

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.11 WAKATAKE  
2016年6月15日発行

特集

1

もうすぐ夏  
梅雨も暑さも快適に!

おでかけグッズ  
大紹介!!

特集

2

これを見ればもう  
大丈夫!

【保存版】ホコタッチの  
見方・使い方

「でいでーる」を  
いっしょにつくりませんか?  
読者モデル・読者記者

# 大募集!!

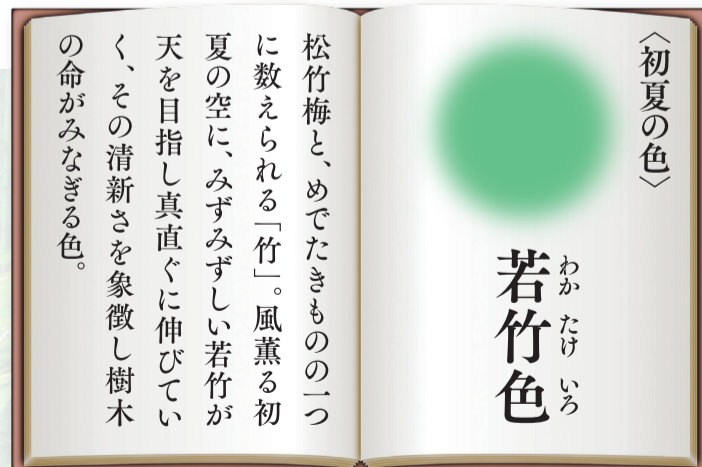
くわしくは7ページへ

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13回入選作品  
同協会ホームページより引用

暑いので  
リモコン入れると  
テレビつく



【和の色／水彩帳】



でいでーる  
読者プレゼントが始まります

健康自生地 No.74

## すぎうら靴店

オシャレな靴でウォーキングを楽しみたい！そんな願いを叶えてくれる靴屋さん。夏に向けて、ミラクル、歩ける、サンダルやムレにくいシューズなどを揃えています。一人ひとりにあった足に優しい靴選びを店長さんが親身にアドバイスしてくれます。ぜひ相談してみてください。

店長のオススメ



健康自生地メモ(健康自生地 実施日時)

毎週木～火曜日 9:30～19:00

足の悩み等、くつ選びの相談にのります。散歩の途中に足が疲れたときは、相談も兼ねて気軽に立ち寄ってください。



場所 春日町6-5-34  
営業時間 9:30～19:00  
定休日 水曜日  
連絡先 53-0644

健康自生地 No.78

## スギ薬局 高浜店に聞きました

暑い時期のお出かけのアドバイス  
暑い時期の外出は日中を避け、熱中症対策をしっかりしてお出かけください。移動中の車の中や部屋の中でも熱中症になることがあるので、油断はできません。のどが渇いたと感じる前にこまめに水分と塩分を取るよう心がけてください。  
総務省消防庁によると、今年4月25日～5月1日にかけて熱中症により救急搬送されたのは18人。そのうち、およそ半数が65歳以上の高齢者です。  
対策をしっかり行って、これからの暑さを乗り越えましょう！

健康自生地メモ(健康自生地 実施日時)

毎日9:00～24:00

- 店内に地域コミュニティスペース(イスとテーブル有)、血圧・骨密度などの簡易診断測定器があります。
- 無料のお茶もありますので、休憩などにご利用ください。健康・栄養などの相談にも応じます。

スギ薬局 高浜店 伊原さん

梅雨も暑さも快適に！  
おでかけグッズ  
大紹介!!

もうすぐ夏

ジメジメ、ムシムシ、そんな季節に負けない！お出かけが楽しくなるグッズを健康自生地の店長さんがオススメしてくれました。お気に入りの逸品を見つけて、健康自生地巡りを楽しんでください。

夏



健康自生地 No.50

生活雑貨

## すぎひこ

雨の日のお出かけが楽しくなる、可愛いレインコートや急な雨にも困らない晴雨兼用傘がおすすめ。紳士用の和モダンな扇子は、落ち着いたテイストが人気です。厳選した雑貨や器など個性的で豊富な品揃えのお店です。優しい店長さんとおしゃべりを楽しみながら、お気に入りの逸品をゆくりと、探してみてください。

店長のオススメ



健康自生地メモ(健康自生地 実施日時)

毎週月～土曜日 9:30～18:30

店の一角の休憩スペースでお茶を飲みながら井戸端会議など楽しんでいただけます。



場所 春日町6-2-24  
営業時間 9:00～19:00  
定休日 日曜日  
連絡先 53-0921



## 健康自生地とは？

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づく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

楽しく自分にあった体操で腹筋・体幹を鍛えましょう!



場所 湯山町6-6-8 (高浜キリスト公会堂内)  
開催日 毎月第2・4木曜日 ※初回のみ要予約  
時間 10:00～11:30  
料金 1回100円  
連絡先 080-6957-5010 (原さん)



## のびのび 体操教室

健康自生地 No.82

作業療法士の資格を持つ原さんがそれぞれの状態にあった健康体操を教えてください。音楽の流れる会場で、ストレッチやゴムボールを使ったエクササイズ、踏み台昇降運動などを行っています。体操後のティータイトもお楽しみみです。16時までなら、大型プロジェクトがあるのでDVDを持ち込めばみんな鑑賞会も可能です。



お気軽に遊びに来て下さい

場所 論地町5-6-25  
開催日 【健康体操】 毎週木曜日 【民踊】 毎週金曜日  
時間 【健康体操】 13:30～15:00 【民踊】 13:00～15:00  
料金 1回100円  
連絡先 090-3564-4986(山田さん)



## 京町の家

健康自生地 No.83

素敵な古民家に遊びに来ませんか？和やかな雰囲気の中で健康体操や民謡を楽しみましょう。健康体操：健康についての話をしながら、楽しく体を動かします。民踊：ボランティア団体(ひばり会)の方と一緒にしゃべりや踊りを楽しめます。



お友達と気軽にカラオケを楽しんでください!



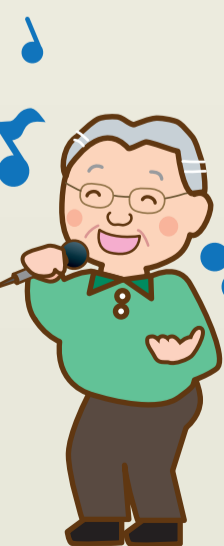
場所 論地町3-6-6 (老人保健施設 こもれびの里・高浜)  
開催日 毎週土曜日※要予約  
時間 15:00～16:30  
料金 無料  
連絡先 53-7777 (小川さん)



## こもれびの里・高浜 (カラオケ)

健康自生地 No.84

通所の方とは別に一般開放をしています。予約をすれば、1階通所スペースでは通信カラオケで最新の歌を楽しめます。お茶のセルフサービスもあり、気軽におしゃべりもできます。



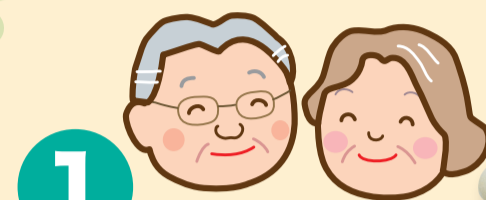
# 新規 健康自生地 を紹介します!

## 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！少しでも情報を寄せてください。

# ホコタッチ (専用歩行計) の見方・使い方

これを読めば  
ホコタッチのことが  
よくわかります。



**1** 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!



**2** メモリボタンを押すと、1日ずつ前のデータを見ることができます。表示されるのは7日前までです。7日前の次は当日の表示に戻ります。ホコタッチには40日分のデータを保存することができます。

**3** 切替ボタンを押すごとに、「歩数⇔歩行生活年齢」の表示が切り替わります。

## ??ホコタッチ Q & A

**Q1** “touch”のサインが出ました! どうすればいいの?

**A1** 30日以上ホコタッチを「読み取り機」にタッチしないと、“touch”の文字が表示されます。また、40日を過ぎると、古いデータから順に削除されてしまいますので、早めにホコタッチを「読み取り機」にタッチしましょう。  
※「読み取り機」は、健康自生地以外に市役所・いきいき広場・公民館・ふれあいプラザにも設置されています。



こんな時は  
どうすれば!

**Q2** 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?

**A2** 電池の交換時期です。早めに電池交換をしてください。そのまま放置すると電池マークが「点灯」して、歩行データの測定ができなくなります。

**Q3** ホコタッチを紛失しました! 故障しました! 洗濯してしまいました!

**A3** いきいき広場3階「生涯現役まちづくりグループ」(52-9873)までご連絡ください。破損したホコタッチは捨てずに保管してください。

**Q4** ホコタッチの日付・時刻が間違っています!

**A4** 読み取り機にタッチすることで、時計が正しくセットされます。

**Q5** 歩行生活年齢とは何ですか?

**A5** 日常歩行速度、歩数などをもとに算出しています。速度が速く、歩数が多いほど年齢が若くなります。毎日99歳からスタートし、1番若い年齢は20歳です。

## ホコタッチの電池交換をしてみよう!

こうなったら  
電池交換!



**電池の種類**  
★各自でご用意下さい。  
ボタン電池(CR2032)  
電池は、ホームセンターや家電量販店でお買い求めいただけます。

### 電池交換の仕方

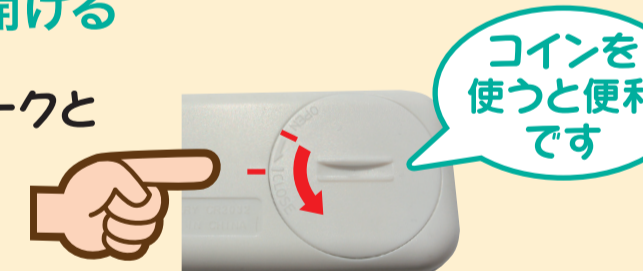
ホコタッチに、電池マークが現れたり消えたりした後、電池マークがずっと現れるようになったら、早めに交換をしてください。電池が切れると活動記録が消えてしまうことがありますので、ご注意ください。

**1** ホルダーを外す



**2** 裏のふたを開ける

ふたの位置マークと  
本体ケースの  
位置マークを  
合わせてね

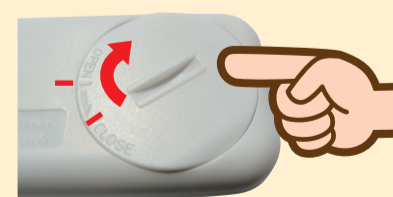


コインを  
使うと便利  
です

**3** 電池(CR2032)を取り出して交換する



**4** ふたを閉める ★CLOSEの方に回す



このくぼみが  
まっすぐに  
なってることを  
確認してね

**5** ホルダーをつけて完了

## 健康自生地では ホコタッチをタッチ!!

**1** ホコタッチをつける!!

毎日、ホコタッチを5時間以上つけてください。



しんないんこく

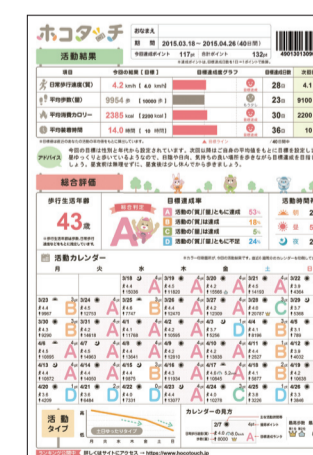
**2** 健康自生地で読み取り機にタッチするだけ!

健康自生地に設置した読み取り機にホコタッチをタッチすることで、40日分の歩行データが表示されます。



**3** 印刷をして結果を見る!

印刷機がある健康自生地で、画面に表示される印刷のボタンを押すと、歩行結果レポートが印刷されます。



**4** 生活習慣を  
ふり返ってみよう!

6ページの「活動結果の見方」へ

# 活動結果の見方 読み取り機で活動結果をチェックしましょう!

ホコタッチ(専用歩行計)のデータは、「読み取り機」で印刷することができます(一部除く)。健康自生地に「読み取り機」が設置され、お近くの健康自生地でも活動結果がチェックできるようになりました。積極的に健康自生地に出かけて、ホコタッチを「読み取り機」にタッチしましょう!  
※「読み取り機」は、健康自生地以外に市役所・いきいき広場・公民館・ふれあいプラザにも設置されています。

## 1 活動結果一覧

- 「日常歩行速度」「歩数」「消費カロリー」「装着時間」の4項目における平均値と目標値を示しています。
- 出力結果は棒グラフで表示され、目標値を目標ラインで表示しています。
- 目標ラインを達成すると笑顔に、未達成の場合は悲しい顔・泣き顔の3つの表情になります。過去28日の結果から次回目標値を表示します。

## 2 達成ポイント

- 前回データ読み込み日から前日までに、「活動結果の4項目」それぞれが、目標値を超えた日数の合計です。目標達成度の目安にしてください。

## 合計ポイント

- ホコタッチ開始日から前日までに、活動結果の4項目それぞれが、目標値を超えた日数の合計です。

## 3 歩行生活年齢

- 「日常歩行速度」「歩数」「消費カロリー」をもとに算出しています。

## 4 総合判定・目標達成率

- 出力日数での総合判定結果です。
- 結果出力をした日数での、A・B・C・Dランクの比率を表示しています。

## 5 活動時間帯

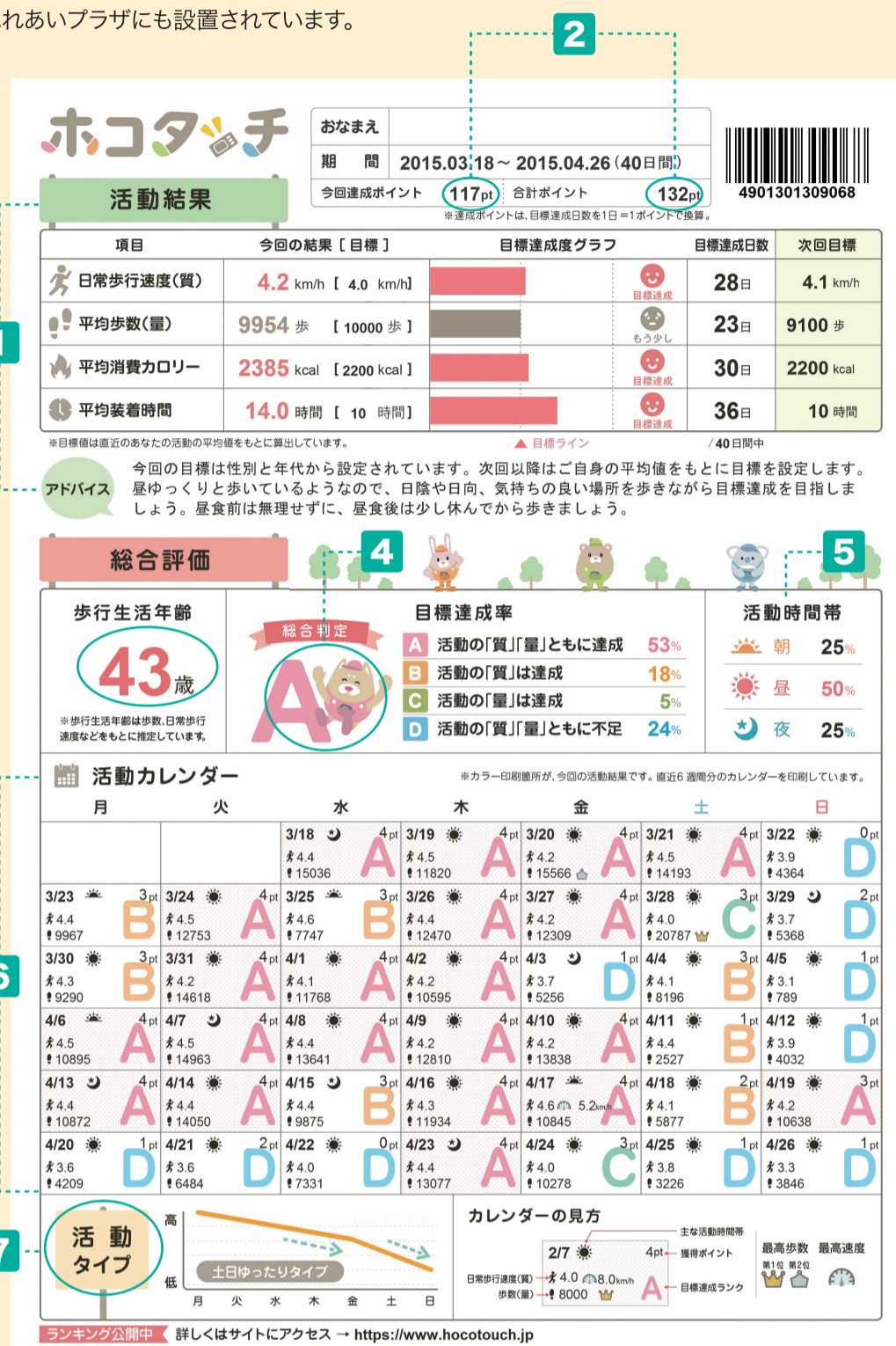
- 1日を朝3:00~9:00、昼9:00~18:00、夜18:00~3:00に区切り、それぞれの時間帯で活動している割合を示しています。

## 6 活動カレンダー

- 日ごとの活動結果を示しています。
- 「獲得ポイント」は、速度・歩数・消費カロリー・装着時間のうち、目標値を超えた項目数を表しています。
- ホコタッチ装着時間が5時間未満の場合は、「休」マークが表示されます。

## 7 活動タイプ

- 出力結果1週間の行動パターンを表示しています。



毎月、次回目標が変わっていくのね。だから総合判定だけを気にしすぎず、楽しく継続することが大切ね。

ホームページ上で週間・月間の「平均歩行速度」「平均歩行歩数」「平均消費カロリー」「平均装着時間」「評価(A)判定の日数」「歩行生活年齢」の個人別ランキングを見ることができます。是非チェックしてみてください。

ホコタッチ

## こんなこともチェックできます! ★個人別ランキング

高浜市公式ホームページからアクセスできます  
もしくは **ホコタッチ** 検索

ログインID: takahama  
パスワード: takahama01を入力

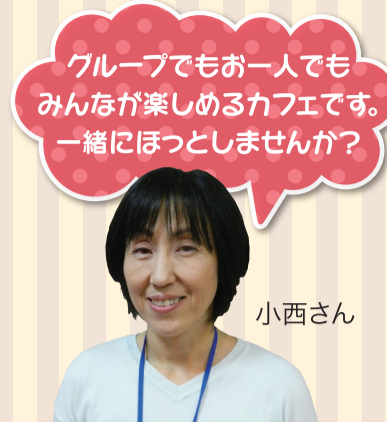
個人別ランキングのベスト3が表示されます。ランキングを確認してみましょう。

ここをクリック

個人別ランキング詳細はこちらをクリックすると、確認することができます!

早速あなたのランキングを確認してみましょう。(ニックネームで検索できます。)

希望7レセント



グループでもお一人でもみんなが楽しめるカフェです。一緒にほっとしませんか?

今後他の健康自生地とのコラボ企画など、多彩な内容でカフェはオープン予定です。また運営のお手伝いをしてくれる方も募集中です。

「すべての人が認知症を理解し、暮らしやすい高浜市になる」といふ「介護をしてくれる人も相談しあえる場所がある」といふ「そんな想いでスタートした」昭和で元気になるカフェが4月29日(祝)にいきいき広場で行われました。

この日はボランティアグループ「オカリナハート」さんのオカリナ演奏を聴いて一緒に口ずさみ、コグニサイズ(頭と体を使った認知症予防体操)のあと、回想法で懐かしい気持ちをみんなで語り合いました。他にも保健師さんの健康チェックコーナーなど盛りだくさん! あっという間に時間が過ぎていきました。

カフェタイムにはコーヒー、お抹茶、しょうが湯に甘酒などの飲み物とお菓子を楽しむことができます。こうせんとむぎこがしも登場し、皆さん「懐かし〜!」と笑顔。

「専門職のスタッフに気軽に相談できる」「お茶を飲みながらおしゃべりできるのが楽しい」会場ではそんな声も聞くことができました。

「昭和で元気になるカフェ」に足を運んでみませんか?

### 今後の日程

- 5/22(日) 三河弁の言葉遊び (ボランティアグループ「じゃんだらりんであそぼまい」さん)
- 6/26(日) ウクレレ演奏 (ウクレレサークルBREEZEさん)
- 8/28(日) 伊勢型紙紙芝居 (影絵紙芝居さん)
- 9/25(日) 紙芝居 (高浜市立図書館さん)
- 11/27(日) 和楽器演奏と民謡 (ボランティアグループ「衣浦民謡会」さん)
- 12/18(日) 年賀状作り教室 (IT工房くりっくさん)
- 1/22(日) 健康講話と体組成チェック (カープスさん)

● 会場はいきいき広場 13:00~15:00 ※変更の場合有  
● 茶菓子代200円 (飲み物おかわり自由)  
※事前に予約をしていただくと嬉しいです。

健康自生地 NO.19 昭和で元気になる会  
事務局/52-5050 (高浜安立荘内/小西さん)



✂️ ----- <FAXでご応募される方は、ここから切り取ってご使用ください> -----

① あなたの年齢と性別を教えてください。  
・60歳未満 ・60~69歳 ・70~79歳 ・80歳以上 (男/女)

② 「ていである」にモザルや記者としてボランティア参加してみませんか?  
(教名の募集です。申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。)

・モザル ・記者 ・しない

③ おもしろかった記事・良かった記事とその理由を教えてください  
(複数回答可)

④ 川柳を募集します お題「秋」(秋を連想させるもの)

⑤ 読者コーナー お題「秋といえば...」

⑥ 「ていである」に対するご意見・ご感想をお聞かせください。

ふりがな \_\_\_\_\_ ペンネーム \_\_\_\_\_  
お名前 \_\_\_\_\_ お電話番号 \_\_\_\_\_  
ご住所 〒 \_\_\_\_\_ 希望7レセント 1 2  
(どちらかに○を付けて下さい)

この応募用紙を切り取って、FAXで送信するか封筒型にして郵送してください。  
**FAX 0566-91-4876** ※おかけ間違いにご注意ください。

ご協力ありがとうございました。

⑦

# 健康自生地 スタッフ紹介!!

よろしくお願いします!!

かい かつ  
**海方 恵子**

【担当エリア】  
高取・翼地区

★かくれた才能★  
髪質と古傷で翌日の天気分かります。

**中村 彩**

【担当エリア】  
高浜地区

★かくれた才能★  
フルーツで誰かを操れるよう特訓中です(笑)

**鈴木 百合子**

【担当エリア】南部地区

★かくれた才能★  
筒からしなちく(メンマ)が作れます♪

**小澤 智美**

【担当エリア】  
高取・翼地区

★かくれた才能★  
自転車でごこまでもいけます♪

**板山 可奈子**

【担当エリア】  
吉浜地区

★かくれた才能★  
手首が変な方向に曲がります♪

こんな私達ですが、  
見かけたら声をかけてください。

## 開催予告

# 健康自生地フェスタ

**2016.8.30(火) 予定**

昨年好評だった『健康自生地フェスタ』を今年はさらにスケールアップして開催します!メイン会場のレッツ高浜を中心に、体を動かすコーナーやカラオケ、出店など楽しい催しを企画していますので、ぜひご参加ください!詳しくは、随時広報などでお知らせしていきます。



## 第4シーズン 健康自生地スタンプラリー

応募期間 / **開催中** ~平成28年12月21日(水)

市内にある「健康自生地」をめぐり、活動に参加して「まちめぐりポイント」をためましょう。30ポイント集めて応募すると、抽選で、すてきな賞品が当たります。

**参加方法** 健康自生地スタンプラリー(ルール説明)

すべ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歳以上の方が応募対象です。  
↓  
抽選日に60歳になっていればOK!

期間中30ポイント貯まったら何度でも応募できます。  
※同一の健康自生地でもらえるポイントは1日1個。

ポイントカードは、すべての健康自生地、いきいき広場に設置してあります! さあ、みんなで始めよう!

〈FAXでご応募される方は、ここから切り取ってご使用ください〉

82円切手を貼ってください

**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.11**  
アンケート係行

## 読者プレゼント **応募締切 7/15(金)**

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

**1** ルームフレグランスディフューザー(竹)

3名様

生活雑貨すぎひこ 春日町6-2-24 ☎53-0921

青竹の爽やかさをイメージし、京都の自然の中にあるような穏やかな気持ちになれる、ジャスミンとローズを配合した清涼感あふれる香りが特徴のルームフレグランス。和風のパッケージはシンプルで玄関や和室などインテリアとしても魅力的です。

【賞品お渡し方法】

引換え券を発送いたします。店頭にてお受け取りください。

**2** シューズ&バッグ **すぎうら 商品券5,000円分**

1名様

すぎうら靴店 春日町6-5-34 ☎53-0644

足の悩みを親身に相談にのってくれる店長さんオススメの靴が揃うお店です。お洒落な靴から機能的な靴まで、種類も豊富。今回は、靴でも鞆でも使える商品券5,000円分をプレゼント!夏に向けて、快適に履ける靴などいかがですか?

【賞品お渡し方法】

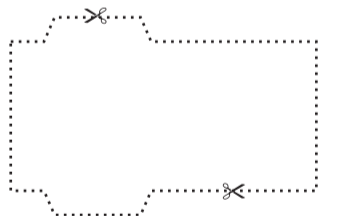
商品券を発送いたします。商品券の払い戻し、つり銭は支払われません。

【応募方法】

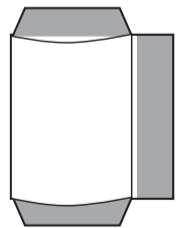
裏面のアンケートを明記の上、郵送または、FAXにてお送りください。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

### 封筒の作り方

①切り取り線で切り離します



②グレーの部分でのり付けします



③封筒の形にして切手を貼って投函してください

