健康を前提に、生きがいと経済的基盤とが調和する生涯現役社会実現の議論が求められます。

政治・行政的には、長寿化に伴って派生する問題を多面的、重層的に議論する機運が生まれてきました。例えば、多くの人が直面する課題の選択肢を示すべく、昨年9月に政府の「人生100年時代構想会議」が発足しました。長寿を前提にした生き方を、教育や経済政策、雇用

などの専門家が結集して、新たな生き方を模索する人を後押ししようと知恵を絞るものです。多様な働き方をめぐる議論は、労使の代表が主導することによって、ようやく高齢者にも目が向けられてきたのです。

全国でトップクラスの健康寿命を誇る静岡県では、その更なる延伸に向けて、最近、疫学的手法を用いた調査研究が始まりました。国民が子供から高齢者に至るまで光り輝く社会では、健康寿命の延伸は重要なテーマです。財団職員は皆様と力を合わせ、情報を共有して頑張る所存です。今年もどうか宜しくお願い致します。



特 報

秋田からつながれ！つらなれ！長寿の輪！
ねんりんピック秋田2017
本県選手団が大活躍！



第30回全国健康福祉祭あきた大会（ねんりんピック秋田2017）が平成29年9月9日（土）から12日（火）まで、秋田県内13市3町1村で開催されました。

静岡県選手団は8月24日（木）に結団式を行い、健闘を誓い合いました。

9月9日（土）の総合開会式は、秋田市の秋田県立中央公園陸上競技場で開催され、本県選手団は当地の秋田市立御所野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。

9月10日（日）からの競技には、23競技に169名が参加しました。この内、軟式野球は平成6年香川大会以来の久しぶりの開催となりました。また、美術展には6部門に12作品を出品しました。

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、弓道・ダンス・スポーツ・サッカー・囲碁・水泳の5競技を征しました。昨年を上回る11競技20種目、美術展1部門で上位入賞するなど、大変優秀な成績を収めることができました。



ねんりんピック総合開会式 選手宣誓で全国の選手団が整列



県旗が土居団長から
安藤旗手へ



決意表明
（左から村田さん、鈴木さん）

県総合社会福祉会館に選手が集結し、県旗が山口重則静岡県健康福祉部長から土居征夫選手団長（ゲートボール・御殿場市）を経て、安藤ひろ美旗手（弓道・藤枝市）に渡されました。

マラソン代表の村田幸男さん（菊川市）・鈴木由利子さん（掛川市）が、「熟年パワーを存分に発揮し、正々堂々と競技します。全国の選手及び秋田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 8月24日

競技等の結果（入賞者の紹介）

◎スポーツ交流大会

弓道（団体優勝）

予選を40射中26の的中数で、1位タイで通過。決勝トーナメントでは京都市、さいたま市に勝利した後、準決勝では宮城県を6対5、優勝決定戦は和歌山県を11対9で制し、参加59チームの頂点に立ちました。

選手団の旗手及び弓道チームの監督を務めた安藤ひろ美さんを中心に見事なチームワークでした。

メンバー

安藤ひろ美さん・山澤榮さん・川窪健一さん
渡辺英雄さん・守谷真弓さん・鎌田弘志さん
秋元功さん



見事な集中力



秋田県立武道館（秋田市）にて

ダンススポーツ

（個人戦優勝・準優勝・5位・6位入賞／団体4位入賞）

杉山典克・美子ペア（菊川市）がチャチャチャで優勝、ルンバで準優勝、ワルツで5位、タンゴで6位と全4種目入賞と大活躍。

団体戦も個人戦の盛り上がりを引き継ぎ、見事4位に輝きました。

メンバー

後藤徹さん・野田章さん・杉本陽子さん
上総満雄さん・伊奈和子さん・杉山典克さん
杉山美子さん・石川賀郎さん・小川保子さん



杉山ペアの華麗な演技



秋田県立体育館（秋田市）にて

サッカー（団体優勝）

本県代表「藤枝フットボールクラブ」の皆さんは、石川県、埼玉県、福岡市と同ブロック。初戦石川県とは2対0で勝利。次は難敵の埼玉県でしたが、何とか1点を守り切って1対0で勝利。最終戦の福岡市は4対0の快勝。3戦全勝、いずれも零封の見事な優勝でした。

メンバー

村越廣さん・杉山忠久さん・森田高志さん
杉村誠さん・油井利男さん・黒井正春さん
伊藤博敏さん・田森敏夫さん・鳥居勝裕さん
石橋敏夫さん・青木弘悟さん・秋山三好さん
石上信之さん・鈴木孝明さん・宮本正幸さん
落合一昭さん・河野義行さん・河村富雄さん



福岡市戦でのシュート



T D K 秋田総合スポーツセンター
サッカー場（にかほ市）にて

水泳（個人優勝・準優勝）

大塚安孝さん（磐田市）が男子50m自由形（80歳以上の部）で35秒67の好タイムで大差をつけての優勝、25m背泳ぎ（同）でも20秒25のタイムで準優勝とメダルラッシュの大活躍でした。



秋田県立総合プール（秋田市）にて
大塚さんは写真右



50m 自由形のスタート 大塚さんは写真左端

競技等の結果（入賞者の紹介）

◎スポーツ交流大会

ウォークラリー（準優勝）

競技開始前は大雨・雷が鳴り響き開始が心配されましたが、10時のスタートに合わせるかのように雨も止み、「富士山つち」チーム5人は上位入賞目指しスタート。

角館の武家屋敷通りを、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。なんと、1位とは2点差という僅差でした。

メンバー

渡邊英機さん・山下三男さん・加藤孝さん
白井義博さん・上野真さん



いざ！
スタート



秋田県立角館高校駒草キャンパスにて

マラソン

（3位・4位・8位入賞）

北澤正孝さん（磐田市）が5km男子70歳未満の部において19分45秒で3位。

また、鈴木由利子さん（掛川市）が10km女子70歳未満の部において53分23秒で4位、本田高一さん（菊川市）が3km男子70歳未満の部において11分18秒で8位に入賞しました。

アップダウンが続く難しいコースで、見事な走りでした。



5kmのスタート
北澤さんは左端



鹿角市総合運動公園にて
左から本田さん、北澤さん、鈴木さん

卓球（団体優秀賞）

1次予選ではブロック3位通過でしたが、2次予選・決勝トーナメントで巻き返し、予選3位グループの中で準優勝し、優秀賞を受賞しました。

メンバー

永田晃さん・向坂栄次さん
酒井喜代志さん・青島忠さん・河村英一さん
篠ヶ谷八重子さん・内海容子さん・長谷真紀子さん



横手体育館（横手市）にて

ソフトテニス（団体優秀賞）

予選リーグではブロック3位通過でしたが、予選3位グループの決勝トーナメントで勝ち続け優勝し、優秀賞を受賞しました。

メンバー

石川延房さん・板垣あけみさん
村中裕紀子さん・長谷川三世子さん
松本登志雄さん・石田秀明さん



大館市高館
テニスコートにて

剣道（団体優秀賞）

予選ブロックを順当に勝利し、決勝トーナメントに進出。1回戦で強敵東京都と2勝2敗の互角の勝負。代表戦での惜敗でしたが、ベスト16で優秀賞を受賞しました。

メンバー

松下秀夫さん・曾根啓之さん・塚本哲也さん
鈴木義美さん・前田武吉さん



由利本荘市総合体育館にて



総合開会式・競技会場では「天然記念物
秋田犬」や「秋田小町」がお出迎え

◎文化交流大会

囲碁（個人全勝賞・団体準優勝）

個人戦では、井上邦彦さん（三島市）と郡よし子さん（伊東市）が4戦全勝で全勝賞を受賞。

団体戦でも10勝2敗の好成績で準優勝に輝きました。

メンバー

江面雄次さん・井上邦彦さん・郡よし子さん



旧料亭金勇（能代市）にて



健康マージャン

（個人5位入賞、団体優秀賞）

個人戦では田中光雄さん（富士市）が5位入賞。

団体戦でもプレッシャーのかかる中、4人が結束して8位を死守、優秀賞を受賞する活躍でした。

メンバー

真野正一さん・田中光雄さん
池田昭弘さん・宮澤徹さん

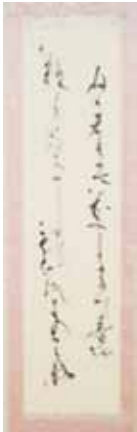


北秋田市鷹巣体育館にて

◎美術展

書部門（最高齢者賞）

松井里枝さん（沼津市、92歳）が書部門で最高齢者賞を受賞しました。



松井さんの作品「西行」のうた

地元の方々とふれあい

総合開会式では土居征夫団長を中心に地元秋田市立御所野小学生の皆さんと交流。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。



選手団と交流する小学生の皆さん
土居団長は右端



小学生から贈呈された
手作りの横断幕

報告会 11月9日

土居征夫団長（前列右から3人目）、佐古伊康当財団理事長（同4人目）とともに、各競技種目で入賞した静岡県代表選手25名が、吉林章仁副知事（同5人目）に成績を報告しました。



予告

平成30年度の「ねんりんピック」は、平成30年11月に富山県で開催されます。本県予選会は平成30年4～6月にかけて開催の予定です。



めまい・ふらつき対策

浜松医科大学附属病院

耳鼻咽喉科・頭頸部外科

みねた ひろゆき

峯田 周幸 教授

少子高齢化社会を迎え、退職や引退して年金生活で老後を過ごすという甘い考えは通用しなくなっています。動ける限り仕事をして生産活動をしなければ、現在の日本社会は維持できず、少子化とともにつつましやかな縮小した社会へと転換してゆく時代となりました。いつまでも右肩上がりの成長を続けることは不可能であり、成熟した社会で身の丈にあった生活を営むことが幸せとする時代がすぐそこにやってきています。

◆高齢者のめまいやふらつきの要因

現在、要支援・要介護1といった軽い介護を必要とする要因は転倒・骨折や衰弱による運動器の廃用症候群によるものが多く、要介護4・5といっ

たものには認知症や脳血管障害が多くみられます。めまいやふらつきは転倒や運動不足などによる廃用症候群を引き起こす重要な要因と考えられています。

加齢に伴って平衡感覚（からだのふらつきを認識する感覚）も機能低下をおこします。しかし平衡感覚については、聴力や視力の低下と違って受け入れにくいものです。目に見えておこる変化ではないことや、平衡感覚の働きは意識して感じられないためです。それゆえ、機能低下を受け入れにくくなっています。それでは特に高齢の方のふらつきについてどのように対応していくのでしょうか。

◆ふらつきの対策その1

（筋力の維持）

はじめに平衡機能も加齢に伴い低下してゆくことを感じてもらいます。目をつむって片足で30秒間立つておられ



峯田 周幸 教授 プロフィール

昭和 55年	浜松医科大学医学部卒業
昭和 59年	浜松医科大学医学部大学院卒業 医学博士
昭和 59年	清水厚生病院
昭和 61年	浜松医科大学医学部助手
昭和 63年	浜松医科大学付属病院講師
平成 8年	浜松医科大学医学部助教授
平成 15年	現職

日本耳鼻咽喉科学会、日本癌学会、日本頭頸部癌学会、日本頭頸部外科学会、耳鼻咽喉科臨床学会、日本耳科学会、日本気管食道学会、日本小児耳鼻科学会

れば大丈夫です。しかし60歳を過ぎると、多くの方は30秒間起立できなくなります。その原因はからだの傾きを察知することが鈍くなっていることと、踏ん張る（あるいは立ち直らせる）筋力が落ちていくことから起こります。また、速いからだの動きに対応できるのは内耳だけです。内耳の老化は、平衡感覚をつかさどる受容器である三半規管や前庭器（卵形嚢や球形嚢）にある有毛細胞の有毛が消失することから起こります。年をとって抜けるのは髪の毛だけでなく、耳（内耳の有毛細胞）の毛も抜けるのです。一度毛が抜けると、二度と生えてきません。確実な予防法はありません。しかし、筋力をつけることは可能です。老化は下肢から起こります。しっかりタンパク質をとって（アミノ酸の吸収のためにはビタミンBの豊富な豚肉がよい）、運動をすることで筋肉をつくるのが大切です。年をとったから野菜だけでよいというのは間違いです。踏ん張る力、立ち直らせる力を作るためには筋肉が必要です。

◆ふらつきの対策その2

（平衡感覚のリハビリテーション）

次に平衡感覚のリハビリテーションが大切です。じっとしては、脳はこのままでよいと理解して頑張ります。からだのバランスを取るには、内耳・目・深部知覚などの情報が脳に運ばれて、最終的には脳で調整が行われます。常に脳を活発にしておかなくてはなりません。からだがふらついて困っているという情報を脳に送るのです。すなわち普段からめまいを起こすようにからだを動かすことが必要です。四六時中ふらついている情報を脳に送ると、脳で適応してふらつきを調



整してくれます。しかし、最初からいきなりからだを激しく動かすのは危険です。眼を動かすことから始めます。目の前に伸ばした自分の指をみる、指を動かして眼で追う。こうした運動から始め、頭を上下・左右・回転と動かします。次第に早く動かします。次に、からだを起こしたり寝たりします。最後は歩行です。急がずに継続して行うことが重要です。どうしてもふらつきがひどい場合は、早めに杖を使用します。杖によって、からだのバランスをとる新しい情報や手段が増えます。脳はひとつでも多い情報を得ることで、よりの確な指示を出せるようになります。あきらめず、地道にリハビリテーションをして脳を活性化させましょう。





戦後開拓の苦難を 乗り越え、今は極楽

さとう きさく
佐藤喜作さん

(南伊豆町)

新潟県中魚沼郡生まれの佐藤喜作さんは一九四六年、二十歳の時、新潟からの戦後開拓団に加わり、当時は未だ原野の南伊豆町天神原に来ました。

天神原は町の北西、標高約300メートルに位置します。戦後開拓とは終戦後の食糧難対策と復員者の職場づくりの為、国が進めた政策でした。

農家の三男だった喜作さんは家業を継げず、町役場の人から「伊豆に良い所があるから行ってみたら。」と勧められ南伊豆に来ました。

「新潟から汽車で上野駅

經由沼津まで来て、そこから船で西伊豆町仁科まで来ました。戦後まだ焼け野原の沼津は駅から港まで真っすぐ歩けるほどでした。一月だったので本当は寒いはずが新潟から来た私達は全く寒さを感じませんでした。そしていざ、天神原に着いたらショック。竹藪だらけで『こんな所に住める



天神原開拓記念碑



開拓前からあった天神社

か!』と思いました。食料を作る仕事と聞いていたのに畑もなく、最初は土方仕事ばかりで『だまされた。』と思いました。米どころ新潟から来た私達は日本に米が無い場所があるんだと大変驚きました。多くの人が一カ月もせずに嫌になって出て行ってしまいました。

開拓は鍬一本、機械などなかったので全て人力でした。入植初期に様子を見に来た父と兄は天神原のひどい生活を見て、『喜作を伊豆に流してしまった。』といつも気にかけてくれました。

来たばかりの頃は本当に

大変だったけど、今は極楽です。ここは空気も良いし雪も降らない。戦後南伊豆で一番発展したのは天神原だと思います。もともと何もなかったところですから。若い人には本当にお世話になり感謝の一語。今は高校野球の中継を観るのが何よりも楽しみだね。」と笑顔を見せてくれました。

(賀茂地区生きがい特派員 福居通彦)



開拓当時と同じ竹藪

参考文献・ききがきや発行
「南伊豆の聞き書き③
知ってんけえ・・・」
天神原開拓のあしあと」



ボランティアの

パイオニア

しおかわけ ゆきえ
塩川 幸江さん

(富士宮市)

二十歳で結婚、子育てもひと段落した塩川さんは昭和五十八年、ボランティアと言う言葉が一般化した頃、専業主婦でも出来ることがあるのだろうかと思案していました。富士宮市役所保健課の三上様から、一年六ヶ月児の検診時のボランティアの依頼を受け、友人五人で検診日の曜日に因んで木曜会と名付けたボランティアの会を発足しました。

その後、関心を集め、会員数は専業主婦を中心に百人ほどになりました。また日本赤十字の救護法も学び、富士宮市立病院のボランティアも立ち上げまし

た。施設見学や、他市町村のボランティアとの交流、勉強会、市の協力を得て充実した活動をされ、現在の富士宮市ボランティア連絡会の基礎を担われてきました。



交流会の様子

木曜会のメンバーも高齢化で会員が減ってきた平成十二年(西暦二〇〇〇年)に社会福祉協議会の事業で、ボランティア講座が開

かれ終了後希望者でボランティア二〇〇〇と名付けた会を発足しました。そして介護施設等で活動を続けましたが、その間、介護保険法の制定でヘルパー制度が導入され、従来のお世話ができなくなり施設内の掃除などで会員も女性ばかりになりました。介護施設の利用者さんが、歌が好きだと気づき、音楽での慰問を考え富士宮北高校吹奏楽部卒の同級生五名が賛成してくれてボランティア5を立ち上げました。塩川さんはマネージャーになり現在、週一回の練習、地域のイベント等で月四回の慰問活動を続けています。

今年で五年目になり、高齢者に分かりやすい昔の懐かしい昭和の歌謡曲を生演奏で楽しんでもらっています。今年四月に昭和歌謡劇団と改名しました。

「振り返れば、平成十三



昭和歌謡劇演奏会

年に民生委員の役をいただき十六年間続けてきました。この間多くの方々とお会い、地域の人とふれ合い、助けられ、ボランティアを通して実りある人生を送ることができました。富士宮ボランティア連絡会も参加団体が増えボランティアのお祭り「ふれ合いトーク」も毎年盛大に行われ、副会長の私も後に続く人にバトンタッチをしてもう少しだけ頑張りたい。」とおっしゃっていました。

(富士・富士宮地区生きがい特派員 原 義廣)



音楽で健康長寿

あかほり しょうたろう
赤堀 庄太郎さん

(菊川市)

今年91歳の赤堀庄太郎さんは、今も元気に音楽活動をされています。

幼いころから歌が得意、ハーモニカが上手というとても音楽好きな少年でした。小学生のときはじめて聴いたピアノに感動し、なんととしてもピアノを弾きたいと思ったそうです。戦前の田舎ではピアノを習う男の子は珍しく「女の子から嫌がられながら練習しましたよ。」と笑って話してくださいました。その技術をいかすべく昭和22年から高校の音楽教師となりましたが、当時学校にピアノはなく、ヤマハや河合などの楽

器会社に頼みに行ったそうです。

そんなことから、こんな楽器はどうかとアイデアを持ち込み、電子オルガンや鍵盤ハーモニカ（商品名ピアニカなど）が作られることとなりました。今では誰もが習う鍵盤ハーモニカを発明した方がこんな近くにおられたことが驚きです。要請があれば、日本全国どこへでも出かけてその指導に当たってこられました。

退職後は菊川市文化会館アエル創立に尽力され、初代館長を務められました、アエルでは様々な音楽家や芸術家と出会うことができ「年齢に自分が追われるの



天皇陛下とご対面

ました。また天皇后両陛下が来館された折は案内役としていろいろお話したことが良い思い出となっています。

現在、健康に何の問題もなく、耳はもちろん、目は眼鏡の必要なく、声にも張りがあります。

今年5月にはそのアエルにて赤堀さんの演奏と医師の遠山先生が健康長寿について語る「菊川で健康長寿」という企画があり、みごとな演奏を披露されました。



鍵盤ハーモニカ演奏もお手の物
(写真：アエル提供)

話しながらも、ピアノを弾いて下さり、そのすばらしさに感動しました。現在も新しい鍵盤ハーモニカの開発を模索中だそうで、音楽とともに歩いてきた人生、まだまだ歩みをゆるめています。

(小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木弘子)

健康づくりのポイント

健康長生き「お達者度」

「お達者度」とは

皆さんは「健康寿命」をご存知ですか？
健康寿命は「0歳の人があと何年健康で自立して生きられるか」を表しています。平成25年の静岡県の健康寿命は、男性72・13歳、女性75・61歳で県試算の男女計では全国2位とトップクラスです。

健康寿命は市町別に算出できないため、

静岡県では、65歳の方が平均してあとの位の期間、自立して健康に生活できるかを死亡や要介護認定の状況から求めた「65歳からの平均自立期間」である市町別「お達者度」を平成24年度から毎年公表しています。

「お達者度」は、

県内市町の健康長寿の指標として、広く知られています。

平成26年 静岡県市町別「お達者度」(65歳の平均自立期間)

男 性			女 性		
順位	市町	お達者度(年)	順位	市町	お達者度(年)
1	川根本町	19.29	1	森 町	22.43
2	藤 枝 市	18.46	2	川根本町	22.00
3	裾 野 市	18.43	3	御殿場市	21.99
4	磐 田 市	18.41	4	吉 田 町	21.68
5	湖 西 市	18.37	5	清 水 町	21.68

最新の「お達者度」は

静岡県が平成29年8月に公表した平成26年の「お達者度」は、男性17・81年、女性21・02年で前年より延びています。

市町別に見ると、男性は川根本町が最も長く19・29年、女性は森町が最も長く、22・43年でした。

また、過去3年、いずれも上位5位に入った市町は、男性では川根本町、女性では森町、川根本町、吉田町でした。

一方で、下位の市町は男女ともに東部から伊豆方面の市町に多い傾向が見られました。(下図参照)

「お達者度」を伸ばすためには

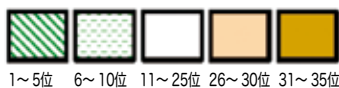
「お達者度」に影響を与える要因はさまざまですが、上位の市町の特徴として、運動習慣がある、大豆製品を摂る、喫煙をしない、世代間交流があるなどが挙げられます。「運動」「食生活」「社会参加」がキーワードです。

寒い季節は、どうしても、暖房器具がある部屋から出たくなり、身体を動かすことが少なくなりがちです。ぜひ、ご近所

の方やご家族、お友達と一緒に、寒さ対策を忘れずに意識的に身体を動かしたりしてみてください。

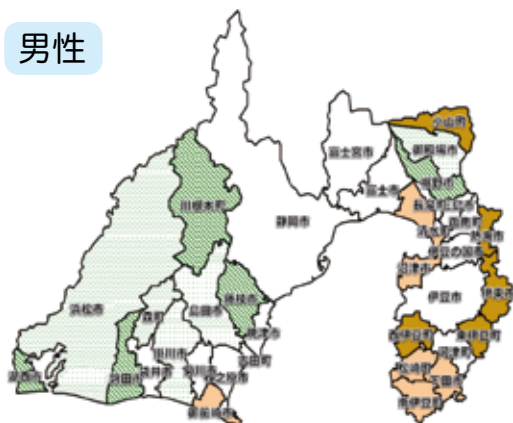
静岡県健康福祉部健康増進課

平成 26年お達者度

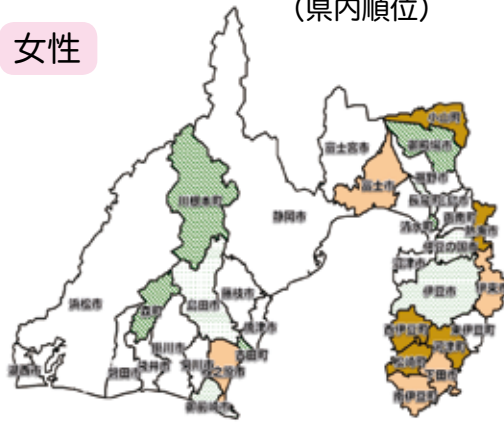


(県内順位)

男性



女性



第4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

静岡県及びしずおか健康長寿財団では、県下の小・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、創作過程を通じて学校や家庭などにおける健康づくり県民運動の推進を図っています。

今回は、ポスター 165点、標語 917点、計 1,082点の応募があり、平成 29年 10月 7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賞(静岡県知事賞) 作品をご紹介します。

テーマ

食育 「家族や仲間と楽しむ食事」
健診(検診) 「私のため、僕のために受けて健康診断」

ポスターの部

小学生低学年の部



浜松市立白脇小学校2年
曾根 千聖さん

小学生高学年の部



富士市立吉永第一小学校6年
中川 瑛梨さん

中学生の部



磐田市立磐田第一中学校3年
玉川 実京さん

高校生の部



日本大学三島高等学校2年
池澤 翠さん

標語部門

食育 夕ご飯「今日ね」で始まる 報告会

静岡市立高松中学校3年 榎原 悠さん

健診(検診) いつまでも 元気のひみつは 健康しんだん

浜松市立伊佐見小学校5年 佐々木 真瑚さん

表彰式



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 ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト③



アへの第一歩を踏み出すための講座を開催しています。

また、湖西市で

は、災害時に地域でできることを考える講座や認知症見守りネットワークを築く大切さを学ぶ研究会など毎回、地域の課題に沿ったテーマを取り上げています。

特に、認知症見守りネットワークの研究会では、壮年熟期の市民から自治会長、民生委員、医療・介護の専門職が集まり、講師の静岡文化芸術大学の河村洋子准教授から「ネットワーク、

今年度は、県内4市（湖西市、藤枝市、島田市、静岡市）で、社会参加のきっかけづくりを目的として、「社会参加促進フェア」を開催しました。

また、社会参加促進フェアを開催した4市に加え、伊豆市、御殿場市、袋井市、磐田市の計8市において、自分の生きがいにつながる社会参加を見つけるための様々な講座や実習を順次、実施しています。

伊豆市（九月）、藤枝市（十月）では、地域における支え合い活動についての講演会や説明会を実施しました。

十一月には、島田市、御殿場市、磐田市で退職した男性などを対象に、趣味や起業、地縁活動などの各分野で活躍している方々を講師にお迎えして、アクティブシニ

アへの第一歩を踏み出すための講座を開催しています。また、湖西市では、災害時に地域でできることを考える講座や認知症見守りネットワークを築く大切さを学ぶ研究会など毎回、地域の課題に沿ったテーマを取り上げています。特に、認知症見守りネットワークの研究会では、壮年熟期の市民から自治会長、民生委員、医療・介護の専門職が集まり、講師の静岡文化芸術大学の河村洋子准教授から「ネットワーク、

社会が、あなたを待っている。外に出ることから、できることから、はじめよう。

何かを
始めたい人は、
HPでチェック!!

起業・就労
ボランティア
趣味
地域活動

外に出て、人とふれあう。
あなたの社会参加を応援します。

会を実施することになりました。壮年熟期活躍プロジェクトでは、今後も、県内各地で様々な「社会参加」を促進する活動を展開していきます。「社会参加促進フェア」や実習・講習の情報は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

9月20日、22日

久留女木(くるめき)の棚田と 奥山・方広寺

大河ドラマ「女城主直虎」の隠れ里のロケ地にもなった、竜宮小僧の伝説が残る、「久留女木の棚田」へ、いざ出発。地元で棚田を守り続けている西本有

一様に、特別に案内をお願いしました。ドラマの撮影秘話も交えながら、稲刈り前の青々とした棚田と、赤い彼岸花が咲き乱れる中を「竜宮小僧」と呼ばれる湧水まで、歩き切りました。現在も井伊家の家臣の末裔が、棚田を耕し続けていると言うお話を聞きながら、ドラマも回想しつつ、会員さんたちも、時代

に溶け込んだ気分になっていました。



棚田を背にして全員集合！



のどかな棚田を歩くのは気持ちいい
撮影：勝呂武さん

方広寺では、僧侶による境内案内を受け、釈迦三尊を目前で拝顔し、精進料理では、「ウナギもどき」の味・料理方法に関心が集まっていたようです。帰り道、参道を下り、五百羅漢を眺めながら、ご自分に似たお顔の羅漢様を搜したりと、いつもとは違った時間を過ごせました。(今回の企画・運営は一杉・鈴木スタッフが担当)

9月21日

東京宝塚劇場月組公演 『ダルタニアンと 太陽王』

世界の古典・デュマの「三銃士」をもとに、新たな発想で描くロマンチック・アクション・ミュージカル。ルイ14世のために立ち上がるダルタニアンと、共に戦う三銃士との友情を交えた、愛と勇気の冒険物語。月組トップスターの珠城りょうがダルタニアン、トップ娘役の愛希れいかがルイ14世を演じました。宝塚独特の世界に引き込まれ、ステージと客席が一体となり、皆様、帰りのバスの中でも余韻に浸っておりました。



東京宝塚劇場口ビーにて

11月1日

思いっきり笑って！浅草寄席 〜合間にちよつと 浅草寺まで〜

恒例となりつつある浅草寄席事業ですが、何度聞いても笑える身近な寄席。二つ目昇進初日の「たま平」(林家三平の孫)、トランプマジック一筋の「アサダ二世」、何でも切れる紙切りの「林家楽一」、余談漫談の一人で出演の「林家ペー」、締め落語は、「春風亭小朝」など、バラエティに富んだ寄席を楽しみました。



皆さん、お笑い好きです！



ガイドさんの説明は真剣に聞きます

台風の影響で1週間後の開催となり、参加者も半数近くまで減り残念ではありましたが、当日は天候にも恵まれ、普段なかなか見ることの出来ない宮大工の工事現場を尋ねることが出来ました。宮大工（株）飛鳥工務店社長（棟梁）の鈴木鉄雄氏による案内で、「臨済宗三邑院」へ。桁と梁との組み合わせの説明など、現場だからこそ解る詳しい説明のなか、質問が飛び交い、皆様の興味の深さを感じました。



飛鳥工務店住宅前にて

昼食は、城下町として栄えた遠州横須賀の中心にある、「割烹旅館 八百甚」でいただいたあと、地元ガイドの鈴木武史氏と一緒に街道を歩き、古くから引き継がれている言い伝えや神社の存在に納得し、昔からの手作り風、こだわりの醤油、麩菓子作りに感動している皆様でした。羊羹も買えたでしょうか？（今回の企画・運営は一杉・鈴木スタッフを担当）

11月6日

遠州横須賀みてあるきと技極み！ 「宮大工」を尋ねて

11月13日

伝説の山上湖「四尾連湖」と 大柳川渓谷つり橋散策



自然の美しさにしびれた皆さん 撮影：勝呂武さん

天候に恵まれ、お散歩気分です歩いた標高約850mの四尾連湖畔は、木々の間から太陽の光が差し込み、湖面に映る山々の紅葉と重なり、美しさ倍増でした。こんな紅葉スポットがあるのですかね？と会員の皆様に喜んでいただけたようで！（実は、過去のデートスポットだったりして。）ほっと一安心。

昼食の「おかめ鮎」は、なかなかおいしかったと、好評でした。

午後に訪れた大柳川渓谷は、雨が多かったせいか、滝の水量が多く、圧倒される感じでした。8個の個性的なつり橋も、全員渡り切り、一面紅葉に包まれた景色を満喫しました。

（今回の企画・運営は森嶋・新井スタッフを担当 看護の井出・田村様、御協力ありがとうございました。）



ちょっと怖いけど、頑張ります
撮影：森嶋勝美さん

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
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



平成29年度すこやか長寿祭
ふれあい広場の開催

日時

平成30年1月20日(土)
13:00～16:30

会場

静岡県立美術館講堂
(静岡市駿河区谷田五三二)

内容

- ① 第21回美術展入賞者表彰式
- ② 第18回熟年メッセ大会
入賞者表彰式と作品発表
- ③ プラスアンサンブル
(東海大学静岡吹奏楽団)
- ④ ダンススポーツ・デモンストレーション
- ⑤ 落語特別公演
春風亭百栄師匠
- ⑥ お楽しみ抽選会
(静岡市清水区出身 真打)

入場料

無料(先着200名)

無料シャトルバスを運行します。(要事前申込)
三島駅北口・清水駅東口・掛川駅南口・焼津駅
北口・静岡駅南口 発着時間は問合せてください。



春風亭百栄師匠



昨年の美術展

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)

企業・団体による健康づくりに関する情報提供(ブース展示)、活動発表及び講演会を開催します。みなさまのご来場をお待ちしています。

日時

平成30年2月16日(金)
13:00～16:30

会場

アクトシティ浜松
コングレスセンター3階31会議室
(浜松市中区板屋町一一一)

内容

- ① ブース展示(13:00～14:00)
- ② 活動発表(14:00～15:00)
- ③ 講演会(15:10～16:30)

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

田中 喜代次氏

(筑波大学体育系 教授)

入場料

無料



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

子育て支援、
次世代教育への参加

生活と地域を豊かにする
楽しいクラブ活動



入会方法

入会する際は、地域の単位クラブに直接申し込んでください。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)にお問い合わせ下さい。

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>



平成28年
内装一新!
リニューアルオープン
しました!

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。

Aコース お料理は毎月品が変わる季節の和食膳

ご予約はこちらまで

伊豆長岡温泉 公共の館
おとり荘

055-948-1095
〒410-2201 静岡県伊豆の国市古泉 1133 FAX 055-948-2739
<http://www.o-torisou.jp/>

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
〒420-0858
静岡市葵区伝馬町9-11 原科ビル4F
TEL054(273)3100
FAX054(273)1577

ずっと、元気に。 誰もがいつまでも
活躍できる社会へ

全国の老人クラブ会報紙発行の
お手伝いをしています

 **株式会社 ニチコミ** <http://www.nichicomi.com>

□ 本 社
〒650-0022 神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル9階・10階
TEL 078-351-3387 FAX 078-351-3343

□ 東 京 支 社
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階
TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901

□ 静 岡 支 店
〒422-8067 静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階
TEL 054-283-5424 FAX 054-283-5626

□ 福 岡 支 店
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東1-13-6 竹山博多ビル7階
TEL 092-292-6538 FAX 092-292-6539



チェブクロー

あなたの生きがい、きっと、ここに 있습니다

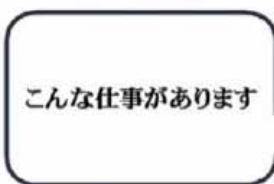
60歳を過ぎたら、シルバー人材センターで働いてみませんか？

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