

生きがい 楽しさ やりがい 笑い そんな まちを めざします

まいにちでかける でいいでーる

やろまいか いこまいか 

編集発行
高浜市福祉部
生涯現役まちづくりグループ
編集協力
日本福祉大学高浜事業室
〒444-1334
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
URL : www.takahamashi.info
E-mail : info@takahamashi.info



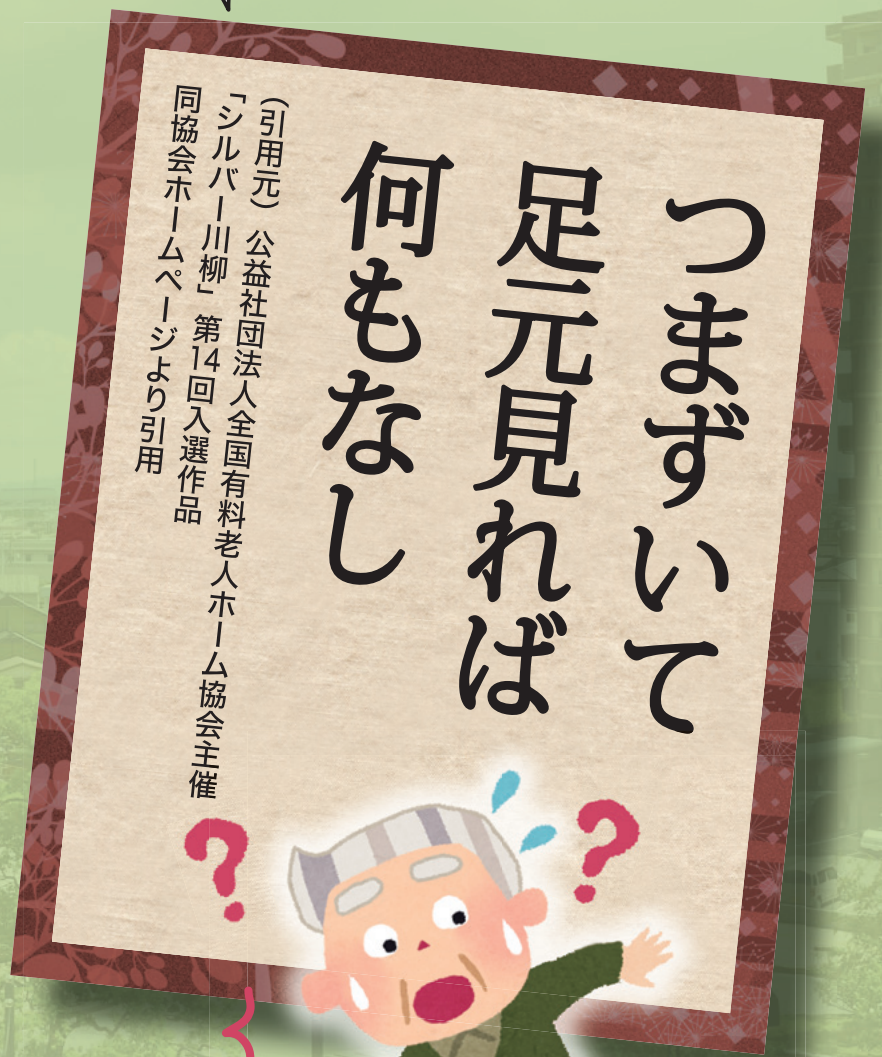
健康自生地に出かけて、
足腰を鍛えましょう！

高浜市生涯現役の まちづくり

80か所を超え、
1月末で **81か所** が認定！

健康自生地の 候補地情報大募集中

みんながまだ知らない
あなただけの素敵な居場所を
教えて！



特集 1 暖かくなる春、お出かけしたくなる
ちょっと気になる
ユニークな健康自生地！

特集 2 健康自生地スランプリアー

祝 第3シーズン
当選者発表！！



今回も特賞2本！
豪華賞品は
誰の手に！

春に定番の引越しをしたところが

こめっと3 健康自生地認定 No.68

『特定非営利活動法人 ハッピーパワー』が地域交流・余暇活動支援事業として実施しています。年齢や障がいの有無に関係なく、だれでも気軽に集まって楽しめる空間です。無料でお茶とジュースをいただけます(コーヒー、紅茶はお菓子付で250円です)。遊びや趣味の道具の持ち込みもOK! 誰でも気軽にお越しください。

- 活動拠点: 3月までは高浜市いきいき広場、4月からは悠遊たかとり
- 毎週月・水・金曜日(祝日、年末年始を除く) 16:00~18:00
- 連絡先/090-1292-7299 (伊藤さん)

スタッフの伊藤さん

現在、囲碁や将棋を子どもたちに教えていただける方を募集中です!!

実はお花見も楽しめるところが

ウォーキングがてら地元の人に昔の高浜を懐かしんでほしいです

スタッフの杉浦さん

(青木町 9-7-28)
●毎週火・木・土・日曜日 10:00~16:00
●連絡先/52-6900

サロン赤窯 青木町 健康自生地認定 No.34

高浜市有形民俗文化財の「塩焼瓦窯」を見ることができます。室内に休憩所があり、お茶の接待もあります。健康自生地巡りや散歩がてらに立ち寄るのにおすすめです!

特集 1

暖かくなる春、お出かけしたくなる

ちょっと気になる **ユニークな健康自生地!**

春の息吹を感じながら、普段とは違った体験を楽しんでみませんか。春を楽しむプラスワンで、ちょっとぜいたくな気分になりましょう!

けんこうじせいち **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触れ合うことができる場所を高浜市が認定します。これらの場所に出かけ、また、これらの場所で行われる活動の担い手になると様々なメリットがあります。
- 「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

認自健 生定地康

春らしいアクセサリを作れるところが

石のなかい 神明町 健康自生地認定 No.71

本業は、墓石屋さんですが、ひそかなブームになっているのが石のアクセサリ作りです。誕生日の記念に、オリジナルアクセサリを作りに来ませんか。健康セミナーなどの各種講座も、開催されています。今、注目の健康自生地です。

身につけて健康になれるアクセサリも作れます

代表の嶺澤さん

(神明町 8-17-12)
●毎週木~火曜日(水曜日定休) 10:00~16:30
●連絡先/54-3535

珍しいアイスクリームを食べられるところが

▲高浜ではココだけ(!?) プルーン味のアイスクリーム

ミルクガラスカフェ カミフサ 春日町 健康自生地認定 No.43

レトロなミルクガラスで、フレンチプレスを使って入れるコーヒーが楽しめます。砂時計を見ながらの蒸らし時間3分間も優雅な雰囲気を感じられます! 素敵なお茶タイムを過ごしてみませんか。

(春日町 2-2-1)
●毎週火~日曜日(月曜日定休) 10:00~17:00
●連絡先/53-0038

※いきいき健康マイレージ通帳を提示された方は、定価から50円値引きします。

懐かしい映画を見ておしゃべりしながら花が咲くところが

ビデオ観賞会 芳川町 健康自生地認定 No.7

最近蒲田行進曲など1980年代に流行した映画を大画面で鑑賞しています。見逃したあの映画が見られるかも!! ケアハウス高浜安立へレッツゴー!

(芳川町 1-2-48)
●毎月第2・4日曜日 14:00~15:30
●要予約
●連絡先/52-7311 (ケアハウス高浜安立)

この春もプログラム豊富なおところが

さわたりふれあいサロン 沢渡町 健康自生地認定 No.1

ハツラツ体操、ヨガ、フラダンスから粘土遊び、川柳、楽器演奏会など1粒で2度以上美味しい、いろいろな体験ができる健康自生地です! 時には、活動場所の沢渡町集会所を飛び出して、ウォーキングや散策などにも行っています。

(沢渡町 1-5-17)
●毎月第2・4火曜日 10:00~11:30
●連絡先/52-1561 (杉浦さん)
●参加費: 無料 (但し食事代や材料費は実費の場合あり)
(今後の予定)
3/22 (火) 回想法
4/12 (火) 詩吟

桜の名所を巡るところが

タカハマ! まるごと宝箱 健康自生地認定 No.60

市内の施設で高浜市の歴史・伝統・文化・自然・民話などの個性豊かな魅力に迫り、自分たちの言葉で編集・発信し、市民の財産として将来に語り継いでいます。身近なところに「こんな「宝物」があったんだ」と地元の魅力を再発見してみませんか。

実施日時および場所はその都度変わります。専用ホームページ「たかはま元気de(で)ねっと」、または「広報たかはま」でご確認いただくか、下記連絡先へお問い合わせください。

●連絡先/52-1111 (市役所文化スポーツグループ)

(今後の予定)
3/19 (土) 聞き書きおひろめ会 4/2 (土) 市内の名所花見ツアー

日向ぼっこ用のベンチも作れるところが

気楽に体験に来てください

ものづくり工房 あかおにどん 青木町 健康自生地認定 No.33

ぬくもりを感じる「木」を使って、あなたのオリジナル作品を作ってみませんか? 作品作りを通じて、地域の人との交流が生まれます。スタッフが親身になって、サポートしてくれます! 今日からあなたも日曜大工デビュー!!

(青木町 9-6-37)
●毎週火・木・土・日曜日 10:00~16:00
●連絡先/52-0909
●利用料: 1日(半日半額) 大人200円、小人100円

スタッフの丸木さん

大笑いして心が春色になるところが

仲平座 屋敷町 健康自生地認定 No.4

「お笑いを一席!」気軽に寄席が楽しめる文化的な健康自生地です。もちろん、寄席を開催していない時は、自由に腰かけてお話ができます。お店で売っているお団子は、絶品! 一度ご賞味あれ!!

(屋敷町 2-6-23)
●毎週土・日曜日 9:00~16:00
●連絡先/52-2808 (人形小路の会事務局)
※寄席は300円です。

脳とからだの健康チェックで 専用歩行計を受け取られた方へ

1. 健康自生地で活動したら、専用歩行計をホコタッチ読み取り機にかざしてください！



※ただし活動結果の印刷は、月1回程度で大丈夫です！もし、印刷を忘れても、ホームページで週間・月間の「平均歩行速度」「平均歩行歩数」「平均総消費カロリー」「平均装着時間」「評価(A)判定の日数」「歩行生活年齢」の個人ランキングをチェックすることができます！

<http://www.hocotouch.jp/>にアクセス
ログインID: takahama パスワード: takahama01



こうなったら電池交換！



2. 電池交換の仕方

専用歩行計に、はじめは電池マークが現れたり消えたりしますが、電池マークがずっと現れるようになったら、早目に交換をしてください。電池が切れるとデータがきちんととれず、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 (くぼみにコインを合わせて開けてください)

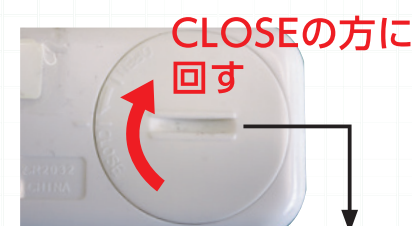


3.電池(CR2032)を 取り出して交換する



電池は各自で購入してね

4.ふたを閉める



このくぼみがまっすぐになって
ることを確認してね

5.ホルダーを着けて完了



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♪

1日限りの

健康自生地バスツアー (11/26、11/27)

商店振興会主催で開催された、「健康自生地バスツアー」は、11/26と11/27の2日間、午前の部と午後の部に分かれ、チャーターしたマイクロバスに乗り、健康自生地を巡りました。

11/26 (木) 午前の部

健康(血の流れ)の
ことがわかりました

ミツバトヤ(認定No.49)→Bepointふじ
(認定No.55)→不二商会(認定No.54)
(ミツバトヤ～不二商会までは歩き)



11/26 (木) 午後の部

座ぶとん
もらったよ！

加美屋(認定No.27)→岩月ふとん店
(認定No.76)→リバーストーン(認定No.31)



11/27 (金) 午前の部

健康的なお酒の飲み
方がわかりました

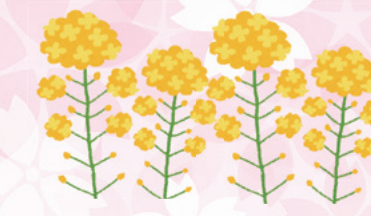
マルア(認定No.75)→すぎうら靴店
(認定No.74)→すぎひこ(認定No.50)
(マルア～すぎひこまでは歩き)



11/27 (金) 午後の部

知らないお店が
わかって良かった

寝具洋品やまなか(認定No.73)→神谷商店
(山善)(認定No.57)→山脇薬局(認定No.53)
→パピヨン(認定No.77)



新着情報

新規健康自生地のご紹介



衣浦民謡会

向山町・高取公民館

健康自生地認定 No.79

三味線などの楽器演奏に合わせて民謡、昭和歌謡、唱歌などを歌います。グループで月に3～4回福祉施設等にてボランティアの演奏活動もしています。興味のある方は、三味線のレッスン(有料)もできます。



(向山町 1-214-4)
●毎週金曜日 13:00～16:00
●連絡先/090-9022-5036 (川上さん)



昭和の歌をみんなで
楽しく歌おう

代表の川上さん

たかはまおもちゃ病院

沢渡町・高浜エコハウス

健康自生地認定 No.80

壊れたおもちゃの修理を通じて子どもたちに物を大切にする心を育てる活動を行っています。おもちゃの修理に興味がある方はもちろん、おしゃべりを楽しむスペースもありますので、まずは気軽にお立ち寄りください！



昔のおもちゃや
木のパズルも
ありますので
遊びに来てください

代表の岩月さん

(沢渡町 4-6-2)
●毎月第3土曜日 10:00～15:00
●連絡先/53-5730 (岩月さん)

Salon de Hico (サロンドヒコ)

青木町

健康自生地認定 No.81

素敵な美容室が、また一つ健康自生地に認定！おしゃべりを楽しんだり、休憩スペースでは、お水も飲めるんです。もちろん、おしゃれな空間でヘアメイク(要予約・有料)もできます！



お顔のお手入れや
冷えに対するの
アドバイスをします

店長の神谷さん



店内だけでなくお庭でも休憩できます！

(青木町 3-8-20)
●毎週火曜日～金曜日 10:00～17:00
(第2、4火曜日を除く)
●連絡先/52-1157

※営業時間9:00～18:00(最終受付17:30)月曜日休(第2、4火曜日は休み)

健康自生地特集

ウォーキングツアー 吉浜地区 (11/15、11/18、11/21)

3日間限定で行われた吉浜地区ウォーキングツアー。健康づくりのウォーキングを兼ねて、吉浜地区にある健康自生地を巡りました。

第1コース 11/15 (日)

BREEZE(認定No.22)※会場は吉貴(認定No.3)→吉浜人形紫峰人形美術館(認定No.40)→仲平座(認定No.4)→サロンぽっぽぽ(認定No.56)

第2コース 11/18 (水)

折紙教室(認定No.5)→正林寺(認定No.42)→吉貴(認定No.3)→万久(認定No.36)

第3コース 11/21 (土)

切手アート講座(認定No.39)→サロンぽっぽぽ(認定No.56)→昭和で元気になる会(認定No.19)※会場は吉貴(認定No.3)→もちきち(認定No.35)

法話で色々勉強に
なりました



昔のお話を聞き
自分の幼少期時代を
思い出しました

折紙は指先の
運動にいいです



審査員特別賞

家族賞

(ご夫婦など家族で参加された方の中から抽選で1組)



都築さんご夫婦
私は主に図書館、夫はコーヒーを飲み「ぼっぼっぼ」「P.o.t」に行ってスタンプを貯めました。日常いろいろなところへ出かけることで、こんな素敵な賞に当選できて、びっくりです！

新人賞

34か所を訪問

(前回応募していない人で、最もいろいろな健康自生地をまわった人)



内之倉京子さん
はじめてこんないいものが当たってびっくりしました。とても嬉しいです。

最高年齢賞

なんと91歳!!

村松かをるさん

当選

永柳勝義さん
運が良かった！マシスタジオに通った甲斐がありました。



杉浦あい子さん
なかなか当たらないものが当たって嬉しいよ。



野口孝之さん
2年連続の当選で幸せです！



神谷漢子さん
がんばって、良かったです！



野々山敏子さん
いろいろな健康自生地をまわったおかげだね。いろいろな人と会ったり、しゃべったりすることが一番です。



神谷みみ子さん
商店の健康自生地をいろいろまわってポイントを貯めました。ラッキー、嬉しいです。



今回も応募者全員に賞品が届く!!

スタンプラリー第3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2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みなさんに、『Wチャンス賞』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・団体のみなさま、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・団体とおもな協賛品一覧 (順不同・敬称略)

- | | | | |
|-----------------------|--|-------------------|--------------|
| (株)シンカ | カラオケセット | スーパー銭湯レッツ高浜 | 入浴券、干支カレンダー |
| (株)エヌ・エフ・ユー | 自転車 | サロンぼっぼっぼ | 飲み物&ランチチケット |
| (株)スギ薬局 | 体組成計、血圧計、歩行計、商品券 | すずらら靴店 | 割引券 |
| 高浜市やきもの里かわら美術館 | 招待券 | ヤマダ青果店 | お買い物券 |
| リビングハウス万久 | ベスト | ケアハウス高浜安立 | 喫茶やすらぎ |
| たかほまざっくばらんなカフェ田戸町店利用者 | 扇風機、パズル | Café Garden P.o.t | コーヒーチケット |
| ものづくり工房あかおにどん | 木工品 | ミルクグラスカフェカミフサ | ドリンクペアチケット |
| 吉浜人形 | フォトフレーム、飾り皿、どんぶり&皿セット | 高浜茶屋古貴 | 記念品(上向きねんね) |
| Be point ふじ | 真空カップ、立つポーチ、ネックウォーマー、ハンドクリーム | リパーストーン | 割引券 |
| 正林寺 | アタックネオ、チャーミーグリーン、和彩館(はごろもフーズ)、AJINOMOTO GIFT | 洋菓子の店パピヨン | 割引券 |
| ミツパトヤ | マスク | 美味良酒マルア | 酒粕 |
| 生活雑貨すぎひこ | 座椅子 | 神谷商店(山善) | オロナミンC |
| 加美屋 | タオル、ハンドタオル、婦人用靴下、二重底(スリッパ) | 授産所高浜安立 | ぱりまる(黒糖味) |
| 岩月商店 | タオル | カラオケハウス響 | カラオケチケット |
| 山脇薬局 | 栄養ドリンク、のど飴、メモ帳、ボールペン | ONI-House | あげパン&コーヒー引換券 |
| 不二商会 | セロテープ、ボールペン | 国立長寿医療研究センター | ホコタッチ用電池 |
| 内藤モーターズ | 入浴剤 | 花王(株) | ヘルシア |
| カープス高浜神明 | タオル | 豊永美容室 | シャンプー&リンスセット |

特集2

健康自生地スタンプラリー 第3シーズン

祝 当選者発表!

36名の当選者決まる!!

平成26年12月26日から平成27年12月24日まで実施の健康自生地スタンプラリー第3シーズンは、去る1月18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。今回の延べ応募口数は2,439枚で前回615枚の約4倍近い応募をいただき、『特賞』『審査員特別賞』『当選』が決定しました。(抽選会の様子や当選者の詳細は専用ホームページ「たかはま元気de(で)ねっと」でもご確認ください。)



各賞の当選者と賞品

| 賞の区分 | 当選者数 | 賞品 | |
|---------------|-----------|-------------------------------|-----------------------|
| 特賞 | シンカ賞 | 1 | カラオケセット |
| | エヌ・エフ・ユー賞 | 1 | 自転車 |
| 審査員特別賞 | 最高年齢賞 | 1 | 血圧計など各種協賛品詰め合わせ |
| | 新人賞 | 1 | 体組成計、扇風機など各種協賛品詰め合わせ |
| | 家族賞 | 2 | ペアベスト、扇風機など各種協賛品詰め合わせ |
| 当選 | 30 | ショルダーポーチ、満点すまいるカードと各種協賛品詰め合わせ | |
| 計 | 36 | | |
| Wチャンス賞(応募者全員) | 650 | かわら美術館入館チケット、ホコタッチ用電池など | |
| 総計 | 686 | | |

特賞

当選者のよろこびの声

シンカ賞

カラオケセット

前回の当選に引き続き、今回は特賞(シンカ賞)を引き当てた神谷明美さん。喜びの声をさかせていただきました。



神谷明美さん

2500分の1の当選確率って聞いてビックリ!!しかも2回連続当選なんて胸が震えてドキドキです。宝くじは当たらないにね!!ふだんは喫茶店やスギ薬局さんでポイントを貯めます。カラオケはここ20年くらいやってなくて『唄を忘れたカナリヤ』だけど、これを機会にまた始めます!!

進化するくらしの総合プロデューサーでおなじみの(株)シンカさんにご協賛いただきました。

中野耕作さん

ちょうど自転車を買替えようと思っていたところだったので、すごくうれしいです!

いつも、ヤマダ青果店で日々の食材を買いに通っていて、ポイントを貯めました。今後も、健康のため自転車で健康自生地に出かけたいと思います。



右が中野さん、左が杉浦自転車店(青木町)のオーナー。賞品の自転車を前に、記念写真。



エヌ・エフ・ユー賞

自転車

高浜市いきいき広場の福祉用具ショールームを運営している(株)エヌ・エフ・ユーさんにご協賛いただきました。

健康自生地
スタンプラリー

健康自生地スタンプラリー 第4シーズン

応募期間：平成27年12月25日(金)～平成28年12月21日(水)

もう始まっています!! 知っている人は、もう、教わらなくても出かけている!



健康自生地スタンプラリーのシンプルルール!

念のため、もう1度
確認しておきましょう!!

ルール1 すべての健康自生地の活動がポイント付与の対象です。



ルール2 市内在住の60歳以上の方が(応募)抽選対象です。

ということは!?

→→→ 抽選日に60歳になっていればいいので、**60歳前からの地域デビューが可能です!**

ルール3 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。

さあ、まずはお近くの健康自生地にポイントカードをもらいに行こう!!

でいでーる取材班の **人こぼれ話** ⑨

健康自生地認定 No.14 **ざっくばらんなカフェ田戸町店 お楽しみ抽選会**

11/17(火)に、「ざっくばらんなカフェ田戸町店 お楽しみ抽選会」が開催されました。当日は31名(男性17名、女性14名)の参加



がありました。1等の賞品は、なんと扇風機!発表方法がユニークで抽選立会人が当選ランクを読み上げると、会場に貼られた賞品一覧からみんなで当選品を探し、声を合わせて読み上げていました。会場に来られた全員が脳の活性化!抽選くじは、田戸町店に来ている常連さんが、作成したもので、アットホームな感じが伝わってくるものでした。抽選会終了後は、参加者全員で「豚汁」を食べて、楽しい雰囲気のまま、おひらきとなりました。



「チョイと健康フェスティバル」で健康自生地をPR

2月7日(日)に開催された「チョイと健康フェスティバル」で健康自生地を紹介するコーナーを設置。紹介するだけでなく脳トレ用のパズルを体験していただいた方には、健康自生地スタンプラリーのスタンプの押印をプレゼント。一見簡単そうなパズルでも実際に体験してみると、難しいようみなさん悲鳴をあげつつも、パズルが完成した時はとても嬉しそうでした。



お楽しみ 記憶力お試し クイズコーナー

今年度最後のでいでーる、最後までお読みいただきありがとうございます。今回の特集記事はいかがでしたでしょうか?では、早速、次の五択問題で今回の内容をチェック!!

[1] でいでーるには花の名前がついています。今号の花の名前は?

- ① さくら ② たんぽぽ ③ チューリップ ④ 菜の花
⑤ ハナミズキ

[2] 第3シーズンスタンプラリーの特賞は?

- ① 自転車とカラオケセット ② カラオケセットと体組成計
③ 体組成計と温泉宿泊券 ④ 温泉宿泊券と豪華ディナー券
⑤ おせんとキャラメル

[3] でいでーるの中に足跡マークはいくつ?

- ① そんなものはない ② 10か所 ③ 12か所 ④ 14か所
⑤ 数えきれない

[4] 今号で新しく紹介された健康自生地は、何か所?

- ① 3か所 ② 4か所 ③ 5か所 ④ 6か所 ⑤ 7か所

[5] でいでーるのこぼれ話に登場する健康自生地は何町にある?

- ① 八百町 ② 落書町 ③ 紋白町
④ 田戸町 ⑤ 清水次郎町

答えは本誌の内容を見直してネ!

Vol.9 お楽しみ 記憶力お試しクイズコーナーの正解:
問題1=③ 問題2=④ 問題3=③ 問題4=③ 問題5=②

ご意見 ご感想 元気情報 **大募集**

① 健康自生地モニター 大募集

健康自生地を巡って感想を語っていただくモニターを大募集しています。興味のある方はぜひ下記までお問い合わせください。ご協力いただいた方には薄謝進呈!!

② 健康自生地の候補地情報(特に高取・翼地区) 大募集しています!!

本誌に関するご質問やご意見、まだまだ健康自生地の少ない上記2地区の候補地情報募集中です。自薦・他薦を問わず、ぜひ情報をお寄せください。

問合せ先

高浜市福祉部生涯現役まちづくりグループ
TEL: 0566-52-9873 E-mail: info@takahamashi.info

ホットな情報を定期的にお届けします

専用ホームページアドレス

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

【ご案内】今回ご紹介した健康自生地のうち、飲食店の特典は、食事や飲み物をご注文いただいた方が対象です。また、それぞれの健康自生地で行われている活動につきましては、開催日時や場所が変更になる場合がありますので、詳細は記載の連絡先にお問い合わせいただくか、専用ホームページ「たかま元気 de(で) ねっと」でご確認ください。【お詫びと訂正】Vol.9 P6 「スギ薬局 高浜店(神明町) 実施時間の訂正」 誤 10:00～22:00 → 正 9:00～24:00