

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

No.
101
2026年1月



- 理事長年頭挨拶 ● “次なる100号”への第一歩
TOPICS ● ねんりんピック岐阜2025
● 静岡県すこやか長寿祭 美術展
● ふじのくに健康づくり ポスター・標語コンクール
いきいき広場 ● 推進員便り～ふれあい口コモ体操教室～
情報 FILE ● 参加者募集 認知症共生セミナー等／すこやか長寿祭



財団ホームページ
は、コチラから！



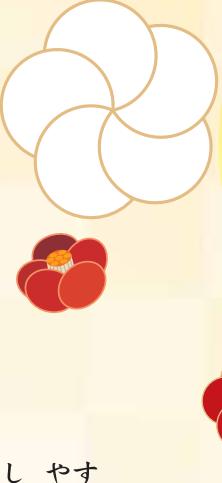
© 静岡県
生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー

公益財団法人
しづおか健康長寿財団



謹賀新年

「次なる100号への第一歩」



公益財団法人
しづおか健康長寿財団
理事長 佐古 よし 康



「すこやか長寿」発刊101回
目の節目に当たり、一言御挨拶
申し上げます。

健康長寿と言いますが、その
核心的な要素は何でしょうか。
医療技術が進歩して、身体内に
発症した病変を一部除去して、
健康そうに見えることがあります
。しかし、身体髪膚これを父
母より授くと言われる身体の一
部を除去して一見健康に見えて
も、必ずしも健康長寿の要素を
かなえているとは言い難いので
はないでしょうか。

医師は自分が病気を患つて本
当の医師になれると言われます。

患者の立場を理解できるように
なるからです。私は最近膝関節
の手術を受けました。医師とし
て患者の立場を知り、ようやく
一人前の医師になれた気がしま
す。そこで改めて知つたのは、
歩くことの意味です。歩けると
どんな所にも自由に行けます。
人と会話を交わることと動く
ことに自由度があることは極め
て重要です。

駅の構内を元気そうに歩いて
いる人達を見ると羨ましくなり
ます。しかし、社会的にはその
自由度の有効利用が大切です。
歩くという行為は健康的な生活

の原点だと思うのです。歩ける
人であっても歩けるが故に生活
習慣に乱れが生じては元も子も
ありません。歩けるが故に食べ
歩いて、高血圧症、糖尿病、脂
質異常症や肥満などを罹患して
は歩くことに意味がありません。
生活習慣病を罹患すると、将来
健康的に歩行することができな
くなる可能性があるからです。
例えば、肥満体になつて膝を痛
めたり、脳卒中予備軍になるの
は悲しいことです。すなわち、
生活習慣病にならない健康体を
若いうちからつくりあげる必要
があると言いたいのです。

皆さん、平素から歩く習慣を
身につけませんか。しかし言う
は歩くことの習慣付けがなかなか
が困難でしょう。そこで、かつて
静岡県では、ふじ33ブログ
ラム運動が提唱されました。3
人でタッグを組んで、3ヶ月間

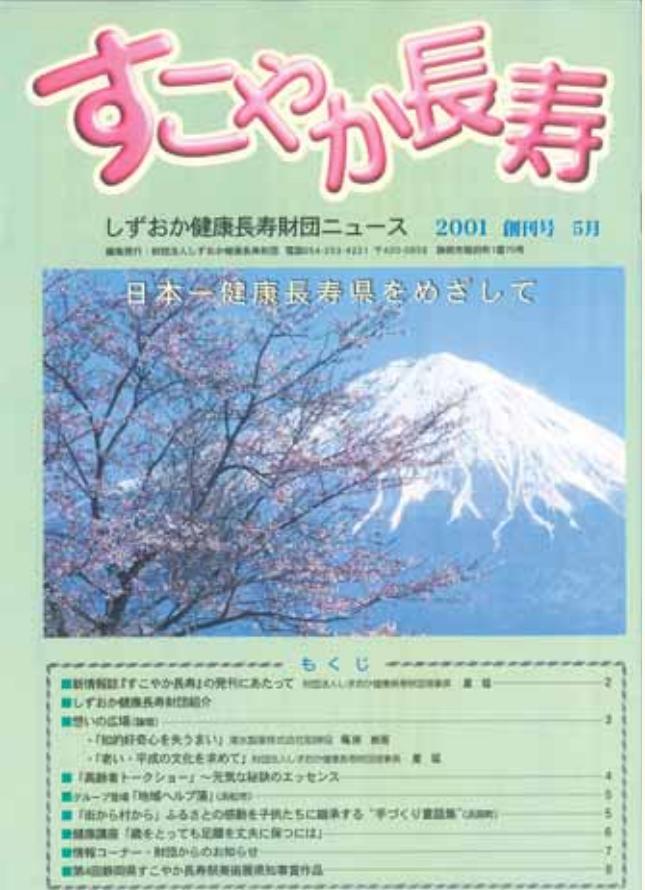
運動などを継続するというものです。
個人個人に強い意志が必要で、途中で脱落できませんで
すよね。今は、健康寿命には運動、
食生活、社会参加の3分野の重
要性が言られています。

これまでくどくどと述べてき
ましたが、継続は力なりです。
これは歩行困難を経験して、歩
くことの価値、これが生活習慣
病の予防に極めて重要なことを
知つたからです。私が子供の時

代、『歩け歩け歩け歩け、東へ西
へ歩け歩け』を歌わされた記憶
があります。戦前の安上がりの
健康施策であったように思われ
ます。もしも、貴方が歩行困難
を経験したら、どのような夢を見
るでしょうか。最近、私は妄
想的な夢を見るのです。ある有
名人とゴルフをしているのです
が、残念ながら、ショートホー
ルを一打打ったところで夢から
覚めるのです。

これまでの100号の長い歩
みに想いをはせつつ、「すこや
か長寿」200号を目指して、
一步一歩継続していきたいと考
えています。

2001年(平成13年)、それまでの『ぎんもくせい』(1990~)、
『すこやか・ぎんもくせい』(1996~)誌に代わり、新しい
財団情報誌として『すこやか長寿』創刊号を5月に発刊
【創刊号】
2001.5



【43号】2009.7



【32号】2006.10



【89号】2021.8



【76号】2017.9



【59号】2013.7



【55号】2012.7

ねんりんピック岐阜2025 静岡県選手団【成績一覧】

●スポーツ交流大会／ふれあいスポーツ交流大会／文化交流大会

賞・順位	競技	種目	入賞者・チーム名	備考
優勝・第1位	マラソン	60~69歳 3km 女子	大石 ますみ	第1位
	水泳	50m 自由形 90歳以上 男子	大塚 安孝	第1位
		25m 自由形 90歳以上 男子	大塚 安孝	第1位
準優勝・第2位	ウォーカリー	美濃和紙コース	富士山熟女チーム	優勝
第3位	インディアカ	男女混合の部	喜平	準優勝
第3位	弓道	団体戦	チャッキリ静岡県弓道チーム	第3位
	サッカー	L ブロック	藤枝フットボールクラブ	第3位
	将棋	個人戦トーナメント (笠ヶ岳ブロック)	品川 悅郎	第3位
優秀賞 (4位以下入賞)	卓球	団体戦	モクセイ静岡県	第1位グループ 優秀賞
	テニス	団体戦	しづおか茶茶茶♪	第1位グループ 優秀賞
	ソフトテニス	団体戦	フジッピー 2025	第3位グループ 優秀賞
	マラソン	60~69歳 5km 女子	浦頭 薫	4位 優秀賞
		60~69歳 10km 男子	成島 康則	5位 優秀賞
		60~69歳 3km 男子	深沢 弘光	7位 優秀賞
	ソフトバレーボール	団体戦	焼津天照	第3位グループ 優秀賞
	太極拳	団体戦	チーム悠	優秀賞
	囲碁	個人戦 (おおがきブロック)	江面 雄次	優秀賞 (3勝1敗)

●美術展

賞・順位	部門	題名	入賞者名
銀賞	彫刻	猛ダッシュ	日馬 譲
銅賞	写真	門出の桜吹雪	間部 碩敏

第1位 水泳 ●50m自由形90歳以上男子



水泳競技には7名がエントリーし、日頃のトレーニングの成果をいかんなく發揮しました。

（写真・右）は50メートル、25メートルともに第1位に輝く大活躍。25メートルのタイムは18秒02で、2位に2秒以上の差をつけた完勝となりました。

水泳競技には7名がエントリーし、日頃のトレーニングの成績をいかんなく發揮しました。なかでも自由形90歳以上・男子の部に出場した大塚安孝さんは50メートル、25メートルともに第1位に輝く大活躍。25メートルのタイムは18秒02で、2位に2秒以上の差をつけた完勝となりました。

ク大会（全25種目）」を25市町村で開催するなど、期間中岐阜県内はスポーツ・文化、レクリエーションを通したふれあいと交流の息吹に満ち溢れています。各地で静岡県代表選手の活躍が光りました。岐阜県最南端の海津市で行われたマラソンは60~69歳・3キロ女子を制したほか、美濃市で繰り広げられたウォーカリーが「美濃和紙コース」で優勝。水泳は自由形90歳以上男子の部で25メートルと50メートルの二冠に輝きました。インディアカ、弓道、サッカー、将棋が上位成績を残し、卓球、テニ

ク大会（全25種目）」を25市町村で開催するなど、期間中岐阜県内はスポーツ・文化、レクリエーションを通したふれあいと交流の息吹に満ち溢れています。各地で静岡県代表選手の活躍が光りました。岐阜県最南端の海津市で行われたマラソンは60~69歳・3キロ女子を制したほか、美濃市で繰り広げられたウォーカリーが「美濃和紙コース」で優勝。水泳は自由形90歳以上男子の部で25メートルと50メートルの二冠に輝きました。インディアカ、弓道、サッカー、将棋が上位成績を残し、卓球、テニ

第1位 水泳 ●25m自由形90歳以上男子



水泳競技には7名がエントリーし、日頃のトレーニングの成

績をいかんなく發揮しました。

（写真・右）は50メートル、25メートルともに第1位に輝く大活躍。25メートルのタイムは18秒02で、2位に2秒以上の差をつけた完勝となりました。

水泳競技には7名がエントリーし、日頃のトレーニングの成績をいかんなく發揮しました。なかでも自由形90歳以上・男子の部に出場した大塚安孝さんは50メートル、25メートルともに第1位に輝く大活躍。25メートルのタイムは18秒02で、2位に2秒以上の差をつけた完勝となりました。

大健闘！県選手団 交流の輪広がる



全国健康福祉祭ぎふ大会「ねんりんピック岐阜2025」が令和7年10月18日（土）から21日（火）に岐阜県を舞台に開催されました。初日の総合開会式は時折小雨がぱらつく程度で、会場の岐阜メモリアルセンター長良川競技場は全都道府県・政令指定都市選手団の熱気に包まれていました。三笠宮家の杉子さま御臨席のもと、厳粛に、そして華やかに挙行されました。



結団式

10月3日、グランシップ交流ホールで静岡県選手団「結団式」を開催。塙本秀綱・静岡県副知事から石原弘之選手団長（弓道・磐田市）に県旗が授与され、大勝真旗手（テニス・富士市）にわたり、古山勝さん（インディアカ・磐田市）と福田あや子さん（同・袋井市）が「正々堂々と競技に臨み大いに交流の輪を広げます」と高らかに決意表明しました。



静岡県選手団

敬称略/〔 〕内はチーム名

- 【選手団長】 石原 弘之 (弓道)
【旗手】 大勝 真 (テニス)
●卓球【モクセイ 静岡県】
酒井 喜代志 永田 畏 牧野 邦男 原田 覚留
内海 容子 増田 幸子 大塚 悅子
●テニス【しづおか茶茶茶♪】
大勝 真 外山 直通 仲亜 幸広 小野 孝夫
松井 かがり 杉山 容子
●ソフトテニス【フジッピー 2025】
村中 優 村中 裕紀子 霜垣 正貴 松下 豊
永田 真有美 嶋 珠美
●ソフトボール【藤枝シニアソフトボールクラブ】
大場 均 平野 一夫 大滝 弘通 小花 義忠 山田 信一
中村 靖俊 山本 龍也 安本 光徳 原木 健人
曾根 廣司 由利 栄三 鈴木 章順 増田 勝則
出野 信宏 増田 行芳
●ゲートボール【伊豆の国】
鈴木 俊治 鈴木 正 工藤 啓 勝又 玉枝 柴田 美登代
小坂 ゆり子
●ペンタク【伊豆の国】
長島 和子 佐々 まさ枝 長峰 笑子 三須 芳行
●ゴルフ【静岡県】
加藤 大之 平井 経男
●マラソン【静岡県 マラソン】
深沢 弘光 大石 ますみ 山本 徳雄 浦頭 薫
成島 康則 安藤 由佳理
●弓道【チャッキリ静岡県弓道チーム】
宮田 百合子 山澤 融 守谷 真弓 後藤 宣晴
浅井 義人 石原 弘之
●剣道【静岡県】
塙本 哲也 前田 武吉 遠藤 正人 米山 克彦
石山 隆久
●水泳【静岡県 水泳】
大塚 安孝 小澤 正久 秋山 光浩 田丸 博俊
荒河 なおみ 竹内 弓子 鈴木 由利子
●グラウンド・ゴルフ【静岡県】
朝比奈 春雄 松澤 正彦 紅林 保夫 松村 俊
天野 哲也 瀬藤 俊男
●ラグビーフットボール【オール静岡県チーム】
望月 康史 田中 裕己 渡辺 真一郎 亀山 正敏
長谷川 忠士 堀越 泰雄 柴一寿 永井 一彰
村松 潤見 稲森 章徳 川田 信行 牧野 太也
宮城島 重紀 澤木 久雄 清茂高 松浦 千春
田島 昌幸 竹川 博明 宮崎 順之 勝亦 伸一
荻原 琢男 太田 昭博 藤武 三夫 福本 浩之 村尾 豊
●サッカー【藤枝フットボールクラブ】
青木 弘悟 増田 寿和 落合 昭 河野 義行
堀田 進吾 池谷 太志 石上 信之 青木 優
杉村 太志 増井 志信 仲田 保彦 山本 薫
種本 哲也 櫻井 美紀雄 吉盛 浩 敦賀 仁志
藤田 浩史 大塚 暉久 若林 哲也 飯塚 仁志
●ソフトバレーボール【焼津天照】
上澤 誠一 鈴木 三千夫 工藤 千明 小川 雅代
大石 照美 秋山 敬子
●ウォーカー【富士山熟女チーム】
井出 良美 田中 美子 久保田 加代子 清水 ヨリ子
渡辺 正子
●太極拳【チーム悠】
狹野 みどり 山田 美智代 斎藤 貞子 川口 香代子
渡辺 芳枝 赤川 幸子 目戸 理恵
●ダンススポーツ【しづおか富士山チーム】
森 良司 新居 良子 大谷 光利 井口 京子
後藤 嘉章 村松 幸登利 石川 賀郎 小川 保子
金子 和裕
●インディアカ【喜平】
大石 克俊 西川 幸浩 大窪 美恵子 中川 小百合
古山 勝 福田 あや子 西田 俊子
●オリエンテーリング【ふぞろいのみかん】
出野 幹夫 出野 由夏 小林 孝一
●バウンドテニス【チーム伊豆の国】
新田 清隆 和田 恵二 雲野 孝 鈴木 典子
和田 久美子 望月 信子 雲野 朋恵
●スポーツウエルネス吹矢【静岡県 代表】
石原 英実 櫻井 富美子 石原 ふみ子
●囲碁【富士山チーム】
長崎 清登 江面 順次 上籠 通枝
●将棋【静岡富士山】
栗野 利夫 品川 悅郎 永田 正之
●健康マージャン【富士の初雪】
小林 一夫 高畠 健 八木本 誠 増渕 恵
●かるた【富士山静岡】
村松 寛 川合 裕子 小川 真一 小川 由美子
●俳句【俳句静岡県】
沖田 美津子
●美術展
鈴木 道子(日本画) 野村 和彦(日本画)
大藤 勝美(洋画) 鈴木 利幸(洋画) 棚森 貢(彫刻)
日馬 謙(彫刻) 藦科 刚一(工芸) 鈴木 淳一(工芸)
島田 徳子(書) 滝川 肇(書) 間部 穎敏(写真)
黒田 浩二(写真)

●男女混合の部
準優勝 インディアカ

各務原市で行われたインディアカ競技に静岡県代表として「喜平」が出場しました。予選リーグで山形県、福岡市、岐阜県チームを2-1、2-0、2-0で破って決勝リーグへ。最終戦は2勝同士の直接対決となりましたが、最後は笑顔で健闘を称え合いました。

●団体戦
弓道

弓道競技に出場したのは、「チャリ静岡県弓道チーム」。上位に勝ち上がり、準決勝トーナメントで惜敗したものの、3位に。上位に勝ち上がり、準決勝トーナメントで惜敗したものの、3位に。

●第3位
サッカー

Lブロックの「藤枝フットボールクラブ」は福岡県、さいたま市、京都府の代表と対戦。2試合を終え無敗同士の対戦となった京都府に敗れ、第3位となりました。

●個人戦
将棋

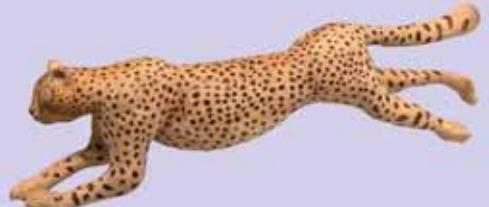
初日の団体戦リーグでG組2位となり、個人戦トーナメントに進みました。笠ヶ岳ブロックに出場した品川悦郎さんは準決勝に勝ち上がり第3位に輝きました。

優勝 ウォーカー



美術展

銀賞



【猛ダッシュ】 日馬 謙さん



美術展

銅賞

【門出の桜吹雪】 間部 穎敏さん

POWER
TO
JAPAN!

東武トップツアーズ
静岡支店

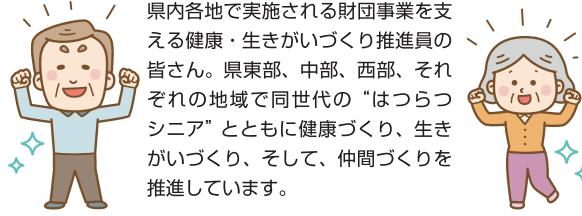
地域の元気は、日本の元気。
日本の元気は、世界の元気。
笑顔が飛び交う社会をつくりたい。
わたしたちは日本を元気にするために、
そのあふれる魅力を届き、繋ぎます。



〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町3-1 あいおいニッセイ同和損保静岡第一ビル10F TEL 050-9001-9697 FAX 054-252-9509

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、それその地域で同世代の“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。

人生100年時代、はつらつシニアも増えていますが、気持ちは若くても体は年相応だとお感じの方も多いのではないかでしょうか。伊豆市天城地区では健康づくり事業やサロン活動から「ロコモ体操教室」OB等々の活躍により、シニア世代の健康づくりとふれあいの居場所が広がっています。

金山地区に住む鈴木暁美さんは元小学校教師。定年退職後に市のロコモ体操講習会に参加し次年度からまずは地元で毎月2回の体操教室を始めました。高齢化先端地の現状に「私たちが元気でいな

一安・近・短一 ふれあいロコモ体操教室



鈴木 暁美さん(中央)

●「ロコモ」とは「移動する」などの英語からつくられた言葉です。伊豆市では高齢者の健康寿命の延伸を願い、いつまでも歩ける体づくりのために理学療法士考案のロコモトレーニングの「ロコトレ教室」を市内各地で推進しています。

きや」との思いですでに10年目。その活動は5地区に広がりました。今年、上船原地区で「居場所」活動も開始し、メンバーの主体的な運営で、そば打ちや寄せ植え、卓球などを取り入れ皆でおしゃべりの花を咲かせています。健康長寿の3要素は栄養と運動と社会参加。体操教室はこのうちの2要素を備え、見知った人々が安心して過ごせる居場所になっています。高齢者が集う笑顔の場所が、やがてどの世代にとつても暮らしやすい優しいまちの発端になればと願い、今日も元気にロコモ体操を続けています。

(東部地区推進員／浅賀勢津子)

情報FILE

参加者募集

【新しい認知症観】理解促進事業

認知症の人による講演会・映画上映会 ～丹野智文氏講演会 映画「オレンジランプ」上映会～

日時／令和8年2月12日(木) 13:30～16:00
会場／浜松市福祉交流センター ホール
(浜松市中央区成子町140-8)

募集人数
400名
・参加無料

認知症共生セミナー

募集人数
各回100名
・参加無料

東部
日時／令和8年1月22日(木) 13:30～16:00
会場／プラザ ヴェルデ 会議室(沼津市大手町1-1-4)

■講演① NTT東日本伊豆病院 院長 安田 秀氏
■講演② きせがわ病院 看護介護統括局長 塩田美佐代氏
■パネルディスカッション(演者、家族の会)

中部
日時／令和8年2月19日(木) 13:30～16:00
会場／静岡音楽館AOI 講堂(静岡市葵区黒金町1-9 静岡中央郵便局)

■講演① しづおか健康長寿財団 理事長 佐古伊康
■講演② ※調整中
■パネルディスカッション(演者、家族の会)

お問い合わせ／ 公益財団法人しづおか健康長寿財団
TEL:054-253-4221

第36回 静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会

■ラダーゲッター

開催日：2月4日(水)
会場：静岡県武道館(藤枝市)

■モルック

開催日：3月22日(日)
会場：県草薙総合運動場 屋内運動場

●お問合せ
静岡県レクリエーション協会／担当：鈴木
TEL:054-295-6011

■ポッチャ

開催日：3月7日(土)
会場：静岡市北部体育館

●お問合せ
静岡ポッチャ協会／担当：和久田
TEL:090-1410-2024

■eスポーツ

中部 開催日：1月17日(土)
会場：島田市 プラザおおるり

東部 開催日：1月24日(土)
会場：長泉町福社会館

西部 開催日：1月31日(土)
会場：磐田「プラザ」

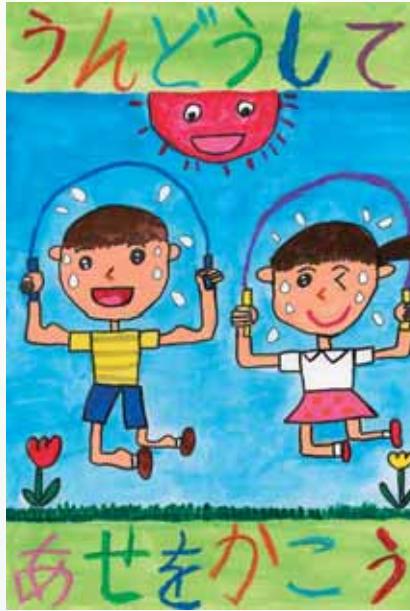
伊豆 開催日：2月21日(土)
会場：伊豆の国市 蓼山福祉・保健センター

●お問合せ
静岡県eスポーツ連合／担当：山崎
TEL:090-6339-8560

第12回ふじのくに健康づくり ポスター・標語コンクール最優秀賞作品紹介

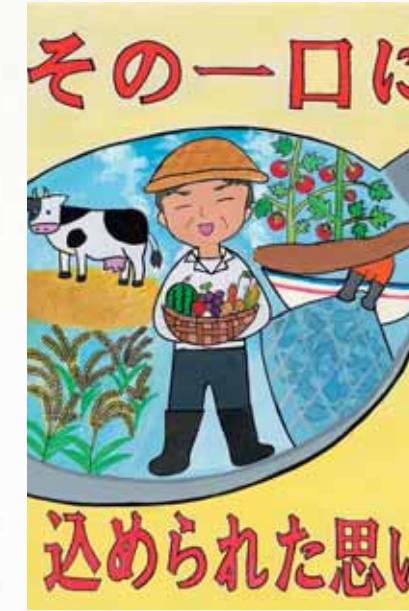
静岡県の小・中・高等学校、特別支援学校の児童、生徒を対象に
テーマ①運動・身体活動 / テーマ②食育のいずれかで作品を募集しました。
今年度はポスター129作品、標語955作品の応募があり今回、最優秀賞に選ばれた作品を紹介します。

最優秀賞(静岡県知事賞)

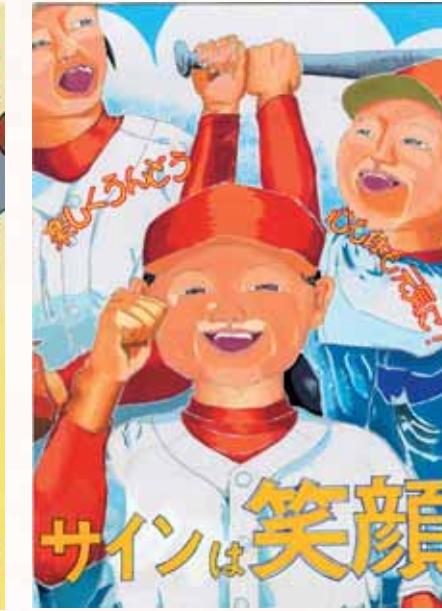


小学生低学年の部

静岡大学教育学部附属浜松小学校
八木 理仁さん



小学生高学年の部
袋井市立山名小学校
水野 紗良さん



中学生の部
富士宮市立富士宮第一中学校
若林 晴花さん

テーマ①運動・身体活動

城南静岡中学校 興津 宗一郎さん

外に出て 歩けばわかる ふじの四季



高校生の部
常葉大学附属橘高等学校
佐藤 亜美さん

テーマ②食育

静岡県富士見中学校 松岡 冬真さん

いただきます 弾む会話も 隠し味



優秀賞、優良賞受賞の作品については財団HPにて公開しています。
また、最優秀賞・優秀賞受賞の作品は展示も予定していますので
あわせて財団HPをご確認ください。

ふじのくに健康づくりポスター・
標語コンクールのページ

大塚補聴器



相談だけでも大歓迎!
まずはお電話ください!

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

0120-4133-69

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

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

人も地球も健康に

Yakult



大好きな人に、ヤクルトを。

東静岡ヤクルト販売(株) 〒410-0833 沼津市三園町1402 TEL.055(932)8960
中央静岡ヤクルト販売(株) 〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960

[お申し込み・お問い合わせ] 0120-86-8960 (受付時間 8:30~16:45 日・祝日を除く)

西静岡ヤクルト販売(株) 〒427-0018 島田市旭1-11-1 TEL.0547(37)6248

[お申し込み・お問い合わせ] 0120-37-6248 (受付時間 8:30~17:00 土・日を除く)



パークゴルフ 雪あそび バス送迎プラン

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

駐車場 無料

休園日 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

入園料 大人 830円 中学生 410円
小学生 200円 小学生未満 無料
65歳以上 無料

TEL.054-253-4221 FAX.054-253-4222 URL: <https://www.sukoyaka.or.jp>

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。

〒417-0803
静岡県富士市桑崎 1015
TEL 0545-22-5555
富士 IC から車で 30 分

HPはこちら▼ 

乳幼児用粉ミルクNo.1の明治がお届けする

大人のためのコナミルク

明治 MICHITAS ミチタス 栄養サポートミルク

6大栄養素

ミルクデーツリード SRL+
乳児用・幼児用粉ミルク市場
2022年4月~2023年3月
累計販売金額

meiji

HMB カルシウム
たんぱく質 高配合

カルシウム 高配合
たんぱく質 高配合

ビタミンD 高配合