

すこやか長寿

92号

2023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 ねんりんピックかながわ2022!

健康はつらつゼミ 高齢化社会と整形外科

表紙の説明

『ねんりんピックかながわ2022』総合開会式が神奈川県横浜市の横浜アリーナで行われ、静岡県選手団の代表がスタンドに陣取った他の選手たちと息を合わせ入場行進しました。

三笠宮彬子女王殿下の御臨席の元、開会宣言やモニュメント点灯セレモニーなどが粛々に行われた総合開会式。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、ねんりんピックは3年ぶりの開催で、会場は全国の各都道府県・政令指定都市から1万1,000人を超える60歳以上の選手・監督の皆様の笑顔であふれ、静岡県選手団も各交流大会で大健闘を収めました。



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

ねんりんピックかながわ 4

財団新規事業・制度紹介 8

サポーター紹介コーナー 10

健康はつらつゼミ

「高齢化社会と整形外科」

静岡県立総合病院 整形外科 運動機能センター長 松岡 秀明さん 12

財団ニュース・インフォメーション

静岡県すこやか長寿祭

第33回スポーツ・文化交流大会 14

第23回熟年メッセージ大会受賞者決定 15

はつらつ生きがい講座 18

財団だより 19



©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 佐古 伊康

新年明けましておめでとう
ございます。

新型コロナウイルス流行の
さなか、昨年2月にはロシアの
ウクライナ侵攻があり、地球人
にとっては大変悲しい一年に
なりました。国際連合の常任理
事国による蛮行は、平和を願う
人達には未長く記憶に残るこ
とでしょう。

国際的な指導者も国民も、静
寂な夜に天空を眺めながら一
度瞑想に耽ってみては如何で
しょうか。地球が生まれて46億
年になるのに、人類の誕生は僅
かに20万年前といわれます。宇
宙空間には無数の天体が存在
し、地球よりも遙かに大きいも
のもあるなかで、地球には何十
億光年先の星から光が降り注
いでいます。それを知ると、こ
の刹那に生きている地球人が
如何にちっぽけな存在であり、
誰しもいさかいの空しさに気

付く筈です。

人生百年時代と言われるな
かで、昨年の我が国の百寿者は
9万人台に達しました。長寿者
の増加に伴って、平均寿命と健
康寿命の差が縮まることが望
まれます。健康長寿を誇る静岡
県民が、現状に甘えることなく
健康寿命の更なる延伸に挑戦
するには、幼少時からの家庭と
学校での教育と、それを実践・
継続する個々の自律心が求め
られます。

昨年、健康長寿財団では、新
型コロナウイルスの影響に
よって実施できない行事が少
なくありませんでした。そんな
なか、去る9月8日には、第33
回静岡県すこやか長寿祭ス
ポーツ・文化交流大会の総合開
会式をグランシップで開催す
ることができました。平成2年
度から始まったこの大会の競
技種目は、過去最高の38競技に

達し、今年の10月28日から愛媛
県下で開催される「ねんりん
ピック愛顔のえひめ2023」
の選手選考会を兼ねています。

財団では、足かけ5年の念願
が叶って、県庁の出会いの場の
一部門を担うマッチングサイ
トを設けました。これは財団の
ホームページ上で、健康長寿に
関心がある団体関係者が企画
を持ち寄って、相思相愛のギブ
アンドテイクの関係が成立す
ることを願って設けられた場
です。財団は仲介料を頂きませ
んで、大いに利用して頂くこ
とを期待しています。もしも運
用上に課題がありましたら、サ
イトの改善のために是非ご指
摘をお願いしたいと思います。

財団職員は今後も皆様方に
寄り添って、県民の健康長寿に
貢献したいと考えています。本
年もどうか宜しくお願い致し
ます。

〜いきいき、はつらつ、仲間と笑顔で!〜 ねりんピックかながわ2022 静岡県選手団が各交流大会で大活躍!



かながわキンタロウ

結団式 10月14日

グランシップに選手が集結し、

県旗が森貴志静岡県副知事から

今西健良選手団長（テニス・島

田市）を経て、袴田進吾旗手（サツ

カー・藤枝市）に手渡されました。

選手を代表して名波高宗さん

（バウンドテニス・牧之原市）と

田伏清子さん（バウンドテニス・

牧之原市）が「熟年パワーを存

分に発揮し、正々堂々競技しま

す。全国の選手及び神奈川県の人

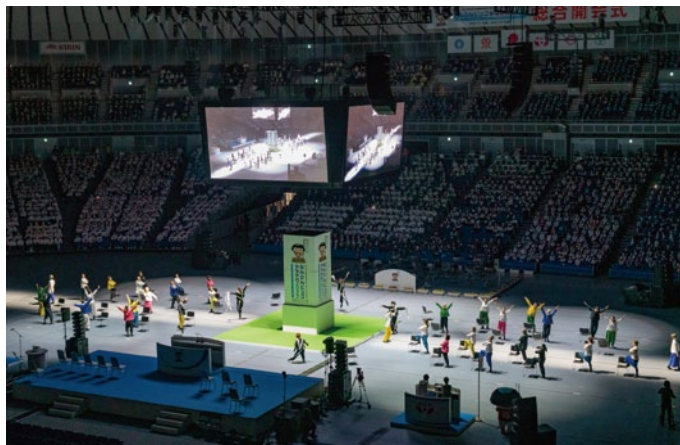
々と大いに交流の輪を広げま

す」と力強く決意表明しました。



第34回全国健康福祉祭 神奈川・横浜・川崎・相模原大会（ねりんピックかながわ2022）が延べ約61万人の参加者が集い、令和4年11月12日（土）から15日（火）まで開催されました。静岡県選手団は10月14日（金）に結団式を行い健闘を誓い合いました。

総合開会式は横浜アリーナを会場とし、都道府県・政令指定都市の代表各5人が入場行進。本県選手団も地元のプラカードを先頭に堂々とした行進を披露しました。本大会は、ねりんピック初開催となるサーフィンを含めた32競技が神奈川県内26の市町を会場に開かれ、本県選手団は31競技のスポーツ・文化交流大会に211人が参加し熱戦を繰り広げました。また、美術展には6部門に12作品を出展しました。



スポーツ・文化交流大会では水泳、サッカー、インディアカの3競技を制したほか18競技31種目で上位入賞を果たし、静岡県のはつらつ高齢者ここにありの意気を全国の舞台で示しました。なお競技の結果は3位までの入賞者を紹介します。





競技等の結果(3位までの入賞者の紹介)

●スポーツ交流大会

★サッカー(ブロック優勝)

本県代表の藤枝フットボールクラブは、岐阜県、大分県、相模原市とともに「Mブロック」に入った。初戦の相手は相模原市。後半のゴールを守り1-0勝利を収めると、続く岐阜県戦も試合をコントロールしたのは藤枝FCで、2-0完勝で最終戦を迎えました。

大分県を相手に一歩も引かずにリズムをつくと、1-0で折り返した後半に攻撃陣が大爆発し怒涛の3ゴールを挙げ4-0とし、3試合無失点の“完全勝利”でブロック優勝を成し遂げました。



藤枝フットボールクラブは3試合無失点勝利での“完全優勝”

★インディアカ(女子の部優勝)

インディアカは「男女混合(女子)」の2部門で競われ、本県代表のウイング(焼津市4人、藤枝市1人)は女子の部に出場。東京都、愛知県、石川県、鹿児島県のチームと対戦し、初日こそ各試合とも一進一退の攻防となりましたが、決勝リーグ戦で持ち前のチームワークを発揮し見事「優勝」を成し遂げました。



女子の部優勝「ウイング」の皆さん

★水泳(個人2種目で優勝)

大塚安孝さん(磐田市)が男子25m自由形(85歳以上)を16秒42のタイムで制し、同背泳ぎ(同)とともに2冠に輝き、増田裕英さん(富士市)は2種目で2位、村松克美さん(袋井市)は2種目で2位、3位と大活躍でした。



「水泳静岡」健在を示し活躍が光った静岡県水泳チームの皆さん



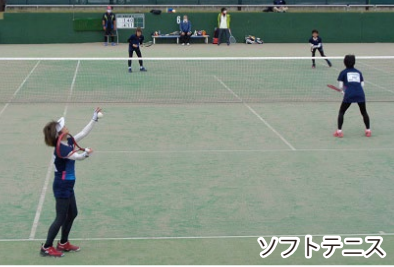
笑顔の大塚さん(中央)



卓球



テニス



ソフトテニス



ソフトボール



ゲートボール



ベタンク



ゴルフ



水泳



剣道



弓道



マラソン



オリエンテーリング



グラウンド・ゴルフ



ラグビーフットボール



サッカー



ソフトボール



なぎなた



ウォークラリー



太極拳

★★★ 競技等の結果(3位までの入賞者の紹介)

● スポーツ交流大会

★ ダンススポーツ(団体準優勝)

ダンススポーツ交流大会に参加したのは「富士山チーム」。息の合ったダンスを披露し団体戦準優勝の榮譽に輝き、個人戦でもラテンの部(ルンバ)で杉山典克・美子ペア(菊川市)が優秀賞となりました。



団体戦準優勝に輝く「富士山チーム」の皆さん

★ マラソン(5km女子2位)

竹田静子さん(御前崎市)が60～69歳5km女子の部で2位に！60～69歳3km男子・北澤正孝さん(磐田市)、同女子・阿部利江さん(御前崎市)、同5km男子・稲田宏美さん(湖西市)、同10km女子・鈴木裕子さん(富士市)、70歳以上10km男子・福田高之さん(富士市)も優秀賞を受賞しました。



2位・竹田静子さん(左)

★ サーフイン(2部門とも3位に！)

今大会が初開催となったサーフィン競技。ロングボード(サザンビーチちがさき)で土屋三代治さん(袋井市)が、ショートボード(大磯北浜海岸)で三輪真一さん(吉田町)がそれぞれ3位となる健闘を見せました。



三輪真一さん(左)、土屋三代治さん

● 美術展

★ 日本画部門(横浜市長賞)



「有楽街灯」松川勝昭さん(沼津市)

★ 彫刻部門(川崎市長賞)



「若い人」大場啓史さん(松崎町)

★ 洋画部門(一般財団法人長寿社会開発センター理事長賞)



「牛代の水目桜」櫻井和哉さん(島田市)

「ねんりんピック」は、に愛媛県で開催されます。今大会に負けないます。



ターゲット・パードゴルフ



軟式野球



バウンドテニス



ダンススポーツ



パークゴルフ



インディアカ



スポーツウェルネス吹矢



サーフィン



圍碁



将棋



俳句



健康マーチン



決勝進出は叶わなかったが第3位に輝いた富士シニアの皆さん

★ソフトボール(第3位)

富士シニアソフトボールチーム(富士市)が出場したソフトボール交流大会は小田原市で開かれ、佐賀県との初戦を5-2勝利すると波に乗っ

て2回戦・和歌山県戦でも勝利。富山県、香川県と難敵を次々に下して準決勝に進出しました。山梨県代表との一戦

だったが惜しくも1-4で敗れたものの第3位の好成績を残しました。

弓道(最高齢者表彰)



(秦野市スポーツ推進課 提供)

秦野市で開かれた弓道交流大会に参加した静岡県チーム。選手の一人、玉田浩一さん(94歳)が同大会のすべての参加者の最高齢選手として『最高齢者表彰』を受賞しました。

優秀賞(4位以下)入賞競技

競技名	区分	氏名・チーム名
卓球	団体戦	ふじのくに静岡県
テニス	団体戦	富士山東部
ソフトテニス	団体戦	静岡県 ソフトテニス
パタンク	団体戦	ふじさんすその
ゴルフ	個人戦(70歳以上)	長阪良造
	個人戦(60歳~64歳)	中村寛
マラソン	3km男60~69歳	北澤正孝
	3km女60~69歳	阿部利江
	5km男60~69歳	稲田宏美
	10km男70歳以上	福田高之
	10km女60~69歳	鈴木裕子
パークゴルフ	団体戦	富士山静岡
オリエンテーリング	団体戦	静岡県
ダンススポーツ	個人戦(ラテンルンバ)	杉山典克・美子ペア
囲碁	個人戦	増島康彦
	個人戦	上籠通枝
スポーツウェルネス吹矢	個人戦女子	櫻井富美子
	個人戦	片渕和子
なぎなた	演技競技団体	静岡県
	試合競技団体	静岡県
美術展	工芸部門(銀賞)	鈴木辰哉

●文化交流大会

★将棋(個人戦ブロック3位)

熱戦に次ぐ熱戦が盤上で展開された将棋交流大会。個人戦で「ハ」ブロック・村上恭造さん(富士市)が第3位に、「リ」ブロック・石野俊夫(掛川市)も第3位となりました。



予告

令和5年度の
令和5年10月
本県選手団の
活躍を祈念し

特報

財団新規事業報告

- ・ サポーター企業情報公開
- ・ マッチングサイト開設

しずおか健康長寿財団の新規事業について現在の状況を報告いたします。

サポーター企業の情報公開

当財団には、「しずおか健康づくりサポーター（以降サポーター企業という）」として登録し活動していただいている企業・団体があります。

これらサポーター企業の活動や情報を公開することにより皆様にその活動内容を知っていただきたい。また、同じようにサポーターとして活動していただける企業を増やしていきたいとの思いから市町の健康づくりイベントや学校等での「健康づくり教室」などを積極的に行ってきている企業・団体の情報を公開し

ていただいております。今年5月の情報公開当初の参加は25の企業・団体でしたが、10月末現在では31の企業・団体が情報を公開していただいております。ぜひ財団ホームページを閲覧してみてください。

サポーター企業の情報は随時追加・更新していきます。また、サポーターレポートとして各サポーター企業が実施した活動を報告していただき、財団ホームページにアップしていただきますので、こちらもご覧ください。

マッチングサイト開設

本年度開設したマッチングサイトは、前段で説明いたしました企業情報の個別企業情報掲載画面から、その企業への健康講

座や講演会、健康測定などの事業実施を申し込むことができるシステムで、10月末現在41件の申し込みを受け付けております。

各企業の個別情報記載ページには事業実施の条件などが記載されています。条件を満たしている場合は、画面の、「この企業に申し込む」の赤いボタンをクリックすると入力する画面が展開します。この画面に必要事項を入力し送信することで、対象の企業へ申込内容のメールが送信されます。企業担当者が申込内容を確認し事業実施のための調整が始まります。日程調整、実施条件が整えば事業実施となります。

事業が実施された場合、担当した企業は行った事業の内容を「サポーターレポート」として投稿することになっています。このレポートは財団ホームページで公開されますので、各サポーター企業がどんな事業を

行ったのかだれでも閲覧することができません。

※注意事項

現在マッチングサイトの利用（各サポーター企業への申込）は対象者を限らせていただいております。また、実施条件や各企業の都合により事業が実施できない場合があります。

財団ホームページより企業情報を閲覧してみてください。

サポーター企業一覧

あなたの街を応援するサポーター企業一覧です。サポーター企業を探してみましょう。

対応分野（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 運動指導 <input type="checkbox"/> 食育 <input type="checkbox"/> 栄養管理 <input type="checkbox"/> 熱中症対策 <input type="checkbox"/> 難聴 <input type="checkbox"/> 腸内環境 <input type="checkbox"/> 口腔ケア <input type="checkbox"/> フレイル予防 <input type="checkbox"/> 認知症予防 <input type="checkbox"/> 介護予防 <input type="checkbox"/> その他
対象（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 高校 <input type="checkbox"/> 中学校 <input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> 幼稚園・保育園 <input type="checkbox"/> 特別支援学校 <input type="checkbox"/> 一般県民 <input type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他
エリア（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 伊豆 <input type="checkbox"/> 東部 <input type="checkbox"/> 中部 <input type="checkbox"/> 西部
フリーワード	<input type="text"/>

サポーター企業の活動状況

マッチングサイトを使って令和4年度実施された活動を紹介いたします。

1 西静岡ヤクルト販売㈱

「おなか元気教室」

○教室の内容

おなかの仕組みや規則正しい生活の大切さを教えてくださいます。

①おなか博士になろう

壁掛け模型を用いておなかの仕組みを解説

②つんちから学ぶ生活リズム

早寝・早起き・朝うんちの重要性を解説

③おなかには菌が住んでいる

乳酸菌×大腸菌のビデオ視聴
おなかとお尻の体操

④「おなか博士」表彰式

○教室の状況

模型やビデオを使い講師と児童の対話形式で、児童にも

参加してもらい授業が進められます。年齢に合わせた丁寧な説明で、小学校低学年の生徒にも人気の教室です。



2 ㈱杏林堂薬局

「食生活のポイント」

○教室の内容

①昨日食べたものを書き出そう！

不規則な生活を続けるとどうなるか解説

②食生活のポイント

健康な体を作る「ランチョンマット」を解説

足りないものをプラスしてみよう↓クイズ実施

○教室の状況

今回は高校生への授業でしたが、食の重要性、生活習慣病にならないための食事の選び方を覚えることをテーマに授業が行われました。終了後、講師に質問する生徒もいました。



3 中北薬品㈱

「毎日健康でいるために」

「腸内環境と食事」

○教室の内容

「腸はどこにあるかな？」

「腸」には何個の菌がいるかな？
など生徒に話しかけながら、クイズ形式で「参加型」の授業を行います。

○教室の状況

参加者は身近な話題であり積極的に手を挙げていました。
※中北薬品では「手指衛生(手洗い教室)」も好評です。



サポーター紹介コーナー

- ①サポーター様名称
(企業・団体)
- ②企業概要
- ③活動方針(社是等)
- ④健康活動
(具体的なサポート項目:
運動や食育での健康講座
・教室・イベント等)
- ⑤担当者様の声(感想等)

しずおか健康長寿財団は、県民が心身共に健やかに暮らすことができるよう「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を目指し、県民総参加の健康づくり活動を推進しております。前頁で一部活動を紹介させていただきましたが、このコーナーでは健康づくり活動に積極的に協力し、活動しているサポーター企業・団体の中から、2企業を企業概要・活動方針等質問形式(①～⑤)で紹介します。

① マックスバリュ東海株式会社

- ②三重、滋賀、愛知、岐阜、静岡、神奈川、山梨の各県にて食料品を主体としたスーパーマーケットを運営
- ③「何よりもお客さまの利益を優先しよう。」という企業理念のもと、安心安全な商品の提供をし、お客さまの健康的な食生活を応援します。
- ④名古屋市と沼津市にキッチンスタジオとして「ちゃんどはんSTUDIO」を配置し、健康講座や料理教室等を開催しています。

また、幼稚園・保育園、小中学校、高等学校などへの食育出前授業や一般大人向けの健康講座など、各地開催の健康イベント等への参加を実施しています。

- ⑤子供たちにはいろいろな食材に興味を持ってもらい、大人には食材の理解を深めてもらいそれぞれの皆さんに健康意識を高めてもらい、健康的な食生活を送ってもらえることを期待して活動しております。



健康づくり教室：お魚をさばくよ



料理教室：お料理は楽しいね



健康づくり教室：講師からお魚の説明です



お魚の内臓を観察しよう

①森永乳業株式会社

②乳で培った技術を活かし私たちならではの商品をお届けすることで健康で幸せな生活に貢献し豊かな社会をつくる

③かがやく"笑顔"のために私たち森永乳業グループがお客さまにお届けしたい価値である「健康と幸せ」の結果として、社会に提供していきたいものを“笑顔”という言葉で表現しました。

「日々の生活や、家族や仲間との団らんを通じて、内面から自然とあふれてくる“笑顔”を生み出していきたい」そんな私たちの想いをかがやく“笑顔”のためにという言葉に込めました。

④はつらつ生きがい講座やすこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会総合開会式に於きまして、管理栄養士による栄養相談を行いました。また、骨強度測定やロコモ測定などシニアの方が関心のあるイベントも実施しております。

⑤しずおか健康長寿財団様の行事に参加させて頂き、日々の暮らしの中での栄養のお話や健康に関する商品のご紹介、サンプルのご提供をさせていただくことで皆様の健康への意識の高まりに寄り添ってお手伝いできるようなこれからも努めて参ります。



すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会総合開会式にて



用宗老人福祉センター様にて



健康づくりで社会貢献



しずおか健康づくりサポーター募集中です



高齢化社会と整形外科

静岡県立総合病院
整形外科 運動機能センター長

まつおか ひであき
松岡 秀明 さん

●「骨と関節の10年」と

「ロコモティブシンドローム」

整形外科は、骨、関節、筋肉、末梢神経を治療していますが、これらの臓器を最近では運動器とも呼んでいます。この運動器の老化に伴って生じる社会損失が大変大きいことが世界的に問題となっており、WHOが2000年からの10年間で「骨と関節の10年」として啓蒙運動を行いました。日本整形外科学会も2007年に「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」をロコモティブシンドロームと名付けています。これは高脂血症、高血糖、高血圧からなるメタボリックシンドロームにあやかって名付けられたものです。その

後世界では、「骨と関節の次の10年」として2010年から2020年まで延長で啓蒙運動が続ききました。

●運動器疾患との付き合い方

骨のはなし

住宅でも鉄筋や木材など骨組みで家づくりが決定されるように、体を支えるために骨は重要です。背骨や大腿骨など体の中心にある骨が折れると寿命が短くなるのが知られています。骨折の原因は様々ですが、骨粗鬆症が根底にあることが多く、大腿骨の骨密度と寿命との間に密接な関連があ



るというデータも出ています。骨粗鬆症のリスクとして、高齢、女性、遺伝、糖尿病や呼吸器疾患など合併症などが知られていますが、食事や運動だけでは骨密度（骨の量）を維持することさえできないため、多くの場合は薬により治療することが必要です。コマーシャルで「いつのまにか骨折」として知られている背骨の骨折が起きると、背中が曲がってしまい、見た目に悪いばかりか、食事がと

松岡 秀明 センター長 プロフィール

1989年	京都大学医学部卒業
1999年	京都大学医学部大学院卒 医学博士
2003年	4月より静岡県立総合病院医長
2009年	4月より運動機能センター長 兼 整形外科主任医長
2010年	4月より京都大学臨床教授

れないなど生活の質が著しく下がり、寿命も短くなります。骨の治療薬には、新しい骨を作る薬と今ある骨を維持する薬があり、患者さんの状態によって使い分けをします。

関節のはなし

次に関節ですが、関節軟骨の摩耗など関節の老化が起こってしまうと、現在は薬によって軟骨を再生することはできないため、手術が必要になることが多いです。典型的な手術が人工関節置換術で、軟骨がすり減った関節をインプラントに入れ替える手術です。手術により、疼痛は軽減し、痛みのない生活を送ることができます。日本でも、毎年20万人程度がこの手術による恩恵を享受しておられます。



書で啓発活動をされています。近年、加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し身体能力が低下した状態の人が増加していることが問題となっており、サルコペニア（加齢性筋肉減少現象）と名付けられています。筋肉は、糖代謝などでも全身状態にも影響しますので、体を動かす、特に腹筋や背筋など体幹の筋肉や下肢の大きな筋肉を使うことが糖尿病の予防にも重要です。運動をしたくても、背骨や膝関節・股関節など下肢の関節が悪くなっていると、活動性が下がり、心の健康を失うばかりか、糖尿病やサルコペニアの危険性も上昇します。



●ロコモティブシンドロームとメタボリックシンドロームと健康寿命

筋肉組織自体の老化はあまり生じないとされており、年をとっても努力により筋肉を保つことができます。80歳でエベレスト登頂された三浦雄一郎さんは「歩けば歩くほど人は若返る」などの著

メタボリックシンドロームは脳・心血管疾患に直結するため、罹患した場合に要介護相当の後遺症につながるという危険性はわかりやすく、すぐに広まりました。これに対し、骨や関節が悪くなった場合、要支援状態になることが多く、それほど差し迫った危機感を感じにくいためか、認知度はなかなか広まらないようです。「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされる健康寿命は平均寿命よりも男性で8年、女性では13年短くなっているのです。年をとっても自立していきたい、好きな趣味を続けたい、旅行に行きたい、など活動的な老後を送れることは理想ですね。心身ともに健康な生活を目指すためには、骨、関節、筋肉の維持は重要なのです。



特報

第33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33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「ねんりんピック愛顔^{えがお}のえひめ2023（令和5年10月愛媛県会場）」の本県の代表選考会を兼ねています。

総合開会式を開催

9月8日（木）グランシップ大ホールにおいて、総合開会式を開催しました。

来賓、選手、役員、競技関係者400人の方々の参加の下、佐古伊康当財団理事長（大会実行委員会会長）が開会を宣言しました。



藪田県議会議長



佐古理事長 森副知事

主催者を代表して森貴志副知事が挨拶し、その後、来賓の藪田宏行県議会議長、国会議員の皆様から御挨拶をいただきました。

選手を代表して、グラウンド・

ゴルフ競技の石本澄さん（静岡市葵区）と富永弘子さん（島田市）の息の合った選手宣誓、ダ

ンススポーツ競技団体の皆さんによる華麗なダンスの披露に続き、静岡県リズムムーブメント研究会による「健康体操「すこやかエブリデー」で、大いに盛り上がりました。



石本澄さん 富永弘子さん



最後に「健康・生きがいづくり講演会」は、静岡産業大学スポーツ科学部 学部長・教授 高橋和子先生による「和顔施（わがんせ）でしなやかに生きる」です。ダンス作品『いま・ここ』を踊るところからスタート。見事な動きの後は、先生のこれまでの人生経験を交えた穏やかで優しいお話に、多くの方が笑顔となり満足していました。



高橋和子先生

熱戦が始まる

9月11日（日）の将棋から始まり、各地で熱戦が繰り広げられています。令和5年3月までの期間に、新規種目サイクリングなど全38競技を開催する予定です。

**第23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、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23回を迎えました。今回、応募は財団ホームページからとしたところ29作品が集まり、一次の書面審査、二次のメッセージ発表と審査によりグランプリ以下4作品を決定しました。

※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23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

佐鳴湖ゴミ0運動

福島 正義 82歳 浜松市



佐々木隆志委員長講評(静岡県立大学名誉教授)
この発表は、周囲6kmの佐鳴湖の周辺にゴミが捨てられている現状をみて、自らゴミの片づけを行い、ゴミを捨てない人を作ることを決心する。ゴミ減量に向け、パネル展や出前講座など、その活動と情熱は本当に素晴らしい作品です。

準グランプリ

宝物と共に

小川 晴代 63歳 磐田市



佐々木隆志委員長講評(静岡県立大学名誉教授)
この発表は、自然を愛し小鳥たちと自然と共に生きる姿を表現している。自然の摂理に感謝し、夏は蝉の鳴き声など季節の変化を教えてくれる。車いすの生活となり、自然界は私たちに命の営みを教えてくれる作品です。

はつらつ賞

**挑戦する気持ちを高める館
「爺さんの秘密基地」
オーディオハウス&被災時避難所**

池田 弘 82歳 島田市



佐々木隆志委員長講評(静岡県立大学名誉教授)
この発表は、趣味や特技が多彩な報告者が高齢期に入り、これまで培った知識と技術を生かし、メディアを通じて自己を演出している。その姿は老いを生き活きと過ごし、私たちに多くのヒントを与えてくれる作品です。

はつらつ賞

**熟年時代を生き生きと
「お世話になった
地域・子供に恩返し」**

井出 志津夫 75歳 静岡市



佐々木隆志委員長講評(静岡県立大学名誉教授)
この発表は、標題通り熟年時代を生き活きと生活する姿が具体的に報告されている。自己の趣味を生かし子どもたちと夜空を眺め町内会長や自主防災組織を作り、長年の知識や経験を社会に貢献し素晴らしい作品です。

審査員	講評
駿州夢づくり交流会 砂田 学	地域貢献、情操の豊かさや年齢を感じさせないアグレッシブな行動力に感動しました。この原動力と熱意は、今後も人の心を動かしてくれるでしょう。
元静岡県ねりんピック 総括監 松浦 孝治	さまざまな苦難の人生経験を経て、第2の人生を社会参加や地域貢献に励まれ、生きがいを持って人生を歩んでおられる姿に大きな拍手を送りたいと思います。
有限会社創造工房 専務取締役 森田 みか	熟年だからこそ出来る地域貢献や趣味の充実、病気や障害、様々な困難も乗り越える頑やかな心、熟年としての様々な生き方がすべての世代へのメッセージとなっています。
一般財団法人 静岡県老人クラブ連合会 副会長 幸田 享子	リタイア後住み慣れた地域の環境整備交流を気付き、熱意ある行動で恩返しを、宝物の家族のほっこり作品に長寿社会化が進む時代の生き方に感銘しました。

※敬称略 年齢は令和5年1月1日現在

グランプリ



佐鳴湖ゴミの運動

福島 正義さん
ふくしま まさよし

(浜松市)

私が住んでいる浜松市は、人口八十万。その中でも中区が一番大きな区で二十万人、その中のど真ん中に周囲六kmの佐鳴湖があります。市内で一番人気のある公園で年間五十万人が訪れます。外見きれいな湖です。実は、周辺に住んでいる人達が、ゴミ溜め代わ

りに使っていました。佐鳴湖の一番北側にある湿地帯(約一万二千平米)にゴミ溜めかと疑うほどの大量のゴミ。一平米あたり三十本のペットボトルが漂着していました。行政もこの何十年も、住民が捨てるゴミに対して、何の対策もなさなかった。このことは、私も住民として非常に恥ずかしい。住民が捨てたゴミは、住民が拾うのは当たり前。今から三年前、大学を出て五十四年間、働いてきた仕事を全部辞めて、一人になった時に何ができるか。八十を目の前にして考えました。残された人生を社会のために尽くしたいと、まず何ができるか。ジョギングのたびに湖岸のゴミが目につきます。これはもう看過できないと、前から思っていました。五十万人も人

が歩くのに誰も拾わない。これは住民の一人として責任があります。私もその一人ですから。仕事が暇になった時に拾ってあげようと、佐鳴湖の前に約束してあります。それを実行する時がきました。今まで蓄積されていたゴミが湖岸にたくさんあり、そのほかに毎月、住民が捨てるゴミが、七十リットルの袋で十五ほどあります。大きなゴミではベットのマットとか、ベビーバスなんかも捨てられていました。私は、一年かけて一人で百五十回ほど現場に入り、コツコツと拾いました。そして北岸の湿地帯にゴミ溜めかと疑うほどの大量のゴミ。



3年間で70リットルゴミ袋650袋収拾



湖岸に漂うゴミの山



大型ゴミ

ゴミを捨てない人作りが大事という事をゴミを拾いながら考え、そのためにはどうするか。

初めに拾っている人がいる事を知れば、少しは捨てている人の良心に訴えると思つて、マスコミに運動し、新聞・テレビに度々出させてもらい、と同時に、ゴミ拾いで撮影した写真一万枚を活用して、パネル展を市民の皆さんに向けて開催しました。佐鳴湖の公園管理事務所でスタートし、周辺の四箇所の協働センター、今年(令和四年)は市役所のメインホールで約二百枚のパネルを使って開催しました。展示会ばかりでなく、協働センターで、私の写真を市民に見てもらおう啓蒙コーナーも作りました。ゴミ展に小学生たちが大勢来てくれました。その小学生たちがゴミ展に触発されて、

夏休みの宿題の自由研究にゴミを扱ってくれる子がいました。その子たちが、令和三年、各小学校の全市コンクールで金賞・銀賞・銅賞を受賞し、今年も金賞・銀賞を受賞しました。私が携わった子

供さんたちが、大賞をゲットしたのを大いに誇りに思っています。

また、湖周辺に小中学校が十校ありますが、そこに出席講座を始めています。二年間で十四校実施しました。(二校は二巡目)延べ千四百五十名の生徒たちが受講してくれました。

拾ったゴミをきれいに洗濯して学校へ持って行って、リアルなゴミを見せています。ゴミの多い実情にはショックだったようで、ゴミを捨てないことを皆で約束してくれれます。

一般の市民の人たちに、このゴミの実態を知らせるために、各々の協働センターに向いて、ごみ0 キャラバンを今年の八月から十二月まで五回行っています。多数の大人の人たちに現実を知らせています。

また、ゴミフェスタといってゴミを汚いと考えず、みんなでもっともゴミに親しもうという催しを、去年からやっています。ゴミゼロの日にひっかけて五月三十日に行っています。富塚協働セ

ンターで、今年は中学校と高校のボランティアが百名くらい、一般が千二百名の参加があり大いに盛り上がりました。

市長にもお会いして、実情を話し、佐鳴湖ゴミ0運動を市のSDGsのシンボルにして頂く様に、お願いしました。

今まで集めたゴミは、三年間で六百五十袋。*七〇リットル軽トラック八十台分ぐらいになります。その結果、散歩されている方々からも、ゴミが少なくなったと言う話も聞くようになりました。

今年の夏は、佐鳴湖に流れ込んでいる河川で泳いでいる子を見ました。嬉しかったです。

八〇年前は、鮎が住み子どもたちが水遊びをしていたそうです。その時代に戻すことが夢です。

子供らにふるさとの美しい

川とみずうみを

愛しき人に自慢させたい

ゴミのない美しい湖を目指して、今日も収拾作業をしています。



10月21日(西部)
歴史散歩 掛川城周辺

10月21日(金) J R掛川駅より大手門↓真如寺↓竹の丸↓円満寺の約3kmの歴史散歩を楽しみました。(協力・掛川観光協会ビクターセンター)
街のあちこちこちらにある城下の名残を見聞しながら興味深いお話をボランティア・ガイド「猫の手」の方々に教えていただきました。

参加者からは、
「いい汗をかけて、知らない掛川を知れて良かった」
「幼少期に遊んだ場所で懐かしかった」
「歴史が好きなので楽しく歩けた」
などの嬉しい感想をいただきました。
レポートー 一俣祐子推進員(西部)



令和5年1月～3月 日程

【講座】

1月 スマホ講座 *8月から日程変更
～インターネットで調べたい事を検索してみよう～
〈中部〉 1月19日(木) シズウエル701・702
協力:ドコモショップ 新静岡店



2月 いつまでも元気で、健康な毎日のために
～冬の脱水症予防とカカオポリフェノールのお話～
〈中部〉 2月7日(火) シズウエル601
〈東部〉 2月15日(水) サンウエルぬまづ大会議室
〈西部〉 2月22日(水) 掛川市生涯学習センター第四会議室
協力:株式会社明治(しずおか健康づくりサポーター)



3月 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～
〈東部〉 3月2日(木) サンウエルぬまづ多目的ホール
〈西部〉 3月9日(木) 掛川市生涯学習センター和室
〈中部〉 3月15日(水) シズウエル体育館
協力:F-natural LOHAS Club(しずおか健康づくりサポーター)

【ニュースポーツ教室】(カローリング教室)

〈東部〉 1月18日(水) 13:00～16:00
サンウエルぬまづ多目的ホール
〈西部〉 3月13日(月) 13:00～16:00
さわやかアリーナ袋井市総合体育館多目的室
協力:県カローリング協会(しずおか健康づくりサポーター)



令和4年6～9月実施の講座



6月 大塚製薬(株)

東武トップアース(株)静岡支店

7月 (株)杏林堂薬局

中北薬品(株)

8月 ドコモショップ

9月 森永乳業(株)

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9回 ふじのくに健康づくり ポスター・標語コンクール

県内の小・中・高・特別支援学校の児童生徒から「運動・身体活動」「食育」をテーマに募集したところ、ポスター88点、標語490点の応募がありました。審査の結果、入賞作品が決まりました。入賞者をご紹介します。

●ポスター小学生低学年の部

優良賞・堀内萌々南（静岡大学教育学部附属浜松小学校）

●ポスター小学生高学年の部

最優秀賞・堤谷柚希（静岡大学教育学部附属浜松小学校） 優秀賞・八木美音（島田市立大津小学校）、秋岡玲菜（静岡大学教育学部附属浜松小学校） 優良賞・野村紗凜・松本のみ（静岡大学教育学部附属浜松小学校）

●ポスター中学生の部

最優秀賞・高橋唯夢（沼津市立沼津高等学校中等部） 優秀賞・梶山日穂（磐田市立磐田第一中学校）、齋藤 舞（浜松日体中学校 優良賞・岸端ひよら（牧之原市立榛原中学校） 松本奈々（浜松市立北浜中学校）

●ポスター高校の部

最優秀賞・古澤茉央（日本大学三島高等学校） 優秀賞・ポーレリーナ（静岡県立浜松大平台高等学校）、稲葉心遥（静岡県立伊東高等学校城ヶ崎分校） 優良賞・興津ほたる（静岡県立静岡農業高等学校）、会田真子（静岡県立浜松大平台高等学校）

●標語〈運動・身体活動〉

最優秀賞・尾崎くるみ（掛川市立西郷小学校） 優秀賞・横山すみれ・橋爪杏奈（静岡市立蒲原中学校） 優良賞・鈴木駿汰（常葉大学附属橋中学校）、松永悠伽（静岡市立蒲原中学校）

●標語〈食育〉

最優秀賞・鈴木結明琉（磐田市立向笠小学校） 優秀賞・村上未采（浜松市立春野中学校）、高井美紘（西遠女子学園高等学校） 優良賞・兵庫彩夏（常葉大学附属橋中学校）、望月天翔（富士宮市立富士宮第四中学校）

*氏名の敬称は省略させていただきます。

*ポスター小学生低学年の部の最優秀賞1席・優良賞2席・優良賞の残1席は該当者無し

*各作品は財団ホームページ専用サイトに掲載しております。

しずおか 健康づくりサポーター & 県民連携・協働のつどい

県民の健康づくりに協力している企業・団体の日頃の活動について、事例発表や健康長寿のための講演を開催します。

●日時

令和5年2月2日(木) 13時～16時

●場所

静岡県総合社会福祉会館
シズウエル 7階会議室
(静岡市葵区駿府町1-70)

●内容

健康づくりサポーターの活動事例発表、企業ブース展示及び講演会
テーマ「多様性社会で目指す健康長寿」～医者からの苦言と進言～

講師 しずおか健康長寿財団
理事長 佐古伊康

●入場無料

※詳細につきましては、財団ホームページでお知らせします。



富士山こどもの国



大自然の中で、仲間や家族とのびのび過ごしてみませんか。

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

入園料 大人 830円
中学生 410円
小学生 200円

〒417-0803
静岡県富士市
桑崎 1015
TEL 0545-22-5555
FAX 0545-22-5551
<https://www.kodomo.or.jp>



駐車場 無料

休園日 毎週火曜日

小学生未満 無料
65歳以上 無料
障害がある方 無料

※ただし5月~10月、冬休み、
年末年始、春休み、GW、祝日は無休



POWER TO JAPAN!

東武トップツアーズ
静岡支店

〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町3番1号
あいおいニッセイ同和損保静岡第一ビル 10F
TEL 054-255-1919 FAX 054-252-9509

食事や栄養が心配なあなたに。
特別な栄養食を。

消費者庁許可

「総合栄養食品」
明治メイバランス。



消費者庁許可
総合栄養食品
(病者用)

*「総合栄養食品」の表示許可を取得したのは、上記の7品（バナナ味・コーヒー味・ストロベリー味・ヨーグルト味・コーンスープ味・ミルクティー味・フルーツ・オレ味）となります。