

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

vol.9  
さざんか号

2015年  
12月15日発行

## 高浜市生涯現役の まちづくり

11月末現在で  
78か所を健康自生地認定！  
目指す88か所まで、  
あと **10か所**！  
カウントダウンスタート！



探しものばかりじゃなく、  
外に出て楽しく歩きましょう！

万歩計  
半分以上  
探しもの

(引用元) 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11回入選作品  
同協会ホームページより引用

さて、  
健康自生地  
に行こうかな。



### 特集 1

寒い時期だからこそ出かけた  
あたたまる**健康自生地**  
大紹介！！

### 特集 2

やりました！！

健康自生地フェスタ **大盛況！！**

### 特集 3

国立長寿医療研究センターと高浜市の協働事業

「**ホコタッチ 読み取り機**」  
全健康自生地に設置完了！



さあ、  
活動結果を  
チェック  
しましょう！

特集1 寒い時期だからこそ出かけたたい!

# あたたまる健康自生地

動いて マシスタジオ

春日町・高浜市いきいき広場 健康自生地認定 No.20



常駐スタッフが丁寧に対応してくれるのが、何よりの自慢! 初めての方でも安心してトレーニングができます。フリートレーニングだけでなく、エアロビクスなどの教室も開催されています。もちろん個別の相談にも気軽に応じてもらえます。年末年始以外は毎日営業しているので、「まちめぐりポイント」をためるには格好の健康自生地です!



体をあたためるには、ウォーキングマシン、エアロバイク、クライマーがおススメ!

塩澤チーフインストラクター

(春日町 5-165)

●平日 / 10:00~21:00  
●土日祝 / 10:00~17:00  
●連絡先 / 87-7350

※エアロビクス等の教室は、曜日と時間が決まって開催されています。特別料金は必要ありません。

動いて 健康ウォーキング

呉竹町・丸畑公園 健康自生地認定 No.28

寒い朝を爽快な朝に変えるには、何といってもウォーキング!! 毎回異なる4つのコースを歩きます。スタートは丸畑公園! さあ、さっそく全員集合!!



●毎月第2・4土曜日・1~3月  
7:30~8:30  
●4~12月  
7:00~8:00  
●連絡先 / 52-1101  
(吉浜まちづくり協議会)



動いて 心もすっきり インドアゴルフ会

安城市高瀬町・トップラウンジ 健康自生地認定 No.9



何とんでも、男性に大人気の健康自生地! 安価に楽しめる打ちっぱなしでガンガン汗をかき、心もカラダもリフレッシュしませんか?

●毎週水・木曜日 (どちらか1日のみ)  
11:00~15:00  
●連絡先 / 52-2123  
(高浜南部まちづくり協議会)



週3回来ている人もいます! 水・木で17-18名がゴルフを楽しんでいます。



※いきいき健康マイレージ通帳を持参すると、1時間500円のサービス価格となります。

動いて ポッチャ

碧海町・高浜南部公民館 二池町・高浜南部ふれあいプラザ 健康自生地認定 No.11

結構、頭を使うんですよ



的に向かってボールを転がすだけのシンプルなスポーツ「ポッチャ」。ルールは簡単なのに、やってみるとつい熱くなるおもしろさ! 初めての方でも気軽に楽しめます。この冬からはじめる方に、イチオシ!

高浜南部公民館 (碧海町 3-5-4)	高浜南部ふれあいプラザ (二池町 1-8-5)
●毎月第1火曜日 10:30~11:30	●毎月第2・4水曜日 13:30~15:00
●連絡先 / 52-2123 (高浜南部まちづくり協議会)	

動いて 太極拳クラブ

屋敷町・吉浜公民館 健康自生地認定 No.18



(屋敷町 5-12-8)  
●毎週月曜日 20:00~22:00  
●連絡先 / 53-0948  
(代表・横山さん)

ゆったりとした呼吸と流れるような動きに秘訣あり! 不思議に体が、ぼかぼか暖かくなってきます。体力に自信がなくても大丈夫! おまけに、正しい姿勢をつくることのできるため、一石二鳥で健康・長寿におススメです!

# 大紹介!!

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で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。



いよいよ冬本番! 寒さも増し、あたたかいお家のなかでぬくぬくしていただきたい時期ですね。こんな時期だからこそ、出かけるとあたたかくなる健康自生地を紹介します。

## 食べて! お風呂で! 動いて! あったかいんだからあ月

食べて リバーストーン

湯山町 健康自生地認定 No.31



看板娘ミーちゃん ほかほか! 編集チームのおススメは、何とんでもエビピラフ!! モーニング、ランチに加え、なんとパブタイムもあり (17:00~24:00)!!



小粋なパブスペースで、ほろ酔い気分を楽しめる健康自生地。試してみる価値120%!

(湯山町 4-2-4)  
●毎週水~月曜日 (火曜日定休)  
14:00~18:00  
●連絡先 / 52-1323

営業時間 (喫茶) 8:00~20:00



※14:00~18:00に来店し、いきいき健康マイレージ通帳を提示すると、すまいるカードポイント5倍のサービスがあります。

お風呂で スーパー銭湯 レッツ高浜

神明町 健康自生地認定 No.8



元気玉ー!! (ドラゴンボールより)

ババンババンババン! 寒い時期に温まる定番と言えばズバリお風呂でしょ! 強張った体がほぐれていきます。

(神明町 8-19-1)  
●毎日 10:00~22:00  
●連絡先 / 52-9826

マネージャーの尾関さん(左端)とスタッフのみなさん

飲食コーナーのご自慢メニュー「熱波うどん」は体を温めるには最強との噂も...

食べて Cafe Garden P.o.t

小池町 健康自生地認定 No.38



高浜名物のとりめしを使った「とりめしオムライス」は、あんかけ仕立て!! おしゃれで美味しく、身も心もポッカポカ!!



オーナーの加藤さん



※14:00~17:00に来店し、いきいき健康マイレージ通帳を提示すると、季節のデザートサービスがあります。

(小池町 5-5-6)  
●毎週水~月曜日 (火曜日定休)  
14:00~17:00  
●連絡先 / 52-8166

営業時間 8:00~21:30

食べて 喫茶・軽食 グランパス・ドリーム

神明町 健康自生地認定 No.23



※14:00~17:00に来店し、いきいき健康マイレージ通帳を提示すると、甘いお菓子のサービスがあります。

(神明町 1-7-5)  
●毎週火~日曜日 (月曜日定休)  
14:00~17:00  
●連絡先 / 52-3539

営業時間 7:30~21:00

# 屋外

本物のちんどん屋登場！おひねりもとんできました。



# 浴室



更衣室ロッカーを使っておしゃれに苔玉販売♪木で作ったリアルな昆虫も大人気でした。



露天風呂で風船釣りや射的も行いました。

空っぽの風呂桶で、これぞ空桶(笑)

# カラオケ大会!



氷柱

## カラオケ結果発表

カラオケ歴30年、実力を発揮して優勝!

優勝者 **神谷好子さん**  
♪いのちの春(天童よしみ)  
点数 96.207点

カラオケのこつは、楽しく歌い続けることかな(笑)



お風呂場で歌うとエコーがかかって気持ちいいよ♪



お風呂のアイドル OFR48 登場!

順位	氏名	曲名	点数
1	神谷好子	いのちの春	96.207
2	...	...	...
3	...	...	...
4	...	...	...
5	...	...	...

カラオケの健康自生地から22名と当日参加の5名で予選、上位5名が決勝へ進出!



杉浦信子さん ♪望郷月夜(北見恭子) 杉浦義美さん ♪大漁船(北島三郎) 神谷すず子さん ♪雪の細道(水田竜子) 笹野英夫さん ♪北国の春(千昌夫)

Special Thanks! カラオケ装置は(株)エクシング様、舞台は(株)シンカ様が提供してくださいました。ありがとうございました。

## 特集2

# 健康自生地フェスタ

8/27(木)スーパー銭湯レッツ高浜にて、健康自生地フェスタが行われました。健康自生地30、他15団体が参加。来場者1300名(うち高齢者約800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!



唐揚げやかき氷、玉せんなど、たくさんの方が舌鼓。



ピエロあいちゃんと高校生ボランティア



入口では、健康自生地の紹介やスタンプカードの配布も。高校生ボランティアの接客、大好評でした。



書道教室での日頃の練習成果を発表!



とっても細かい切手アート。懐かしい風景を作品として残しています。

大盛況!!



ここでも超人気! 特別出演、長田先生の健康体操!



どの年代も参加できる折紙。普段は大作を作っています。

# 2F



ハンドマッサージ気持ちいいね。



ポッチャ体験 老若男女だれでも簡単に楽しめますよ。



優雅な社交ダンス♪背筋が伸びて姿勢がよくなります。



押し寿司の箱つかしいなあ〜。



秘密兵器! エコー検査機で足のチェック!

Special Thanks! Tぽーと様、チャレンジサポートたかさま様、大杉電気様のご協賛をいただきました。

特集3 **全健康自生地に**

**「ホコタッチ読み取り機」設置完了!**

専用歩行計のデータは、「ホコタッチ読み取り機」で印刷することができます。全健康自生地に「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でかけて、専用歩行計を「読み取り機」にタッチしましょう!

※「ホコタッチ 読み取り機」は、健康自生地以外に市役所・公民館・ふれあいプラザにも設置されています。



**これを読めば、専用歩行計のことが良く分かります!**

**専用歩行計の見方・使い方をお知らせします!**



専用歩行計は、**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、専用歩行計をつけましょう!



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日目の次は当日の表示に戻ります。(データは40日間専用歩行計に保存されています。)

**ホコタッチQ&A**

- Q touchのサインが出ました。どうすればいいの?  
A 専用歩行計には40日分しかデータは保存できません。30日以上専用歩行計を「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日以上過ぎると、専用歩行計の一番下のパーマークがすべて点滅し、古いデータから順に削除されてしまいますので、早めに専用歩行計を「読み取り機」にタッチしましょう。
- Q 総合判定が「A」なのに、歩行生活年齢が若くならないのはどうして?  
A 「総合判定」は今回の目標の達成度を判定したものです。「歩行生活年齢」は歩数、歩行速度などをもとに推定したもので、「総合判定」の結果とは関係なく変化する数値です。

- 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ストップします。
- Q 目標はどうやって決まるの?  
A 最初の目標は、個人の身長、体重、年齢などの基本情報で設定されます。2回目以降は、専用歩行計を「読み取り機」にタッチした日から過去28日間のデータを基に、目標値が自動計算されます。そのため、目標を達成すると次回目標値が高く設定され、達成できないと低く設定されます。(参考)目標数値の上限 日常歩行速度: 4.5km/h(60代) 4.2km/h(70代以上) 平均歩数: 10000歩(60代) 8000歩(70代以上) ※目標はあくまで目安です。ご自身の体調に合わせて継続して歩き、健康づくりをすることが大切です。

**こんなこともチェックできます!** **個人別ランキング** **店舗グループ別ランキング**

HP上で週間・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」の個人別ランキングを見ることができます。店舗グループ別ランキングも見ることができますので、興味のある方は是非チェックしてみてください。

- 1 <http://www.hocotouch.jp/> にアクセスする。  
ログインID: takahama  
パスワード: takahama01  
を入力すると
- 2 個人別ランキングのベスト3が表示されます。  
個人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!
- 3 早速、あなたのランキングを確認してみましょう。

**美味良酒マルア**

お酒好きの人にとって待ちに待った健康自生地が誕生! 飲みすぎたり、悪酔いしないよう健康的なお酒の飲み方のアドバイスが受けられます。男性が気軽に出かけられる健康自生地として期待大です!

(春日町 3-6-21)  
●毎週水～月曜日  
(定休日: 火曜日)  
9:00～20:00  
●連絡先/53-0551



**岩月ふとん店**

日々の健康にとって大切な眠り! 健康になるための寝具選びについて相談すると、質の良い眠りで朝の目覚めが良くなること必至です! 爽快な朝を迎えましょう。

(青木町 5-8-6)  
●毎週水～月曜日  
(定休日: 火曜日)  
9:00～18:00  
●連絡先/53-0004



**洋菓子の店パピヨン**

スイーツ好きの高浜市民ならほとんどの人が食べたことがある洋菓子「パピヨン」で有名なお店です。実は、喫茶コーナーがあり、飲み物の種類も充実しているんです! いきいきマイレージ通帳提示で喫茶店利用の飲み物代が50円引きになるので、飲み物と洋菓子で優雅なひと時を過ごしませんか。

(神明町 1-7-3)  
●毎週火～日曜日  
(定休日: 月曜日)  
9:00～20:00  
●連絡先/52-3673



**(株)スギ薬局 高浜店**

2015年11月にリニューアルしたピッカピカのお店です。広い店内にコミュニティスペース(いすとテーブル)が設置され、血圧や骨密度などを測定する機械もあります。もちろん健康・栄養相談を受けることもできます。近くにくつが健康自生地があるので、気軽に立ち寄ってみてください!

(神明町 1-6-8)  
●無休  
10:00～22:00  
●連絡先/54-4531



**新着情報**

**新規健康自生地のご紹介**

今回は、地元の商店7店が、新たに健康自生地に認定されました。ぜひ、お出かけしてみてください!



**(株)スギ薬局 高浜中央店**

地元密着の薬局チェーンが満を持して、健康自生地となりました。散歩の途中の休憩に店舗敷地内のベンチをどうぞ。もちろん、薬局なので気軽に健康相談にもってもらえます! 文字通りの健康自生地です。

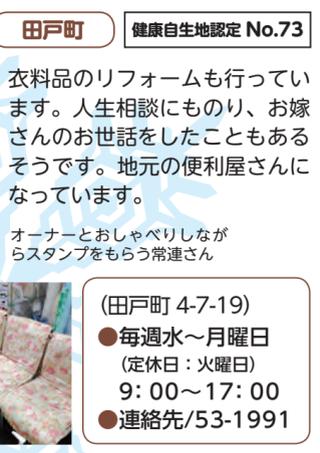
(稗田町 3-2-2)  
●無休  
10:00～22:00  
●連絡先/54-0271



**寝具洋品 やまなか**

衣料品のリフォームも行っています。人生相談にものり、お嫁さんのお世話をしたこともあるそうです。地元の便利屋さんになっています。

(田戸町 4-7-19)  
●毎週水～月曜日  
(定休日: 火曜日)  
9:00～17:00  
●連絡先/53-1991



**すぎうら靴店**

歩くことは、健康にとって、とても大事なことです。足の悩みや靴選びの相談にのってもらって、自分の足にぴったりの靴を探してみませんか? お気に入りの靴で健康自生地を歩いて巡りましょう!!

(春日町 6-5-34)  
●毎週木～火曜日  
(定休日: 水曜日)  
9:30～19:00  
●連絡先/53-0644





# 健康自生地スタンプラリー 第3シーズン 応募締切迫る!

応募締切は**12月24日(木)**です!  
ラストスパートで**30ポイント**貯めましょう!

30ポイントたまったらスタンプカードは、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3シーズンで貯まっているポイントも、  
第4シーズンで引き続き使えます。

第3シーズンの  
豪華賞品募集中!!

ご協賛いただいた企業・商店様  
などのお名前をご紹介させてい  
たきます。

まだまだ  
応募できます。  
今年の分はぜひ  
お忘れなく  
ご応募を!!



健康自生地スタンプラリー  
第4シーズン情報!!

いよいよ、健康自生地スタンプラリー  
第4シーズンが始まります。

期間 平成27年**12月25日(金)**~平成28年**12月21日(水)**

ルールは以下のとおりです。

- ①すべての健康自生地がポイント付与の対象です。
- ②市内在住の**60歳以上**の方が応募(抽選)対象です。
- ③期間中**30ポイント**貯まったら何度でも応募できます。

## でいでーる取材班の**人こぼれ話**⑧

### 「大人向けリトミック」 〈音楽でちょっと体を動かして脳トレ〉

健康自生地に  
なるかも?!



でいでーる取材班2号  
吉浜地区担当  
森川雅人

無料のお試し体験会が10/29(木)、11/19(木)吉浜公民館で開催されました!

「リトミック」って何だろうと思う方も多いと思いますが、ピアノに合わせて、歩いたり、止まったり、合図でいろいろな動作をするものです。音楽を聞いての即時反応だけでなく、ボールや楽器を使った動作もあるため、体も頭も両方活性化できます。脳トレにも効果あり!



参加された方も、初めての体験でしたが、体操教室では先生の動きを見て体を動かしているのに対して、「リトミック」では、耳で聞いて自分自身で判断して動くことが新鮮で好評でした。



講師の榎原先生

## わくわくフェスティバルで 健康自生地进行PR

11月1日に開催された「わくわくフェスティバル」内、いきいき広場2階ホールにオープンした「わくわくカフェレストラン」の一角で、健康自生地のPRブースを設置。健康自生地でもある「ものづくり工房あかおにどん」で作られたパズルで脳トレを楽しんでもらいながら、健康自生地を紹介しました。



初めは、「え～できるかな～?」と言っていた方々も、やり始めると真剣!体験してくれた方には、健康自生地スタンプラリーのポイントもプレゼントしました。

お楽しみ

## 記憶力お試しクイズコーナー

今年最後のでいでーる、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] 健康自生地フェスタが行われた健康自生地はどこ?  
①鬼瓦の湯 ②ドミーの湯 ③スーパー銭湯レッツ高浜  
④Tぼーとの湯 ⑤スーパー銭湯レッツゴー
- [2] Cafe Garden P.o.t で高浜名物を使ったメニューは?  
①熱波うどん ②イタリアスパゲティ ③エビピラフ  
④とりめしオムライス ⑤いつものやつ

[3] 専用歩行計は1日何時間以上つけてないといけないでしょうか?

- ①気がむいた時 ②3時間 ③5時間 ④7時間  
⑤おきてからねるまで

[4] 今号で新しく紹介された健康自生地は、何か所?

- ①5か所 ②6か所 ③7か所 ④8か所 ⑤9か所

[5] 健康自生地スタンプラリー第3シーズンの応募締め切りは次のうちいつ?

- ①天皇誕生日 ②クリスマスイブ ③クリスマス  
④スタンプラリーの日 ⑤健康自生地の日

答えは本誌の内容を見直してネ!

第3回懸賞付きクイズコーナーの正解:

問題1=○ 問題2=○ 問題3=× 問題4=× 問題5=×

応募者の中から、当選した方には、満点すまいるカードなどを送らせていただきました。

## 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。
- 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「たかはま元気 de(で) ねっと」でご確認ください。