

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.14 TANPOPO
2017年3月15日発行

誰でも応募できる♪
大好評! 読者プレゼント

P8の下段にあります。
応募してね!



特集
1

健康
自生地を **Part2**
歩いてみよう
ウォーキングレポート

今回は
高取コースを
紹介します!



特集
2

健康自生地
スタンプラリー
第4シーズン
当選者発表!



特集
3

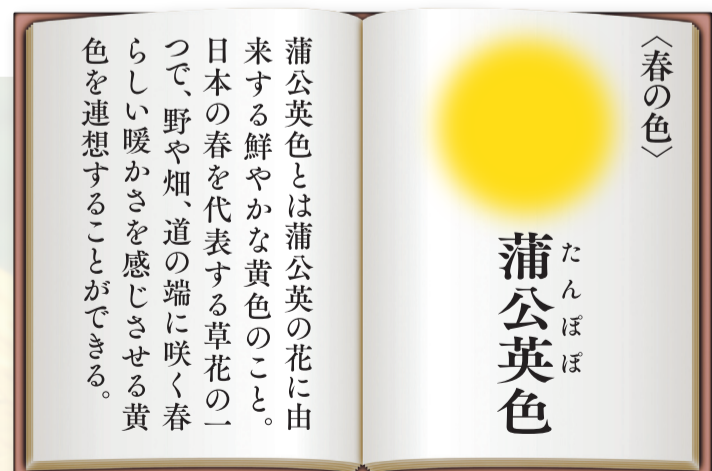
おさらいしてみよう!!
ホコタッチについて

公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催
「シルバー川柳」第7回入選作品
同協会ホームページより引用

古希になお
叱ってくれる
母がいる



【和の色／水彩帳】



時間 2 13:40

場所 ★認定NO.83 **京町の家**
 論地町5-6-25
 健康体操/毎週木曜日 13:30~15:00
 民踊/毎週金曜日 13:00~15:00
 TEL090-3564-4986
 (山田さん)

内容 健康体操・民踊
 この日は健康体操実施日。手足を使った脳トレや音楽にあわせた体操をしました。憲康さんは初めて踊る炭坑節に苦戦中?!

笑う、ハグするって健康にとってもいいんですよ! ご夫婦は1日1回はハグしてください!! (先生)

赤ちゃんが出て遊びに来てくれて、みなさん笑顔に、自然と笑顔に、ほこたちはここにたっち!

移動 950m(17分)

時間 3 14:30

場所 ★認定NO.32 **授産所高浜安立**
 向山町6-1-1
 毎週月~金曜日(授産所の休業日を除く)
 10:00~15:00
 TEL53-8551

内容 工場見学
 ここでは障がいのある人が作っているアレルギーフリーのお菓子「ぱりまる」の工場を見学できます。100円でコーヒーとお菓子のサービス付き。商品をお買い求め頂くことも可能です。

衛生管理の行き届いた工場で作られているのね

期間限定のぱりまるショコラ美味しい!!
※ぱりまるショコラはチョコレートを使用しているためアレルギーフリーではありません

移動 600m(9分)

時間 4 15:10

場所 **衣浦民謡会(高取公民館)にゴール**
 高取市 健康自生地

内容 衣浦民謡会(高取公民館)にゴール

ゴール時のホコタッチ

6,993歩(憲康さん)
 自生地を巡ると出会いと発見がありますね。担い手さんとお話してきたのが良かった。女性二人が踊りや歌が上手いので今夜はカラオケに行って特訓しなきゃ!(笑)

8,104歩(たき子さん)
 楽しかった!お天気が良かったので歩いても気持ちよかったです。体操や歌で身体も心もポカポカになりました。たくさん笑ってあっという間でした。

11,896歩(鍋田さん)
 やっぱ外に出ることが大事ですね。元気でハツラツと楽しんでいる自生地のみなさんから元気をいただきました。これからも興味のあることにどんどんチャレンジしたいです。

おおよそ6000歩のウォーキングでした!!

大きな声で歌うと身体が暖かくなるね

生演奏で歌えるなんて贅沢!!

★認定NO.79 **衣浦民謡会**
 向山町1-214-4(高取公民館2階)
 毎週金曜日
 13:00~16:00
 TEL090-9022-5036
 (川上さん)

健康自生地を歩いてみよう Part2

ウォーキングレポート



今回モデルをお願いしたのは鶴田憲康さん・たき子さんご夫婦と、お友達の鍋田富士子さん。たき子さんと富士子さんは一緒に歌を楽しんだり健康体操に通う仲良しで3人共ホコタッチを活用して健康自生地を巡っていると。爽やかな青空の下、笑顔で出発です!



高取コース 1周2,750m/所要時間180分 2月3日(金)撮影

スタート時のホコタッチの歩数 1,279歩(憲康さん) 1,642歩(たき子さん) 5,997歩(鍋田さん)

時間 1 13:05 スタート

場所 ★認定NO.65 **高取図書室** (高取公民館1階)
 向山町1-214-4(高取公民館1階)
 火曜日以外
 ※祝日の場合は開館
 10:00~17:00
 TEL090-8774-0781

内容 ゆっくり読書できるスペースがあるのね。今度孫と来ようかしら
 ご希望の書籍のお取り寄せもできますよ

移動 1200m(35分)

【移動の間の自生地】

★認定NO.61 **百筋体操**
 論地町5-158(論地町集会所)
 毎週水曜日
 9:00~10:30

★認定NO.92 **カラオケ会**
 論地町2-2-80(高取南部老人憩の家)
 毎週月曜日
 13:00~15:00

いいお天気ね。散歩日和だわ。

四季桜かしら?

3ページに続く↓

今年は昨年に比べて、当選者数がUP!

審査員特別賞

**健康自生地認定88ヶ所
突破記念賞**
88という数字に因んで、
88歳の方の中から
抽選で1名

新人賞
いろいろ訪問してくれたで賞
今回初めて応募された方で、
最もいろいろな自生地を
訪問した方



市川 捨子さん

特別賞と聞いてビックリしました。ゆっくりだけど、続けて歩くようにしています。嬉しいわー。



乗兼 幸江さん

嬉しです！初めて応募しましたが、こんなにいい物が当たると思っていなかったです。

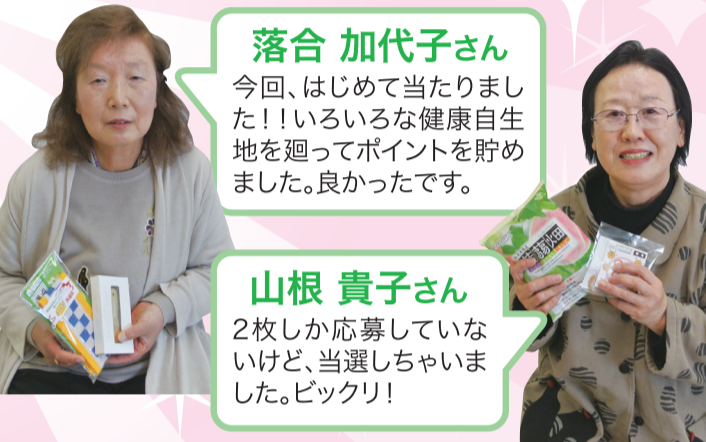


田中 英昭さん

仲間と一緒にいつも色々な所に行っています。くじ運が悪いから、こんなの当たるなんてビックリ!

都築 三次さん

ありがとうございます。すこいものが当たったなー。



落合 加代子さん

今回、はじめて当たりました!! いろいろな健康自生地を廻ってポイントを貯めました。良かったです。

山根 貴子さん

2枚しか応募していないけど、当選しちゃいました。ビックリ!

当選

今回も応募者全員に賞品が届く!!

スタンプラリー第4シーズンも、新たに認定された健康自生地をはじめとして、企業・商店・団体から多くの協賛品をいただきました。その結果、第3シーズン同様、残念ながら当選しなかったすべての応募者の皆さんに、「参加賞」をプレゼントすることができました。ご協賛いただいた企業・商店・団体のみならず、誠にありがとうございました。紙面を通じてお礼申し上げます。

ご協賛いただいた企業・商店・団体とおもな協賛一覧(順不動・敬称略)

- 株式会社シンカ/ふとんクリーナー
- 株式会社スギヤス/フットマッサージャー、アイスクリームスプーン
- 株式会社エヌ・エフ・ユー/マシンスタジオ利用券
- 株式会社スギ薬局/体重体組成計、血圧計、商品券&ポイント付与クーポン
- たかはまざくらばらなカフェ田戸町店利用者様/扇風機、オイルセット、傘
- ものづくり工房 あかおにどん/木工品
- ハートメディア株式会社/抱き枕
- 高浜茶屋 吉貴/割引券
- 特別養護老人ホーム 高浜安立荘/ボールペン、タオル
- ケアハウス高浜安立/コーヒーチケット
- スーパー銭湯レッツ高浜/入浴優待券、入浴剤
- 岩月商店/タオル
- 高浜市やきもの里 かわら美術館/企画展ペア招待券
- 昭和で元気になる会/昭和で元気になるカフェ回数券
- 加美屋/靴下、小物入れ、スポンジ、風呂敷、他
- リバーストーン/割引券
- 授産所高浜安立/ばりまる
- もちもち/タオル
- リビングハウス万久/タオル
- Cafe Garden P.o.t./コーヒーチケット
- 吉浜人形 紫峰人形美術館/皿、絵本
- 正林寺/かばん、折りたたみ傘
- ミルクガラスカフェ カミフサ/ドリンクチケット
- ミツパヤ/マスク
- 生活雑貨すずひこ/エプロン、バッグ
- ヤマダ青果店/お買物券
- 山脇薬局/トイレットペーパー、ティッシュペーパー、のど飴、栄養ドリンク
- 不二商会/ボールペン、テープのり
- Be point ふじ/ネイルケアセット、プロジェクタークロック&ドームライト、ミニタオル
- サロンぽっぽぽ/飲み物&ランチチケット
- 神谷商店(山善)/クッキー、こんにやくゼリー
- カラオケハウス響/カラオケチケット
- カープ高浜神明/ボールペン
- 高浜市観光案内所 ONI-House/あげばん&コーヒーセット券
- 石のなかい/パワーストーンプレスレット
- 寝具洋品やまなか/靴下
- すずらら靴店/商品券
- 美味良酒マルア/酒粕、梅酒
- 洋菓子の店/パビヨン/割引券
- Salon de Hico/ブラシ、保湿ジェル、シャンプー&トリートメント、頭皮用日焼け止めスプレー、他
- ショッピングセンターT(ぼーと)/商品券
- 京弘屋スロープ/入浴剤
- コミュニケーションガーデン高浜/ペアお食事券
- 国立長寿医療研究センター/ココロつなぐタオル、ホコタッチ用電池
- 花王株式会社/ヘルシア、バブ、歯磨きセット
- 日本福祉大学/ペンホルダー&フリーケース

特集 2

健康自生地スタンプラリー 第4シーズン

祝 当選者発表!

57名の当選者決まる!

平成27年12月25日～平成28年12月21日まで実施の健康自生地スタンプラリー第4シーズンは、去る1月16日に生涯現役まちづくり実行委員会・健康自生地認定審査会委員により厳正なる抽選を行いました。今回の延べ応募枚数は、3,698枚で前回の2,439枚を大きく上回る応募をいただき、『特賞』『審査員特別賞』『当選』が決定しました。



賞の区分	当選者数	賞品
特賞	1	ふとんクリーナー
特賞	1	フットマッサージャー
審査員特別賞	1	いきいき広場 福祉用具ショールーム賞
審査員特別賞	1	健康自生地認定 88ヶ所突破記念賞
審査員特別賞	1	いろいろ巡ったで賞
審査員特別賞	1	新人賞 (たくさん応募してくれたで賞)
審査員特別賞	1	新人賞 (いろいろ訪問してくれたで賞)
当選	50	反射アームバンド、満点すまいるカード、各種協賛品詰め合わせ
計	57	
参加賞(応募者全員)	865	かわら美術館企画展ペアご招待券 入浴剤など
総計	922	

特賞 贈呈式 笑顔 レポート



シンカ賞
ふとんクリーナー



スギヤス賞
フットマッサージャー



いきいき広場 福祉用具 ショールーム賞
マシンスタジオ利用券



2万円分
抱き枕



兵藤 住子さん
「ホコタッチのおかげで楽しく歩いています」と兵藤さん。ランチの前に公園を歩いたり姿勢を意識するようになったとか。シンカのみなさんもゴミ拾い&ウォーキングを実施中!まさに「継続は力なり」ですね!



前園 久仁子さん
「趣味のカラオケで楽しんでポイントを貯めることができました」と笑顔の前園さん。「楽しく出かけることは1番の健康づくりにつながりますね、これからも地域のみなさんを応援したいです」と(株)スギヤスの杉浦社長。



井上 五百子さん
マシンスタジオを週に3日は利用している井上さん。「コグニバイクも使ってみたけど面白いね」と新しい運動にも積極的に参加されていました。「今後も健康づくりに励みます」と力強く宣言されました。

健康自生地スタンプラリー 第5シーズン

スタンプラリー開催(応募)期間 **平成28年12月22日(木)～平成29年12月25日(月)**

健康自生地スタンプラリーのルールをおさらいしましょう!

- 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ポイント貯まったら期間中、いつでも何度でも応募できます。
- 第4シーズンで貯まっているポイントは、引き続き第5シーズンでも使えます!
お近くの健康自生地ポイントカードを手に入れ、各健康自生地に出かけましょう!



**カラオケ喫茶
キャッツ・アイ**
音響とステージの豪華さが自慢のカラオケ喫茶。カラオケが趣味の同士が集まり新しい知り合いが増える社交場となっています。この度常連さんからの推薦で、健康自生地認定となりました。いきいき健康マイレージ通帳の提示で、1品サービスがあります。

**カラオケ喫茶
キャッツ・アイ**

健康自生地
No.93

県内最大級のスペースを誇るカラオケ喫茶で、気持ちよく歌ってストレスを発散しましょう。目指せ100歳寿命!

店長の
齋藤アレックスさん

場所 呉竹町6-1-38

開催日 月～金曜日
11:00～21:00
土・日・祝日
10:00～21:00

料金 ドリンク代500円
カラオケチケット10枚1,000円
25回来店でカラオケチケット1冊プレゼント

連絡先 52-8220



**カラオケ会
(高取)**
毎週月曜日に、和気あいあいとカラオケを楽しんでいます。歌うことやお喋りをする中で、心身がリフレッシュでき、ストレス解消、地域の皆さんとの絆づくりにつながります。参加自由ですので、どなたでも気軽にお越しください。

**カラオケ会
(高取)**

健康自生地
No.92

年代問わず、楽しく歌っています！
みなさんお気軽にお越しくださいね。



場所 論地町2-2-80
(高取南都老人憩の家)

開催日 毎週月曜日
時間 13:00～15:00

料金 月額500円

連絡先 53-1819(酒井)



新規健康自生地を紹介します！

**たかはまざっくばらんな
カフェ田戸町店**

健康自生地
No.14

担い手のご都合により、3月31日(金)をもって健康自生地ではなくなります。長い間、ありがとうございました。



健康自生地募集中!!

みなさんのお気に入りの素敵な居場所を『健康自生地』に認定登録しませんか? 自薦他薦は問いません! どしどし情報をお寄せください。

「健康自生地」「スタンプラリー」の私なりの楽しみ方を紹介



- ♪ 体に気をつけてマイペースに続けています。
- ♪ 散歩中や定期的に開かれる体操教室をうまく使って、スタンプを貯めています。
- ♪ 「買い物」もなるべく歩いていくようにしています。
- ♪ 知らないところへも出かけるようになりました。新しい発見がありました。
- ♪ 夏は暑くなる前に、冬は日中に歩くようにして、天候を気にしながら歩いています。
- ♪ 通ったことのない“道”を探るのが楽しくなりました。

ハッピーパワー
現在、みどり学園で活動している「こめつと3」が、「ハッピーパワー」と名前を変えて内容、場所が一新されます。脳の活性化に効果があるとされる「認知症予防運動」を、ゆつくり、無理なく行っていきます。楽しみながら健康づくりをしましょう。
(0～2歳児の教室もあります。)
※「こめつと3」としての活動は3月31日を持って終了となります。「認知症予防運動」は5月1日より始まります。

ハッピーパワー

健康自生地
No.94



場所 田戸町2-5-6
ソレイユ田戸ノール1号棟

開催日 5月1日より
毎週水曜日【要予約】

時間 13:30～14:15

料金 チケット7枚綴り 2,000円

連絡先 87-2889



特集3 おさらいしてみよう!!
**ホコタッチ読み取り機を
みかけたら
ホコタッチしよう!**



始まっています! 訪問ポイントをためて景品と交換!

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**たまるごとに、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。印刷は月に1回程度で十分です。

項目	今月の結果(目標)	目標達成グラフ	目標達成日数	次回目標
歩 日歩歩行距離(km)	4.3 km (4.3 km)	<div style="width: 100%;"></div>	13日	4.3 km
歩 平均歩数(歩)	7659 歩 (7200 歩)	<div style="width: 100%;"></div>	11日	7800 歩
歩 平均消費カロリー	1548 kcal (1500 kcal)	<div style="width: 100%;"></div>	10日	1500 kcal
歩 平均歩数時間	11.1 時間 (10 時間)	<div style="width: 100%;"></div>	18日	10 時間

ここを
チェック



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)

ホコタッチ Q & A よくあるご質問 こんな時はどうすれば

Q. ホコタッチをつけていたのに、印刷をしたら休になってしまいます。どうして?

A. ホコタッチは1日5時間以上つけないと、データに反映されません。毎朝起きたらホコタッチをつけましょう。

Q. ホコタッチを無くしてしまいました。故障しました。どうしたらいい?

A. 「いきいき広場」3階 生涯現役まちづくりグループ窓口へお越しください。(平日8:30～17:15まで) 故障したホコタッチもお持ちください。

Q. ホコタッチの日付・時刻が間違っています。どうすればいいの?

A. お近くの読み取り機にタッチすることで、正しい日付・時刻にセットされます。

Q. 電池マークが現れ、点滅をはじめました。どうすればいいの?

A. 電池の交換の時期です。早めに電池交換をしてください。電池は、お近くの家電量販店で求めください。なお、「いきいき広場」2階 福祉用具ショールームでは、電池の販売に加えて、取り替え作業も行います。



健康自生地 とは?

市民の皆さんが自ら出かけたくなるような場所や地域の皆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。

高浜市 **健康自生地**

いきいき広場2階マシンスタジオに コグニバイクが設置されました!!



認知症予防に効果が期待できるコグニバイクが、いきいき広場2階のマシンスタジオに4台設置されました。自転車型のトレーニングマシンで、ペダルをこぎながら前方のタッチパネルに表示される課題に取り組みます。体力の弱い人でも楽しみながらトレーニングできます。ぜひ試してください!(60歳以上の方限定)

お問い合わせ

健康自生地認定No.20

マシンスタジオ ☎87-7350
(高浜市いきいき広場内)

「まちめぐりポイントカード」 提示でサービスを受けよう!!

平成29年4月1日から追加!

これまで、「いきいき健康マイレージ通帳」(オレンジ色又は緑色)提示でサービスを受けることができた健康自生地で、新たに、「まちめぐりポイントカード」(表面記載済みのもの)の提示とサービス希望を伝えることでも、サービスを受けられるようになりました。

健康自生地スタンプラリー
まちめぐりポイントカード

健康自生地を巡ってポイントをGET!
30ポイントためて応募すると抽選ですてきな賞品が当たります。

※抽選対象者は、市内在住の60歳以上の方に限ります。

ふりがな	男・女
氏名	
住所	生年月日
〒 高浜市	T・S 年 月 日
	電話番号

発行：高浜市福祉部生涯現役まちづくりグループ

ここが記入済みのものを提示して、サービスを受けたいことを伝えてください。

※対象：65歳以上の高浜市内在住の方

昭和で元気になるカフェ 平成29年度

認知症についてみんなで理解しあい、認知症の方やご家族にとって相談できる場所である昭和で元気になるカフェの来年度の開催日が決定しました。



開催日のご案内

- | | |
|--------------|-------------------|
| 第1回 4月23日(日) | 第6回 11月19日か26日(日) |
| 第2回 5月28日(日) | 第7回 12月10日(日) |
| 第3回 7月2日(日) | 第8回 H30年1月28日(日) |
| 第4回 8月27日(日) | 第9回 H30年2月25日(日) |
| 第5回 9月24日(日) | 第10回 H30年3月25日(日) |

13:00~15:00 いきいきホール 参加費200円

お問い合わせ

健康自生地認定No.19

昭和で元気になる会 事務局 ☎52-5050
(特別養護老人ホーム 高浜安立荘内 小西さん)

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>

たかはま元気

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。



QRコード

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



読者コーナー「でいでーる」に届いた沢山のメッセージをご紹介します!

高浜市の知らない場所がたくさん書いてあって、分かりやすいです。
(T・Yさん)

元々歩いていましたが、ホコタッチで年齢が出るのが楽しみになりました。
(ばばちゃん)

知っている人や、行った事のある写真を見つけるのが楽しみです。
(E・Kさん)

ホコタッチを使うようになって、本当によく歩くようになりました。健康的です。
(Y・Kさん)

ホコタッチを使うようになって、以前は買い物時間がもったいないと思っていたが、歩くことと買い物と出かけるようになりました。
(月ちゃん)

色々な健康自生地に行くので、マナーも良く良いと思います。
(K・Tさん)



プレゼントにご応募いただいた方の中から抽選で、 計10名様にプレゼント!たくさんのご応募お待ちしております!

- 応募方法**
- FAXまたは郵便ハガキの裏面に、住所、氏名、ペンネーム、年齢、電話番号をご記入いただき、お送りください。
 - 希望のプレゼント番号をご記入ください。
 - 「でいでーる」に対するご意見やご感想をお書きください。
 - 次回のお題『私の夏バテ対策』についてお寄せください。

〒444-1334 高浜市春日町5-165 高浜市いきいき広場3階
高浜市福祉部生涯現役まちづくりグループ「でいでーる」vol.14 プレゼント係行

FAX.0566-91-4876 ※送り間違いにご注意ください。どなたでもご応募いただけます。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

読者プレゼント 4/28(金) 応募締切

読者の皆様へ感謝を込めて、高浜市の健康自生地、イチオシの商品をプレゼント!たくさんのご応募お待ちしております。

1 マシンスタジオ 回数利用券1,000円分
5名様 マシンスタジオ 春日町5-165(高浜市いきいき広場2階) ☎87-7350

いきいき広場内にあるマシンスタジオ。エアロビクス運動、マシントレーニングなど利用者に適した運動メニューを作成してくれます。常駐スタッフが丁寧に対応してくれるので、初めての方でも安心してトレーニングできます。65歳以上は1回100円、64歳以下は1回300円です。



【賞品お渡し方法】
回数券を発送します。回数券の払い戻しはいたしません。

2 カシーボザール マニユアンハンドクリーム
5名様 Be point ふじ 青木町3-2-6 ☎53-0846

エステ、カシー化粧品、フォンテーヌなどが揃い、美と健康をコーディネートしてくれるお店。オススメの「マニユアン」ハンドクリームは、手あれを防いで水仕事に強く、サラサラな手触り。洗剤等で荒れた手を優しく保護してくれます。その他、ポイントメイクやお肌の悩みことなど、何でもご相談ください。



【賞品お渡し方法】
賞品引換え券を発送します。店頭にてお引換えください。