

# すこやか長寿

93号

2023年8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 財団ホームページに動画掲載

健康はつらつゼミ 「学ぶ」ということ

## 表紙の説明

「はつらつ生きがい講座」歴史散歩：頼朝・政子ロマン路歴史探訪での伊豆の国歴史ガイドの会による説明の風景です。

「はつらつ生きがい講座」は、令和3年度から新しく始めた事業で、県内中高年者の豊かな日常生活の創造を目指すことを目的に、しずおか健康づくりサポーターの企業や団体と連携・協働し健康の増進、新たな生きがいづくりへのきっかけとなる講座を、東部・中部・西部で毎月開催しています。

また、歴史散歩として身近なところにある歴史の説明を聞きながら楽しく歩く「駅集合の近距離ウォーク」を年3回企画しています。



## 憩いの広場

### 「東アジア文化都市に選定されました！」

静岡県副知事 出野 勉 ..... 3

## 特 報

財団ホームページに動画掲載 ..... 4

## しずおか健康づくりサポーター

サポーター紹介コーナー ..... 6

新規入会サポーター紹介 ..... 8

## 健康はつらつゼミ

### 「学ぶ」ということ

静岡県立総合病院 院長 小西 靖彦 さん ..... 10

## 財団ニュース・インフォメーション

健康・生きがいづくり推進員を紹介します ..... 12

はつらつ生きがい講座 ..... 13

静岡県すこやか長寿祭&ねんりんピック ..... 14

すこやか健康づくり運動：ひざ痛予防のためのストレッチ ..... 18

財団だより ..... 19



# 「東アジア文化都市に 選定されました！」

いでの つとむ  
静岡副知事 出野 勉

## プロフィール

- 昭和50年3月 新潟大学人文学部 卒業
- 昭和50年4月 静岡県採用
- 平成22年4月 文化・観光部長
- 平成24年4月 知事戦略監兼企画広報部長
- 平成25年3月 静岡県退職(3月31日付け)
- 平成25年5月 富士山静岡空港株式会社代表取締役社長
- 令和 2年4月 現職(4月19日付け)

「東アジア文化都市」とは耳慣れない言葉ですが、日本と中国、韓国の3か国において選ばれた都市が、1年間の文化交流を通じて、文化の力によって平和に貢献するとともに、地域の活性化を目指す取組であります。2014年のスタートから10年目の節目を迎える2023年は、中国の成都市、梅州市、韓国の全州市とともに、静岡県が選ばれました。

私は4月26日に韓国で開催された「2023東アジア文化都市全州開幕式」に出席し、挨拶の中でユネスコ世界文化遺産の中で富士山をはじめとした本県が世界に誇る自然景観や文化芸術・食文化などを紹介しました。また、東アジア文化都市の選定を契機に、開催都市同士が様々な分野で連携、交流することで、東アジア域内の相互理解や連帯

感の形成につながることへの期待を伝えました。全州市を訪問中は、関係者の皆さまから大変心のこもった対応をしていただき、全州はもとより、韓国文化の魅力をより多くの方々に知っていただきたいという先方の熱い想いを感じました。

5月2日には、中国梅州市、韓国全州市の関係者をお招きし、静岡県においても「春の式典」を開催し、国内外からお迎えするお客様に本県の魅力を実感いただけるよう、我々も真心を込めたおもてなしをいたしました。

本年12月のフィナーレに向けて、静岡国際オペラコンクール、富士山世界遺産10周年記念シンポジウム、伊豆文学祭など、県内の各地域で核となる文化交流イベントを実施するほか、本県の文化芸術の資源を存分に

活かし、多彩な文化を切れ目なく発信してまいります。また、スポーツ、食文化、茶文化など、幅広い分野にわたるイベントも開催してまいります。

富士山の世界文化遺産登録10周年を迎える節目の年に「東アジア文化都市」に選ばれた本県が、日本の「文化の顔」、いわば「文化首都」として、多くの人々を惹きつけ、世界中の感動を呼び1年となるよう、総力を挙げて取り組んでまいります。皆様も是非、文化・交流イベントに積極的に御参加いただき、世代間の交流を深めることで、これらの人生を活力に満ちたものにしていただくとともに、この「東アジア文化都市」の取組が、誰もが健康で安心して暮らせる長寿社会づくりの実現に向けた一助となれば大変嬉しく思います。

# 特報

## 財団ホームページに動画掲載

・すこやか健康づくり運動  
・しずおか健康づくりサポーター  
& 県民連携・協働のつどい

しずおか健康長寿財団のホームページに動画を掲載しましたのでご紹介します。

### すこやか健康づくり運動

当財団では、皆様の健康寿命延伸のため、ひざ痛・転倒・肩こり・ロコモ・腰痛の項目ごとに予防効果を高める運動をまとめた「運動カード」を作成し配布させていただいておりますが、令和4年度内容を見直し、「すこやか健康づくり運動」として新たなカードを作成しました。

カードの改定に合わせて、それぞれの運動を解説した動画を制作し、ホームページにアップ

しました。ぜひ活用してください。  
\*動画は財団ホームページの「健康体験・動画」をクリックし、予防したい項目の動画を選択してください。



# すこやか健康づくり運動

財団法人 六しずおか健康長寿財団

【事務】 東海大学体育学部 教授：久保田晃生 健康運動指導士：伊藤美佐雄、新谷大祐

・無理な動きは実施を控えましょう。  
・息を止めて実施すると、血圧が上がります。必ず呼吸をしながら行いましょう。  
注意 (数を声に出しながら実施すると自然な呼吸がしやすいです)

### A ひざ痛予防

- ①もも前側のストレッチ
- ②おしりのストレッチ
- ③もも前側の強化
- ④もも内側の強化
- ⑤おしり周囲の強化



### D ロコモ予防

- ①片足バランス
- ②スクワット
- ③ふくらはぎの強化
- ④フロントランジ
- ⑤サイドランジ



### B 転倒予防

- ①タオルギャザー
- ②両足の奥足動作
- ③ボールつぶし
- ④すねの強化
- ⑤もも上げ



### E 腰痛予防

- ①もも前側のストレッチ
- ②股関節まわりのストレッチ
- ③おなかの強化
- ④背中強化
- ⑤おしりの強化



### C 肩こり予防

- ①肩の上げ下ろし
- ②首のストレッチ
- ③胸・背中ストレッチ
- ④ひじ回し
- ⑤ショルダーフライ



すべての運動は動画でも見ることができます！  
スマートフォンやタブレット端末や上記のQRコードを読み取ることで、実際の動きも動画で確認できます。ぜひ、ご活用ください！  
すこやか健康づくり運動 動画

しずおか健康づくり  
サポーター&県民連携・  
協働のつどい

令和4年度は3年ぶりとなる県民参加の「しずおか健康づくりサポーター&県民連携・協働のつどい」を開催しました。

イベント概要

一 ブース展示

しずおか健康づくりサポーターによるブース展示を行いました。

ベジチェック（野菜摂取量計測）、体組成計による測定、脳の健康チェックや栄養補助食品の説明・試供品配布など8企業・団体が参加しました。

二 活動事例発表

5社が日頃行っている健康づくりに貢献する活動の内容を報告しました。

三 講演会

「多様性社会で目指す健康長寿〜医者からの苦言と進言〜」をテーマに佐古伊康しずおか健康長寿財団理事長が講演を行いました。

この連携・協働のつどいの内容を動画とし財団ホームページに掲載しました。全体のダイジェスト版と講演会、活動事例発表が視聴可能ですので是非ご覧ください。

なお、本年度も9月7日(木)グランシップで連携・協働のつどいの開催を予定しておりますので、ぜひご来場ください。（詳細は財団のホームページで確認ください）

\*動画は財団ホームページの「フォーラム21」をクリックし、「サポーター連携協働」の「連携・協働のつどい」からご覧ください。



# サポーター紹介コーナー

しずおか健康いきいきフォーラム21では、県民が心身共にすこ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。その健康づくり活動に積極的な企業団体は、「しずおか健康づくりサポーター」として登録されており、令和5年3月31日現在158企業・団体となっております。その中から2つの企業を紹介します。

## ①中央静岡ヤクルト販売株式会社

②静岡市以东沼津市(原地区)までの静岡県中・東部を事業エリアとするヤクルト商品の販売会社です。

③「お客様に愛される健康応援企業」を目指すという企業理念のもと、ヤクルト商品の販売を通じて地域の方々の健康づくりを支援する事業を展開しています。健康経営の実践はもとより、様々な社会貢献活動にも積極的に取り組み、地域の皆様に愛される健康応援企業として努めてまいります。

④ヤクルト企業ならではの健康お役立ち事業の一環として、「おなか健康教室」や「うん知育教室」を保育・幼稚園児から高齢者までの幅広い年齢層を対象に無

料で開催しています。腸を丈夫にすることが健康を支えるために重要であるという「健腸長寿」や「予防医学」の考えを基本に、ウンチの状態から食べ物の栄養を吸収する腸の大切さや腸に生息する乳酸菌などの働きについて解説します。

⑤良いウンチを出すための生活習慣や排泄の大切さ、免疫力の鍛え方、脳と腸の関係など、季節の話盛り込みながら、私たちがお世話になっている地域の方々が一人でも多く健康になっていただけるよう、分かりやすくお伝えします。ぜひ興味をもってご参加ください。



東海大学附属翔洋幼稚園



庵原小学校



清水南部交流センター



長田生涯学習センター



- 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サポーターからのメッセージ

### ① SOMPOひまわり生命保険株式会社

②SOMPOひまわり生命は「健康応援企業」への変革に取り組んでいます。人生100年時代において、生命保険の伝統的な役割である「万が一」の備えに加えて、お客さま一人ひとりの「毎日」の健康にも寄り添って応援していくことが大切であると私たちは考えています。

③保険本来の機能(Insurance)に、健康応援機能(Healthcare)を組み合わせ、お客さまが健康になることを応援する「健康応援企業」として、従来にない新たな価値「Insurhealth(インシュアヘルス)」を提供しています。

保険本来の機能である万が一の安心に加え、Healthcare(健康応援)を一体化することで、お客さまの「万が一」を可能な限りなくしていきたいと考えています。

お客さまの豊かな人生や夢の実現をサポートできる存在を目指し、取り組んでまいります。

#### ④ 1. 認知症予防セミナー

2. 機材を活用した野菜摂取量の計測

3. がん予防セミナー

4. 各種イベントでのブース出展

若年層からシニア層の皆さまに「健康」を応援するセミナーやイベントを実施しております。

#### ⑤ 地域の皆さまの「健康」を応援するため、生命保険とは違う領域での活動に力をいれております。

各種予防セミナーやイベント活動を通じて「健康」への意識を高めていただくことで、健康寿命の延伸に貢献できれば幸いです。



はつらつ生きがい講座



脳年齢チェック

# 新規入会 サポーター紹介

令和4年度に新たに「しずおか健康づくりサポーター」に登録された企業・団体を紹介させていただきます。

## 新規入会

### ①静岡県カローリング協会

②日本カローリング協会傘下のもと静岡県カローリング協会は令和元年に発足し、県下9支部(藤枝市、焼津市、静岡市、富士市、沼津市、沼津戸田、裾野市、御殿場市小山町、長泉町)を中心に活発な活動を展開しています。

③カローリングは、子供から高齢者まで年齢や性別・体力に関係なく、車椅子の方も参加できるスポーツですのでより多くの方に体験・参加して頂きたいと思っております。またカローリングはコミュニケーションスポーツで勝ち負けよりも人と人との交流が目的でもありますので、見知らぬ人同士が同じチームで参加することもあります。地域や市町・県域を超えての交流イベントとして広まっていくことを期待しております。

④静岡県カローリング協会は、静岡県の策定した「ふじのくに健康増進計画」に賛同し、県民の健康づくりに貢献すべく「しずおか健康づくりサポーター」として、地域の皆様を対象にマッチングサイト申込受付により健康づくりカローリング体験会・指導会の実施と、支部別月例練習会、実技指導者育成講習会等を行っております。

⑤健康づくり・生きがいをづくり・仲間づくりを目指し、カローリング競技普及活動を行っておりますので体力に自信のない方、膝・腰痛に不安の方でも笑顔で気楽に楽しめるスポーツですので皆様の参加をお待ちしております。



協会設立記念大会



交流大会





- 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サポーターからのメッセージ

## 新規入会

### ①株式会社シニアライフクリエイト (宅配クック123)

②高齢者専門宅配弁当店『宅配クック ワン・ツウ・スリー』は、全国約350店舗チェーン展開しており、静岡県内は現在10店舗ございます。年中無休(お正月3が日を除く)で、昼食と夕食、それぞれ日替わりメニューを、ご注文は1食からお受け致します。原則手渡しにて安否確認、声かけ見守りを行い、ご家族やケアマネジャー様などと連携致します。

③「全てはご高齢者の為に」の理念のもと、古き良き時代の「向こう三軒両隣」の想い、すなわち、「ご家族になれなくてもお隣さんになれる」という心根を持って、日々の運営をしております。健康寿命の伸長こそがご高齢者の生きがいと考え、ご高齢者がいきいきと暮らせる環境作りを「食」を通じて目指していきます。

- ④ 1. 配食事業者として、ご高齢者の栄養管理についての栄養・健康講座
- 2. 共食サポート(1などの企画と併せて食事の提供)
- 3. 教材として食事の提供(CKD教室・糖尿病セミナー・食育イベントなど)
- ⑤地域によっては、宅配クック123が運営する“高齢者が気軽に立ち寄れて、楽しく過ごせるような居場所/集いの場”「昭和浪漫倶楽部」もございます。健康寿命延伸のための、食・社会参加をサポートいたします。是非、お気軽にご相談ください。



健康づくりのための栄養講座



低栄養・フレイル予防



# 「学び」をつらつゼミ

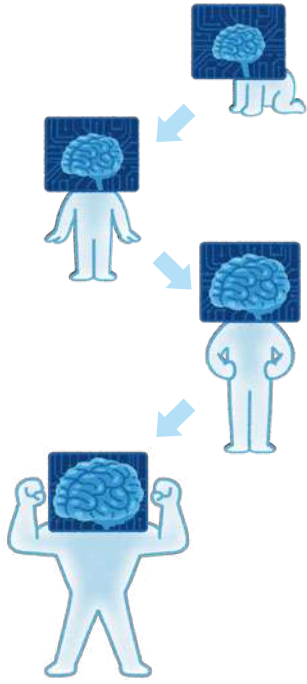
静岡県立総合病院 院長

こにし やすひこ  
小西 靖彦 さん

## ●高齢者の仲間に入りました

みなさまこんにちは。静岡県立総合病院院長の小西靖彦と申します。生まれは福井市の雪の中、大学からは概ね関西圏で過ごしました。静岡には昨年4月に住みはじめて1年少しです。

昨年65歳になりました。前期高齢者とよばれる年齢になり、まだ若いと自分だけは信じていますが、市役所から「介護保険証」が送られてきてシヨツ



## ●若いころの学び、

### 年齢を重ねてからの学び

クを受けました。50代前半で車に乗るのをやめようと決心して売却したので、静岡市内を毎日徒歩通勤、歩いて「おまち」に出かけて暮らしています。

私は外科医で、30代にかけては肝移植を手がけていました。我が国では移植ができなかったため、アメリカで手術にあたっていました。当時の学び方を振り返ると、「がむしゃら」「ひたすら覚える」「先輩の技能を盗む」などがキーワードでした。それが昭和の学修でしたね。じっと耐えていれば明るい未来があると信じ、ただ直向きに努

## 小西 靖彦 院長 プロフィール

- 1982年 京都大学医学部卒業
- 1990年 カリフォルニア大学ロスアンゼルス校 研究医
- 1999年 大阪府済生会泉尾病院 副院長(外科)
- 2010年 恩賜財団 済生会本部(東京) 医務担当特別参与
- 2011年 京都大学医学研究科 教授 医学教育推進センター長
- 2021年 京都大学医学部附属病院 病院長補佐
- 2022年 静岡県立総合病院 院長(現職)

力する。日本人が得意とする学び方が生きていた時代でした。

今はそのどれも難しくなりました。歳のせいだけではなく、学び方が変わってきたのです。私は大学で教員をしていました。学生や若い医師は「効

率よく」「ネット知識を利用して」「技能は動画で」学んでいます。

昔は偉い教授だけが医学知識と臨床技能（手術の能力）を独占していました。1990年代の後半になり、我が国にEBM（エビデンスに基づく医療）という考えが導入され、過去の診断・治療をまとめる流れが始まりました。インターネットと合体して、既存の医学知識が「まとまった形で」「手軽にネットで」手に入る時代が訪れました。極論を言えば、医学知識は覚えるより検索できればよい時代が訪れたのです。このことは結果的に医療の質の向上につながりました。

手術経験も、シミュレーターで24時間いつでもトレーニングできます。若い研修医は、間違いなく私より上手にロボットでの手術をできるようになりました。

### ●これからの時代の学びは変わっていくのか

間違いなく変わります。昭和から平

成に劇的に学び方が変わった以上に令和の学び方は変化します。

「すこやか長寿に寄稿文を書いてください」とAIコンピュータに打ちこんだら20秒足らずで650字の文章を書いてきました。『健康長寿』『食事・運動』『自分に合った方法』『心の健康とストレス』『やりがいを見つける』『ボランティアなどの社会貢献と自身の成長』などのキーワードを含み、私が思いつくより名文です。

AIの是非が問われています。確かに上の名文は過去の蓄積情報のなかから「学んだ」ものに過ぎず、私たちの批判的な判断が重要だと言われます。しかし、時代は既にその先に向かってしまっています。高齢者の仲間入りした私にとって、今より更に簡便な方法で知識を豊かにしてくれる仕組みと装置が待ち遠しいです。平成のスマホと同様、時代は変化し続けていくことでしょう。未来を創るAIが出てきても不思議ではありません。人間でなくAIロボットに手術してくださいと、

私が希望する可能性は高そうに思います。

### ●何が学ぶなかで重要なのか

私のいた大学医学部ですら、授業の大半は知識の伝授（講義）でした。私見では、近い将来大学の講義は全廃に近くなるでしょう。重要なのは知識以外の、医師としての「コミュニケーション能力」や「プロフェッショナルな人格涵養」など人間の要素だと言われます。その点では「年寄りの優越」がありそうで嬉しくなります。人生経験だけは負けませんからね。

ただ、おそらくこれからはコミュニケーションもプロ意識も長い経験からだけではなく、AIを含むバーチャルな学修の仕組みで学んでいくようになるでしょう。それは加速度的な時代の変化に沿っています。私は幸せな学びの時代を経験した年寄りとして、若い人たちの学びの変化を喜ばしく見つめていようと思います。

（令和5年4月29日記）

～健康・生きがいがづくり推進員の役割～

『明るく豊かで健やかな長寿社会の実現』に向け、県民の健康づくり、生きがいがづくり、仲間づくりを推進するしずおか健康長寿財団の各種事業を、魅力的かつ円滑に運営するための支援をしていただきます。

東部地域			
沼津市(北部)、富士宮市、富士市、御殿場市、裾野市、清水町、長泉町、小山町		下田市、東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、沼津市(南部)、三島市、熱海市、伊東市、伊豆市、伊豆の国市、函南町	
<p>わたなべ ひでき <b>渡邊 英機</b></p>  <p>裾野市在住</p>	<p>健康寿命日本一を目指し県民の健康づくり・生きがいがづくり・仲間づくり諸活動が推進される中、私たち推進員は、しずおか健康長寿財団と地域皆様の橋渡し役として諸活動のお手伝いをさせていただきます。</p>	<p>あんどう としあき <b>安藤 智章</b></p>  <p>三島市在住</p>	<p>長寿社会の実現に寄与する「生きがいがづくり・健康づくり・仲間づくり」に貢献出来るよう、各種事業に対し地域に合った魅力ある楽しい活動を支援していきます。</p>
<p>わたなべ いくこ <b>渡邊 育子</b></p>  <p>裾野市在住</p>	<p>地域の皆様と一体となって静岡県が取り組んでいる健康づくり・生きがいがづくり・仲間づくりの活動を今以上魅力的に進めていきたいと思えます。健康づくり諸活動に皆様の声をお聞きし楽しい取り組みとなるよう頑張ります。</p>	<p>ささき しげこ <b>佐々木 成子</b></p>  <p>沼津市在住</p>	<p>健康づくりと生きがいがづくりの推進、明るく活力ある長寿社会を目指し貢献できるように、推進員として頑張ります。地域の皆さんの魅力ある活動の発信に努めてまいります。</p>
中部地域			
島田市、焼津市、藤枝市、牧之原市、吉田町、川根本町 *静岡市：しずおか健康長寿財団職員担当			
<p>おおいし そうご <b>大石 壮吾</b></p>  <p>焼津市在住</p>	<p>健康長寿の要素には、食事と運動のほかに社会参加が大切であることを知り、思わず首肯した次第です。女性はともかくとして男性は畢竟、引きこもりがちの傾向にあるのではと思ひ、活動の方向をそちらへ向けていきたいと思ひます。</p>	<p>しみず ともこ <b>清水 知子</b></p>  <p>焼津市在住</p>	<p>少子高齢化の時代、全世代の人々が役割を担って活躍できる社会を目指さねばなりません。皆が積極的に参画する社会の実現を目指し、推進員として役立つことができれば幸いです。</p>
西部地域			
浜松市、磐田市、袋井市、湖西市、森町		掛川市、御前崎市、菊川市	
<p>やまもと じゅんいち <b>山本 純一</b></p>  <p>磐田市在住</p>	<p>コロナ問題が5類に変更された事で、健康・生きがいがづくり推進員の活動にも影響が出ると考え、他の推進員の協力を頂きながら地域での情報収集と財団の広報活動を主体に広く取り組んで行く予定です。宜しくお願ひ致します。</p>	<p>ほんだ こういち <b>本田 高一</b></p>  <p>菊川市在住</p>	<p>地域の皆様の健康と生きがいがづくりのお手伝いをさせていただきながら、私自身も勉強させていただきたいと思ひます。「健康寿命全国第一位の静岡県」を目指しましょう。</p>
<p>いしかわ てつお <b>石川 哲男</b></p>  <p>袋井市在住</p>	<p>私の思うシニア世代のありたい姿は、日々エンジョイ出来る環境と身体で90才後半介護施設とは無縁。 ・ホジティブ思考で何事にも参加 ・毎日外に出て太陽の恵みを受ける ・自分の事は出来る限り自分で行う</p>	<p>あさい たかよし <b>浅井 孝悦</b></p>  <p>菊川市在住</p>	<p>ふくしとは、ふだんの・くらしを・しあわせにすること、地域の皆さんの福祉の向上にお役に立てるように、コミュニティスポーツを始め健康・生きがいがづくり推進員として、身体を動かす楽しみ・喜びをお伝えできるよう広報活動を頑張ります。よろしくお願ひ致します。</p>

# はつらつ生きがい講座

無料

健康の増進、新たな生きがいづくりへのきっかけとなる講座等を企画運営し、県内中高年者の豊かな日常生活の創造を目指しています。しずおか健康づくりサポーターの企業や団体と協働し、中高年者の健康・生きがいづくりを推進するテーマで、健康・生きがいづくり推進員の協力のもと、県内の東・中・西部で開催しています。

財団ホームページ(<https://www.sukoyaka.or.jp/>)にアクセスしてお申込みください。

## 講座

8月 9月

### 健康長寿の秘訣！

～からだをつくる「たんぱく質とカルシウム」～

協力：森永乳業株式会社(しずおか健康づくりサポーター)

東部／8月28日(月) サンウェルぬまづ大会議室

西部／9月12日(火) 掛川市生涯学習センター第四会議室

中部／9月14日(木) シズウェル601会議室

《時間：13:30～15:00 定員30名程度》



## 4～6月実施の講座

### 4・5月【60歳からの栄養講座】



雪印ビーンスターク(株)

### 6月【熱中症予防と対策】



中北薬品(株)

## 歴史散歩(頼朝・政子ロマン路歴史探訪)

5月22日(月) 協力：伊豆の国歴史ガイドの会



願成就院



成福寺

# 静岡県すこやか長寿祭&ねんりんピック

(令和4年度実績・令和5年度計画)

当財団では、県内高齢者の健康づくりと生きがいがづくりの推進のため「静岡県すこやか長寿祭」を毎年開催しています。

この内、「スポーツ・文化交流大会」と「美術展」は、「全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)」の代表選考会を兼ねております。

各大会の令和4年度実績と令和5年度計画を紹介します。



## スポーツ・文化交流大会

### 【令和4年度 第33回大会】

令和4年9月8日(木)に総合開会式をグランシップ大ホールで開催し、各競技は9月11日(日)から競技を開始しました。

この大会は多くの競技で「ねんりんピック愛顔えがおのえひめ2023」の本県代表選考会(一部競技で静岡市・浜松市代表選考会)を兼ねて開催しました。

今回からサイクリング、ディスコン、スポレック、フーバの競技が新たに加わり、総合開会式及び全38競技に6,451人が参加し、県内各地で熱戦が繰り広げられました。

コロナ禍の大会運営に御協力いただいた、競技団体・選手の皆様に感謝申し上げます。



上段:フーバ、サイクリング 下段:ディスコン、スポレック

### 【令和5年度 第34回大会】

スポーツ等を通じて高齢者の健康づくり・生きがいがづくりの促進と参加者同士の交流を図ることを目的に、38〜42競技を、令和5年9月から令和6年3月に開催予定です。

この内、多くの競技で「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の本県代表選考会を兼ねます。

## 総合開会式

※どなたでも参加できます

令和5年9月7日(木) 14:00~16:10  
グランシップ大ホール・海

- 選手宣誓
- 健康・生きがいがづくり講演会

### 「スポーツのある生活」

静岡理科大学情報学部  
学部長・教授 富田 寿人 氏



なお、一部競技で静岡市・浜松市の代表選考会を兼ねますが、両市が独自で選考会を行う競技もありますので、詳細は左記にお問合せください。

静岡市:市実行委員会事務局  
(05412534221当財団内)

浜松市:市高齢者福祉課  
(053145712789)

**参加無料** 財団HPから要事前申込

# 第34回 静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会

〈大会期間〉 令和5年9月7日(木)～令和6年3月31日(日)

〈参加資格〉 昭和40年4月1日以前生まれの県内在住者

※詳細は財団にお問合せください(競技により受付終了の場合があります)。

競技名	開催日	会場	競技名	開催日	会場
卓球	9月24日(日)	草薙総合運動場 このはなアリーナ体育館	パークゴルフ	11月17日(金)	長泉町パークゴルフ場
テニス	10月13日(金)	静岡市有度山総合公園テニスコート	インディアカ	9月10日(日)	牧之原市B&G海洋センター
	11月7日(火)	草薙総合運動場庭球場			
ソフトテニス	11月4日(土)	静岡市有度山総合公園テニスコート	水泳	1月21日(日)	静岡県立水泳場
ソフトボール	11月4日(土)・5日(日)	静岡市田町緑地スポーツ広場	ラグビーフットボール	9月16日(土)	草薙総合運動場 球技場
ゲートボール	10月12日(木)	天城ドーム	カローリング	9月30日(土)	静岡市北部体育館
ペタンク	3月9日(土)	三島市 南二日町多目的広場	スポーツエルス吹矢	11月23日(祝)予定	金谷体育センター
ゴルフ	3月予定	藤枝ゴルフクラブ	軟式野球	11月11日(土)	富士東球場ほか
マラソン	12月16日(土)	エコパスタジアム周辺コース	サイクリング	10月15日(日)予定	御前崎市 マリンパーク御前崎(予定)
弓道	11月12日(日)	静岡市北部体育館 弓道場	囲碁	9月10日(日)	島田囲碁センター
剣道	12月3日(日)	静岡県剣道連盟道場 養浩館	将棋	9月17日(日)	島田市民総合施設プラザおおり 1階
グラウンド・ゴルフ	9月10日(日)	島田市グラウンド・ゴルフ場	健康マージャン	2月23日(金)祝	静岡県総合社会福祉会館シズエル703会議室
なぎなた	2月4日(日)	静岡県武道館 第一道場	かるた	12月17日(日)	藤枝市武道館
太極拳	10月29日(日)	焼津市総合体育館	俳句	11月23日(祝)	男女共同参画センター あざれあ
ウォークラリー	2月18日(日)	函南町文化センター	川柳	10月9日(月)祝	グランシップ
ソフトレーボール	12月16日(土)	静岡市長田体育館	【新規】ローイング	未定	未定
サッカー	12月23日(土)	清水蛇塚スポーツグラウンド	【新規】バウンズボール	未定	未定
ダンススポーツ	11月26日(日)	静岡市清水総合運動場体育館	【新規】民謡	未定	未定
ボウリング	10月29日(日)	狐ヶ崎ヤングランドボウル	【新規】eスポーツ	未定	未定
ターゲットバードゴルフ	9月17日(日)	東新田スポーツ広場 ターゲットバードゴルフ場	ふれあいディスコン	1月19日(金)	藤枝市民体育館
バウンドテニス	2月12日(月)祝	静岡市北部体育館	交流競技(公開競技)スポック	2月4日(日)	藤枝市勤労者体育館
オリエンテーリング	11月3日(金)祝	藤枝市蓮華寺池公園	フーバ	1月13日(土)	東遠カルチャーパーク総合体育館 さんりーな

※ローイング(旧ボート)、バウンズボール、民謡、eスポーツの新規4競技は調整中(決定次第、財団ホームページ等でお知らせします)。

## 美術展

### 【令和4年度 第26回美術展】

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門212点の出品があり、令和5年1月6日(金)の審査会を経て、1月13日(金)にグランシップ交流ホールにて表彰式を開催しました。

また、出品いただきました全作品を1月10日(火)から15日(日)まで、グランシップ展示ギャラリーにおいて展示し、543人の来場者が作品を鑑賞しました。

この美術展は、「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」の静岡県、静岡市及び浜松市代表作品の選考予選会を兼ねました。



作品展示の様相



上位入賞者の皆様



表彰式(県知事賞表彰)

【上位入賞作品の紹介】  
 ※敬称略 年齢は令和5年1月10日開幕時点の満年齢

県知事賞



彫刻部門  
 希望  
 大場 啓史 85 松崎町



洋画部門  
 Anywhere  
 河原崎静子 73 菊川市



日本画部門  
 草いちご  
 池谷千恵子 82 清水町



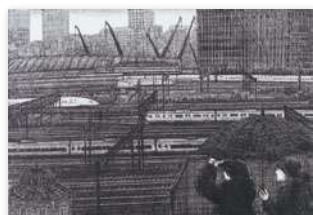
写真部門  
 3年ぶりに舞い踊る  
 仁藤 政孝 80 富士市



書部門  
 亜麻色髪 竹村俊郎の詩  
 大橋 松玲 72 浜松市東区



工芸部門  
 春のアンコールワット  
 大庭 修二 76 長泉町



【静岡新聞社・静岡放送賞】洋画部門  
 孫と鉄道(東京駅)  
 落合清太郎 82 清水町



【中日賞】工芸部門  
 木象嵌 金魚迷惑(大タニシの災難)  
 鈴木 辰哉 70 牧之原市

後援者賞



洋画部門  
 再生  
 野嶋 照子 71 浜松市西区



日本画部門  
 たわわに熟れて  
 藤井 克治 84 浜松市中区



工芸部門  
 雪に舞ふ  
 彦根 雅行 73 函南町



彫刻部門  
 十一面観音菩薩立像  
 吉田 誠 71 藤枝市



【女性】  
 書部門  
 墓誌銘  
 齊藤 千歳 99 松崎町



【男性】  
 洋画部門  
 流麗  
 三枝 稔 95 富士市

最高齢者賞



写真部門  
 傘富士に舞う  
 密岡 滋 80 磐田市



書部門  
 宇野千代のことば  
 伊藤 彩妙 67 浜松市南区

公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長賞



【令和5年度 第27回美術展】

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門で作品を募集します。「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」への静岡県、静岡市及び浜松市代表作品の選考予選会を兼ねます。

募集期間：令和5年7月1日(土)

から9月30日(土)まで

出品料：1作品2,000円

(1人1部門につき1点

複数部門の出品可)

申込方法：財団HPからエントリー

作品展示：洋画以外 11月9日(木)

午後から12日(日)まで

洋画 11月15日(水)から

19日(日)午前まで

展示会場：県立美術館

県民ギャラリー

全国健康福祉祭  
(愛称：ねんりんピック)

【令和4年度 ねんりんピック  
かながわ2022】

令和4年11月12日(土)から15日(火)まで神奈川県内において開催されました。

本県からは、静岡県代表(静岡市・浜松市以外に在住の選手)・静岡市代表(静岡市在住の選手)・浜松市代表(浜松市在住の選手)の3選手団が参加しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの大会開催となりましたが、はつらつプレーで優秀な成

績を収めることができました。

※県選手団の成績、大会の様子は92号4〜7ページにて特集しています。

【令和5年度 ねんりんピック  
愛顔のえひめ2023】

「第33回すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」(静岡市・浜松市は一部独自選考会を別途開催)で選考された選手を、令和5年 10月28日(土)から31日(火)まで愛媛県で開催予定の「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」に派遣します。

本県からは、静岡県代表(静岡市・浜松市以外に在住の選手)・静岡市代表(静岡市在住の選手)・浜松市代表(浜松市在住の選手)の



総合開会式(横浜アリーナ)



神奈川大会入場行進の様相

3選手団が参加します。熟年パワーを存分に発揮し、愛媛県で静岡旋風を巻き起こすことを期待しています。

選手団の紹介

※令和5年6月30日現在

静岡県代表

団長 田中 康宏さん

旗手 遠藤 盛正さん

参加競技 (剣道、富士市) 26競技・美術展6部門

派遣選手 176人・美術展12作品

静岡市代表

団長 石川 廣美さん

旗手 木村 孝さん

参加競技 (水泳、清水区) 23競技・美術展6部門

派遣選手 138人・美術展12作品

浜松市代表

団長 高木 郁生さん

旗手 青嶋 健さん

参加競技 (テニス、浜北区) 20競技・美術展6部門

派遣選手 137人・美術展12作品

# ひざ痛予防のための ストレッチ!!

ひざ痛の原因は様々で、例えば、ひざへの負荷の積み重ねによる軟骨のすり減りや半月板の損傷などがあります。このような状態を予防、改善するために、ストレッチは効果的です。ストレッチにより、下半身の筋肉をゆるめることは、ひざ関節の機能を高めるだけでなく、股関節の機能を高めることにもつながります。ひざ痛が気になる方におすすめのストレッチを2種類ご紹介しますので、ぜひ行ってみてください。

## ひざ痛予防運動の動画



すこやか健康づくり運動



※当財団HPから動画や他運動  
種目(すこやか健康づくり運動)  
がご覧いただけます!

### 効果

もも前側の筋肉をゆるめ、  
膝関節の動きを良くする

### 目標

左右各10~20秒

#### 【方法】

1. 椅子に横向きで座り、  
背もたれに近い方の手をかけます
2. 椅子からお尻を半分落とし、  
足を大きく後ろに開きます
3. 空いている手は椅子の角をつかみ、  
バランスをとります
4. ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、  
10~20秒後足のもも前側を伸ばします

⚠ 姿勢を変える際は、椅子ごと倒れることがあるので、注意しましょう

公益財団法人  
すこやか健康長寿財団



### 効果

おしりの筋肉をゆるめ、  
膝への負担を軽減する

### 目標

左右各10~20秒

#### 【方法】

1. 椅子の中央に座り、  
両手で片膝を抱えます
2. 息を吐きながら、  
膝を胸の方向に引き寄せます
3. ゆったりとした呼吸を  
繰り返しながら、  
10~20秒、おしりを伸ばします

⚠ 膝を抱えることが難しい場合は、  
もも裏側を抱えます

公益財団法人  
すこやか健康長寿財団



# 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



## すこやかマラソン2023

60歳以上の方を対象にしたマラソン大会を開催します。  
ねんりんピックはばたけ鳥取2024の静岡県・静岡市・浜松市代表選考会を兼ねています。

### ●日時

令和5年12月16日(土)

### ●場所

エコパスタジアム周辺コース

### ●種目

3km、5km、10km  
(参加は1種目のみ)

### ●参加資格

昭和40年4月1日以前生まれの  
県内在住者

### ●参加料

1人2,000円

### ●申込方法

当財団HPからエントリー

### ●申込締切

令和5年11月10日(金)



## 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・団体より、県民の皆様にも、運  
動指導、体力測定、栄養補助食品  
の紹介、栄養相談など健康長寿のた  
めの情報を提供します。

### ●日時

令和5年9月7日(木) 12時~14時

### ●場所

静岡県コンベンションアーツセンター  
グランシップ 1階大ホール 海  
(静岡市駿河区東静岡2-3-1)

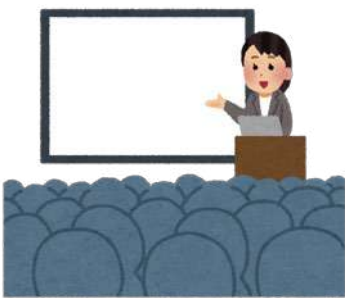
### ●内容

健康づくりサポーター等の企業  
ブース展示

### ●申込方法

当財団HPからエントリー

### ●入場無料



高齢者専門宅配弁当

宅配  
C O O K

123  
ワン・ツウ・スリー

「医師推奨マーク」取得<sup>®</sup>  
Doctors  
医師推奨  
食事サービス部門  
業界初!  
※ 医師115名による弊社「食事サービス部門」への評価。  
(2022年12月Doctors me調べ)  
※ 「宅配クック123」「特助くん」「船の台所」「健康直球夜」は  
(株)シニアライフクリエイトのサービスです。

店舗検索サイト



- 健康に必要な栄養価の整ったメニュー
- 1食おかずのみ500円(税抜)~
- 管理栄養士監修、日替わりメニュー
- お届け時に安否確認致します
- 1食から注文可(配達料無料)
- 糖尿病・腎臓病向けの方等のお食事もございます

お客様相談室 0120-288-120 (☎平日9:00~17:00)

担当店舗確認・資料請求などお気軽にご連絡ください。

静岡県内には10店舗ございます(全国350店舗)

発行元: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 県総合社会福祉館内 TEL.054-253-4221 FAX.054-253-4222 URL:http://www.sukoyaka.or.jp 発行日 令和5年8月1日



# 夏においしく 大人の健康を サポート

大人の健康を支える  
**6大成分**

- カルシウム
- ラクトフェリン
- ビフィズス菌BB536
- 中鎖脂肪酸
- シールド乳酸菌®
- 鉄



**ミルク生活  
ドリンクタイプ(宅配専用)**

サンプルをご希望の方はこちら  
ミルク よろこぶ  
**☎0120-369-465**  
受付時間/10:00~16:00  
土日、祝日、ゴールデンウィーク、年末年始を除く  
ドリンクタイプは一部成分が異なります  
ドリンクタイプには中鎖脂肪酸は配合しておりません



**森永乳業**

## 富士山こどもの国



大自然の中で、仲間やご家族と のびのび過ごしてみませんか。

<b>営業時間</b>	9:00~17:00 (4月~9月) 9:00~16:00 (10月~3月)	<b>入園料</b>	大人 830円 中学生 410円 小学生 200円 小学生未満 無料 障害がある方 無料 <b>65歳以上の方 無料</b>
<b>駐車場</b>	無料		
<b>休園日</b>	毎週火曜日		

※ただし5月~10月、冬休み、年末年始、春休み、GW、祝日は無休

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

HPはこちら

富士ICから車で30分