

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

No.

100

2025年 10月

TOPICS ● 第36回静岡県すこやか長寿祭

スポーツ・文化交流大会「総合開会式」開催

健康はつらつゼミ ● ぼちぼちいこか ～ちょっと立ち止まって、ひと休み～

■ 静岡県立総合病院 岸本 寛史 副院長

紹介します! ● 静岡やさかなプロジェクト

いきいき広場 ● 推進員便り ～長泉町、買い物支援で笑顔を～



今号の
表紙Photo

2年ぶりの開催と
なった総合開会式。
参加選手を代表し
爽やかに「宣誓!」



財団ホームページ
は、こちらから!



© 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



公益財団法人

しずおか健康長寿財団





塚本秀綱副知事



第36回静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会 「総合開会式」開催

スポーツ・文化活動を通して県内高齢者の健康づくりや生きがいづくり、参加選手間の交流促進を目的とした第36回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会（主催：当財団、静岡県）が県内各地で開催されています。卓球、テニス、マラソン、将棋などのスポーツ・文化部門47競技に県内の「はつらつ高齢者」が参加。本大会は、「ねんりんピック彩の国さいたま2026（令和8年11月開催）」に出場する本県代表選手選考会を兼ねています。8月28日には「総合開会式」を開催。昨年度は台風の影響でやむなく開催中止としましたが2年ぶりの開催に会場は大いに盛り上がりしました。

8月28日、静岡市駿河区東静岡のグランシップ中ホール・大地を会場に開かれた第36回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会「総合開会式」。来賓、役員、各競技団体関係者合わせて約400人の方々の参加のもと、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、主催者を代表して塚本秀綱副知事が選手にエールを送ったほか、来賓の中田次城副議長からもご挨拶をいただきました。

参加全選手を代表して、パークゴルフ競技の古谷栄治さん（御殿場市）と堀内明里さん（御殿場市）が息の合った選手宣誓を行うと、いよいよ競技が始まる。その空気が一気に高まり、会場全体が大きな拍手に包まれました。

本年度からスポーツ・文化交流大会に新規競技として加わった「レクリエーションダンス」のデモンストラーション演技に引き続いて、健康体操すこやかエブリデーで会場がひとつになったところで閉会となりました。

中ホール・大地2階スペースでは協賛企業・団体（杏林堂薬局、中央静岡ヤクルト販売、静岡県eスポー

ツ連合、静岡県レクリエーション協会）の健康づくり活動等を紹介するブースを出展。健康測定・啓発資料等配布のほか、競技体験やニュースポーツの紹介に多くの参加者が足を止めていました。

とくに、誰もが気軽に競技できる「ラダーゲッター」の体験ブースでは、絶妙なスローイングに歓声が上がっていました。

レクリエーションダンス、ラダーゲッターに加え、空手道、スポーツチャンバラが本年度から新規競技に。各競技の開催日程や会場等の情報は当財団ホームページをご覧ください。本誌表紙のQRコードからアクセスできます！

各地で熱戦が始まる

9月6日のラグビーフットボールからスタートした本年度のスポーツ・文化交流大会。9月には他にも、グラウンド・ゴルフ、将棋、ターゲット・バードゴルフ、パークゴルフ、囲碁、サイクリングの競技大会が県内各地で開かれ、熱戦を繰り広げました。今後も、来年3月までに全47競技を開催予定です。多くの方のご参加と、熱いご声援をよろしくお願いします！



ラグビーフットボール
@県草薙総合運動場
球技場（9/6）



将棋
@島田市
プラザおおり
（9/7）



囲碁
@島田囲碁センター
（9/27）

大塚補聴器

補聴器を3ヶ月無料で貸します！

補聴器は専門店に相談しよう

相談だけでも大歓迎！
まずはお電話ください！

0120-4133-69

[受付時間 9:00~17:00]
[定休日:木曜日・第1/3/5水曜日・祝日]

浜松相生店
〒430-0805 浜松市中央区相生町24-8

浜松幸店
〒433-8123 浜松市中央区幸2-5-4

浜松西伊場店
〒432-8038 浜松市中央区西伊場町31-24

健康 はつらつ ゼミ

ぼちぼちいこか。これはマイク・セイラー（作）とロバート・グロスマン（絵）の絵本のタイトルです（『ぼちぼちいこか』偕成社、1980年）。原題は

What can be a hippopotamus be？

（カバは何になれるかな？）

で、これを「ぼちぼちいこか」という絶妙な関西弁に翻訳されたのは児童文学作家の今江祥智さんです。原題にあるとおり、主人公はカバです。（絵本の中では「ぼく」と記されていて、名前は出てきません）。

●絵本『ぼちぼちいこか』

最初のページ。「ぼく、しょうぼうしになれるやろか」。ホースを持って火災現場に走っていく「ぼく」が、ハシゴを登っていきます。ページをめくると、重すぎてハシゴの桁が真ん中から折れてしまい、下まで落ちてしまった「ぼく」がキョトンとした顔でこちらをみえています。そして一言。「なれへんかったわ」。

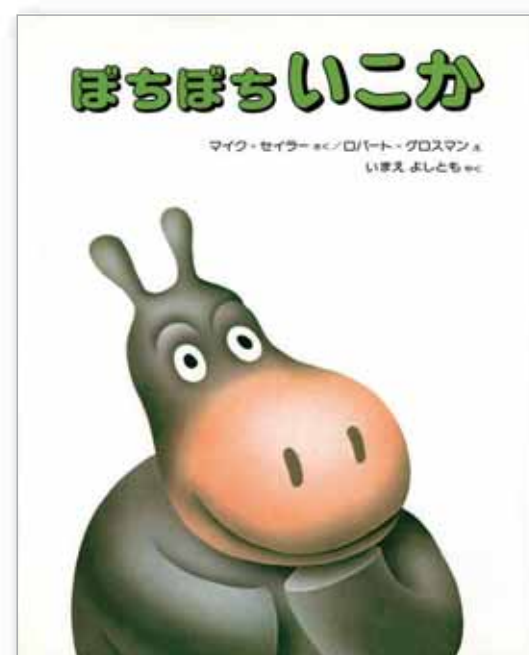
ページをめくると「ふなのりは、どうやろか」。船に飛び乗りますが、重すぎて、船は真ん中から割れてしまいます。「どうも こうも あらへん」。こんな調子で、パイロット、バレリーナ、ピアニスト…といろいろなものになろうとするのですが、うまくいきません。そしてついに「どない

したら ええのんやろ」と立ち止まって考えます。「そや。ええこと おもいつくまで——ここで ちょっと ひとやすみ。」と、ハンモックにのります。そして最後のページ。「ま、ぼちぼち いこか——ということや。」

この絵本は、私が県立総合病院（以下、県総と略します）を離れる時に、ある看護師さんが贈ってくれた絵本です。2年間の研修医を終えた後、そのまま県総で4年間、白血病などの治療に携わりました。休む間もなく、あれをやり、これをやり、うまくいく時ばかりではなく、焦ることも多かった私の姿と重なる場所があったのでしょう。「ぼちぼちいこか」。本当にそのとおりだなあ、と思いました。特に「ぼちぼち」というフレーズが私の心にハマりました。この絵本は、私が子どもたちに読み聞かせた本の中でもトップ3に入るくらい繰り返し読んだ本になりました。ぜひ手に取ってみてください。

●緩和ケアに携わるなかで

2000年4月、私は再び県総に戻ってきました。二度目の赴任です。この時は、新しく



（偕成社、1980年）

ぼちぼちいこか くちよつと立ち止まって、ひと休み

できた緩和ケア病棟と心療内科外来の二つの仕事を担当しました。以来、現在に至るまで、私は緩和ケアの仕事に携わってきました。

緩和ケアというと終末期の医療を連想し、ホスピスや緩和ケア病棟という言葉からは死に場所を連想される方も多いかもかもしれません。緩和ケアに携わる医療者は、いやいや、そうではない、「緩和ケアは、がん治療の早期から行うのがよく、必ずしも終末期に限らない」ということを強調されることも多いです。それも間違っていないかもしれませんが、でも、死が間近に差し迫った状態の方が多くいらっしゃるというのも事実です。

私事で恐縮ですが、私の家内は「死は誰にでも訪れるのだから、避けちゃダメだよ。ちゃんと今のうちから考えておかないと」ときっぱりと言っている素敵な人です。私は優柔不断なところがあるので、そう言われてもねえ、と内心迷いつつ、家内に後押しされて終活も「ぼちぼち」始めたところ です。

「すこやか長寿」という本誌の「健康はつらつゼミ」というコーナーで「死」のことを話題にするのはもってのほか、と思われるかもしれません。でも、家内が言うように、「（死のことを）今のうちからちゃんと考えておく」ことで、生を安心できる豊かなものにすることができるのではないのでしょうか。とはいえ、直面するのは辛いと感じる方もいらっしゃるかもしれません。こういうときこそ「ぼちぼち」という言葉の出番です。

静岡県立総合病院 副院長

岸本 寛史



プロフィール

1991年 京都大学医学部卒業
1991年 京都大学医学部老年科研修医
1991年 静岡県立総合病院研修医
1993年 静岡県立総合病院血液内科
1997年 京都大学医学研究科大学院（中退）
2000年 静岡県立総合病院緩和医療科・心療内科
2004年 富山大学保健管理センター助教授
2007年 京都大学医学部附属病院准教授
2012年 高槻赤十字病院緩和ケア診療科部長
2018年 静岡県立総合病院緩和医療科部長
2024年 静岡県立総合病院副院長



●ええこと おもいつくまで ひと休み

6年前に県総に3度目の赴任をしました。私も歳を取り、若い時のようにはあくせくと動けなくなったのも幸いしてか、私の診療スタイルも「ぼちぼちいこか」というものになってきました。患者さんの話を聞く中で、自然と「ぼちぼちやってみましょう」とか「ぼちぼちにしてくださいね」ということも増えてきました。すると、この言葉、予想以上に患者さんにも響くことが多く、しばらくすると、患者さんの方から「ぼちぼちですね」と言われることもまれではありません。がんという病気を患って生活がガラリと変わり、あれもなければ、これもしなければと焦り、空回りをしているような時、「ぼちぼちやってみましょう」と言われて、ちょっと立ち止まって、ひと休みできると、歯車がうまく噛み合うようになるのかもしれない。「ぼちぼちいこか」。これこそ、「すこやか長寿」の秘訣ではないかと思う今日この頃です。

いきいき広場

健康・生きがいづくり推進員便り



県内各地で実施される財団事業を支える健康・生きがいづくり推進員の皆さん。県東部、中部、西部、それぞれの地域で同世代の“はつらつシニア”とともに健康づくり、生きがいづくり、そして、仲間づくりを推進しています。



長泉町、買い物支援で笑顔を

「楽しいです」「助かります」「感謝です」とおっしゃる皆さんの声は明るく、微笑みに満ちた、心むひと時です。

(東部地区推進員／三輪智美)

この地区の民生委員でもある2人の70代の男性が重層的支援事業『やまびこ』に加わり、協力相談をしながら徐々に積み上げ、そこに他のメンバーや社協スタッフが協力し、今に至ります。日々の活動から未来に向けて協力者を探すことは常に課題です。

は12名、それぞれの玄関からスパーまで送迎します。基本は補助なく自分で買い物ができる方。買い物が終われば和気あいあいとおしゃべりが始まります。



買い物難民という言葉が徐々に聞きなれてしまっている昨今、長泉町池田区の買い物支援取材しました。

高齢者から「最寄りの店に行くだけでも途中3回は休憩しないと」こんな声が上がリ、これは何とかしたいと思ったのがスタートです。移動支援には車両が必要ですが特養の『ながいずみホーム』さんに相談してみると、車両、保険、運転手に至るまで、協力体制をとってくださったとのことでした。

2023年8月、池田区の主に一人暮らし高齢者に声をかけ登録

紹介します!

静岡やさかなプロジェクト



やさかな

野菜と魚を食べよう!

静岡県は水産業が盛んなことで知られていますが、魚介類の購入量は全国平均を大きく下回っているのが現状です。さらには、野菜の摂取量も不足しており、県が抱える課題となっています。この状況を打破しようと令和6年度にスタートしたのが『静岡やさかなプロジェクト』。県、静岡県漁業協同組合連合会、キューピー株式会社の三者が連携し、県民の皆さまが月に1回以上プラスで魚と野菜を食べる習慣をつけることで、健康的な食生活を送ることを目標とした共同プロジェクトです。前例のないチャレンジは県民の食卓に新たな風を吹き込み、さらなる広がりを見せています。

魚が足りない!



野菜が足りない!



業種を超えて手を取り合い

「県民の健康を応援したい」

は同社が2022年11月に立ち上げた活動で、水産庁が制定した「さかなの日(毎月3日から7日)」に賛同し、キューピーグループの商品を活用して『やさい』と『さかな』を組み合わせた簡単レシピを販売店やSNSを通じて発信していました。三者の想いが合致し、2024年4月に『静岡やさかなプロジェクト』として新たな一歩を踏み出すことになったのです。静岡県漁連は昨年4

4250食が完了しました。普段は競合関係にある販売店やメーカーも「県民の健康を応援したい」という共通の想いのもと、業種を超えて手を取り合って推進しているのも特筆すべきポイント。キューピーのほかメーカー9社が新たに参画し、やさかなメニューを提供する店舗数は販売店10社の協力を得て県内約350店舗(2025年2月時点)に拡大しています。

月上旬の焼津みなとまつりで、キューピーと共同ブースを出店し、マグロと野菜をドレッシングで和えた新メニューを提供したところ、用意した2000食があつという間に配布終了に。11月の産業フェアしずおか2024では「まぐろサラダ」と「ブリ大根」を試食提供し、2日間で



静岡ガスクッキングスタジオにて

◎参画メーカー／キューピー、サラダクラブ、ハウス食品、はごろもフーズ、カゴメ、Mizkan、ケイパック、アイファーム、万城シーズニングパートナーズ

◎協力販売店／マックスバリュ東海、ビッグ富士、遠鉄ストア、杏林堂薬局、田子重、富士屋、ヒバリヤ、静鉄ストア、天神屋、食鮮館タイヨー



森永の機能性シリーズ

機能性表示食品

骨密度対策

ビフィズス菌B36、マルトビオン糖の研究報告

機能性表示食品

便秘気味の方

ビフィズス菌B36、ラウチコロスの研究報告

機能性表示食品

生活習慣に

カゼインペプチド(トリペプチド)MP2として、難溶性性チキストリンの研究報告

機能性表示食品

認知機能対策

ビフィズス菌B36の研究報告

機能性表示食品

免疫対策の乾燥感に

ラクトフェリンの研究報告

・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。・本品は、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

森永乳業

kewpie

まぐろとアボカドのわさびマヨ

やさいをたっぷり
さかなといっしょに
かんたんレシピで
なにより美味しい
健康ごはん

詳しい作り方はこちらから

他にも、しずおかやさかなメニューはこちらをご覧ください
静岡県庁公式ホームページ

静岡県に
お住まいの60歳以上
のみなさま!シルバー人材センター
会員募集中!お一人でもお友達同士や
ご夫婦でも歓迎します!
女性会員多数活躍中!

会員になって私たちと一緒に働いてみませんか!

おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも入会できます。

(但し、お住まいの市町のシルバー人材センターの入会説明会に参加いただき、仕組みをご理解いただいた上でご入会ください。)

シルバー会員
活躍中です!マスコット
「チエブクロー」

会員募集中!

入会条件～手続き、仕事の内容や
会員の声をご紹介します。

お住まいのセンター検索

お住まいの市町のシルバー人材セン
ターを調べることができます。

静岡県シ連 youtube

活躍する会員に密着したインタ
ビュー、楽しいイベント動画を中心
にご紹介しています。

公 社 静岡県シルバー人材センター連合会

静岡県葵区黒金町5番地の1(静岡県勤労者総合会館4階)

TEL.054-254-7240