



①

1



②

2

公益財団法人しずおか健康長寿財団、静岡県およびすこやか長寿祭熟年メッセージ大会実行委員会の主催による静岡県すこやか長寿祭 & 健康・生きがいづくり講演会が、平成31年1月26日(土)、静岡県立美術館講堂にて開催されました。(写真①②)

当日のプログラム

- 13:00～ 主催者挨拶
- 13:10～ すこやか長寿祭第22回美術展優秀作品の表彰
- 13:40～ すこやか長寿祭第19回熟年メッセージ大会優秀作品の表彰、作品発表
- 14:40～ ねんりんピック競技披露(ダンススポーツ)
- 15:00～ 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”
演者：清野 諭(東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム研究員(主任))

まずは主催者挨拶として公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長の佐古伊康氏が登壇されました。ステージにはすこやか長寿祭熟年メッセージ大会実行委員も並びました。(写真③④)



③

3



④

4

続いて静岡県健康福祉部福祉長寿局長の山内章司氏が挨拶されました。(写真⑤)



5
⑤

すこやか長寿祭第22回美術展優秀作品の表彰式では下記の方々が各賞を受賞しました。

【県知事賞】（写真⑥）

- 日本画部門 大石光枝さん(76歳 沼津市) 作品名「溪響」
- 洋画部門 大石富美枝さん(89歳 静岡市葵区) 「キヤット ドリーム」
- 彫刻部門 見原 實さん(83歳 焼津市) 「明日(あした)」
- 工芸部門 藁科剛一さん(86歳 焼津市) 「石華紋練込み壺」
- 書部門 杉山弘子さん(80歳 静岡市駿河区) 「夕立の」
- 写真部門 高橋則夫さん(69歳 沼津市) 「無為自然」

【公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長賞】（写真⑦）

- 日本画部門 野村温子さん(66歳 富士宮市) 「河を渡る」
- 洋画部門 松田加代子さん(71歳 袋井市) 「一隅」
- 彫刻部門 松下明子さん(79歳 藤枝市) 「想」
- 工芸部門 佐野妙子さん(90歳 静岡市駿河区) 「枯葉」
- 書部門 滝川明子さん(79歳 伊豆市) 「王維新 觀獵」
- 写真部門 仁藤政孝さん(77歳 富士市) 「全身全霊を込めて」



⑥

6



⑦

7

【静岡新聞社・静岡放送賞】

- 洋画部門 大石廉一さん(80歳 静岡市駿河区) 「水溜まりに映る」
- 【中日賞】
- 日本画部門 栗原房子さん(68歳 浜松市北区) 「二十歳の頃」
- 【最高齢者賞】
- 日本画部門 西沢資寿さん(95歳 浜松市北区) 「雀とじしばば」
- 書部門 山梨公子さん(94歳 静岡市清水区) 「笑顔」 (写真⑧)



8
⑧

すこやか長寿祭第19回熟年メッセージ大会優秀作品の表彰式では下記の方々が各賞を受賞しました。

【グランプリ】

松永勝代さん(74歳 森町) 作品題名「“ただいま人生大学在学中”」

【準グランプリ】

高柳孝子さん(88歳 湖西市) 「野菜作りが生きがいに」

【第3位】

長谷川紘司さん(80歳 静岡市) 「美保の景観美から学ぶ人生の充実感」

グランプリ、準グランプリ、第3位受賞の3名です。(写真⑨)

【はつらつ賞】(写真⑩)

大谷三千代さん(73歳 湖西市) 「運転免許返納でハッピーライフ」

荻野照夫さん(82歳 静岡市) 「老夫の介護体験」

杉山春男さん(70歳 菊川市) 「～生き生き春爺70才の夢追いと人生テーマ～」

鈴木勝則さん(70歳 浜松市) 「妻と共に歩むボランティア活動」

森田芳春さん(80歳 浜松市) 「戦争の悲惨さ次世代に伝承」



⑨



⑩

熟年メッセージ大会は、熟年世代がこれまで培ってきた豊富な経験、知恵を基に、これからの自分の生き方や社会への呼びかけなどを主張する内容の作品を募集し、応募作品の中から優秀作品を審査、決定の上、公開の場において表彰、発表するものです。熟年メッセージの発表を通じて、世代による生活観、価値観の違いを理解し合うことにより、世代間の交流を深め、誰もが生きがいを持ち、健康で安心して暮らせる長寿社会の推進を図ることを目的としています。

表彰式に続き上位3作品の発表が行われました。

※は佐々木隆志審査委員長の講評です。

グランプリ作品「“ただいま人生大学在学中”」を発表する松永勝代さん(写真⑪)

※この作品は標題に示すように年齢を感じさせないほど、老いに対する思考がすばらしい。人生に卒業ではなく「人生大学在学中」と気持ちを切り替え、多くの方々に希望と勇気、共感を与えて評価できる。

準グランプリ作品「野菜作りが生きがいに」を発表する高柳孝子さん(写真⑫)

※この作品は定年後病気をきっかけにお花や野菜作りに専念する、その野菜作りを生きがいに、多くの方々との交流に発展している。収穫した野菜を3人の子どもに送ることを生きがいにされている素晴らしい作品である。



⑪

[11](#)



⑫

[12](#)

第3位作品「三保の景観美から学ぶ人生の充実感」を発表する長谷川紘司さん(写真⑬)
※この作品は三保の景観美から数多くのことを学び、人生の充実感に繋げている。歌詞からハワイアンフラの実施まで、多くの関係者との出逢いが人間関係を一層大切に充実した日々をおくり評価できる。



[13](#)

⑬

ねんりんピック富山2018県代表の寺田禮三さんと伊藤よし江さんペア、地元高校生らによるダンススポーツのデモンストレーションが披露されました。(写真⑭⑮)



⑭

[14](#)



⑮

[15](#)

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”
演者：清野 諭（東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム研究員（主任））

健康長寿の3要素である運動、栄養、社会参加について詳しく解説していただきました。
 運動に関してはフレイル(筋力、持久力、生理機能の減衰を特徴とする複数要因からなる症候群で、身体的障害や死亡に対する脆弱性が増大した状態)と健康余命との関わり、フレイル予防のための運動の目安などを説明されました。
 栄養に関しては蛋白質などを含め各種栄養素をバランスよく摂取することが大切。合言葉は「さあにぎやかに」いただく。 さかな・あぶら・にく・ぎゅうにゅう・やさい・かいそう・いも・たまご・だいちせいひん・くだもの・・・の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉
 社会参加に関してはソーシャルキャピタル(近隣との信頼感)と幸福感、フレイル該当率との関連性を示されました。社会参加の目安として「外出」は1日1回以上、「人との交流」は週1回以上、「楽しくやりがいのある活動参加」は月1回以上ですが、無理なく、がんばり過ぎないことが長続きのポイントです。
 清野氏のお話は誰にも分かり易く、具体的でユーモアも交えた素晴らしいご講演でした。



⑬

16



⑭

17

美術・芸術に生きがいを求めるシニア。豊かな人生経験を基に今後の自身の生き方、社会への貢献につながるメッセージを発信するシニア。こうした方々が一堂に会し、交流を深める機会は大変貴重であり、新たな希望の発信の場になるのではないかと思います。

取材：静岡地区担当 生きがい特派員 竹内 章