

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
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.15 KONPEKI 2017年7月1日発行

特集 1
**健康自生地を Part3
歩いてみよう**
ウォーキングレポート

今回は
高浜南部コースを
紹介します!




特集 2
**暑さに負けない
体づくり!**



運動初心者さんも
安心マーク付き

特集 3
**『ホコタッチの達人』
認定証授与式を
レポート**



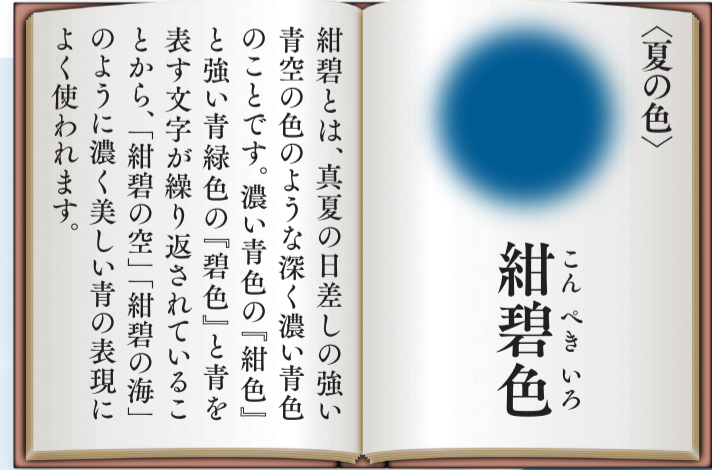
「高浜文化協会 川柳部 会員作品」

主治医には
たしなむほどと
言っておく



お酒は
飲みますか?

【和の色／水彩帳】



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)

高浜市 **健康自生地** 「健康自生地」は
商標登録第5486837号です。

時間	場所	内容
休憩移動	碧海公園で一休み。昔話に花が咲きます。	550m (7分)
4 13:25	★認定No.51 ヤマダ青果店 碧海町3-6-30 月～土曜日 8:30～18:30 TEL53-0755	お揃いの置サンダルを購入！和柄がかわいい！ 歩いて買い物に来ていた神谷すずさんは、なんと100歳！
移動	250m (3分)	【移動の間の自生地】★認定No.10 カラオケ ★認定No.12 苔玉作り ★認定No.17 脳活性発汗ニコニコ体操 ★認定No.21 書道教室
5 13:35	★認定No.11 ポッチャ (南部ふれあいプラザ) 二池町1-8-5 第2・4水曜日 13:30～15:00 TEL52-2123	接戦が続いていました。 取材スタッフと対戦！1勝1敗の引き分けでした。
移動	500m (6分)	
6 14:05	★認定No.94 ハッピーパワー 田戸町2-5-6 ■第2・3・4水曜日 ストレッチ&認トレ ■第2・4木曜日 リズム体操 13:30～14:30 TEL87-2889(伊藤さん)	今日はイスに座ってできるストレッチ&認トレ！ 指が左右で分らなくなっちゃっ！
移動	350m (4分)	
7 14:30	ゴール時のホコタッチの歩数	あっぽにゴール
おおよそ 6,000歩 のウォーキングでした！！		地域共生型福祉施設 あっぽ 社会福祉協議会 高浜市社会福祉協議会
ゴール時のホコタッチの歩数		6,492歩 (森さん) お天気も曇り空だったからちょうどいい気温だったし、昔のことを思い出したり、知り合いに会ったり、やっぱり外に出るのはいいことです。
移動		9,054歩 (岩城さん) 毎日動いて、人と話をして、楽しむことが1番！話しながら歩いたから、スッキリした気分になったよ。とても楽しかったです。
移動		8,989歩 (神谷さん) 新しい自生地にも行けたし、普段歩かない道を散策してみたり、いつもとちょっと違うことをするって楽しいですね！

健康自生地を歩いてみよう Part3

ウォーキングレポート



※左から、碧海町/森 富江さん、二池町/岩城 策子さん、碧海町/神谷 エミ子さん

今回モデルをお願いしたのは、南部地区にお住まいの仲良し3人組。毎日スイミングにグラウンドゴルフ、カラオケにボランティアなど忙しくされているとか。健脚を活かしてぐんぐん歩き、予定より多くの自生地を巡ることができました！



高浜南部コース

1周2,950m/所要時間180分 5月10日(水)撮影

スタート時のホコタッチの歩数 776歩(森さん) 2,151歩(岩城さん) 2,205歩(神谷さん)

時間	場所	内容
1 11:30	★認定No.88 地域共生型福祉施設あっぽ 田戸町3-8-21 【足湯・囲炉裏】 月～土曜日/10:00～16:00 日曜日/9:00～11:00 【カフェ&レストラン】 月・水・金曜日/11:30～14:00 日曜日/9:00～11:00 TEL56-2725 (日曜日はNo.41青空市も開催！)	この日はふるふるさんの肉料理。 足湯、とってもリラックスできるわ！ ジェットも気持ちいいね。
移動	300m (4分)	【移動の間の自生地】★認定No.27 加美屋
2 12:35	★認定No.57 神谷商店(山善) 田戸町2-3-16 月～土曜日 9:00～18:00 TEL53-0867	お久しぶり！ 偶然お友達にばったりお会いしました！
移動	1000m (12分)	まちめぐりポイントゲット！！ ホコタッチにタッチ！ 本を滅菌、ほこりを落としてきれいにする「ブックシャワー」
3 12:55	★認定No.13 高浜市立図書館 碧海町5-1-5 火曜日休館 ※火曜日が祝日の場合は開館 9:00～18:00 TEL52-0240	

健康自生地 No.30 **悠遊百筋体操**

棒やボール、ペットボトルなどの道具を使い、普段動かさない筋肉を動かします。最初は出来なかったけれど毎週通うと、自然と体が動かせるようになった、という嬉しい声も♪仲間とワイワイ笑いのたえない教室です。



場所 大山公民館(春日町2-1-1)
開催日 毎週金曜日
14:00~15:00
参加費 初回500円
(2回目以降1回100円)
連絡先 53-0850(安藤さん)



健康自生地 No.63 **パワーアップ教室**

軽快な音楽に合わせてテンポよく体を動かします。様々なステップをふんだり、足腰の筋力アップに効果的なエクササイズを行います。元気いっぱい、効果的に運動をしたい方にオススメの体操教室です。



場所 翼ふれあいプラザ
(神明町2-18-13)
開催日 毎月第2・4木曜日
9:15~10:45
参加費 無料
連絡先 55-1822



健康自生地 No.82 **のびのび体操教室**

作業療法士の資格をもつ先生が、それぞれの状態にあった健康体操を教えてください。ストレッチやゴムボールを使った運動で、腹筋や体幹を鍛えましょう。激しい体操ではないので、ふだんあまり体を動かすことのない方にも負担なく通っていただけます。



場所 高浜キリスト公会堂内
(湯山町6-6-8)
開催日 毎月第2・4木曜日
10:00~11:30
参加費 1回100円
連絡先 080-6957-5010(原さん)



健康自生地 No.87 **コミュニケアガーデン高浜**

高齢者のリハビリにも高い効果があるとされているピラティスを取り入れた健康体操。体への負担が軽く、体幹を鍛えることができます。座ってできる体操なので、体力や筋力が弱ってきたな、と思ったらぜひ体験してみてください。



場所 コミュニケアガーデン高浜
(呉竹町3-7-12)
開催日 毎月第2・4火曜日
14:00~15:00
参加費 無料
連絡先 54-2652



暑さに負けない体づくり!

ふだん運動はしていないから、ついには心配... そんな方も楽しく無理なくできる体操から、体を動かすことが大好きな元気いっっぱいな方も満足な教室を紹介! 気の合う仲間と一緒に、いろいろな健康自生地を巡ってみましょう!

は運動初心者の方も安心してできる教室です

健康自生地 No.44 **内藤モータース ふれあい広場**

鏡張りのスタジオで、姿勢の改善や体の動きをチェックしながら体操&ストレッチができます。先生の元気な掛け声のもと、体中の筋や筋力を鍛えます。頭と体をしっかり使い、終わった後はスッキリ!



場所 内藤モータース
ふれあい広場
(小池町4-8-1)
開催日 毎週木曜日(祝日の場合休み)
10:00~11:00
参加費 年会費1,000円+1回100円
連絡先 53-1815



健康自生地 No.7 **ケアハウス高浜安立 健康体操**

入居者の方と交流しながら、音楽に合わせて無理なく体を動かします。イスに座ったまま体操が出来るので、筋力が弱くなった方も安心・安全です。懐かしの歌を歌ったり、ゲーム感覚で体操をするなど、レクリエーション感覚で参加できます。



場所 ケアハウス高浜安立
(芳川町1-2-48)
開催日 毎月第1・3土曜日
14:00~15:00
参加費 無料
連絡先 52-7311



健康自生地 No.83 **京町の家 民踊・健康体操**

炭坑節など民踊を体験しながら、心と体を気持ちよくほぐします。また、笑ったりおしゃべりをしたり、健康の話や聞くなど、楽しく体を動かしてみませんか? 踊りは初心者の方も大歓迎です。



場所 京町の家(論地町5-6-25)
開催日 民踊/毎週金曜日
13:00~14:00
健康体操/毎月第1月曜日
11:00~12:00
参加費 1回100円
連絡先 090-3564-4986
(山田さん)



サガミ高浜店

挽き立ての蕎麦粉を使ったお蕎麦から、甘味まで味わえるサガミが健康自生地に登録されました! 飲食をするときまめぐりポイントカードにポイント付与と、ソフトドリンク1杯無料の特典も嬉しい! 家族やお友達との食事にも、散歩途中の休憩に、ぜひお立ち寄りください。

提示でサービス!

健康自生地 No.96

加藤さん

健康食の「そば」と、味噌を多用した「名古屋めし」が楽しめるお店です。ゆったり寛いでください。

場所 沢渡町4-6-9
開催日 毎日
時間 11:00~23:30
連絡先 52-7200

高浜中学校、高浜中学校南、三河高浜駅、高浜高校北、高浜高校、沢渡町

変更

ハッピーパワー 健康体操 健康自生地 No.94

水曜日は、イスに座ったまま出来る認知症予防のための脳と体の体操を、木曜日はリズムにあわせて体全体を動かすリズム体操を実施します。乳児から高齢者まで、体のことを知りつくした先生が、解説しながらじっくりトレーニングしていきます。ずっと元気でいるために、自分のペースに合った曜日の体操を体験してみてください。

場所 le'a(レア) 田戸町2-5-6
開催日 ストレッチ&認トレ 毎月第2・3・4水曜日 13:30~14:30
リズム体操 毎月第2・4木曜日 13:30~14:30
費用 1回300円(7枚綴り2,000円の回数券もあります)
連絡先 87-2889(伊藤さん)

葎池

デイサービス

葎池デイサービスで人気のカラオケが、一般参加可能になりました。懐かしの歌から最新の歌まで、わきあいあいと手拍子を打ちながら歌っています。「デイトンどこころ?」なんて気になる方は、施設見学もかねてどうぞ!

健康自生地 No.95

鯉江さん

8/26(土)はお隣のよしいけ保育園と合同で夏祭りも開きます。気軽に遊びに来てください!

場所 湯山町4-7-13
開催日 毎月第2金曜日
時間 13:30~15:00
連絡先 54-4822

中部公園東、葎池住宅北、葎池住宅西、葎池住宅南、高浜中学校東

変更

カラオケ(吉浜公民館) 健康自生地 No.26

吉浜公民館の和室で行われているカラオケが、人気のため第3月曜日追加で開催されます。みんなでカラオケを楽しんで、健康づくり、ストレス解消、仲間作りをしていきましょう!

場所 吉浜公民館
(屋敷町5-12-8)
開催日 毎月第2・3・4月曜日
時間 13:00~16:00
費用 月額500円
連絡先 53-3893(川澄さん)

提示でサービス!

「いきいき健康マイレージ通帳(オレンジ色または緑色)」または「まめぐりポイントカード」を提示すると、お得なサービスが受けられます。高浜市内在住で**60歳以上**の方限定の特典ですので、「まめぐりポイントカード」は、表面をあらかじめ記入し、サービスを受けたいことを伝えて、特典を受けてください。

健康づくり活動通帳

健康自生地スタンプラリー まめぐりポイントカード

ここをご記入ください

健康自生地の情報を定期的にお届けします

専用ホームページ
<http://www.takahamashi.info>

たかま元気 検索

メルマガ登録はこちらから

① お使いの携帯電話で右のQRコードを読み取り、読み取ったメールアドレスへ空メール(件名や本文は無し)を送ると、本登録の案内メールが届きます。

② 下記のメールアドレスへ空メールを送ると、本登録の案内メールが届きます。 mmon@takahamashi.info

QRコード



STAFF **その他**

- ♪ 歩けるうちは歩いた方がいい。
- ♪ なんらかの形でみんな医者に通っているが、私は医者から歩けといわれた。
- ♪ 友達や家族と競う。負けそうになるとかげで歩く。そういうライバル心は大事。
- ♪ 寝る前にストレッチをするといいと聞いた。筋肉が固くなるのを防ぐことができる。
- ♪ ホコタッチ装着を忘れないようにするため、ベッドの隣において、朝起きたらすぐ付けている。
- ♪ 歩きすぎて膝を痛めた人が周りにはいる。
- ♪ たまに歩くと筋肉痛になる。習慣化がいい。

STAFF **健康づくりのためのこだわり、コツはありますか？**

- ♪ 食事、栄養には気を遣っている。
- ♪ 友達とおしゃべり、歩いてストレスを減らすようにしている。
- ♪ ボランティアやいろいろな趣味活動をしている。
- ♪ 体操を毎日行っている。
- ♪ ポジティブにもものごとを考える。
- ♪ 1日に1回は家を出る。買い物とか外へ出る。
- ♪ 深く考えないのがいい。



訪問ポイントをとめてプレゼントと交換!

散歩や、買物ついでにお近くの健康自生地で、読み取り機にタッチをするとポイントがたまります。訪問ポイントが100ポイントたまると、ホコタッチ用電池、タオル、入浴剤などから1つ選んでいただけます。300ポイント、1,000ポイント達成時にはそれぞれ特別なプレゼントを用意しています。ホコタッチ読み取り機をみかけたら、タッチしましょう! 印刷は月に1回程度で十分です。

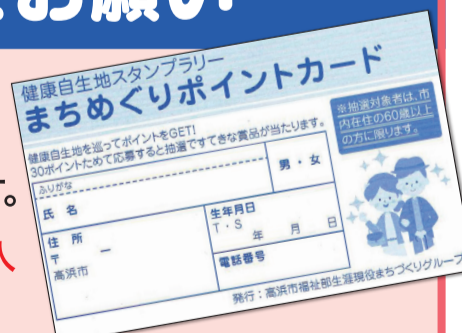
ホコタッチ 活動結果

項目	今日の結果 (目標)	目標達成率	次回目標
歩行歩行距離(歩)	4.3km (4.2km)	102%	4.3km
歩行歩数(歩)	7659歩 (7200歩)	106%	7800歩
歩行歩数(歩)	1548歩 (1500歩)	103%	1500歩

交換場所 「いきいき広場」3階 生涯現役まちづくりグループ窓口 (平日8:30~17:15まで)

まちめぐりポイントカードについてお願い

- まちめぐりポイントカードへのスタンプの押印は、各健康自生地 **1日1回**です。
- 健康自生地を利用したご本人のお名前でご応募ください。
- 上記ルールを守っていないポイントカードは、健康自生地スタンプラリーの抽選対象外となります。



STAFF 「ご自身の健康づくり」が目的です! みんなで気持ち良く健康自生地を巡りましょう。

健康自生地スタンプラリー

応募期間 平成28年12月22日(木) 第5シーズン ~平成29年12月25日(月)

シーズン折り返し!

- 全ての健康自生地がポイント付与の対象です。
- 市内在住の60歳以上の方が(応募)抽選対象です。
- 同一の健康自生地でもらえるポイントは1日1個。
- 30ポイントたまったら期間中、いつでも何度でも応募できます。

お近くの健康自生地ポイントカードを手に入れ、いろんな健康自生地へ出かけましょう!



『ホコタッチの達人』認定証授与式をレポート



STAFF **ホコタッチを使った楽しみ方や使用後の変化はありましたか?**

- ♪ 体重、内臓脂肪が減った。
- ♪ 健康診断でコレステロール値が正常になった。
- ♪ 自転車で移動できる距離は歩くようになった。
- ♪ 歩くことで回りの景色を見るようになった。
- ♪ 友たちが増えた。
- ♪ 健康意識が変わった。つけるまではどれだけ歩いていないのかわからなかった。



3月31日(金)『ホコタッチの達人』認定賞授与式を開催しました!

- 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。(認定基準 平成28年7月~11月集計分) 授与式後の交流会では、ホコタッチを使うようになって変わったことや、日頃の健康に気を遣っている点など、たくさん教えていただきました。皆さんに、『達人』から教えていただいたホコタッチ活用法を伝授いたします!



STAFF **教えて!お気に入りの散歩コースやお出かけ先**

- ♪ 自宅から1時間くらいで廻れる散歩コースをつくった。
- ♪ 健康自生地の体操教室や歌の教室を毎週行くようにしている。
- ♪ 桜を見に行った。八幡社や稗田川沿いの桜並木がおすすめ。
- ♪ 大山公園で鳥を楽しむ。80種類の野鳥が見られる。
- ♪ 稗田川沿いを歩く。(ウォーキングに適した道ができたのがいい)
- ♪ ドミー前の一本道。歩道が広くスーパーなどのお店で涼めるのも良い。



STAFF **どうすれば、続けられる? コツを伝授!**

- ♪ ウォーキングの際、電柱を目安として目的を立て、歩いている。例えば、この電柱から次の電柱まで早歩き。次の電柱からその次の電柱まではゆっくりと歩くなど、自分で目標を設定する。
- ♪ 背筋、歩幅を意識すること。気持ちも前向きになる。
- ♪ 同じコースを歩くことで、お会いする方とのあいさつを楽しむ。
- ♪ 日常生活のなかでの移動(銀行、喫茶店など)を歩きにしている。



今年も開催します！

健康自生地スタンプラリーの
ポイント大量獲得のチャンス！

第3回 健康自生地フェスタ

日 時

平成29年 **8月2日(水)**

午前9時30分～午後3時30分
(荒天中止の場合あり)

場 所

メイン会場／スーパー銭湯レッツ高浜
サテライト会場／ショッピングセンターTぽーと

内 容

空の風呂桶でカラオケ
お店自慢の飲食・物品販売
美容・健康コーナー
おじいちゃん・おばあちゃん笑顔の写真展
子どもも楽しめる工作・体験コーナー
何が当たる？！
今年は「じゃんけん大会」で盛り上がる！



高浜市PR愛どるユニット
「**さくらと凜華**」
登場！



健康自生地 No.12 苔玉作り 開催日のご案内

6/22(木)・9/21(木)・11/30(木)・平成30年3/22(木)

- 開催場所／高浜南部第2ふれあいプラザ
- 時 間／13:30～14:30
- 持ち物／はさみ、糸、受け皿(発泡トレイ等)、バケツ、ゴム手袋(必要な人)
- 費 用／1回500円

要予約

〈申し込み先〉
高浜南部まちづくり協議会
☎52-2123

※材料準備のため、一週間前までに申し込みください。



健康自生地 No.19 回想法リーダー養成講座 のご案内

8/25(金)・9/15(金)・9/29(金)

- 開催場所／高浜市いきいき広場1階 会議室B
- 時 間／18:00～20:00
- 対 象／①上記講座に3日間とも参加可能な方
②講座終了後、広く住民を対象とした回想法を一年度につき1回以上実施可能な方

回想法とは？

懐かしい過去を語ることで、気持ちもリラックスし、脳を活性化させることで認知症の予防にも効果があると言われています。

〈お問合せ・申し込み先〉
高浜安立荘内『昭和で元気になる会』
☎52-5050



健康自生地 No.60 タカハマ!まるごと宝箱

7/22(土) 開催日のご案内

- 開催場所／かわら美術館3階 モノコトギャラリー
- 時 間／10:00～

〈ゲストスピーカー〉
小島 逸男さん(高浜市臨時職員)

郷土資料館の整理作業でみつかった高浜に関する貴重な資料を、いち早くみなさんにご紹介します。

〈お問合せ〉
高浜市役所 ※担当/鈴木・東文化スポーツグループ
☎52-1111 (内線300)



健康自生地 No.80 おもちゃ病院 開院日のご案内

7/15(土)・8/19(土)・9/16(土)
10/21(土)・11/18(土)・12/16(土)

- 開催場所／高浜エコハウス(沢渡町4-6-2)
- 時 間／10:00～15:00

おもちゃと一緒に修理してくれる方募集！

特別な技術は要りません。知らない事、分からない事は皆で相談しながら楽しく活動しています。もの作りの好きなみなさん、子どもの好きな方、ぜひお気軽に参加してください。

活動日 【開院】毎月第3土曜日 【修理日】毎月第4火曜日
■時間／10:00～12:00

〈お問合せ〉☎53-5730(岩月さん)

