

すこやか長寿

90号

2022年1月

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

静岡県すこやか長寿祭

第32回スポーツ・文化交流大会開幕
第22回熟年メッセージ大会受賞者決定

健康はつらつゼミ

新型コロナウイルス感染症診療(COVID-19)の経験から

表紙の説明

ねんりんピック岐阜2021代表選手を、心を込めたおもてなしで迎えるため、岐阜県内の生徒のみなさんが、メッセージを選手団応援横断幕として作ってくれました。

令和3年10月～11月に予定されていましたが「ねんりんピック岐阜2021」は残念ながら中止になりましたが、総合開会式会場のスタンドに選手団応援横断幕を掲出し、入場する選手を歓迎してくれる計画でした。制作いただきました恵那市立恵那西中学校・岐阜市立藍川中学校関係者の皆様、本当にありがとうございました。選手を想う気持ちが数年後、岐阜県で再び叶うことを心から願っています。



● 理事長ご挨拶 謹賀新年

公益財団法人 しずおか健康長寿財団 理事長 佐古 伊康 3

● 特 報 静岡県すこやか長寿祭

第32回スポーツ・文化交流大会開幕 4

第22回熟年メッセージ大会受賞者決定 5

グランプリ 「紙芝居おじさん」 井川 健二 6

準グランプリ 「シニアと日本が元気になる夢物語」 山崎 公明 8

● 健康はつつゼミ 「新型コロナウイルス感染症診療(COVID-19)の経験から」

中東遠総合医療センター 呼吸器内科 部長 小沢 直也 さん 10

● 地域密着情報

特派員だより① シニアクラブ活動の推進に、
ご夫婦で活躍中 本堂 範文さん・博子 さん 12

特派員だより② 趣味を生かした地域活動が
やりがいや生きがいに生かされて 浅野 孝 さん 13

特派員だより③ 今日も元気に、音楽でボランティア活動！ 原田 伴子 さん 14

● 学校での健康教育を支援 15

● 第8回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール 16

● はつつ生きがい講座 17

● 財団だより 18



©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

公益財団法人
しずおか健康長寿財団
理事長
さ こと よし やす
佐古 伊康



新型コロナウイルスに翻弄された一年が去り、まずは新年おめでとございます。

一年延期されたねりんピック岐阜2020は、昨年も開催できないままに中止されてしまいました。従って、過去二年間に新規採用された財団職員は、まだ一度もねりんピックの雰囲気味わう機会がありません。幾多の財団事業も必要最小限の開催にならざるを得ず、財団職員が一堂に会して懇談する機会も持てませんでした。

朝が来ない夜はありません。微力ではあっても、県民一人ひとりがコロナの収束に向けて協力することが求められます。例えば、緊急事態宣言下で国や県から示された要請には、今後もできる限り亡己利他の精神で従いましょう。しかし、如何に精神論を唱えても、多様性社会の意思統一は困難です。ある種の戦

争状態とも言えるコロナ禍は、暫く続くことを覚悟しなければなりません。

従って、ウィズコロナに向けた社会が求められます。まずは、経済格差の是正と社会の分断を防ぐことが急がれます。民主主義の理念のもとで既得権益を排除して、バランスのとれた自助、共助と公助により、世代を超えて協力したいものです。しかし、少子化と人口減少により国民健康保険制度の持続可能性が危ぶまれているのが気懸かりです。

私は、敗戦直後の超インフレ、預金封鎖、そして公務員の首切りすら行われた厳しい過去を経験した一人です。そして、伝染病院で、高齢者の死亡率が極めて高かった日本脳炎の治療に携わった経験もあります。その臨床と研究が老年医学に携わる発端になりましたので、新型コロナ対策にも多大の関心を寄せて

おり、炎上し兼ねない持論もあります。

昨年の敬老の日における我が国の高齢者人口の推計値は3640万人で、高齢化率は29.1%でした。健康長寿の3要素である、栄養、運動、社会参加は、コロナ禍で影響を受けました。国際的には、2015年と比較して2020年の平均寿命が短くなった国が多いそうで、今後、日本でも平均寿命や健康寿命の統計値の変化が注目されます。一人ひとりの創意工夫により、コロナ禍の影響が最小限に食い止められることを願っています。

財団職員一同は、昨年以上に皆様に寄り添って業務に邁進する所存です。今年もどうかよろしくお願い致します。



特報

第32回静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会開幕

スポーツと文化活動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32回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」を開催中です。本大会は「ねんりんピックかながわ2022（令和4年11月神奈川県会場）」の本県の代表選考会を兼ねています。

佐古伊康当財団理事長（大会実行委員会会長）の開会宣言、石田貴静岡県健康福祉部長（大会実行委員会副会長）の挨拶の後、選手代表として健康マージャン競技の櫻井弘さん（葵区、83歳）と望月照代さん（葵区、75歳）の力強い選手宣誓により、大会が開幕しました。

9月及び10月前半に予定していた競技は10月後半以降に延期し、10月23日（土）の卓球から始まりました。自粛が続く中でも、随所にはつらつプレーが見られ、各地で熱戦が繰り広げられています。令和4年3月までの期間に、全35競技を開催する予定です。3密回避や人数制限、検温・手指消毒などの新型コロナウイルス感染症予防対策を講じ、大会運営を行っています。

熱戦が始まる

昨年引き続きコロナ禍の大会

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言等の発令の影響を受け、グランシップで予定していました総合開会式は、9月9日（木）を開催中止とし、10月15日（金）に規模を縮小し、シズウエルにて開催しました。



石田部長



佐古理事長



左から櫻井さん、望月さん、松村範子さん（旗手）



卓球（10/23このはなアリーナ）



オリエンテーリング
（11/6藤枝市朝比奈いきいき交流センター）



ソフトボール
（11/6・7田町緑地スポーツ広場）



ソフトテニス
（11/7有度山総合公園）



ターゲット・バードゴルフ
（11/7東新田スポーツ広場）



弓道
（11/7県武道館）

第22回
静岡県すこやか長寿祭
熟年メッセージ大会
受賞者決定！

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、心に残る感動体験、私の生きがい、次世代に伝えたいこと、今だからこそ挑戦したいことなどを主張し、世代間の交流を深め、これからの人生を活力に満ちたものにする。そして誰もが健康で安心して暮らせる長寿社会づくりを目指したものです。

大会は平成12年度から開催し、今回で第22回を迎えました。今回から、応募は財団ホームページからも可能となり、応募のあった63作品の中から、審査により4作品を選出しました。

※受賞作品の動画は、財団ホームページから御覧いただけます。

第22回静岡県すこやか長寿祭 熟年メッセージ大会 受賞者

グランプリ

紙芝居おじさん

井川 健二 74歳 牧之原市



佐々木隆志委員長講評(静岡県立大学短期大学部学部長)
この作品は、小学校を定年退職し、教育現場への恩返しを含め「紙芝居おじさんの活動」を始める。活動中に落ち込んでいたところ、子どもから「声優のお仕事をしているの」と尋ねられ、勇気を頂き活動し素晴らしい。

準グランプリ

**シニアと日本が
元気になる夢物語**

山崎 公明 67歳 浜松市



佐々木委員長講評
この作品は、シニアにはアイデアと何事も一生懸命取り組む勤勉さの2つ力があることを報告している。さらに、そのアイデアを生み育てていく社会システム構築の必要性を述べ、多くの生きるヒントを与えてくれる。

はつらつ賞

生き甲斐って何だ！

脊古 光子 72歳 浜松市



佐々木委員長講評
この作品は、40歳代後半で会社を退職し、在宅で困っている人を支える団体を立ち上げ、人と人との関係性を重視し「オープンカフェ」等次々と立ち上げている。自身の生きがい活動と社会貢献に大きく寄与した作品である。

はつらつ賞

**生かされた人生
夢を追いかけて**

高木 義真 74歳 富士市



佐々木委員長講評
この作品は、68歳で癌の宣告を受け、その癌と対峙しながら様々な活動を展開しており、生きるヒントを与えてくれる。特技の剣道も再びはじめ昇段試験にも合格している。自身の病気を克服した素晴らしい作品である。

審査員	講評
駿州夢づくり交流会 西谷 祐一	グランプリを受賞された「紙芝居おじさん」はじめ、皆さんそれぞれの体験、活動を通してこれからの生き方についての希望をもって語られ、とても良かった。
駿州夢づくり交流会 砂田 学	高齢者の生きがいづくりを応援する立場からも、皆さんの発表は大いに驚嘆し、更に、年齢に関係なく地域社会への熱意と勇気と活力を頂きました。
元静岡県ねりんピック 総括監 松浦 孝治	どの作品もそれぞれが苦難を乗り越えた人生体験を糧に、様々な形で地域貢献されている素晴らしい内容でした。人生100年時代を迎え、各人の年齢を感じさせない活動に感激しました。
有限会社創造工房 専務取締役 森田 みか	コロナ禍で行動が制約される中でも、より良い社会を作るため挑戦を続けている熟年のメッセージが多く寄せられ、熟年パワーを心強く感じました。
一般財団法人 静岡県老人クラブ連合会 副会長 幸田 享子	様々な人生経験を経て、夢に向かい生きがいを持つ大切さが伝わるメッセージに感銘しました。コロナ禍の昨今、前向きな姿勢にも元気をいただきました。

※敬称略 年齢は令和4年1月1日現在

グランプリ



紙芝居おじさん

井川 いかわ

健二 けんじ さん

(牧之原市)

私は十三年前に小学校の教員を定年退職し、四十年近く大変充実した毎日を過ごしてきました。たくさんの子どもたちの笑顔に接してきました。その現場に何か恩返しはできないかと思案を巡らせました。そして、もともと好きだった紙芝居を子どもたちに見せたらどうか。多くの子どもたちを笑顔にしたいと考え、よし、『紙芝居おじさんの活動』をしていこうという結論に至りました。そこで、さっそく東京の出版社



から【舞台】という名前の木製の紙芝居用の道具と作品を二十本ほど取り寄せ、紙芝居おじさんの活動をスタートさせました。

紙芝居おじさんと名乗っていても、全くのド素人で、何をどうしていいかも分からないまま、はじめは皆さんの前に立つて顔を見せて紙芝居をすることは、とても恥ずかしくて、この舞台の裏にしゃがみこんで、ひたすら大きな声を張り上げて文を読み、紙を一枚一枚めくるという有り様でした。とてもとても紙芝居おじさんなどと名乗れるような姿ではありませんでした。そんなある日のことです。ある小学校の四年生の教室で「セロひきのゴーシュ」という紙芝居をやりました。いつもながらに大声を

張り上げてやり終えると、一人の女の子が駆け寄ってきて、「ねえねえ、おじさんは声優のお仕事をやってるの?」「エッ声優?」私はびつくりしました。しかし同時に「そうか。そんなふうに聞いてくれた子がいるんだ。」と思い、その女の子が「おじさん、このまま紙芝居続けていっても大丈夫だよ。」と言ってくれたように感じました。その女の子の一言に背中を押されて、それ以来十三年間、紙芝居おじさんの活動を続けてきました。今はそれなりに、進化

をしている部分もあります。まず、皆さんの前に立つて、演じることができるようになりました。それから、紙芝居は紙であろうと芝居であって、舞台のまだ開演



前の幕が下りている状態を作りたいと考えまして、厚紙に和紙を引っ付けまして幕を作りました。これがあると幕が開く前だよというようにしました。

それから、拍子木を打ち鳴らして、少しでもお芝居とわかるような工夫をしました。以前は、紙を引き抜くの、年をとってきましたので、指がカサカサしてなかなかめくるのが大変で、指をなめながらめくっていたものですが、今は指サックというものを見つけて、スムーズに引き抜くことができるようになりました。

そして、何より大事なことは、この紙芝居の世界に皆様方を引き込むために、セリフの言い回しや声の出し方など私なりに研究し、工夫をしています。全て自己流であります。

十三年間やってきた間にいろいろな所から声掛けをいただいたり、オファーをいただいたりして、活動がたいへん広がりをを見せてきました。

現在は、小学校三校、特別支援校一校、地域の養護施設一か所、

老人会とかシニアクラブというようなお年寄りの集まる会が六か所、その他幼稚園から依頼があったり、地域の老人会から依頼があったり、高齢者の介護施設からオファーがあったりと、年間五十回くらいの紙芝居おじさんの活動を行っています。もちろん、全てボランティアの活動です。

今は、お年寄りの会からが多くなり、はじめのうちは紙芝居二・三本をやっていました。何回か足を運ぶうち、会をもっと盛り上げたいという気持ちになり、今は、紙芝居プラス、ゲームやクイズをしてみんなと一緒に楽しむという活動をしていまして、一時間くらいは私の持ち時間になっています。

紙芝居は、一本が約十分から十五分あります。その時間が私にとりましては、まさに至福の時間です。この紙芝居の世界に没入して、あとは頭にも入ってきません。唯々、この世界に集中してやることのできる時間が、何物にも代えがたい至福の時間です。そして、やり終わった後に、もう一つの喜びが

あります。それは、来てくださった方々が笑顔を返してくれることです。その笑顔に接すると、「ああ、やってよかったな」という気持ちになり、心が満たされます。

私は現在七十四歳です。日々の暮らしの中心が『紙芝居おじさん』ですが、そのほかにも、県より「人づくり推進員」という立場をいただいております。それから、牧之原市文化協会編集の「文芸まきのはら」の副編集長をやらせてもらっています。それと、趣味の俳句の会の活動も年間通してあります。

おかげさまで、毎日何かしらやることがあり、暇を持て余すことはほとんどありません。現役の頃と同じように全力投球できる場面があったり、現在、ほぼほぼ健康を保つていられるのも、これらの活動のおかげと感謝しています。

七十代半ばにしてこういう暮らしになるとは全く想像していませんでした。紙芝居は声が命です。声が出る限りはまだまだ紙芝居おじさんの活動を続けていこうと考えています。



準グランプリ



シニアと日本が
元気になる夢物語

山崎 やまざき

公明 まさあき さん

(浜松市)

日本は、資源が少なく、デジタル化が遅れ、人口が減少し、世界トップクラスの超高齢化社会です。この表現では、シニアは暗い気持ちになってしまいます。

ところが、シニアの立場から見ると、シニアには、二つの力があると思います。

一つ目の力は、アイデアです。日本人は、様々なアイデアを生みだしてきました。その成果は、過去



の発明品やノーベル賞・イグノーベル賞などに見られます。また、世界に広がる百円ショップに見られるアイデア、世界のどんな料理も取り入れ誰もが食べられるよううにしてしまう日本の料理の豊富さ、保存食や即席食などの開発に具体的にみることが出来ます。

一般的に物事に向き合う時、好きなこと、楽しいことなら、わくわくした気持ちで向き合えます。しかし、やりたくないことなら、意欲的に向き合いにくくなります。こんな時、小さなことでもアイデアを一つ加えることによって、正面から向き合い、対象について深く考えることができます。アイデアは実物だけでなく、人間の心まで変える可能性があります。

二つ目の力は、日本人の勤勉さです。さまざまなアイデアを生み出すことができたのは、日本人の勤勉さが根底にあったからだと思います。

ここからは、夢の話になります。が、何事にも一生懸命に取り組む日本人シニアの勤勉さにデジタルの羽根を付けることができれば、強力な力になると思います。

シニアには、時間があり、意欲があり、社会に貢献したいと思う気持ちがあります。高齢者も、デジタルを上手に使いたいと思っています。しかし、若者に聞いて迷惑をかけるのは、気が引けるのです。一つ一つ確認して操作をしたいのです。その上、ネット画面には、「お届け物が届いています」が、留守で



したのでご連絡ください。」とか、「アマゾンです。(アマゾンではありません。)」と悪意が目の前まで来ているのです。これが、次へのクリックを止めてしまうのです。

そんなシニアに対して使い方を丁寧に説明してくれたり、疑問を相談できたりするところがあれば多くのシニアは変身できます。

そこで、夢の提案としては、デジタル寺子屋のような場所を、公的に設置することです。現役の子供たちには、デジタルリーダーとして活躍してほしいですが、シニアもデジタルを自由に使い社会貢献したいと思っています。最近の情報では、デジタル戦略推進本部が、自治会や各種団体を通じてスマホ教室を開催する検討をしているとありました。シニアを含めた多くの国民がいつでもデジタルについて相談できる底辺の環境づくりを配慮していただけるとありがたいです。

夢のまた夢の話になりますが、二つの力、アイデアとシニアのデジタル化を同時に活用するシステ

ムを作れば、最強な力になると思います。そのヒントは、台湾のオードリー・タンさんの本の中にあるかもしれません。『アイデアを生み育てていくシステム』をデジタルで作ることができないかと思いました。これは、シニアをはじめ、誰もがデジタルを自由に使える環境が整ったことを前提にしています。同時にここでのアイデアは、物に関するのではなく、社会のシステムを対象に話を進めます。

『アイデアを生み育てていくシステム』

①アイデアを自由に表現できる場を設定します。(例えば、国、県、市、企業、学校など)

②アイデアを簡単な文で表現します。(例百文字)これは誰でも自由に見ることができ「いいね。」を付けられます。

③「いいね。」がたくさん付いたアイデアは、さらに詳しく説明することができま

そのアイデアには、肯定意見や補強意見などを誰でも付け加えることができま

す。そして、「進めて。」を付けて応援することができま

④アイデアは、上に行くにしたがって補強され、幅広い人たちのアイデアを取り入れた有効なアイデアに成長していきます。

⑤このシステムが進めば、国会で検討されるアイデアにまで成長していく可能性があります。そうなれば、シニアを含め、全ての国民が社会に直接参加することができます。

一人の日本人が生み出すアイデアには、様々なものがありますが、『様々なアイデアが一人の物で終わってしまわないシステム』を作ることができれば、世の中が大きく変わるチャンスだと思えます。

アイデアは、日本の資源であり、宝であり、希望です。





新型コロナウイルス感染症診療 (COVID-19)の経験から

中東遠総合医療センター 呼吸器内科 部長

小沢 直也 さん

●はじめに

2020年1月に日本で最初に新型コロナウイルス感染症(以下COVID-19)が報告されてから、社会生活は大きく変化しました。本稿をお読みの方の中には、ご家族と会ったりご友人と会食をしたりする機会がほとんどなくなつてしまひ、寂しい思いを抱かれています方も多いのではないのでしょうか。

●COVID-19とは

COVID-19はSARS-CoV-2というウイルスによる感染症です。感染後5日前後で発症することが多く、発熱、咳、頭痛、倦怠感などのインフルエンザ様症状とともに、味覚・嗅覚障害が生じることが特徴です。一部の患者さんでは酸素投与が必要になるほどの肺炎を生じ、さら

にその一部の患者さんは重症化し、集中治療室での人工呼吸器管理が必要になり、死に至る可能性もあります。肥満、糖尿病、高血圧、喫煙歴などが重症になるリスクであることがわかってきています。

●静岡県における

COVID-19と当院の関わり

2021年10月1日現在、静岡県では2万6千人あまりのCOVID-19患者が報告されています。当院(中東遠総合医療センター)は、我々呼吸器内科、救急科を始めとした全科・全職種での体制で、袋井市、掛川市、菊川市および御前崎市における患者さんを、また病床不足となつた県東部から重症患者さんを受け入れるなど、これまでに計1800人程度(うち320人程度が入院)の診療を行つてき

小沢 直也 部長 略歴

2008年	名古屋大学医学部医学科卒業 名古屋掖済会病院で研修
2014年	中東遠総合医療センター 呼吸器内科 医長
2016年	名古屋大学医学系研究科
2020年	中東遠総合医療センター 呼吸器内科 部長
	日本内科学会総合内科専門医
	日本呼吸器学会呼吸器専門医
	日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医
	日本アレルギー学会アレルギー専門医

ました。本稿では、COVID-19流行初期から現在までにおける、一市民病院での経験をお話させていただきます。

●初めての受け入れから

第1波、第2波

2020年2月、クルーズ船ダイヤモンドプリンセス号の乗客1名が、当院における最初のCOVID-19患者さんでした。その後の第1波、第2波では、COVID-19と診断された患者さんは、隔離のために症状の有無に関わらず入院

していました。時に高齢の方が重症化していたものの、若い方では症状がほとんどないまま10日間程度の入院を余儀なくされることもありました。当時は感染者や医療従事者に対する差別的な扱いが強くと、患者さんは病気のこともよりもむしろ退院した後の生活を心配していたのが印象的でした。

●本格的な流行をみせた

第3波、第4波

2020年の年末から2021年1月にかけて訪れた第3波では、すべての患者さんを隔離目的で入院させることが不可能となり、宿泊施設での療養が開始されました。COVID・19と診断された患者さんを車内で診察し、悪化リスクの高い患者さんのみを入院とする、「振り分け外来」を開設しました。そして4月の新学期の始まりからGWにかけては、アルファ株による第4波が訪れました。入院患者さんの中で、心は高齢の患者さんで、COVID・19の治療が終了しても体力が低下してしまい退院できない、といったことが多く経験されました。

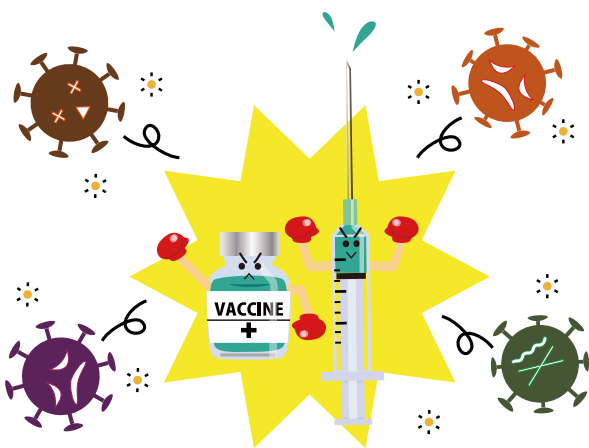
●デルタ株の猛威、第5波

2021年5月からは、世界中でデルタ株が猛威を振るいはじめました。日本では7月末から流行が拡大、8月下旬にピークに達し、静岡県でも1日あたり600人以上の感染者が報告されました。第5波において、入院患者さんの様相は大きく変わり、ワクチン接種が行き渡った高齢者が入院してくることはほとんどなくなりました。まだワクチン接種が終わっていない40代、50代の肥満、糖尿病、喫煙歴を有するCOVID・19患者さんは軒並み肺炎を発症し、酸素が必要になりました。また、文化の違いからクラスター化しやすい外国人患者も多く、言葉の壁に苦しみながら診療を行いました。

通常の病床を縮小し、COVID・19病床を大幅に増加し対応するとともに、掛川市でも宿泊施設療養を開始し、「第2コロナ病棟」として運用しました。治療中でも状態の安定した患者さんを宿泊施設へ転送し、新規に発生した患者さんを受け入れる「自転車操業」のような病床運用が続きましたが、9月下旬からは、病棟は落ち着きをとり戻し始めました。

●おわりに

COVID・19という病気が消えてしまふことはないでしょう。これまでの経験から得たことは、①ワクチン接種は極めて有効であること、②生活習慣病を放置してはいけない、ということ。ウォーキングなど適度に体を動かすこと、禁煙すること、栄養バランスの良い食事を取ること、ワイドショーや週刊誌のセンセーショナルな情報に惑わされないことなど、身体的にも精神的にも健康に過ごすことが、COVID・19だけでなくすべての疾患に有効であると思います。





シニアクラブ活動の推進に、
ご夫妻で活躍中

ほんどう 範文さん 博子さん
(三島市)

シニアクラブ活動に於いて、ご夫妻で活動されリーダーシップを発揮されている、三島市在住の本堂さんをお訪ね致しました。範文さん(81歳)は、12年前に町内会長を歴任されました。その時に、地域のシニアクラブ会員数の減少に気付き、改善しなくてはとの思いから「仲間を増やし、みんなで地域の絆を広げよう」との考えで、その年から「八乙女会」(三島市徳倉区のシニアクラブ)に入会されました。そしてほぼ同時期に奥様の博子さん(74歳)も入会され、二人三脚での活動がスタートです。シニアクラブ活動を始め、数年後にはメンバーの方々からの信頼を得て、博子さんは平成26年に「八乙女会」の女性



八乙女会 健康と長寿を祝う会



輪投げ大会、受付業務

部長に、そして範文さんも平成28年同会の会長に就任されました。徳倉区内5名の町内会長さん全員にも声掛けし入会していただき、仲間づくりに貢献されています。日々の活動では輪投げ、グラウンドゴルフ、ゲートボール、ポッチャ、手芸、カラオケ、舞踊等の活動を仲間と共に推進し、楽しまれています。

また舞踊の先生にも入会してもらいご指導をいただく事で、現在では市老連芸能祭、日本舞踊の部に参加する方々も誕生しています。そして令和元年より、範文さんは、北上地区シニアクラブ連合会会長と三島市シニアクラブ連合会副会長に、博子さんは、三島市シニアクラブ連合会女性部長とシニアクラブ静岡



徳倉区敬老大会

県女性委員会副委員長に就任され活躍中です。三島市シニアクラブ連合会、近藤会長のご挨拶の中で、良くお聞きする言葉が、「会員一人一人が健康で元気な」といけません。その為に、人との出会いを増やし、仲間と共に運動し、笑いのある生活を、地域の行事に参加し地域でできる役割を担って頼られてください。そして運動や栄養に気をつけ、体力や筋肉を鍛え友達を作ってください。」とお話をよく耳にします。本堂さんご夫妻は近藤会長の教えを忠実に実行され、元気に楽しく活動され大勢の仲間づくりに貢献されています。

(東部地区生きがい特派員

安藤 智章)



趣味を生かした地域活動が やりがいや生きがいに生かされて

あさひの
浅野 孝さん
たかし

(静岡市)

スポーツの秋となり幼稚園・小学校をはじめ各学校では、運動会や体育祭、そして皆様も楽しみにしている『すこやか長寿祭』が行なわれる時期となりました。

昨年から続いている「新型コロナウイルス感染症」のために、ほとんどの行事が中止や延期に追い込まれました。二年目の今年もまだ終息とはいかず皆様もストレスが溜まっていることと思います。

浅野さんは、四十歳代の時から『すこやか長寿祭』の軟式野球の部で、審判員や役員としてお手伝いをなさっていたことがあります。選手の皆さんは七十歳から九十歳代の方々でして、背広姿の時は紳士的な好々爺です

が、いぎユニホームに着替える
と、若返ったかの様に声を張り
上げて励まし合い、ファイナル
レーや盗塁をしたりして、高校
生並みにグラウンドの中を駆廻っ
ていました。その姿をご覧にな
り、「内心ひやひやしながら、
ケガなどしないでほしいと思っ
たものです」と述べられています。
一時、『すこやか長寿祭』

の軟式野球の部は休止していま
したが、県内では還
暦野球や古希野球を
リーグ戦の形で行わ
れています。「これか
らも元気でケガなど
に注意して楽しい野
球をやってほしい」
と思っておられます。
確かに、いくつに



舞楽をお孫さんと共に

近ごろの浅野さんは、むしろ文化的な活動が多くなったそうです。その主なものは、建穂観音堂や市内の神社等の祭事のお手伝いです。

その活動の中で印象に残っておられるのが、静岡浅間神社での「廿日会祭」稚児舞のお手伝いをなさった時、お孫さんと一緒に演舞できたことだそうです。さらに、演舞を平成二十九年四月、天皇陛下ご夫妻（現上皇ご夫妻）がスペイン国王と共に静岡に行幸された折に、静岡浅間神社で御高覧賜る機会に接することができたことです。その演舞後、「天皇陛下ご夫妻は稚児一人一人にお声を掛けてくれ、自分たちにもお声を掛けて下さいました。ご夫妻の心遣いに感動いたしました。もう、直立不動で何を言われたか覚えていないほどですが、一生の宝物と思います」と述懐されています。

(中部地区 生きがい特派員

早川 和男)



今日も元気に、 音楽でボランティア活動！

原田 伴子 さん

(袋井市)

原田伴子さん(七十九歳)は袋井市の文化協会副会長を務め、地域の文化交流に尽力されています。その傍ら音楽を主体とした二つのボランティア活動を長年続けておられますので御紹介します。

一つは「アンサンブル・グレース」です。カワイのピアノ教室で当初子供向けにレッスンをしていました。その後、大人も対象にし、また個人レッスンから集団レッスンになり、練習会場も自宅から公民館での練習と変わりました。それが「アンサンブル・グレース」の誕生となり、昨年(令和三年)春で結成三十一年目を迎えました。現在メンバーは十四名で、リトミック(律動法)を取り入れた「参加型の訪問演

奏」を基盤とし、園児には集中力や機敏性等、児童には教科書にある誰もが知っている曲目で積極性を、高齢者には楽器体感でリフレッシュ効果を引き出すようにしています。

自作曲は百曲を超え、今井コミセンで毎週一回の練習を欠かしません。当初のメンバーは今



オペレッタ(アラジン)を鑑賞する小学生たち

ではパートリーダーになり、運営を支援しています。近年ではオペレッタにも挑戦し、次なるは歌い踊り弾く市民ミュージカルに挑戦したいとのことでした。

もう一つのボランティア活動は、「袋井むかし話の会」です。

この会は当地域に伝わる文化遺産である民話や伝説を掘り起こして、次代に伝承していくために分かりやすく会員が脚本化し、オリジナル曲をつけて、「立体朗読劇」として、平成十一年から活動を始めました。

現在、メンバーは十四人で、月見の里学遊館で週一回練習をし、近隣市町の民話・伝説を六十数編脚本化し、袋井市を中心に保育園、幼稚園、小学校、福祉施設、公民館などで講演活動

をしています。

袋井市文化協会は昨年(令和三年)十一月二十八日に袋井市市民文化祭(テーマ「文化がつなぐ市民の心」)を月見の里学遊館うさぎホールで開催しました。

「アンサンブル・グレース」と「袋井むかし話の会」は共に出場し、聴衆に多くの感動を届けました。

原田伴子さん、体調管理に十分留意し、地域の音楽ボランティア活動を更に充実させてください。



公演を鑑賞する森町100(イチマルマル)サロン飯田の方々

(西部地域生きがい特派員

戸田 孝)

構成組織や健康づくりサポーターとともに 学校での健康教育を支援

しずおか健康いきいきフォーラム21では、しずおか健康づくりサポーター（県民の健康づくり活動に協力する企業・団体）の企業等が小学校・中学校・高等学校・特別支援学校、保育園・幼稚園・こども園に向いて、子どもたちが食に関する正しい知識・望ましい食習慣を身につけることや、健康に関心を持つて、普段の生活を送ることができるよう支援する「健康づくり教室」を企画実施中です。

コロナ禍で緊急事態宣言が県下に発令された頃は一時期中止・延期を余儀なくされましたが、マスク着用、手洗い、教室内換気、ソーシャルディスタンスを心掛け、健康づくりサポーターはオンライン授業形式も取り入れるなど、関係各位の御協力により実施が可能となりました。



<手洗い教室 中北薬品>

小学校の手洗い教室では、「手洗いチェックカード」の活用により手を洗ったあとでも実は汚れが残っていることを目で確認でき、丁寧に手洗いするという意識づけになりました。正しい手洗いで感染症から体を守る大切さを再認識しました。」と先生から感想をいただきました。



<おさかな教室 マックスバリュ東海>

幼稚園のおさかな教室では、「園児が目の前の大きな魚に興味津々で、内臓や頭に触れ、魚の部位・栄養について本物を見て学ぶことができました。一緒に参加した職員も大変勉強になりました。」と先生から感想をいただきました。

「健康づくり教室」等を支援する構成組織&健康づくりサポーター

(公財)静岡県腎臓バンク、静岡骨髄バンクを推進する会、大塚製薬(株)名古屋支店静岡出張所、(株)大友メディカル おおとも接骨院、(N) F-natural LOHAS Club、(株)杏林堂薬局、(株)クリエイト エス・ディー、(公財)静岡市まちづくり公社、(株)静鉄ストア、中央静岡ヤクルト販売(株)、中北薬品(株)、ナガヤ(株)、西静岡ヤクルト販売(株)、東静岡ヤクルト販売(株)、マックスバリュ東海(株)、(株)明治、森永乳業(株)

「しずおか健康いきいきフォーラム21」は、県民総参加の健康づくりを推進するために官民61組織で構成しています。健康づくりに理解のある企業等157社(令和3年10月末現在)を「しずおか健康づくりサポーター」として登録しています。

第8回 ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール

静岡県及びしず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、今年度も健康に関するポスター・標語を募集しました。

昨年同様に「運動・身体活動」「食育」をテーマに作品を募集したところ、ポスター526点、標語793点、計1,319点の応募があり、審査の結果、各部門ごと入賞作品（最優秀賞、優秀賞、優良賞）が決まりました。素晴らしい作品の中から最優秀賞（静岡県知事賞）作品をご紹介します。

なお、令和3年10月9日（土）、ツインメッセ静岡において入賞作品の表彰式を行う予定でしたが、残念ながら新型コロナウイルス感染拡大の懸念から今年度も中止となりました。

今後は県内各地で展示を実施する予定です。

テーマ 1 運動・身体活動 2 食育

最優秀賞（県知事賞）作品

ポスターの部

小学生低学年の部

静岡大学教育学部附属
浜松小学校3年
堤谷 柚希さん



小学生高学年の部

浜松市立
有玉小学校6年
後藤 柚月さん



中学生の部

袋井市立
周南中学校3年
小島 葵さん



高校生の部

静岡県立
浜松工業高等学校2年
和久田 悠奈さん



標語の部

運動・身体活動

夕焼けに 歩いてふれる ふじの四季

浜松日体中学校3年 菊池 優利菜さん

食育

もく食でも 心は感しゃの いただきます

浜松市立有玉小学校4年 高林 陽香さん



講義に集中

しずおか健康づくりサポーターである(株)明治中部支社・吉田管理栄養士よりフレイルの予防方法と高齢者が不足がちなタンパク質はヨーグルトのような乳製品で摂るのが効果的であるなどの講演をしていただきました。2日、掛川市生涯学習センターには雨の中、約20名が参加していただき、23日は静岡市、27日は沼津市で開催されました。

7月2日・23日・27日
いつまでも元気で、
健康な毎日のために
フレイル予防と
乳酸菌について



個々に教えていただきました

ドコモショップ沼津八間通り店の協力によりスマホ講座を開催しました。ドコモ災害用キット・NHKニュース防災アプリを入手し、約1時間半、災害時の情報収集と安否確認を講師・スタッフの方々より直接教えていただきました。沼津市においては2日、掛川市は4日掛川大池店の協力で開催されました。静岡市は令和4年3月29日に延期となります。

8月2日・4日
スマホ講座
スマートフォンで
災害に備えよう

10月26日、駿府城東御門から宝台院まで(約3.5km)の歴史を、NPO法人静岡市観光ボランティア「駿府ウエイブ」のガイドの方々より案内いただきました。渋沢栄一と徳川慶喜のゆかりの地(教覚寺・宝台院)では多くの参加者の興味をひいていました。



鎌田山医王寺



宝台院

10月21日、JR御厨駅周辺にある鎌田山医王寺から御厨古墳群(約3km)の歴史を磐田観光ボランティア「ふれあいガイドの会」のメンバーより案内いただきました。また鎌田山医王寺・住職からは寺の歴史の説明を受けました。

10月21日・26日
歴史散歩
身近なところに歴史が
駅集合の近距離ウォーク

8月から日程変更

スマホ講座

～スマートフォンで災害に備えよう～

協力:ドコモショップ新静岡店

【中部】3月29日(火)

シズウェル
703会議室

※13:30～15:00
定員:30人

コロナに負けるな!

～カラダの中から元気に、感じて動くカラダ～

協力:F-natural LOHAS club
(しずおか健康づくりサポーター)

【東部】3月10日(木)
サンウェルぬまづ多目的ホール

【中部】3月16日(水)
シズウェル6F 体育館

【西部】3月3日(木)
掛川市生涯学習センター和室

※いずれも13:30～15:00 定員:30人

旅の楽しみ方&カードゲームで
楽しく学ぶ「SDGs」

協力:東武トップツアーズ株式会社静岡支店

【東部】2月8日(火)
サンウェルぬまづ大会議室

【中部】2月17日(木)
シズウェル703会議室

【西部】2月22日(火)
掛川市生涯学習センター第四会議室

※いずれも13:30～15:00 定員30人

2月・3月の予定
※参加費無料
財団ホームページからのお申込みをお待ちしております。

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
HP <https://www.sukoyaka.or.jp> (財団)
電子メール ikigai@sukoyaka.or.jp

ご参加お待ちしております～す



**第25回静岡県
すこやか長寿祭美術展
作品を公開します**

日時

令和4年

1月8日(土)～1月16日(日)

10:00～17:00

※1月16日は14:00まで

会場

グランシップ

6階 展示ギャラリー

(静岡市駿河区東静岡二一三二)

内容

県内の高齢者が創作した、日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門約250点を展示公開します。力作揃いで、見応えがあります。

入場料

無料



第23回美術展

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により公開を中止することがあります。財団ホームページ等で御確認願います。

**すこやか長寿祭スポーツ
文化交流大会(ねんりん
ピック予選会)のご案内**

新型コロナウイルス感染症の影響で、ねんりんピック岐阜2021が中止になったことに伴い、今後の「すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の日程をお知らせします。

令和3年度

令和4年3月まで開催中です。

令和4年11月に開催予定の「ねんりんピックかながわ2022」の県代表の選考を兼ねます。

令和4年度

令和4年9月～令和5年3月に開催予定です。

令和5年10月に開催予定の「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」の県代表の選考を兼ねます。

詳細日程は、次号、財団ホームページでご案内します。

**しずおか健康づくりサポーター
& 県民連携・協働のつどいを
開催します**

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、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。

日時

令和4年2月18日(金)

13:00～16:00

会場

アクトシティ浜松

コンGRESセンター31会議室

(浜松市中区板屋町二一)

*詳細につきましては、財団HPでお知らせします。



がん予防・早期発見・万が一の保障・治療後のケアまで
トータルにサポートするがん保険

10月2日
新発売!

健康をサポートするがん保険
勇気のお守り

がん治療給付型 終身がん保険(C2)
(がん治療給付型)(1型)



「がん治療給付型」のポイント

- ポイント1
一人一人に合った選択肢が選べるよう、幅広い治療を保障します。
- ポイント2
入院だけでなく、増えつつある長引く通院治療も保障します。

上皮内がんも対象

対象となるがん

すべてのがん
(悪性新生物)

対象となる治療

3大治療

手術

放射線治療

抗がん剤治療

入院

緩和療養

ホルモン剤治療

がんゲノム
プロファイリング検査

- がんに対する保障の開始(責任開始日)は、保険期間の始期の属する日から起算して3か月経過後となります。
- ご契約をお引受けできない場合や保障内容を制限させていただく場合があります。
- この広告は商品の概要を説明しています。ご検討にあたっては「商品パンフレット」「ご契約のしおり・約款」「ご契約に際しての重要事項(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

安心な保障範囲!
長引く治療もカバー!
非喫煙者は割安な保険料!

■問い合わせ先(引受保険会社)



SOMPOひまわり生命保険株式会社 静岡マーケット開発支社
HL-P-B1-21-00743 (使用期限: 2022.9.30)

TEL: 050-2016-8575

静岡市葵区呉服町1-1-2静岡呉服町スクエア11階

シルバー人材センターの会員になりませんか?

こんな仕事があります。

「どんな仕事があるの?」「こんな仕事もお願いできるの?」など



※詳しくは各市・町のシルバー人材センターにお問い合わせください。

※センターによってはお受けできない仕事もあります。

屋内外の軽作業的な仕事

- 家庭・事務所の植木の手入れ
- 家庭・事務所の除草・草刈り
- 屋内外の清掃 など

福祉や家事援助の仕事

- 清掃・洗濯・買い物、食事
- 子育て支援サービスなど

管理的な仕事

- 公民館・体育館・図書館
- グランド管理
- 駐車場・駐輪場の管理 など

外回り、営業補助的な仕事

- 広報誌等の配布
- 検針(水道・ガス・電気)
- 店番 など

技能を必要とする仕事

- 植木の剪定・庭園管理
- 刃物(包丁・ハサミ等) 研ぎ
- 障子・襖・網戸貼り など

専門技術を必要とする仕事

- 毛筆・硬筆での宛名書き、賞状書き
- 観光ガイド
- パソコン教室の講師 など

各事業所での仕事

- 一般事務(受付、経理、文章作成、整理)
- 買い物カードの整理
- 工場内外の清掃・片付け など

おおむね
60歳以上の方で
健康で働く意欲のある方
であれば、どなたでも
お申込みいただけます

女性会員も多く活躍中!!



東部地区シルバー人材センター		中部地区シルバー人材センター		西部地区シルバー人材センター	
沼津市 055-964-1153	函南町 055-979-5325	静岡市	浜松市		
熱海市 0557-81-9301	清水町 055-973-5949	東事務所 054-351-1150 (清水区)	浜松事務所 053-454-2377		
三島市 055-972-9700	長泉町 055-988-2670	西事務所 054-252-4150 (葵区・駿河区)	浜北事務所 053-586-6332		
富士宮市 0544-23-4008	小山町 0550-78-0011		天竜事務所 053-925-1882		
伊東市 0557-36-4110	下田市 0558-22-4222	島田市 0547-46-2015	磐田市 0538-37-0055		
富士市 0545-53-1150	西伊豆町 0558-52-1290	焼津市 054-622-3510	掛川市 0537-22-0088		
御殿場市 0550-89-9661	河津町 0558-32-2491	藤枝市 054-641-5565	袋井・森地域 0538-43-1314		
裾野市 055-993-5914	南伊豆町 0558-62-6000	牧之原市 0548-52-5080	湖西市 053-575-0654		
伊豆市 0558-72-8509	東伊豆町 0557-95-3400	吉田町 0548-33-0596	菊川市 0537-35-2099		
伊豆の国市 055-948-9526	松崎町 0558-43-0478	川根本町 0547-56-1232	御前崎市 0537-85-4531		

シルバー人材センターとは? 高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献することを支援しています。原則として市(区)町村単位に置かれており、おもに都道府県知事の指定を受けた社団法人で、それぞれが独立した運営をしています。静岡県シルバー人材センター連合会は県内34のシルバー人材センターを構成員とし、その事業活動を支える団体です。

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

http://www.shizuoka-ksjc.ne.jp/

静岡県 シルバー 検索





大人の健康を支える

6つの成分配合

ビフィズス菌
BB536

ラクトフェリン

シールド乳酸菌®

カルシウム

鉄

中鎖脂肪酸

大人の
ための
粉ミルク



※1 出典：富士経済「H・Bフーズマーケティング便覧2021」（2019年実績）

森永乳業

ミルク生活ドリンクタイプ
(宅配専用)新登場!!

ドリンクタイプは一部成分が異なります

サンプルをご希望の方はこちら

0120-369-465

受付時間/9:00~17:30
土日、祝日、ゴールデンウィーク、年末年始を除く



友達とご家族と、シニアの方でも自然の中でのびのびと楽しめる公園です。

富士山こどもの国冬の人気スポット「雪の丘」には、ソリ遊び初心者の方に適した30mのショートコースとスリル満点の100mロングコース、雪遊びができる雪の広場があります。

ソリの持ち込みもOK! レンタルも行っています。

■営業時間 9:00~16:00(10月~3月)、9:00~17:00(4月~9月)

■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 830円、中学生 410円、小学生 200円、小学生未満 無料

※障がい者及び高齢者(65歳以上)についての入園料免除あり。証明書を提示の上、ゲート窓口で申請してください。

■駐車場 無料



静岡県指定管理者
富士山こどもの国
Mt. FUJI CHILDREN'S WORLD

みんなで滑ろう
雪の丘
< 休憩室・トイレ・売店完備 >

〒417-0803
静岡県富士市桑崎 1015
TEL 0545-22-5555
FAX 0545-22-5551