

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.7
あじさい号
2015年
6月15日発行

高浜市生涯現役の
まちづくり

あなたってそんなに
愛妻家だったっけ!?

妻の後
三歩下がって
カート押す
(引用元) 第21回 第一生命
サラリーマン川柳コンクールより
作・好々爺

そろそろ
行き場所
みつけたら?

出かけ
ましょう!

見つけ
ましょう!

試し
ましょう!

どんどん増やせ
目指せ!
88カ所!
今年度達成なるか?!
健康自生地

特集 初夏に試してみよう!

- ①密着取材! 仲良し3人組が行く、健康自生地お試しっ!! **ウォーキング探検ツアー**
- ②こんなにある!! **音楽を楽しむ健康自生地** まとめてご紹介!!

8 さあ、出発!!

神谷福祉部長が見送りに来ました!

9

まずは、手始めに『マシンスタジオ』の見学へGO!

私たちも来にやあかんねえ

まあ~!! たくさんの方が来とられるだねえ!

『生活雑貨 すぎひこ』到着

奥でコーヒーも出してもらえらしいよ

ちょっとお、この服いいわねえ

『Be point ふじ』到着

えっ! 毎月第2火曜日にポイントメイクやってるの?

ポイントメイク終了! お父さんもびっくり! 美魔女度倍増!!

『IT工房<くりっく>』到着

いろいろわかと楽しそうだねえ!!

お昼は、かわら美術館の中にある『レストランOmi』で日替わりランチを堪能!!

この日のメインディッシュ「フワフワオムレツと牛肉のミートローフ」にご満悦!!

午後からは、『健康自生地No.16』高浜市やきもの里かわら美術館 → 『No.34』サロン赤窯 → 『No.45』みんなの茶の間(高浜ふれあいプラザ1階)の3カ所を巡ります。

『かわら美術館』では、特別展・天野喜孝展を見学!

『サロン赤窯』で解説ボランティアの福井さんから話を聞く

健康自生地になるかも?!

ここはまだ健康自生地じゃないだっけ!

たまたま通りがかった『ONI House(オニハウス)』

早く認定してもらわなあかんわ!

『みんなの茶の間』到着

GOAL!!

この場所いいわあ!

コーヒーも飲めて、座敷もあって、駄菓子もある!

燃料の亜炭!?

意外重いねえ

10

今日は全部で7カ所の自生地を巡り、候補地も1カ所見つけました!

本日の歩行実績 約7,500歩

3人の自生地探検は、つづく...!!

木屋五月さん
いやあ、楽しかった!! 新発見もいっぱいあった。まだまだ行けるよ!

小西夏子さん
勉強になりました。お買いものしなくても、おしゃべりだけでスタンプがもらえるんだね。

中原スミエさん
20何年住んでるけど、知らんこといっぱいあったわあ! とってもよかった!!

特集 **初夏に試してみよう!**

① 密着取材! 仲良し3人組が行く、健康自生地お試しっ!!

ウォーキング探検ツアー

1

本誌4号の表紙を飾った、『じゃんだらりんであそぼまいの会』の仲良しご近所3人組、木屋五月さん、中原スミエさん、小西夏子さん。ふだんは市内・外のお年寄りの施設などでボランティア活動をしています。今回は、その3人組が、モニターとして「健康自生地お試しっ!! ウォーキング探検ツアー」に大挑戦! 取材チームは、行き場所選定の段階から情報提供と密着取材を行いました。

2

まずは、おさらい!

高浜市 **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。

健康自生地認定

3

約60カ所余りある自生地の中から本日の行き場所を選定!

自生地の一覧と地図です

知らないうちにたくさんできたねえ

ほおっ!

4

こんなプランもありますよ!

あら! いいわねえ

5

よーっ!! これで、決定!!

新しいスタンプカードを手渡されて、気分はノリノリ!!

うーんっ、いろいろあってこんがらがってきた

6

どーするうっ!?

悩ましいねえ

7

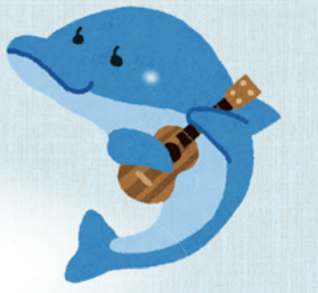
まず午前は、『健康自生地No.20』いきいき広場マシンスタジオ → 『No.50』生活雑貨すぎひこ → 『No.55』Be point ふじ → 『No.29』IT工房<くりっく>の4カ所を巡ります。



特集 初夏に試してみよう!

② こんなにある!!

音楽を楽しむ健康自生地
まとめてご紹介!!



6カ所目はココ!



カラオケハウス響

健康自生地認定 No.59

芳川町

カラオケを通して、健康維持や仲間との交流を図っています。市外からのファンや今回掲載している他のカラオケグループの方々の利用も多いとか。新しく認定された健康自生地なので、6頁でも紹介しています。そちらも見てね!

マスコット犬のモモちゃんも待ってるよ!!



(芳川町 2-3-18)

- 毎週金～水曜日(木曜日定休) 10:00～18:00
- 連絡先/91-3638
- いきいき健康マイレージ通帳提示で、1品サービスあり。



歌のチケットは11枚綴りで1,000円。お誕生日月の方には歌のチケット1冊プレゼントの特典もあり、とってもお得!

5カ所目はココ!



カラオケ(吉浜公民館)

健康自生地認定 No.26

屋敷町・吉浜公民館



ふだんは12～13人のご常連が集まって、歌を楽しんでいるそうです。使っているのはDVDカラオケですが、久々に取材に訪れたこの日も、代表の川澄さんが、かいがいしくホスト役に徹して参加者のみなさんの歌のリクエストに対応していました。「新しい曲を覚えるのは頭の体操!! 楽しいし、認知症予防にもピッタリだよ。」そう言いながら、みなさん、覚えてたの最新の演歌を披露していました。

(屋敷町 5-12-8)

- 毎月第2・4月曜日 13:00～16:00
- 連絡先/53-3893(川澄さん)



4カ所目はココ!



**養護老人ホーム高浜安立
デイサービスセンター
カラオケ交流会**

健康自生地認定 No.25

豊田町

デイサービスセンターのお休みの日を利用して、養護老人ホーム入所者のみなさんや地域のみなさんがカラオケを楽しみながら交流しています。ここのすごいところは、使っている機材が、知る人ぞ知る、本格的な通信カラオケマシン! 第一興商さんのPartyDAM Ⅲです。8,400曲もの収録曲があり、美しい動画映像を楽しみながら歌を楽しむことができます。

(豊田町 3-1-15)

- 奇数月第4日曜日 14:00～16:00
- 事前予約必要
- 連絡先/53-1263(石橋さん)



3カ所目はココ!

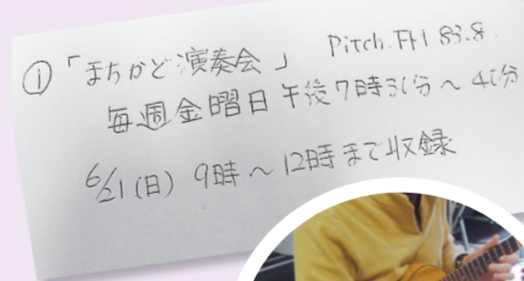


**ウクレレサークル
BREEZE**

健康自生地認定 No.22

屋敷町・吉浜公民館

20歳代から60歳代まで、幅広い年齢層のメンバーでウクレレの合奏を楽しんでいます。初心者からベテランまで、経験年数もさまざまです。ぜひ、初心者の方も気軽にお立ち寄りください。ウクレレ以外の楽器演奏もできますし、歌唱による参加もOK! 取材にお邪魔した時には、間もなく行われる地元のコミュニティエフエム放送局Pitch FMの番組収録に向けて、みなさん真剣に合奏練習に取り組んでいました。



(屋敷町 5-12-8)

- 毎月第1・3・5日曜日 9:30～11:30
- 連絡先/53-1032(神谷さん)



2カ所目はココ!



**カラオケ
(高浜南部公民館)**

健康自生地認定 No.10

碧海町・高浜南部公民館

ここで使われているのはレーザーディスクカラオケ。みなさんご希望には、だいたいそえることができる、4,500曲ものヒット曲が収められています。1曲ではなく、1回100円の参加費で、お茶とお菓子が出てきてとてもお得。お気に入りの曲を熱唱してみませんか?

(碧海町 3-5-4)

- 毎月第1木曜日 10:00～12:00
- 連絡先/52-2123 (高浜南部まちづくり協議会)



1カ所目はココ!



さわやか歌広場

健康自生地認定 No.5

屋敷町・吉浜ふれあいプラザ



生のアコーディオン演奏と声楽の先生による歌唱指導に合わせて、誰でも知っている懐かしい童謡やおなじみの歌謡曲、演歌など、さまざまなジャンルの曲をみんなで歌って楽しめます。歌詞がうろ覚えでも、吉浜まち協手作りの歌詞ノートがあるから大丈夫! みんなで歌えば気分も爽快! せになる楽しさとか。

(屋敷町 2-3-15)

- 毎月隔週月曜日 10:00～11:30
- 連絡先/52-1101 (吉浜まちづくり協議会)



吉浜図書室

健康自生地認定 No.64

屋敷町・吉浜公民館

すでに健康自生地の認定を受けている高浜市立図書館の吉浜分館です。小説や実用書を中心とした一般向けの本のほか、大活字本もあります。市立図書館から本の取り寄せもできます。



(屋敷町 5-12-8)

- 火曜日と年末年始休業
ただし、火曜日が祝日の場合は開館
10:00～17:00
- 連絡先/54-2041



健康教室 (カーブス高浜神明)

健康自生地認定 No.66

神明町

女性だけの30分健康体操教室としておなじみのカーブス。各地に店舗ができてはじめてるので、ご存知の方も多そうですね。このたび、カーブス高浜神明が健康自生地に認定されました。毎月1回、1時間程度、定期的に行われる健康教室で、健康講話や筋肉のチェックを受けられます。参加者には健康お役立ちグッズのプレゼントもあり。



お待ち
してまーす!

店長の鈴木さん



(神明町 1-6-2)

- 毎月第1土曜日 14:00～15:00
(1月と8月は実施しません)
- 女性限定・定員は概ね30名程度
高齢者優先・要予約
- 参加費100円
- 連絡先/93-2112

こめっと3

健康自生地認定 No.68

年齢や障がいの有無に関係なく、みなさんが気軽に集まり、楽しめる空間づくりを目指しています。『特定非営利活動法人 ハッピーパワー』という、新進気鋭のNPO法人が地域交流・余暇活動支援事業として実施しており、今年度は、いきいき広場の3階を主な活動拠点としています。ドリンクバーもあり、お茶・ジュースは無料、コーヒー・紅茶はお菓子つき250円で提供しています。みなさん、気軽にお越しください。



高取図書室

健康自生地認定 No.65

向山町・高取公民館

吉浜図書室同様、高浜市立図書館の高取分館です。絵本や児童書を中心に置いてあり、じゅうたん敷の部屋でくつろいで読書ができます。もちろん、市立図書館から本の取り寄せもできます。



(向山町 1-214-4)

- 火曜日と年末年始休業
ただし、火曜日が祝日の場合は開館
10:00～17:00
- 連絡先/
090-8774-0781



沢カラ会 (カラオケ)

健康自生地認定 No.67

沢渡町・沢渡町集会所

身近な集会所を会場に、みなさんとカラオケを楽しみ、地域の高齢者の健康づくり、閉じこもり防止、ストレス解消、絆づくりを目指します。



(沢渡町 1-5-17)

- 毎週水曜日 13:00～16:00
- 参加費/通年参加登録をする人は3,000円、そのつど参加する人は1回100円
- 連絡先/52-2204 (柴田さん)



(今年度の活動拠点: 春日町 5-165
高浜市いきいき広場)

- 月・水・金 16:00～18:00
※ 祝日と年末年始はお休み
- 連絡先/
090-1292-7299 (伊藤さん)

新着情報

青葉がいきいきと輝く季節、みずみずしい空気を吸いながらお出かけしましょう!



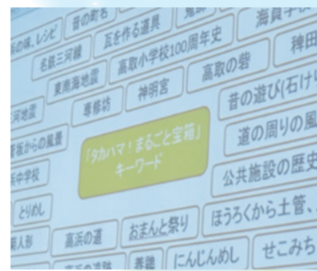
新規健康自生地のご紹介

今年2月から5月までに認定された新規健康自生地は7カ所。歌ったり、体を動かしたり、地域のさまざまな人とふれあったり、バラエティに富んだラインナップとなっています。健康自生地はこれで60カ所を突破!今年度中に88カ所を目指します。

タカハマ! まるごと宝箱

健康自生地認定 No.60

高浜市が直接運営に携わる健康自生地第1号です。市内各所で、高浜市の歴史・伝統・文化・自然・民話など、高浜にある個性豊かな魅力に迫り、市民の“宝物”を将来に語り継ぎます。どなたでも気軽にご参加下さい。



- 実施日時や場所はその都度変わります。専用ホームページ「たかま元気de(で)ねっと」、「広報たかま」でご確認いただくか、下記に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)

たかまざっくばらんなカフェ

健康自生地認定 No.62



“新たなつながり”や“新たな気づき”を生み出すゆるやかな仕掛けとして、平成23年から、日本福祉大学高浜市まちづくり研究センター主催で始められた『たかまざっくばらんなカフェ』。開催実績も30回を超え、地域に定着しつつあります。このたび多くのファンの支持を得て、健康自生地に認定されました。



- 実施日時や場所は都度変わります。専用ホームページ「たかま元気de(で)ねっと」、「広報たかま」でご確認いただくか、下記にお問い合わせください。
- 連絡先/52-9873
(いきいき広場内:日本福祉大学高浜事業室)

カラオケハウス響

健康自生地認定 No.59

芳川町を通る県道名古屋碧南線(50号線)沿いにあるガソリンスタンド『吉浜石油』さん北側の狭い路地に入り、少し進むと、手作り看板とログハウス風な外観のお店が見えてきます。隠れ家的なカラオケ喫茶として大人気のこのお店、ファンからの熱烈推薦で健康自生地認定となりました。健康マイレージ通帳の提示で特典があります。



みなさんお気軽にお越しください



特典や営業時間の詳細は5頁を見てね!



マスターとママ

百筋体操

健康自生地認定 No.61

論地町・高取南部老人憩いの家

高浜南部公民館の「脳活性発汗ニコニコ体操」、大山公民館の「悠遊百筋体操」、内藤モータースふれあい広場の「健康体操」に続き、あの長田洋子先生の健康体操教室が高取にもオープン!! 他の会場と同様、頭も体もフルに活用して、健康の維持・増進を図ります。



世話人の酒井さん(左)と代表の平山さん(右)

(論地町 2-2-80)

- 毎週水曜日 9:00～10:30
- 参加費初回500円(材料費)以後、会費として1か月500円
- 連絡先/53-3233 (平山さん)

パワーアップ教室

健康自生地認定 No.63

神明町・翼ふれあいプラザ

元気いっぱいな大屋先生のかげ声のもと、音楽に合わせてテンポよく体を動かします。足腰の筋力アップにいかがですか?



(神明町 2-18-13)

- 毎月第2・4木曜日
9:15～10:45
- 連絡先/55-1822
(翼まちづくり協議会)

開催予告 みなさんにとっておきのお知らせ!!

今年度も盛りだくさんな催し物が予定されています!! 例えば!?

- 👉 **健康自生地フェスタ**…たくさんの健康自生地が集まって、それぞれの持ち味をご披露!!
- 👉 **健康自生地バスツアー**…前回に引き続き、いくつかのルートを決めてマイクロバスで健康自生地巡り!
- 👉 **健康自生地ウォーキング**…健康づくりウォーキングも兼ねて、健康自生地体験!!



これらのイベントは、日程が確定次第、順次お知らせします。どんなプログラムが飛び出すか!? 乞うご期待!!

詳細は、専用ホームページ「たかはま元気 de (で) ねっと」、「広報たかはま」で随時ご案内します。また、参加団体より、直接ご案内させていただく場合もあります。

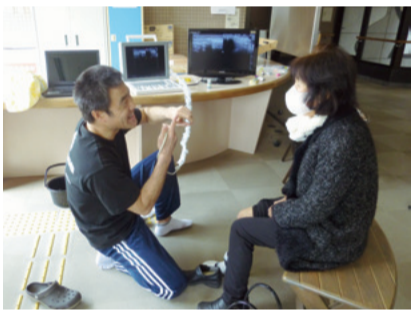
でいでーる取材班の **人こぼれ話** ⑥

こんな出張自生地もいいね!

あおみスポーツ整骨院 健康自生地認定 No.24

磯貝院長 いきいき広場に現る!!

去る3月6日(金)、磯貝院長が自前のエコー検査装置持参で、いきいき広場に出張して来ました。おもにマシンスタジオの利用者に声をかけ、痛みやしびれ、違和感のある膝や肘の関節の様子をエコーで見て、動かし方、歩き方、靴の選び方などのアドバイスを無料で行いました。わずかな時間でも、こんな風に出張してもらえると、気軽に健康自生地へ参加できますね。



去る3月6日(金)、磯貝院長が自前のエコー検査装置持参で、いきいき広場に出張して来ました。おもにマシンスタジオの利用者に声をかけ、痛みやしびれ、違和感のある膝や肘の関節の様子をエコーで見て、動かし方、歩き方、靴の選び方などのアドバイスを無料で行いました。わずかな時間でも、こんな風に出張してもらえると、気軽に健康自生地へ参加できますね。

新年度第1回

「生涯現役のまちづくり実行委員会・課題解決チーム会議」
スーパー銭湯レッツ高浜 健康自生地認定 No.8
にて開催!!

「健康自生地の良さや課題は、実際に行ってみるとわからんんじゃない!?」メンバーのこんな一言から、去る4月17日(金)に、今年度の初会合を、第1回健康自生地フェスタの会場候補地でもある



スーパー銭湯レッツ高浜で開催しました。メンバーの大半は、当日、早めに来て、レストランでお勧めの「熱波うどん」や「チャーシュー麺・極(きわみ)」などを試してホカホカと熱くなり、フェスタの企画話にも熱が入りました。

お待ちかね!! 第2回 懸賞付き クイズコーナー **大好評!!**

メールマガジンに毎回掲載している「つい誰かに話したくなる〇×クイズ」の中から傑作過去問に挑戦!!
5問中3問以上正解した人の中から、抽選で5名様に素敵なプレゼントを差し上げます。

- 【問題1】
女性でもプロ野球選手になることができる。○か?×か?
- 【問題2】
暴風や強風などとともに、「和風」という名前の風もある。○か?×か?
- 【問題3】
これまでの日本の元号の中には、漢字3文字のものもあった。○か?×か?
- 【問題4】
郵便局長の許可を受ければ、自分の家にポストを置くことができる。○か?×か?
- 【問題5】
「板につく」の板とは、かまぼこ板のことである。○か?×か?

答えは、郵便はがきに、問題1=○、問題2=×のように問題5まで記載し、あなたの住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、本誌「でいでーる」の感想を添えて、下記までお送りください。

〒444-1334
高浜市春日町5-165 高浜市いきいき広場3階
「でいでーる」編集チーム宛

※応募締切日 **平成27年7月31日(金)**
※なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

第1回の正解:
問題1=○、問題2=○、問題3=×、問題4=○、問題5=○
問題3の解説「ステテコ」は夏のズボン下、「モモヒキ」は冬の防寒用下ばきなので両者は異なります。
応募者の中から、当選した5名の方には、満点すまいるカードをはじめ、コーヒーチケットやランチ券など、豪華賞品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