

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  
生涯現役まちづくり  
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](http://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.16 SHINSHU  
2017年12月15日発行

## 健康自生地認定 100ヶ所 突破!!

みなさん  
もう、出かけ  
ましたか?

特集

1

Part4

今回は  
吉浜コースを  
紹介します!

### 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

第3回

### 健康自生地フェスタを 開催!

ご来場ありがとうございました

特集

3

### ホコタッチ レポート



「高浜文化協会 川柳部 会員作品」

四十の  
二倍生きてても  
日々迷う

四十にして  
惑わず



【和の色／水彩帳】

神社の鳥居や漆の器、お正月のお飾りなど見かけることの多い鮮やかな「朱色」は伝統色としてさまざまなか場所幅広く取り入れられています。『真朱』の色名に『真』の字が付いているのは「混じりのない自然のままの朱である」という意味からであり、硫化水銀原鉱からつくられた天然の顔料です。



真朱色  
しんしゅいろ

高浜文化協会 川柳部  
会員募集!!

【お問合せ】

☎53-7870(高浜川柳事務局/柴田)

時間	場所	内容
移動 500m (約7分)	昔よく、庭の柿やみかんを探って食べたわ〜。	
<b>3</b> 9:50	★認定No.42 <b>正林寺</b> 呉竹町2-1-5 催し等がある日以外 8:00~17:00 TEL53-2053	住職さんからありがたいお話をききます。 立派な飾り瓦ね。 本堂隣の母屋でホコタッチをタッチ!
移動 200m (3分)		
<b>4</b> 10:10	★認定No.3 <b>高浜茶屋 吉貴</b> 屋敷町1-6-5 ほぼ毎日(不定休) 10:30~16:00 TEL54-0588	散歩のついでに休憩できます。 かわいい物がたくさん置いてあるのね。 2階は人形歌舞伎を見ることができます。
移動 1,100m (15分)		<b>ゴール時のホコタッチの歩数</b>
<b>5</b> 10:50	★認定No.7 <b>ケアハウス高浜安立 喫茶やすらぎ</b> 芳川町1-2-48 毎日 9:30~11:30 TEL:52-7311	おいしいコーヒーも飲んでホッとしました。
<b>喫茶やすらぎにゴール</b>		およそ <b>6,000歩</b> のウォーキングでした!!
		<b>宅老所とは</b> 65歳以上で要介護状態でない方を対象に、自立した日常生活を支援するため、家庭に近い雰囲気の中で、お話をしながら自由に交流をすることができます。宅老所の利用には登録が必要ですので、高浜市社会福祉協議会までお問合せください。

# 健康自生地を歩いてみよう Part4

## ウォーキングレポート

いきいき号 停留所  
吉浜駅南  
丸畑公園  
正林寺  
吉浜ふれあいプラザ  
吉貴  
吉浜さんさん保育園  
高田公園  
高浜安立荘  
ドラゴンパーク  
喫茶やすらぎ  
スタートゴール

※左から、永柳 和江さん、小澤 さゆりさん、花見 かつよさん  
今回モデルをお願いしたのは、宅老所「じい&ばあ」や、地域共生型福祉施設あっぱれ食事作りのボランティア活動からされている仲良し3人組み。吉浜地区はあまり行った事がないという事で、とても楽しみにされていました!!

### 高浜吉浜コース

1周3,000m/所要時間150分 10月13日(金) 撮影

スタート時のホコタッチの歩数

- 1,102歩 (永柳さん)
- 360歩 (小澤さん)
- 1,990歩 (花見さん)

時間	場所	内容
<b>1</b> 9:00 スタート	★認定No.6 特別養護老人ホーム <b>高浜安立荘</b> 芳川町1-2-73 月~金曜日 14:00~15:00 TEL52-5050 ■回想法教室 ★要予約	懐かしい物がたくさん! 昔、使っていたのを思い出すわ。 まずはホコタッチにタッチ!
移動 1,000m (約15分)	【移動の間の自生地】★認定No.59 <b>カラオケハウス 響</b>	安立荘前の海岸で昔はよくハゼ釣りをしたわ。
<b>2</b> 9:40	<b>ドラゴンパーク散策</b>	すごい! これ全部瓦でできているの!?
		こんな公園があったのね〜。

**Tぽーと**

レッツ高浜  
**1階**



書道と切手アート。力作が並びます。



高浜市PR愛どるユニット「さくらと凛華」も会場を盛り上げてくれました!



慣れない道具に悪戦苦闘。



パソコンを使ってカレンダー&名刺制作。

**屋外**

ホットドッグ、そうめんなど市内外の人気店も出店! 高浜高校SBP部のたい焼きも大好評でした。



# 第3回 健康自生地フェスタ

8月2日(水)スーパー銭湯レッツ高浜及びTぽーとにて、健康自生地フェスタが行われました。健康自生地38、他11団体が参加。昨年を上回る1,300名の方がお越しくださいました。ありがとうございました。



ストレッチをして、頭も体もスッキリ!



子ども大人も夢中! 折紙教室。



## じゃんけん大会

高浜にじゃんけんマンがやってきた!!



豪華プレゼントが当たるじゃんけん大会。

## カラオケ大会

空っぽの風呂桶で空桶(カラオケ)!!



**優勝者**  
杉浦 信子さん  
(吉浜公民館)  
♪愛をありがとう  
(松原のぶえ)  
点数/97.272点

Special Thanks カラオケ装置は(株)エクシング様より提供していただきました



昔の写真や道具を見ながら、思い出を語り合います。



懐かしい歌を、みんなで合唱!

レッツ高浜  
**2階**

# ホコタッチ レポート



運動機能が落ちると、介護のリスクが高まります。無理のない程度に、日常的に体を動かしましょう！



みなさんが使っているホコタッチ。健康自生地によく行く人と、あまり行かない人に分けて分析しました。

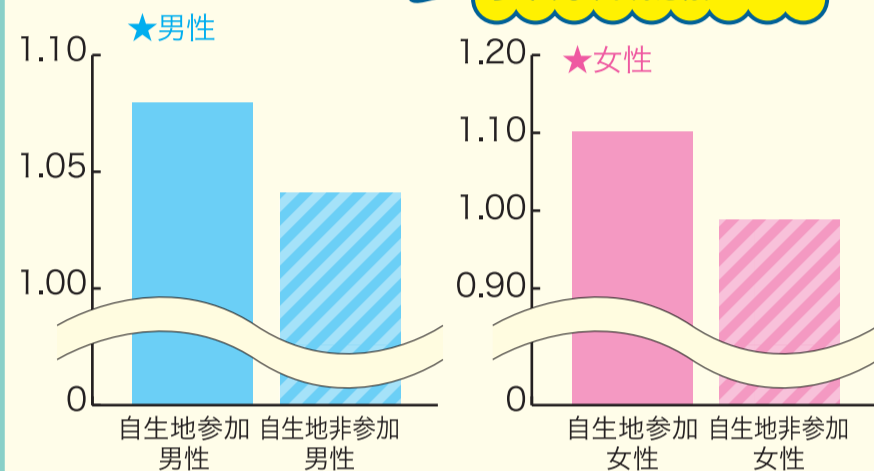
**これらの全ての結果で、統計上、健康自生地参加の方が良好な結果が出ました！**

## 1. 運動機能

歩行速度、下肢筋力に分けて、男女別、健康自生地によく行く人とあまり行かない人に分けて比較しました。

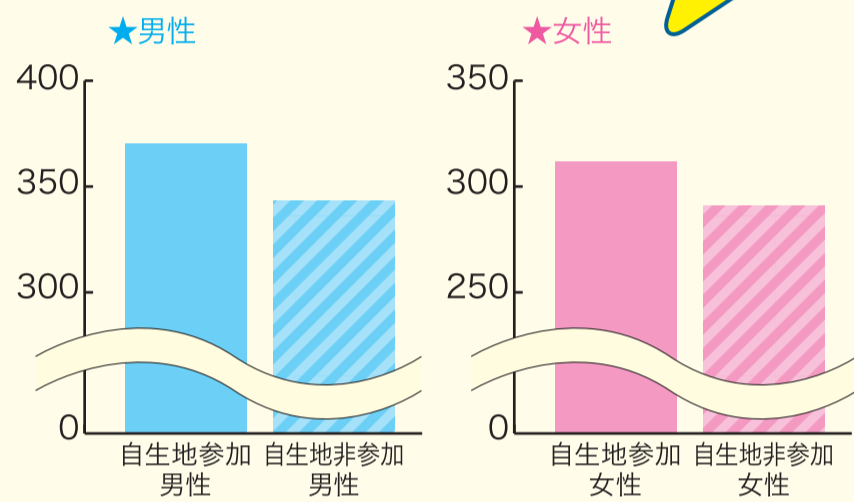
### a. 歩行速度 (m/秒)

健康自生地に行っている人は、足腰がしっかりしているから歩くのも早いんだね！



### b. 下肢筋力 (N)

健康自生地に行っている人の方が、筋力があるんだね！



## 2. 認知機能



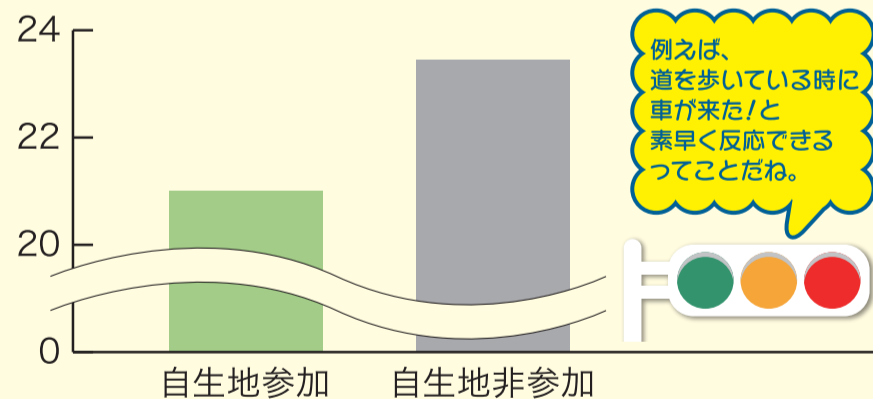
認知機能が落ちると認知症のリスクが高まります。日頃から、手先を使ったり、いろいろなおしゃべりしたり、新しいことにチャレンジしてみたりして脳を活性化しましょう。

健康自生地に通っている人は脳も体も元気なんです！



### a. 注意機能 (秒)

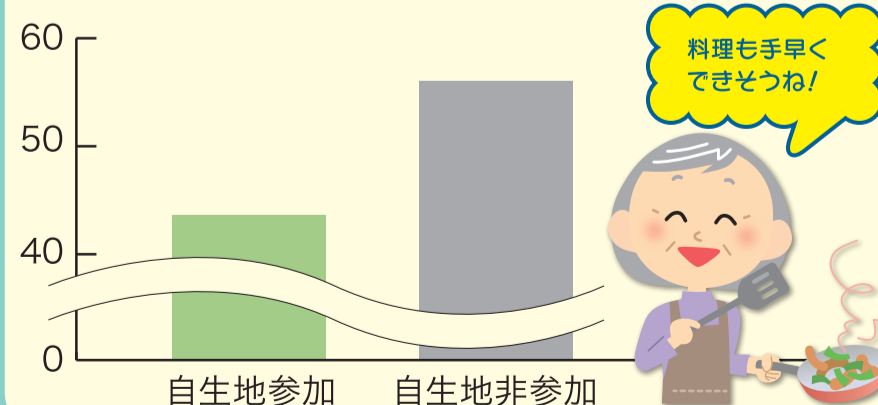
意識の集中・持続・分配・転換など情報に対して並行あるいは選択的に注意を向けながら新しい情報にも注意を向けていく脳の機能を注意機能といいます。



例えば、道を歩いている時に車が来た！と素早く反応できるってことだね。

### b. 遂行機能 (秒)

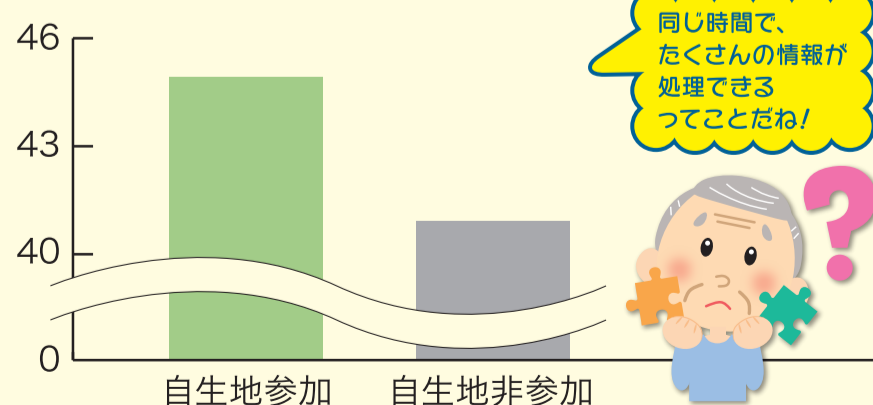
ものごとを計画し、順序だてて実行する機能のことを遂行機能といいます。



料理も手早くできそうね！

### c. 処理速度 (個)

情報を脳で処理するスピードと効率を処理速度といいます。



同じ時間で、たくさん情報が処理できるってことだね！

H27年9月から実施した国立長寿医療研究センターと高浜市が共同で進めている、認知症予防研究の一部結果です。このデータは、脳とからだの健康チェックを受けた4,094名のデータをもとに計算されています。

# 新規健康自生地を紹介します！

### スカイライク

地元根付いたパン屋さんが今年リニューアルOPENしました。店内には、購入したパンが食べられるテーブルとイスが用意されているので、散歩の合間に、手軽なランチに利用できます。

健康自生地 No.98

場所 沢渡町3-5-10  
 開催日 毎週水～土曜日  
 時間 8:30～18:30  
 料金 無料  
 連絡先 53-4780

### 初代三州瓦音頭 踊る会

初代三州瓦音頭を広めようと、作曲した先生の娘さんを筆頭に毎月2回練習しています。踊りの所作やストレッチをすることで、体幹が鍛えられ、美しい姿勢になれます。夏祭りやイベントで踊る機会もあります。

健康自生地 No.97

場所 碧海町3-5-4 (南部第2ふれあいプラザ)  
 開催日 毎週第2・4日曜日【要予約】  
 時間 13:30～15:30  
 料金 年会費1,000円  
 ★体験、見学は無料  
 連絡先 52-6424(沢田)

### スポーツ吹矢

手軽にでき、楽しみながら健康になれるスポーツ吹矢。ゆったりと大きな呼吸をすることで腹式と胸式が鍛えられます。希望者は実力認定試験や競技大会に参加することもできます。初心者の方も、体験をしてみたい方、大歓迎です！

健康自生地 No.100

場所 向山町1-214-4 (高取公民館)  
 開催日 毎月第1・3月曜日【要予約】  
 時間 9:30～11:30  
 料金 1回500円  
 ★初回体験無料  
 連絡先 090-4469-0000(伊豆)

### カラオケ 湯山会館

カラオケ屋さながらの機材を使って、最新の曲が選べます。一人での参加も大歓迎！見学やおしゃべりしたい時でもふらりと立ち寄り下さい。楽しく歌って、スッキリ、健康になりました！

健康自生地 No.99

場所 湯山町4-11-1 (湯山老人憩の家)  
 開催日 毎週月曜日  
 時間 10:00～16:00  
 ※12:00～13:30は除く  
 料金 無料  
 連絡先 52-2986

### ゆるむカラダづくり ストレッチ教室

ゆるむとカラダは健康になる！ストレスや疲労など凝り固まった体が縮こまって肩こりやケガをしないように、体の芯から「ゆるむ」ストレッチを体験しませんか？運動が苦手な人でもできる軽い運動です。

健康自生地 No.90

場所 Tぽーと  
 開催日 毎月第1・3火曜日(4・8月以外) 10:30～12:00【要予約】  
 場所 南部ふれあいプラザ2階 追加  
 開催日 毎月第2・4木曜日(4・8月以外) 10:30～12:00【要予約】  
 費用 参加費1回500円 連絡先 090-7042-2647(杉本)

### ミルクグラスカフェ カミフサ

レトロな店構えと内装、1杯ずつ挽くコーヒーが人気の「ミルクグラスカフェ カミフサ」。来年2月に稗田町でリニューアルOPENするのに伴い、春日町のお店は11月26日をもって閉店いたします。

健康自生地 No.43

場所 稗田町6-2-31  
 開催日 毎週火～日曜日(月曜日定休)  
 時間 10:00～17:00  
 連絡先 53-0038

### 健康自生地とは？

市民のみなさんが自ら出かけたい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。

健康自生地 No.37

### 倭風茶屋 奴國(なこく)

6月30日をもって閉店いたしました。長い間ありがとうございました。

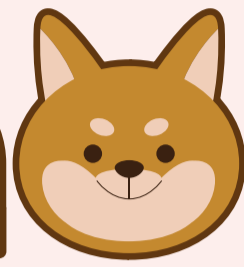
健康自生地 No.37

# 健康自生地 スタンプラリー

## 第5シーズン 応募締切迫る!

応募締切は  
**12月25日**

健康自生地スタンプラリーの第5シーズンは、間もなく応募締切りです。まだ応募されていない方は、応募し忘れないようにお近くの応募箱に投函してください! 第5シーズンで貯まっているポイントは、引き続き第6シーズンでも使えます。



応募期間終了後に抽選を行います。抽選結果は、郵送にてお知らせいたします。抽選日は平成30年1月中旬を予定しています。

### 特賞

**2万円相当の豪華賞品!!**



## 健康自生地 スタンプラリー 第6シーズン情報!

スタンプラリー開催(応募)期間  
平成29年12月26日(火)~平成30年12月25日(火)

ルールは以下のとおりです。

市内在住の  
**60歳以上**の方が  
応募(抽選)  
対象です。

同じ健康自生地は、  
**1日1ポイント**  
までです!

営業・活動時間外や  
休業日は、  
スタンプが  
もらえません。

### 第5シーズンの賞品募集中!

ご協賛いただいた企業・商店様などのお名前をご紹介します。

### ウォーキング前後のストレッチ

ウォーキングの前後に必ずストレッチをしましょう。

#### 1 背伸び



かかととは地面につけたまま、全身を真直ぐ伸ばします

#### ポイント

- 1 反動や勢いをつけないで
- 2 どこを伸ばしているのか意識して
- 3 呼吸は止めずに10秒以上続ける

#### 2 体側のストレッチ(左右)



わき腹を意識して、左右にたおします

#### 3 上腕と肩(左右)



肩から二の腕を意識して反対の手で引きます

#### 4 腰、背中、尻、腿の後ろ側



ゆっくり前傾し、背中、腰、お尻、腿の後ろ側を伸ばします

#### 5 股関節、腿の内側と後ろ



両足(ひざ)を大きく広げ、上体(お尻)をまっすぐ下にさげます

#### 6 腿の前(左右)



片足を上げ、すねの筋肉を意識し、つま先を下にさげます

#### 7 アキレス腱とふくらはぎ(左右)



片足を一步前にだして膝を曲げ、その足に体重をかけます

11月5日(日)

## わくわくフェスティバルで健康自生地をPRイベント

健康自生地でもある『ものづくり工房あかおにどん』作のパズルや、点つなぎで、脳トレにチャレンジしていただきました。お友達同士や、お孫さんと一緒に、「なかなかできない...!」と悪戦苦闘しながらも、皆さん、楽しそうに取り組まれていました。体験された方には、健康自生地スタンプラリー特別仕様のイベントスタンプを押印しました。



### 思い出アルバム

この写真のものはご存知でしょうか? 現在でも形を変えて使われているものです。



- ◆この年の流行歌は「蘇州夜曲」や、NHK国民歌謡「隣組」が流行しました。「トントントンカラリと隣組〜♪」で始まるこの歌を歌えますか?
- ◆終戦後のラジオドラマ「鐘の鳴る丘」は国民的ヒット番組でした。聴いていましたか?

のではないでしょうか。のラジオで空襲警報や戦局を聞いた人も太平洋戦争勃発の2年前に発売されたこ

(答え)ラジオ(昭和14年発売)