



[元気はつらつの皆さん](#)



[神前弥生さん](#)

私達の平均寿命は年々伸びており「ただ長生きするのではなく、元気なまま年を重ねる」こうした「健康寿命」という考え方が注目されてきました。
 静岡県健康寿命は、常にトップクラスにあります。更に健康寿命を延ばし、健康上の問題で寝たきりになったり、介護が必要になったりして日常生活が制限されことなく心豊かな生活が出来るよう、「運動」・「食生活」・「社会参加」などの生活習慣を見直し、健康づくりの取り組みが県下各地区で行われています。
 裾野市平松本村下区に於いては、健康寿命延伸を狙いとした区民高齢者対象の「ふれあい塾」茶話会、健康体笑会、遊友会この3つの柱が活発に行われ区民の憩いの場・健康づくりの場となっています。
 上写真は、茶話会に参加された健康長寿のみなさんの笑顔です。写真右は家から会場まで毎回歩いて参加されている健康長寿者96歳 笑顔が素敵な神前弥生さんです。

第140回茶話会のつどい



[「ふれあい塾」運営スタッフ](#)



[お祝い「お誕生月」](#)

今日(1/22)は、第140回茶話会にお邪魔しました。

<運営スタッフが企画された内容>

1. 話束(全国神社にまつわるお話).....桑原事務局
2. ハッピータイム (当月誕生日の方を祝う)
3. 健康体操...しずおか健康長寿財団
 稲益大悟氏(健康運動指導士)
 ①健康長寿に必要な生活のお話
 ②介護予防に必要な運動実践
4. 裾野市包括支援センターおしらせ

ハッピータイム?・・・不思議に思っていたのですが、茶話会実施月に誕生日を迎えた参加者(今月は6名)に、お祝い品が贈られます。今日はスタッフの粋な計らいで、しずおか健康長寿財団からお越しの健康運動指導士 稲益大悟さん(会場の皆さんからイケメン兄ちゃんと呼ばれている)から祝い品とお手紙が渡されました。

すこやかエブリデー体操



健康運動体操



身体を温めましょう

高齢になると関節の可動域や筋肉の伸び縮み平行感覚の低下など老化の諸現象が現れてきます。しずおか健康長寿財団は、若々しい体を維持していくための健康長寿体操(すこやかエブリデー)を考案して県下各市町の健康推進指導者にCD・DVDを配布し、健康長寿体操を広めています。今日は健康運動指導士の稲益大悟氏が、①健康長寿に必要な生活、②介護予防に必要な運動を実践指導してください。

写真右は、末梢の血行を良くし、温めて運動し易い状態から始めました。



楽しく脳トレ



男性陣頑張る

手と足をリズムカルに動かし認知症の予防や、声を出してカウントし、心肺機能の強化と頭の体操など多彩な項目が実践される中で会場の皆さんから笑顔の消える場面は一度もありませんでした。



最高齢96歳 神前弥生さん



お元気に皆さんと

神前弥生さんの頑張りを拝見していると健康長寿の大切さをひしひしと感じ取ることが出来ました。運動・社会参加は欠かせない健康寿命延伸のための妙薬と思っています。



ボランティアスタッフ



お茶休憩

会場の裏方さんも大忙しです。地域ボランティアの皆さんご苦労さんです。運動の途中での水分補給は、急須で入れた温かい日本茶です。(これも健康長寿に欠かせない1項目ですね)



[おしるこ準備](#)



[団欒のとき](#)

休むことも無く給仕場では、皆さんが楽しみにしているお汁粉づくりに大忙しの地域ボランティアスタッフ(写真左)。

ボランティアスタッフが、心を込めてこしらえてくれた餅入り おしるこは、心温まる会話の場に最適！



[お話「インフルエンザ予防」](#)



[一段落つきました](#)

茶話会の終盤では、裾野市包括支援センターの浅田さんによる「インフルエンザ予防」と題し、健康クイズが沢山出題されました。

写真右は、運営スタッフの一員として「しずおか健康長寿財団」との進行パイプ役となって連絡して下さった本村下区 事務局の三明富子さんです。茶話会では裏方に徹し、終わってからホッとした束の間のひと時です。本当にご苦労様でした。

取材：富士・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡辺英機