

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします

でいでーる

まいにちでかける

やろまいか いこまいか



takahama-shi
編集発行
高浜市福祉部
健康推進グループ
取材編集
ハートフルメディア
株式会社

〒444-1334 www.takahamashi.info
高浜市春日町五丁目165番地 高浜市いきいき広場3階 TEL.0566-52-9873 FAX.0566-52-7918 E-mail : info@takahamashi.info

vol.17 KUCHINASHI 2018年7月1日発行

今回は
高浜コースを
紹介します!

特集
1
Part5
**健康自生地を
歩いてみよう!!**
ウォーキングレポート

特集
2
「ホコタッチの
達人」
認定証授与式
&交流会を開催!

特集
3
**ホコタッチ
レポート**

特集
4
手先を
使った
健康自生地

メモをとる
メモがどんどん
増えていく

「高浜市シルバー川柳応募作品」
(ナオコさん・60代/男性)

【和の色／水彩帳】

〈夏の色〉
くちなしいろ
梔子色

夏になると、白く芳しい花を咲かせるクちなシ。その実を染料として染めた赤みを帯びたくすんだ黄色です。「口無し」にかけて「謂わぬ色」なともいいました。布を染めるほかにも、栗きんとんやたくあんを着色に用いられます。

時間	場所	内容
3 10:00	★認定No.74 すぎうら靴店 春日町6-5-34 木～火曜日 9:30～19:00 TEL53-0644	足の形に合った靴やソールを提案してくれます! まちめぐりポイントゲット!
移動	240m(約4分) 【移動の間の自生地】★認定No.50 生活雑貨 すぎひこ	いろいろな思いを込めた珍しい飾り瓦があるのね
4 10:20	★認定No.55 Be point ふじ 青木町3-2-6 月～土曜日 9:00～19:00 TEL53-0846	化粧品だけでなく、手芸品や美容グッズも多いのね 手芸が大好きな神谷さん、興味深々!
移動	240m(約4分) 【移動の間の自生地】★認定No.54 不二商会	ふらりと立ち寄った山本鬼瓦
5 10:35	★認定No.86 京弘屋スロープ 青木町3-5-3 毎週月、水～土曜日 10:00～17:00 TEL53-0580	かわいい雑貨がたくさんあるね 古着のお着物がお値打ちに!
移動	170m(約2分)	
6 11:20	★認定No.45 みんなの茶の間 青木町4-2-16 (高浜ふれあいプラザ1階) 毎日 9:00～17:00 TEL87-9112 (高浜まちづくり協議会)	美味しいコーヒーと駄菓子で一休み
移動	1,000m(約12分) 【移動の間の自生地】★認定No.49 ミツバトヤ	ホコタッチにタッチ
7 12:00	大山緑地にゴール おおよそ 4,600歩 のウォーキングでした!!	ゴール時のホコタッチの歩数 代表 5,049歩(山本さん) 天気も良く、歩きやすい1日で良かったです。初めて入るお店もあったけど、みんなでおしゃべりを楽しみながら買い物できて楽しかったです。気になる商品があったので、後からまた買い物をしてみたいです。ただ歩くだけでなく、こうやって景色を楽しみながら歩くと、普段気がつかない素敵な場所がたくさんありますね。たまには、こうやってリラックスしながら歩くのもいいもんだな～と思いました。

健康自生地を歩いてみよう Part5

ウォーキングレポート



※左上から、山本さん(春日町)、神谷さん(清水町)、神谷さん(田戸町)
左下、石川さん(市外)、柴田さん(向山町)、加藤さん(稗田町)
10年以上前から一緒に健康体操に通っているみなさん。年に1～2回、健康体操を通じて老人ホームへ慰問に訪れたり、ちゃらぼこや元氣ッス!へきなんに参加したり、精力的に活動をされています。終始おしゃべりで盛り上がる楽しいウォーキングツアーになりました!

高浜コース 1周2,500m/所要時間150分 5月10日(木)撮影

スタート時のホコタッチの歩数 **405歩(山本さん)**

時間	場所	内容
1 9:30 スタート	大山緑地をウォーキング	池の中に亀や鯉がいるわね～ 天気も良くウォーキング日和!
移動	400m(約5分)	
2 9:45	★認定No.75 美味良酒マルア 春日町3-6-21 水～月曜日 9:00～20:00 TEL53-0551	高浜市出身の杜氏さんが作ったお酒なのね ホコタッチにタッチ
移動		

3ページに続く↓

その他

★家の中にいるとだんだん年齢が上がってってしまうので、自分の年齢まで来ると外す人もいます。自分は年齢が上がってくると、また歩きに行こうと思うので、良いきっかけになっている。

- ★過去の歩数や歩行年齢を参考にしている。
- ★ホコタッチのポイントが貯められるタオルが気に入っている。
- ★ポイント交換については知らなかったのですが、もう少し告知した方がいいと思う。



ホコタッチの訪問ポイントを貯めると景品がもらえます

散歩や、買物ついでにお近くの健康自生地、読み取り機にタッチをするとポイントが貯まります。訪問ポイントが100ポイント貯まるごとに、景品1つと交換できます！

交換場所

「いきいき広場」3階
健康推進グループ窓口
(平日8:30~17:15まで)

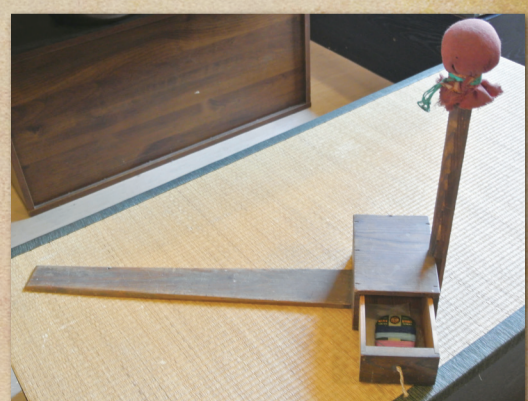
項目	今月の結果(目標)	目標達成グラフ	次回目標
日歩歩行速度(歩)	4.3 km/h (4.3 km/h)	<div style="width: 100%;"></div>	13分 4.3 km/h
日歩歩数(歩)	7659歩 (7200歩)	<div style="width: 100%;"></div>	11分 7900歩
歩行速度(歩)	1548歩 (1500歩)	<div style="width: 100%;"></div>	10分 1500歩
歩行速度(歩)	11.1歩 (11歩)	<div style="width: 100%;"></div>	9分 11歩

ここを
チェック

思い出アルバム

この写真のものをご存知でしょうか？

裁縫で用布を縮(く)けるとき、用布がたるまないよう一方を張ることに用いる道具です。かつては各家庭でふつうに見ることができましたが、家庭内で裁縫をすることが少なくなってからは見かけることも少なくなりました。昔の人の知恵や工夫を感じることができる道具です。



※写真は、特別養護老人ホーム高浜安立荘さんに協力いただきました。

★答えはP8

ホコタッチを 継続して使っている理由は？

- ★病気をしてから、急いで歩くことができなくなり、一度は外出意欲もなくなってしまったが、ホコタッチをもらってから、「歩く」ことを意識するようになった。自宅の近くに大山緑地があり、公園内はマイペースで歩くことができるうえ、車の心配もないので、毎日頑張ることができている。
- ★ホコタッチを付けて歩くうちに、空を眺めるようになり、「空ってこんなに美しかったんだ」と認識するようになった。最近は、美しい空を水彩画でスケッチして楽しむことを覚え、趣味の幅が広がった。
- ★運動の習慣付けに役立った。数値をみて、「あ〜今日は少ないな」と思うと、夕方からウォーキングに出かけるようにしている。
- ★ホコタッチをつけてから1日の歩数分かるようになり、1~2時間歩くようになった。
- ★読み込むと、「頑張りましたね」「ちょっとさぼってますね」などのコメントが出る。自分の生活を見てるんじゃないかとドキッとす。自分でもちょっと足りないなと思うと、そのようなコメントが返ってくるし、頑張ったと思ったらほめるコメントが出るので、面白く、励ましになっている。

- ★歩くようになって、体脂肪が減った。
- ★数値が出る(成果が見える)ことがよい。
- ★自分の生活から活動量が分かるようになった。
- ★基本は健康のため。ポイントはおまけのご褒美と思っている。



ホコタッチは1日を通した歩き方・活動量を
確認するものです。
歩数や歩行速度を競うものではないので、
無理せず歩きましょう。
また、ホコタッチは1日着けるようにしましょう。



『ホコタッチの達人』 3月28日(水) 認定証授与式&交流会を開催!



- ①ホコタッチ装着率が95%以上
(「休」マークが5%未満)の方
- ②ホコタッチ装着時間の長い方
- ③健康自生地などで獲得した
訪問ポイント数の多い方

上記3点を満たす方の中から、お住まいの町ごとに総合1位、各年代(60代、70代、80代以上)1位の方を『ホコタッチの達人』として認定しました。(平成29年4月~11月集計分)
総合1位を獲得された達人の希望者の方に、花王株式会社より緑色の特別なホコタッチが贈呈されました。



達人の証!



特別仕様!
緑色のホコタッチ!

目標は設定していますか?

- ★毎日8,000歩という目標達成にむけて歩いている。
- ★グラウンドゴルフを2時間すると、4,000歩近く歩いていることが分かった。
- ★階段を使うようにしている。前より足取りが軽くなってきた。
- ★雨の日は、海底トンネルを歩いてみた。
- ★徒歩でスーパーを利用するようにして、歩行量を増やしている。
- ★1日6,000歩。主婦の仕事と畑のお世話が主な活動。

表彰について

- ★表彰される機会はほとんどないので嬉しい。今回2回目という事だが、是非とも来年も続けてほしい。
- ★達人バッジを作ってほしい。
- ★歩くついでにタッチしているだけだったので、達人に選ばれるとはまったく想像しておらず驚いた。
- ★以前マシINSTAジオで自慢されたことがあったので、表彰があることは知っていた。



健康自生地 No.5 **折紙教室** 初回のみ 要予約

お花や動物など、多種多様な作品を作ります。折り紙で作ったとは思えないほどの美しい作品など、初心者の方でも折ることができます。細やかな作業が好きの方、昔折り紙に夢中になった方など、この機会に始めてみませんか？



- 場 所/ 屋敷町2-3-15 (吉浜ふれあいプラザ)
- 開催日/ 毎月第3水曜日 13:30~15:30
- 参加費/ 無料
- 連絡先/ 52-1101 (吉浜まちづくり協議会)

健康自生地 No.12 **囲碁教室** 初回のみ 要予約

和気あいあいとした中で技量を競い合います。頭を使いながら手先を使う囲碁は認知症予防、右脳の活性化にも良いとされ、ストレス解消、仲間作りにもつながります。土曜日や夏休みには、子どもとの交流もしています。



- 場 所/ 屋敷町2-3-15 (吉浜ふれあいプラザ)
- 開催日/ 毎週木・土曜日 13:00~17:00 ※第1土曜日のみ南部第2ふれあいプラザで実施します
- 参加費/ 無料
- 連絡先/ 52-1101 (吉浜まちづくり協議会)

健康自生地 No.16 **高浜市やきもの里かわら美術館 陶芸創作・絵付け体験** 要予約

常設展・企画展のほか、開催日の金・土・日曜に開催している「陶芸創作・絵付け体験」や電動ロクロを使った本格的な「連続教室講座」があります。丁寧な指導のもと、しっかり技術が習得できます。



- 場 所/ 青木町9-6-18(かわら美術館)
- 開催日/ 開催日の金・土・日曜日 ※ただし12/14~1/13は全日お休み
- 参加費/ 陶芸体験 半日1,500円 絵付け体験 半日800円
- 連絡先/ 52-3366

健康自生地 No.39 **切手アート講座** 要予約

使用済み切手を細かく刻み、貼り絵を楽しみます。完成までに徐々に完成していく絵をみるとわくわくします♪写真とは一味違った味わいのある貼り絵で、お好きな風景や思い出を残してみませんか？



- 場 所/ 屋敷町2-3-15 (吉浜ふれあいプラザ)
- 開催日/ 毎月第3土曜日 13:30~16:30
- 参加費/ 1回500円
- 連絡先/ 090-4155-5943(村松)

健康自生地 No.33 **ものづくり工房 あかおにどん**

木工作業ができる設備が整っています。作り方や道具の使い方のアドバイスももらえるので、初心者の方も女性の方も安心して利用できます。ちょっとした棚やお孫さんのおもちゃなど、手作りしてみたいかがでしょう！



- 場 所/ 青木町9-6-37
- 開催日/ 毎週火・木・土・日曜日
- 利用料/ 1日 大人200円 小人100円 (半日利用 半額)
- 連絡先/ 52-0909

健康自生地 No.80 **たかはまおもちゃ病院**

機械いじりや裁縫好きの方が、壊れたおもちゃの修理をしています。修理を通じて、子ども達に物を大切にする心を育てています。現役中に養った技術・技能を活かしたい方や興味がある方はぜひ活動をのぞいて下さい。



- 場 所/ 沢渡町4-6-2(高浜エコハウス)
- 開催日/ 毎月第3土曜日 10:00~15:00 毎月第4火曜日 10:00~12:00
- 参加費/ 無料
- 連絡先/ 53-5730(岩月)

健康自生地 **手先を使った**

指(手)は使うほどに脳にたくさんの刺激が伝わり、認知症の予防になると言われています。涼しい室内で、おしゃべりを楽しみながら新しい仲間や趣味を見つけてみましょう！

健康自生地 No.12 **苔玉作り** 要予約

かわいい苔玉が作れると人気の講座です。初心者の方でも簡単に作れるのも嬉しい。年に4回講座があり、それぞれ季節やイベントに応じた飾りつけをします。玄関やお部屋のインテリアにもピッタリです。



- 場 所/ 碧海町3-5-4 南部第2ふれあいプラザ (旧南部公民館)
- 開催日/ 6/21・9/20・11/29・3/14 (全て木曜日)
- 参加費/ 1回500円
- 連絡先/ 52-2123(高浜南部まちづくり協議会)

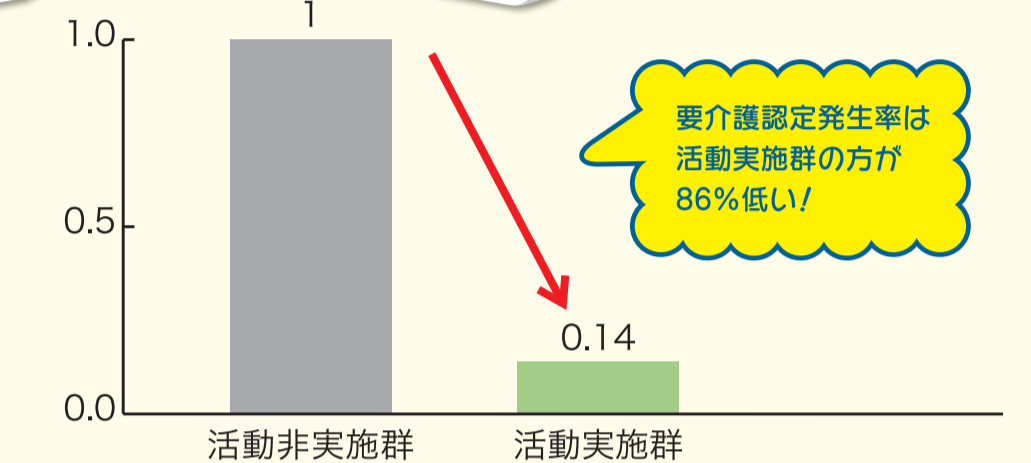
ホコタッチ レポート



健康自生地に参加して活動している人の方が良好な結果が出ていますね！

1.要介護認定率

ホコタッチの活動データが
10か月以上収集できた人 (活動実施群)
と
1年間一度も収集できなかった人 (活動非実施群)
に分けて要介護認定発生率を比較



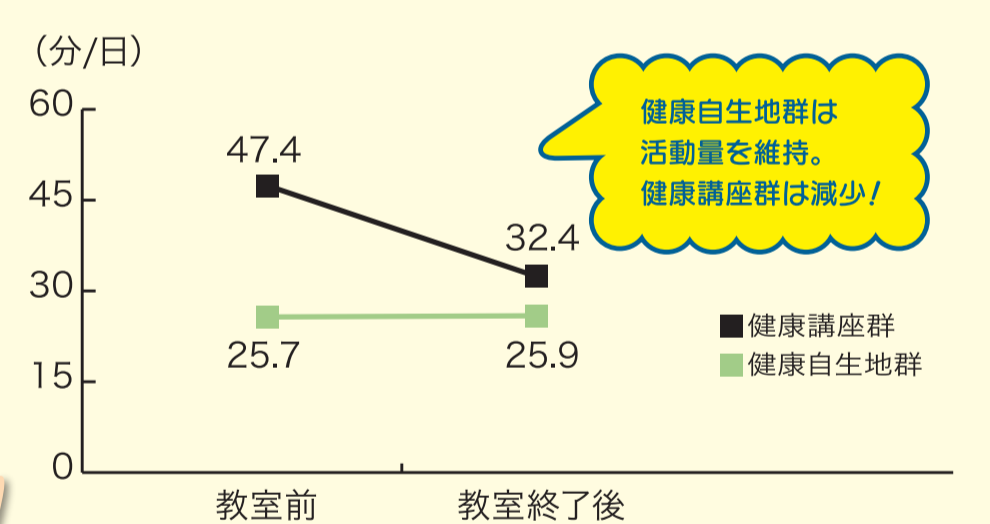
2.コグニティブ教室

①中・高強度身体活動量
ホコタッチの測定データより算出
散歩より負荷のかかる活動。例えば、ウォーキング、ゆっくり泳ぐこと、軽い荷物の運搬や、ジョギング、シングルのテニスなど。

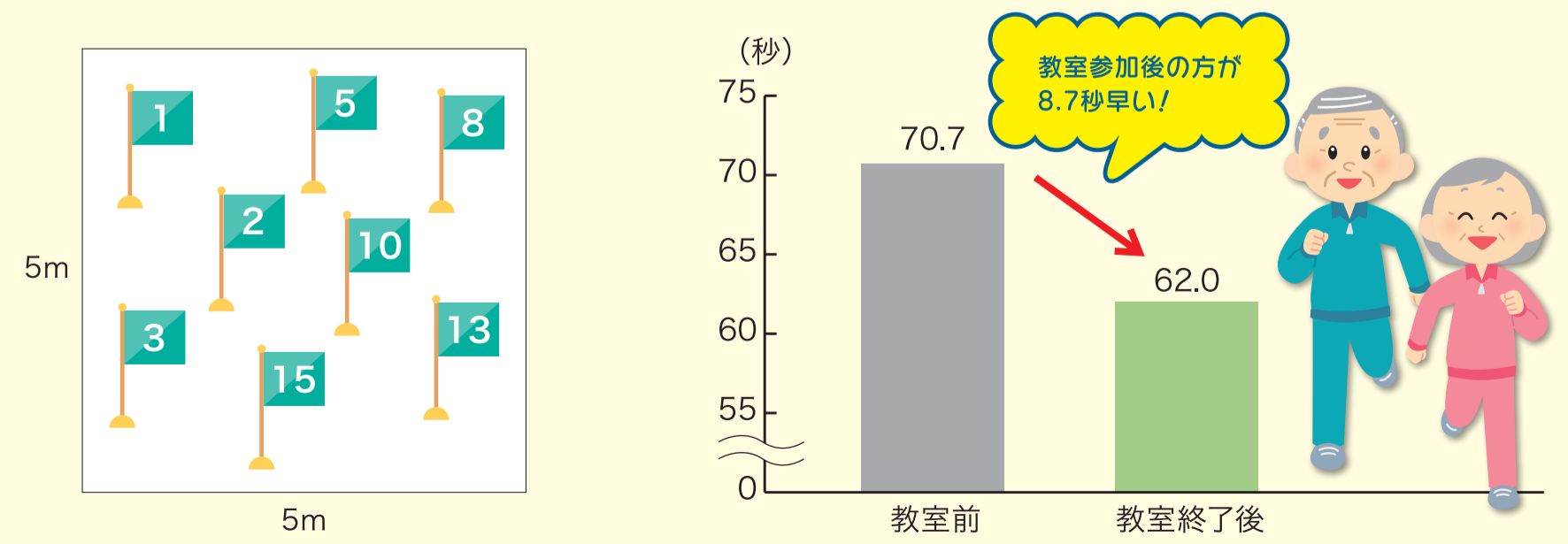
こうした活動を定期的に実践することで疾病予防、ストレス解消、認知症等のリスク低減になります。健康的な体型が維持され、風邪にもかかりにくくなるため、自立した生活を送る事ができます。



半年間健康自生地に通って活動する人(健康自生地群)と
半年間に2回健康講座を受ける人(健康講座群)に分けて
教室実施前後の身体活動量と認知運動機能の変化を比較



②認知・運動機能(健康自生地群のみ調査) 1~15の旗を順番に連続して通過する時間を測定するテスト
旗を探すという探索能力や注意機能、旗の位置を記憶する短期記憶能力、頻回な方向転換などの運動機能を評価。



平成31年4月1日(予定)から
健康自生地 No.29 IT工房「くりっく」と
健康自生地 No.33 ものづくり工房「あかおにどん」
が移転します

移転場所のご案内

場 所 高浜小学校内1階(青木町6-1-15)

現在の活動場所の終了時期は、広報などでお知らせします。
 新しい場所へも、ぜひ足を運んでください!

ホコタッチ 無くして (故障して) しまったら!

下記の場所にお越し下さい。
 (故障したホコタッチも持参してください。)

受付場所 「いきいき広場」3階
 健康推進グループ 窓口
 (平日8:30~17:15まで)

※3回目以降の交換は、
 電池をご自身で用意していただきます。



今年も開催します!
第4回 健康自生地 フェスタ

日 時
 平成30年 **12月22日(土)**
 午前10:00~午後3:30 ※荒天中止の場合あり

場 所
 高浜市やきものの里
かわら美術館 森前公園

内 容
 カラオケ大会
 お店自慢の飲食・物品
 美容・健康コーナーなど!

まだまだ楽しいイベントを企画しています
 ご家族揃って遊びに来てください!

たくさんのご応募をありがとうございました。
 「高浜市シルバー川柳」を募集したところ、42作品の応募がありました。応募されたみなさん、ありがとうございました。表紙を飾った作品以外にも、力作、傑作が集まりましたので、その一部を紹介します。

「高浜市シルバー川柳」

認知症 支援のつもりが 支援され
 (よっちゃん 60代/男性)

差し出す手 妻のシワ見て 苦勞する
 (タテくん 70代/男性)

体操の あとの楽しみ 昼ごはん
 (きくちゃん 70代/女性)

散歩道 つえを友に 気は若人
 (政くん 70代/男性)

今日もまた 楽しい日で 大笑い
 (でんきく 70代/女性)

「昭和で元気になるカフェ」
催しのお知らせ 健康自生地 NO.19

他の健康自生地と
 コラボの日もあります!
 ポイント2倍!

第4回 8/26(日)	パソコンIQ
第5回 9/23(日)	盆踊り 「初代三州瓦音頭を踊る会」
第6回 11/11(日)	紙芝居 「高浜市立図書館」
第7回 12/9(日)	コーラス 「楽しく歌う美婆女会」
第8回 H31.1/20(日)	コラボ企画 「あおみスポーツ整骨院」
第9回 2/17(日)	健康講話とストレッチ他 「カーブス」
第10回 3/24(日)	紙芝居他 「高浜市立図書館」

場 所
 いきいき広場2階ホール

時 間
 13:00~15:00(2時間)

料 金
 茶菓子代200円
 (飲み物お代わり自由)

お問合せ
 昭和で元気になる会事務局
 52-5050(高浜安立荘)

健康自生地 とは? **高浜市 健康自生地**

市民のみなさんが自ら出かけたくなるような場所や地域のみなさんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所作りに協力いただいています。
 ※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

**「ハッピーパワー」の
 教室名と場所が
 変更になります!**

教室名/認知症予防トレーニング

いすに腰かけてストレッチや音楽に合わせて体を動かします。簡単な脳トレ問題や、早口言葉、思い出しなどをして、体だけでなく脳の活性化にもつながります。

場 所 地域共生型福祉施設 あっぼ (田戸町3-8-21)

開催日 毎週水曜日 **時 間** 13:30~14:30

費 用 1回300円(7回チケット/2,000円)