

防犯あいち

発行所：(公社)愛知県防犯協会連合会
名古屋市昭和区円上町26番15号
(愛知県高辻センター 2階) (052)871-2110



愛知県の花「かきつばた」

回覧



防犯あいちシンボルマーク

春の安全なまちづくり県民運動

～地域の安全をめざして～

運動の重点

- ◎ 特殊詐欺の被害防止
- ◎ 子供の犯罪被害防止

眠っていた自然が息を吹き返し、草木が芽吹き花を付け、鳥たちの歌声が春を告げる時季となりました。

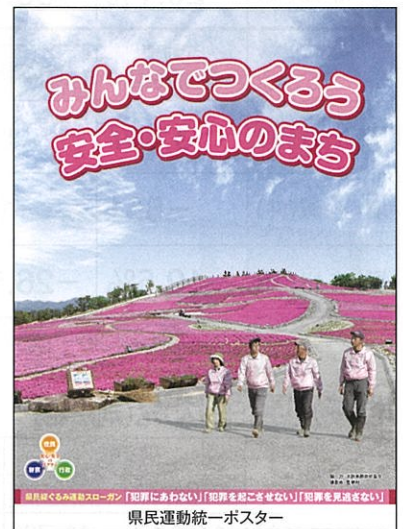
春は入園、入学を迎える子供たちの新生活がスタートし、一人で行動することが増えたり、行動範囲が広がることにより思わぬ事件・事故に巻き込まれることが心配される季節でもあります。

こうした中、安全で住みよい地域社会を実現するため

愛知県、愛知県警察、愛知県防犯協会連合会は

4月1日(木)から4月10日(土)までの10日間「春の安全なまちづくり県民運動」を実施します。

この運動は、県民一人一人が防犯意識を高め、県民総ぐるみの安全なまちづくり活動を広く県民運動として推進し、犯罪を起こさせない環境作りに取り組むことにより、安全に安心して暮らせる社会の実現を目指すものです。



県民運動のスローガン

3N(ない)運動

「犯罪にあわない」 「犯罪を起こさせない」 「犯罪を見逃さない」

○「犯罪にあわない」

防犯対策は、犯罪に巻き込まれてからでは手遅れです。まずは県民一人一人が日頃から対策をとることが大切です。県民の皆様が防犯意識を高め、共有することが犯罪を地域から追い出す一歩となります。自分でできることは何か、地域でできることは何か真剣に考え、取り組んで行きましょう。

○「犯罪を起こさせない」

地域の防犯力を高め、犯罪を起こさせない環境づくりに地域をあげて取り組むことが必要です。子供の登下校時の見守り、青色回転灯装備車によるパトロール、夜間の防犯パトロール、犯罪発生マップの作成、環境浄化活動などを積極的に行いましょう。地域の連帯感をもって犯罪の機会を与えないようにしましょう。

○「犯罪を見逃さない」

地域の安全を守るために、日頃から自宅周辺の少しの変化や異常を見逃さず、犯罪発生の兆候を事前に察知できるよう、注意深く観察をしておくことが大切です。そして、犯罪を目撃したり、不審者を発見したりしたときには、すぐに警察へ通報しましょう。

みんなの力で
地域を守りましょう!



令和2年中の犯罪発生状況について

令和2年中の愛知県内における刑法犯認知件数は39,897件で、前年同期に比べ10,059件(20.1%)減少しました。県内の刑法犯認知件数は、戦後最少件数です。

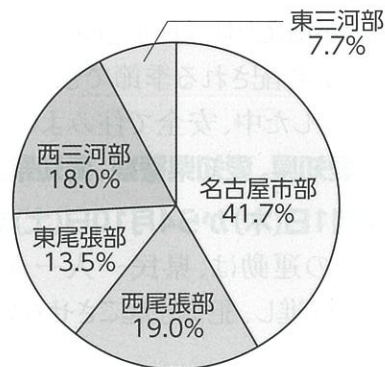
令和2年	刑法犯	侵入盗	住宅対象侵入盗	うち)空き巣	うち)忍込み	うち)居空き	自転車盗	オートバイ盗
認知件数(件)	39,897	2,648	1,388	967	344	77	7,293	559
増減(件)	-10,059	-1,345	-567	-418	-134	-15	-2,916	-19
増減比(%)	-20.1%	-33.7%	-29.0%	-30.2%	-28.0%	-16.3%	-28.6%	-3.3%
	自動車関連窃盗	自動車盗	車上ねらい	部品ねらい	ひったくり	自動販売機ねらい	強盗	性犯罪
認知件数(件)	3,507	500	1,828	1,179	32	368	98	331
増減(件)	-851	-181	-534	-136	-67	-219	-16	-81
増減比(%)	-19.5%	-26.6%	-22.6%	-10.3%	-67.7%	-37.3%	-14.0%	-19.7%

※住宅対象侵入盗～空き巣、忍込み、居空きの合計 ※性犯罪～強制性交等罪、強制わいせつ罪の合計

地域別発生状況(刑法犯)

	R2年		R1年		増減	
	認知件数	構成率	認知件数	構成率	認知件数	増減率
名古屋市部	16,647	41.7%	20,746	41.5%	-4,099	-19.8%
西尾張部	7,597	19.0%	9,340	18.7%	-1,743	-18.7%
東尾張部	5,383	13.5%	6,877	13.8%	-1,494	-21.7%
西三河部	7,183	18.0%	8,956	17.9%	-1,773	-19.8%
東三河部	3,087	7.7%	4,037	8.1%	-950	-23.5%
合計	39,897	100.0%	49,956	100.0%	-10,059	-20.1%

※地域別区分(警察署単位) 西尾張部=西枇杷・小牧・江南・犬山・一宮・稲沢・津島・蟹江 東尾張部=愛知・瀬戸・春日井・知多・半田・東海・常滑・中部空港



西三河部=刈谷・碧南・安城・西尾・岡崎・豊田・足助 東三河部=設楽・新城・豊川・蒲郡・豊橋・田原 (出典:愛知県警察本部 生活安全総務課)

令和2年中の少年非行の概況について

全体的に非行少年は減少傾向 “大麻で検挙・補導される少年が急増!!”

強盗、恐喝、窃盗等の刑法犯で検挙・補導された少年は1,425人(前年比-156人)と12年連続で減少していますが、一方で、

- 刑法犯少年の29.3%が、過去に非行により検挙・補導されていた少年(再非行少年)であり、特に詐欺等の知能犯は再非行少年の割合が高い
- 少年が遊興費欲しさから安易に特殊詐欺に加担している
- 大麻事犯で検挙・補導された少年が69人(前年比+34人)と急増
- 児童ポルノ事犯で検挙・補導された少年が102人(前年比+34)と増加

などの状況がみられ、県内の非行情勢はいまだ予断を許さない状況にあると考えられます。

(愛知県警察本部生活安全部少年課)

“表紙の 県民運動統一ポスター で一言”

県内最高峰の茶臼山南西に広がる茶臼山高原で、芝桜が満開の中パトロールしているのは豊根安全安心ボランティアの皆さんです。



春の安全なまちづくり県民運動《積極的に推進する取組》

◎特殊詐欺の被害防止(春の重点項目)

県内における特殊詐欺は、認知件数は微減しているものの、被害総額が前年に比べ増加傾向にあり、その犯行手口も従来のオレオレ詐欺やキャッシュカードすり替えの手口に加え、新型コロナウイルスによる社会情勢の不安に乗じた詐欺なども発生しており、誰もが被害に遭う可能性のある犯罪として県民の不安も大きいことから、今回の運動期間における重点項目としました。



矢作白鳥幼稚園(岡崎)でのお話し会

◎子供の犯罪被害防止(春の重点項目)

子供や女性を狙った犯罪は、ひとたび発生すれば被害者や家族の心身に深刻な影響を及ぼすのみならず、地域社会に大きな衝撃を与え、治安に対する著しい不安を生じさせることから、重点項目とします。

◎侵入盗の防止

昨年まで年間取組事項としていた「住宅を対象とした侵入盗の防止」は、一昨年ワースト1位を返上しているため、全国ワースト4位である店舗や会社、事務所等を加えた「侵入盗」の被害防止に向けた取組を重点として取り組みます。



老人介護施設(サウナ)での活動

◎自動車盗の防止

昨年の県下自動車盗難件数は500件で、前年に比べ181件減少しているが、自動車は財産的価値が高く、盗難に遭えば仕事や日常生活に支障を来すだけでなく、他の犯罪に利用される恐れがあるため、継続して取り組む必要があります。

寄附金の贈呈



当連合会は、11月5日 豊住 満様(写真左側)から安全・安心な地域社会実現の活動資金として、寄附の贈呈を受けました。



当連合会は、12月8日 株式会社イワークーホーム様(張 おさむ代表取締役(写真右側))から安全・安心な地域社会実現の活動資金として、寄附の贈呈を受けました。

各地区防犯協会の活動だより

海部南部



蟹江警察署・海部南部防犯協会連合会では、蟹江警察署2階受付前に、防犯コーナーを設置し、侵入盗、特殊詐欺、自動車盗の被害防止対策のための広報をしました。

豊川



豊川コロナワールドの協力を得て豊川市下長山町にある複合娯楽施設のエンタランスにおいて防犯用品を展示し、侵入盗防止対策の強化を呼びかけました。

稲沢



稲沢市立坂田小学校周辺で、坂田小見守り隊、同校教員、稲沢署員の皆さんと供に通学路の危険箇所の確認と下校時の見守り活動を行いました。

江南



戦国武将に扮した江南市長・岩倉市長・大口町長・江南署長と大口町地域安全パトロール協議会、大口町堀尾史蹟顕彰会の皆さん、藤花ちゃん・い〜わくん・ダッシュマン・コノハけいぶが犯罪撲滅を呼びかけました。

田原



田原市金融機関等防犯協会(会長宮越三菱UFJ銀行田原支店支店長(写真右側)から特殊詐欺被害防止の啓発グッズの贈呈を受けました。

緑



常安学区常安青色防犯パトロール隊のパトロール車に、手を振って応援する名古屋市立常安小学校防犯少年団の子どもたちです。

中



スガキコシステムズ(株)のスーちゃんに中警察署広報大使を委嘱し、特殊詐欺被害防止広報を行いました。



名東



中日新聞平和が丘専売店において青パト隊出発式を行い、来賓、役員、学区パトロール隊の皆さんが見守る中警戒活動に出発しました。

岡崎額田



コロナウィルスのためキャンペーンや防犯講話ができないことから、岡崎市上六名町の江戸前ずし魚丸岡崎中央店で、レーン上に防犯メッセージを回転させてもらい、特殊詐欺被害防止広報を行いました。



たかぴあ物語
2019-2021



いよいよ大公開! 高浜の市民ムービー! 第3弾



高浜のジマンをつくらう

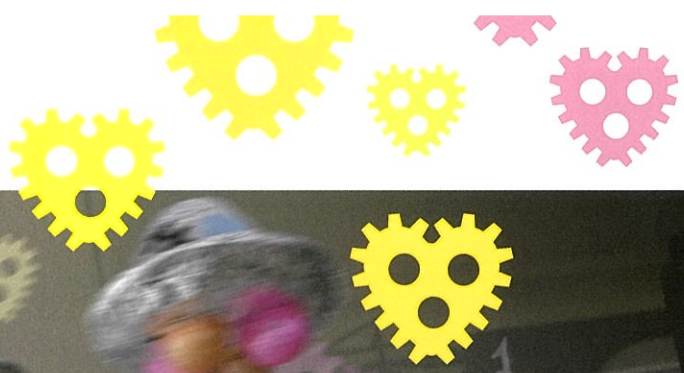
2021
4/25日

1 10:50 開場
12:35 終了予定
2 14:20 開場
16:20 終了予定

場所 入場無料
高浜市地域交流施設
たかぴあ 高浜小学校体育館
メインアリーナ
〒444-1325 高浜市青木町6-1-15 地内
お問い合わせ 高浜市役所文化スポーツグループ
Tel 0566-52-1111 (土日祝を除く)

P
たかぴあ駐車場をご利用ください。
満車の場合は高浜市役所駐車場
もご利用できます。(会場より徒歩6
分)駐車台数に限りがあります。でき
るだけ、乗り合いでお越しください。
上履きはありません。
スリッパなどをご持参ください。

2021-4-25
SUN LOVE
3:14-5:00

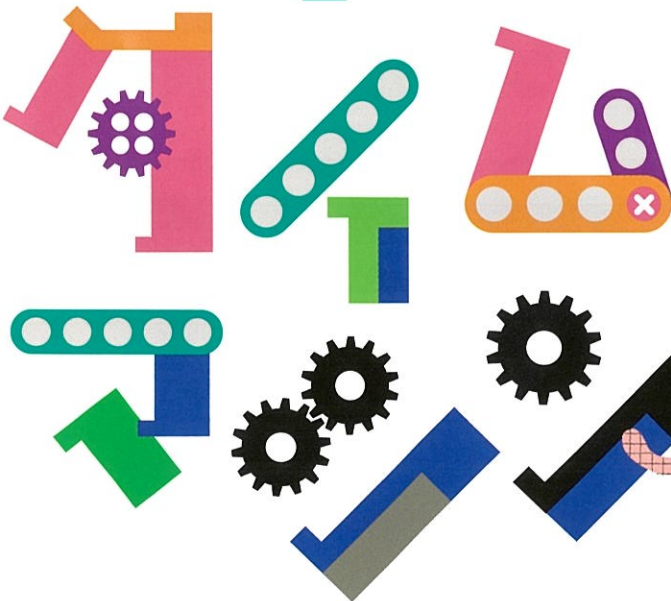


お原研

愛は夢と希望のチカラで時空を越える。
こんどのタカハマ物語は
SFハイテンションコメディー

出演=新粥樹里、来夏、海羽、神谷彩心、他多数の高浜のみなさん
監督・脚本=加藤行延 制作・主催=KidsNow(きずな)実行委員会

◎総合プロデューサー=神谷環光 ◎アシスタントプロデューサー=山田賢吾
◎ラインプロデューサー=榊原由子 ◎撮影=山口智人、加藤康裕、竹巻和馬
◎音楽=株式会社アースウイングミュージック、森本 優 ◎広報デザイン=鳥居正幸



映画づくりで私たちが目指すこと。

地域の将来を担っていく若者、子供が映画を制作するという社会活動をする中で、自ら考えて行動し、ふるさに愛着をもち、魅力を再発見することで、主体的に自慢できるまちづくりのきっかけとなることを目指しています。この高浜を「地面」とすれば、子供たちは「根っこ」です。大人であるわたしたちはその「根っこ」をしっかり育てていきます。

Kids Now(きずな)実行委員会



KidsNow(きずな)実行委員会事務局
高浜市こども未来部文化スポーツグループ内
Tel:0566-52-1111(土・日・祝を除く)
Mail:info@takahamamonogatari.com

[タカハマ物語](#) [検索!](#)

◎協賛/RTF design、愛知県陶器瓦工業組合、株式会社青木堂、株式会社アルプス、株式会社安城電機、有限会社石保、有限会社石川白地、井野書道教室、株式会社若福セラミックス、エポックス株式会社、有限会社大関ルーフ、株式会社おでんらこ、おかしや みづき、岡崎信用金庫 高浜・高浜東支店、税理士法人 笠松&パートナーズ、春日運送株式会社、桂川兼行、株式会社カネミツ、カフェガーデンボート、株式会社神清、株式会社神仲、神谷電機株式会社、株式会社神直、川角建築設計事務所、株式会社キクチメカニクス、弁護士法人きぬら法律事務所、クレヨン園局、黒田商事株式会社、有限会社ケイ・エッチ・エス貿易、そば処蔵一六、三州フリット株式会社、三州野安株式会社、シノゲン瓦工業株式会社、株式会社下村鉄工所、株式会社シンカ、杉浦 学、鈴木運送株式会社、株式会社ススキゴム、鈴木隆昭、スミヤ精機株式会社、住友生命保険相互会社愛知東支社、創嘉瓦工業株式会社、大浅建築、高浜共立運輸株式会社、高浜電工株式会社、高浜工業株式会社、高浜ロータリークラブ、都築建設工業株式会社、株式会社ティ・エス・シー、トヨタカラー愛知株式会社、株式会社豊田自動織機高浜工場、鳥居俊彦、ニミ開発株式会社、日本生命保険相互会社高浜営業部、NPO法人のりのりフットワーク、ハートフルメディア株式会社、株式会社ハイオニー、株式会社ハウスジャパン、株式会社八大不動産、パナソニック株式会社ライフソリューションズ社、早川貴文、碧海信用金庫高浜中央支店、碧海信用金庫吉浜支店、碧海信用金庫高浜支店、ボートレースチケットショップ高浜、株式会社牧野技研、美味良酒マルア、マルズギ株式会社、株式会社丸市、三浦電機株式会社、水野輝久、株式会社みつよし不動産、港小学区おやじの会、医療法人エヌアール港デンタルクリニック、株式会社雅、宮脇グレイズ工業株式会社、株式会社名商経営コンサルティング、株式会社屋根技術研究所、株式会社山成、山本鬼瓦工業株式会社、リバーストーン、株式会社RUMI

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

やるまいか いこまいか

まいにちでかける

takahama-shi

編集発行
高浜市福祉部
健康推進グループ
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 : kenko@city.takahama.lg.jp

vol.22 NANOHANAIRŌ
2021年4月1日発行

特集

1

健康自生地

スタンプラリー 第8シーズン 当選者発表!



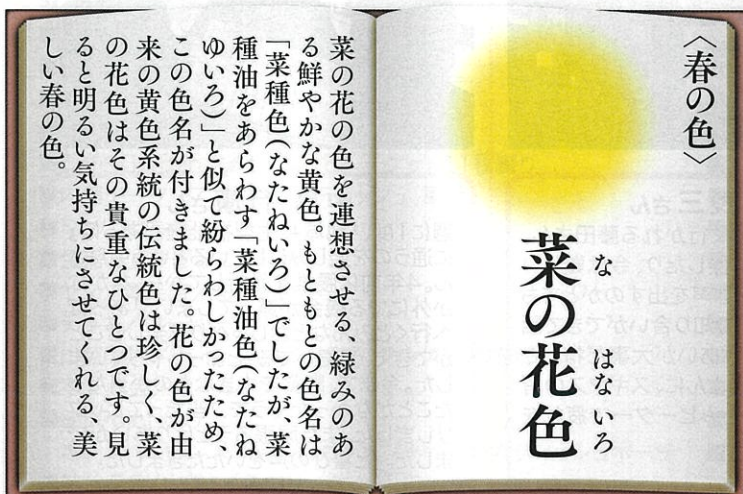
特集

2

ホコタッチ 活動結果シートを 活用してみよう!



【和の色／水彩帳】



お揃いの 茶碗にされる

俺と猫

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8回入選作品
同協会ホームページより引用
出典(公社)全国有料老人ホーム協会 シルバー川柳



審査員特別賞

50周年記念賞

中野 久美枝さん
大きい賞が当たってビックリ! とても嬉しいです。マシンスタジオやいきいき広場周辺を歩くようにしています。



50周年記念賞

岩間 れい子さん
大きい賞は初めて当たりました。陶芸も優待券をもらったので体験してみようかな。



新人賞(最多訪問)

神谷 明美さん
体操教室や図書館、よく行くお店でスタンプを集めました。これからも頑張っ頑張っ歩いていきます。



新人賞(最多枚数)

三浦 みどりさん
公園の周りなど1日30分以上歩くようにしています。これからも続けて歩くようにしていきます。



当選



今回も応募者全員に賞品が届く!

スタンプラリー第8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7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、「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・団体と主な協賛一覧(順不動・敬称略)

- 株式会社シンカ/ぶるぶる振動マシン
- 株式会社スギヤス/足もみヒーター
- 株式会社エヌ・エフ・ユー/超立体マスク
- Tぽーと/商品券
- 株式会社スギ薬局/血圧計
- 特別養護老人ホーム高浜安立荘/ボールペン
- ケアハウス高浜安立/コーヒーチケット11枚綴り
- 岩月商店/靴下
- 高浜市やきもの里かわら美術館/陶芸創作優待券
- 加美屋/靴下、マフラー
- リバーストーン/割引券
- 授産所高浜安立/ぱりまる
- ものづくり工房あかおにどん/木工品
- リビングハウス万久/マグカップ
- Café Garden P.o.t/コーヒーチケット11枚綴り
- 内藤モーターズ/ボックスティッシュ、軍手
- ミツバトヤ/マスク
- 生活雑貨すぎひこ/タオル
- ヤマダ青果店/お買い物券
- デッキ/コーヒーチケット
- 山脇薬局/ティッシュ箱、タオル、マスク、歯磨き粉
- 不二商会/ボールペン
- Be Point ふじ/ポーチ、タオル、エコバック、カップ、ストッキング、ティッシュポーチ
- 神谷商店(山善)/魚肉ソーセージ、チョコレート
- カラオケハウス響/ボールペン、カラオケチケット10枚綴り
- カーブス/巾着
- ONI-House(観光協会)/あげばん&コーヒーチケット
- 石のなかい/パワーストーンストラップ、プレスレット
- 寝具洋品やまなか/手作りマスク
- すぎうら靴店/商品券
- 美味良酒マルア/キレートレモン
- 岩月ふとん店/玄関マット
- 洋菓子の店パピヨン/割引券
- 通所型サービスあっぱ/わらじ、手提げ、手作りマスク、アクリルたわし、ティッシュケース、エコバック
- サガミ/お食事券
- 銀子・銀一郎憩の家(シルバー人材センター)/ポケットティッシュ
- スカイラク/割引券
- 石川薬局/入浴剤
- メガネ・宝石・時計・補聴器のカワスミ/メガネ拭き
- 魚松/とりめし引換え券
- 己書ゆう実道場Tシェア幸座/作品
- 紅屋本店/片付けBOX、カバーソックス
- テンテニススクール/無料体験チケット
- 交通安全協会/パトカー反射材、反射タスキ
- 花王株式会社/ヘルシア
- ハートフルメディア株式会社/靴券
- 健康自生地/軍手、圧縮タオル、マスク、ポケットティッシュ

健康自生地スタンプラリー 第8シーズン

当選者発表!



令和元年12月20日(金)~令和2年12月17日(木)まで実施の健康自生地スタンプラリー第8シーズンは、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4,549枚で、『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	シンカ賞	1 ぶるぶる振動マシン
	スギヤス賞	1 足もみヒーター
	いきいき広場 福祉用具ショールーム賞	1 超立体マスク(100枚入り8箱)
審査員特別賞	50周年記念賞	1 血圧計
		1 玄関マット
		1 Tぽーと(金券5,000円)
		1 靴券(金券5,000円)
	1 靴券(金券5,000円)	
当選	50	手指消毒液・マスク・満点すまいるカード
計	58	
参加賞(応募者全員)	772	かわら美術館(陶芸創作体験優待券)
総計	830	

特賞

贈呈式を行いました!

シンカ賞

ぶるぶる振動マシン

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。



内之倉 京子さん

毎週、家族と一緒にTぽーとへ買い物とレッツ高浜で入浴を楽しみにしているという内之倉さん。「コロナが流行してしまい外出する機会が減ってしまったので、家の中で運動できるなんて素晴らしいね。こういった健康器具は持っていないから使うのが楽しみ。」ととても喜んでいました。シンカの社長さんからも、「ご家族みんなでお家の中でも健康維持に役立ててください。」とお言葉をいただきました。

スギヤス賞

足もみヒーター

住宅福祉機器も展開しているビシャモンの(株)スギヤスさんにご協賛いただきました。



藤田 良三さん

あっぱや青空市によく行かれる藤田さん。「音楽に合わせて体操したり、今は難しいけどカラオケで大きな声を出すのがとても気持ちいい。自生地で知り合いができて話すのも楽しいよ。ふれあいが大事だね。」といきいきと話す藤田さんに、スギヤスの皆さんも「足もみヒーターで疲れを癒してくださいね。」

いきいき広場 福祉用具 ショールーム賞

超立体マスク (800枚)

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。



中島 行康さん

週に1度、『地域共生型福祉施設あっぱ』に通うのを楽しみにしているという中島さん。4年前に腰椎を骨折してから、なかなか外に出る機会が減ってしまい、「あっぱへ行くときみんなとおしゃべりを楽しむことができて、元気がでる」とおっしゃっていました。今まで、懸賞で大きなものが当たったことがなかったそうで、「当たってビックリしました。また頑張ろうとはりあいができました。」と喜びの声をいただきました。

太極拳体験教室

健康自生地 No.46

太極拳というと「ゆっくりな動作」の体操というイメージですが、実は中国の皇帝も身につけていたという「歴史と伝統ある武術」です。膝を曲げ重心を下げた動きが続くので、足腰だけでなく体幹を含む全身の筋力を高めることができます。通っている方からは、「気持ちがいやんとする」「腰が痛かったけれど、良くなった」など声を聞くことができました。ゆったりとした動きは、忙しい日常から解放してくれ、体の芯からリラックスできます。



場所 高浜ふれあいプラザ
日時 第3土曜日
10:00~11:30
料金 無料
連絡先 87-9112(高浜まちづくり協議会) **要予約**

健康体操

健康自生地 No.5-2

毎週テーマが変わり、バラエティーにとんだ構成が大好評の健康体操。新型コロナウイルス感染対策のため、グループを2つに分けて密にならないように行っています。脳トレと体操を兼ねているので、認知症予防にも最適。激しい体操ではないので少し運動してみたい、という方も安心して参加できます。体操が終わった後は、体がポカポカ温まり、全身スッキリします。



場所 吉浜ふれあいプラザ
日時 毎週水曜日(※第5週を除く)
10:00~11:00
料金 無料
連絡先 52-1101(吉浜まちづくり協議会) **要予約**

春です、**健康自生地**で動き出そう！

毎日お家で実践!

健康自生地No.111

いきいき体操教室

陽気な季節になり、ウォーキングをはじめられる方も増えてくる時季ですね! 急な運動は、膝や腰を痛める原因にもなります。いきいき体操教室の飯塚先生に、お家で簡単にできる体操を伺いました。毎日お手軽にできる体操なので、実践してみてください。

場所 いきいき広場 **料金** 1回500円
日時 第2・4水曜日 14:00~15:00
連絡先 080-4960-7036(飯塚) **半月板に効きます**

膝を壊さない運動

歩く時に足の裏が吸いつくような歩き方に注意です。足の裏を刺激することで、足裏全体を使って歩くようになり、膝が内股やがに股になることを防ぎます。



膝を固定して、小指側の側部を地面に付き足の指をチョキ。

親指側の側部を地面に付き足の指を逆チョキ。



教えてくれたのは、柔道整復師の資格をもつ飯塚先生

いすスクワットで腰と膝の筋力強化



1 そけいぶに手をあて、背筋を伸ばし前傾姿勢になります。



2 ゆっくり腰を上げ立ち上がります。座るときも、同じ姿勢。



膝が内や外を向いてしまうのはNG

筋力アップで背筋がシャキッ!



1 四つんばいの姿勢になります。



2 お腹、腰、くるぶしが一直線になるように足を上げます。(6秒5セット)



ムリに足を上げない!

健康自生地

レシピ&お手入れ

特集

紅屋本店

健康自生地 No.114

春はお肌のトラブルが増える季節。徐々に強くなっていく紫外線や春風に舞った花粉やほこりが肌に付着したり、外からの刺激を受けやすくなると言われています。紅屋本店さんでは、専門の知識をもった店員さんが洗顔から化粧品選びまで、肌の状態をみて提案してくれるので安心。また、リンパマッサージ(半身から全身選べる)も大好評! 疲れ、頭痛、めまい、腰痛などお悩みの方はぜひ相談を。(要予約)心身ともにスッキリ目覚めの春をむかえましょう!



場所 春日町5-8-2
日時 水・日曜日以外
10:00~19:00
連絡先 53-1506



岩月ふとん店

健康自生地 No.76

5月に入ると、羽毛布団では暑すぎる、と感じはじめる季節です。羽毛布団は部屋の中で陰干しをして、しっかりと布団のなかの湿気を発散させてください。湿気が残ると、カビやダニの原因になってしまいます。冬の間、羽毛布団が以前より暖かくなかった、など保湿性や掛け心地に疑問を感じたら、羽毛布団のクリーニングやリフォームがおススメです。使わない時期にメンテナンスをしてみませんか?



場所 青木町5-8-6
日時 火曜日以外
9:00~18:00
連絡先 53-0004



健康自生地スタンプラリー 第9シーズン!

応募期間

2020年12月18日(金)~2021年12月15日(水)

全ての健康自生地がポイント付与の対象です。

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。

市内在住の60歳以上の方が応募(抽選)対象です。

※抽選日に60歳になっていればよいので、60歳前からスタンプを集めてもOKです!

第8シーズンで貯まっているポイントは、引き続き第9シーズンでも使えます!



神谷商店(山善)

健康自生地 No.57

4月の旬といえば筍。毎年店頭に並ぶ筍を使った手作りお惣菜は、「楽しみにしていた」というファンが多いとか。そんな店主の神谷さんに、筍の選び方、あく抜きを聞いてみました。

Q 美味しい筍を選ぶポイントは?

A 同じ筍でも男竹、女竹と呼ばれ、女竹のほうが肉質が柔らかく大ぶりに切って薄味の煮物に向いています。男竹は、シャキシャキ歯ごたえがよく、細切りにして筍ご飯や炒め物にオススメです。男竹は真直ぐ縦に細長く、皮は黒っぽい。女竹はずんぐり太めで曲がっている形が多いです。

Q アク抜きのポイントは?

A ①外の皮を3~4枚はいで、穂先は斜めに切り落とし縦に1cmほど切り込みを入れます。②皮付きのまま、米ぬかと一緒にじっくり1時間程度ゆでます。ゆでたらひと晩(8時間以上)しっかり冷ますとあくみがとれますよ。

その他のお野菜も、美味しい食べ方を色々教えてください。ぜひ聞いてみてください。

場所 田戸町2-3-16
日時 日曜日以外
10:00~17:00
連絡先 53-0867



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ご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。

健康自生地

※画面は、歩行生活年齢の表示例

あたたかく、歩くのが気持ちの良い季節になってきます。冬の間に閉じこもりがちだった方、ウォーキングを始めた方は、ぜひホコタッチを活用してください！



ホコタッチ活動結果シートを活用してみよう！

市販されている万歩計と違って、ホコタッチ(歩行計)に蓄積されたデータの結果を印刷して日々の「歩行生活力」を見直すことができる点です。印刷した結果シートを見てみると、活動の質(歩行速度)・量(歩数)を6週間の活動カレンダーで振り返ることができます。次回、目標値も、歩行状態に応じて自動で設定され、無理なく目標達成が目指せるようになっています。

ホコタッチ おなまえ 318378さん
 期間 2016.05.17 ~ 2016.06.19 (34日間)
 達成 52/233pt 助跑10/200pt 4901301309068

項目	今回の結果【目標】	目標達成度グラフ	目標達成日数	次回目標
日常歩行速度(質)	4.3 km/h [4.3 km/h]		13日	4.3 km/h
平均歩数(量)	7659 歩 [7200 歩]		11日	7800 歩
平均消費カロリー	1548 kcal [1500 kcal]		10日	1500 kcal
平均装着時間	11.1 時間 [10 時間]		18日	10 時間

歩数目標を達成しました、おめでとうございます。次回、ご自身の活動量に応じて目標が再設定されます。朝中ぐっすり歩いているようなので、日々歩くコースを変えるなど気分転換しながら目標達成を目指しましょう。速度をあげるにはピッチをあげて、リズムよく歩いてみましょう。

総合評価

歩行生活年齢	総合判定	目標達成率	活動時間帯
42歳	B	A 活動の「質」「量」ともに達成 26% B 活動の「質」は達成 30% C 活動の「量」は達成 22% D 活動の「質」「量」ともに不足 22%	朝 29% 昼 37% 夜 34%

活動カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
4.4 \$347	4.3 \$388	4.5 \$390	4.5 \$390	4.3 \$293	4.3 \$1387	休
5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
4.5 \$419	4.4 \$442	4.4 \$442	4.2 \$467	4.6 \$685	4.4 \$747	4.4 \$589
5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
休	休	休	休	休	休	休
5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
4.4 \$518	4.1 \$544	4.0 \$544	4.1 \$544	4.0 \$544	4.0 \$544	休
6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
4.4 \$510	4.2 \$495	4.5 \$741	4.4 \$725	4.2 \$531	4.0 \$531	休
6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
4.4 \$613	4.1 \$1190	4.4 \$839	4.4 \$493	4.1 \$563	4.0 \$0	休

活動タイプ

高歩速ラン 27%
高歩速歩 4pt- 目標達成率
高歩速歩 16%
高歩速歩 16%
高歩速歩 16%

ホコタッチ活動結果シート(例)

1 活動結果

- 日常歩行速度
- 歩数
- 消費カロリー
- 装着時間



2 総合評価

- 歩行生活年齢
- 活動の質(歩行速度)と量(歩数)を4段階で評価
- 活動時間帯

3 活動カレンダー

1日ごとの結果と評価が表示され、日常歩行の振り返りができます。

4 活動タイプ

1週間の活動パターンから15種類のタイプに分類します。

高浜市にお住まいの65才以上の方に、ホコタッチ(歩行計)を無料配布しています。※すでにお持ちの方は除きます。

- 対象者**
- 65才以上の高浜市民の方(誕生日を迎えた翌日から申込みできます) ※ご自身で受け取りにこられる方
- 予約方法**
- 予約はお電話にて
 52-9873 受付時間/平日9:00~17:00
- 事前にお伺いすること
 - ★ 氏名、生年月日、身長、体重、住所、連絡先
 - ★ ホコタッチに登録するニックネーム

私たち、ホコタッチを活用しています！

- ♪ 歩くことで、周りの景色を見るようになりました。自宅から1時間くらいで廻れる散歩コースをつくり、毎朝歩くようにしています。季節の移り変わりを感じられてあらためて歩いてよかったなと感じました。
- ♪ 健康意識が変わりました。つけるまでは、毎日どれだけ歩いているのかわかりませんでした。今は目標を決めて毎日歩くようにしています。
- ♪ 同じ散歩コースを歩くことで、よくお会いする方との挨拶を楽しむようになりました。
- ♪ ケガをして家に閉じこもりがちな妻と、歩くきっかけになりました。

おうちで眠っているホコタッチはありませんか？この機会にぜひスタートしてみましょ！



認知症予防にも！

陶芸体験に参加してみよう！

健康自生地スタンプラリー
 参加者全員に優待券が送られています！

粘土から形を作ります
 初心者の方も、先生が教えてくれるので安心！

お1人でもグループでの参加もOK

思い思いの作品を作ります

上達すると電動ろくろを使った作品作りに挑戦

お皿やマグカップ以外も作れます

色は15種類の中から選びます

上級者の細かな作品作り

高浜市やきものの里 **かわら美術館**
 健康自生地No.16

場所 青木町9-6-18
 日時 月・火曜日以外
 (祝日の場合翌平日が休館)
 10:00~17:00
 連絡先 52-3366



絵付け体験もできます

〈料金〉
 大人(高校生以上):800円
 小人(中学生以下):500円

陶芸創作体験

〈開催日時〉
 開館日の木曜・金曜・土曜・日曜
 【午前の部】10:30~12:45
 【午後の部】14:00~16:15

〈料金〉
 大人(高校生以上):1,600円※粘土1キロ利用
 小人(中学生以下):800円※粘土1キロ利用

申込み:事前に電話予約(52-3366)が必要

おもちゃ病院 健康自生地No.80

どんなおもちゃにも、大切なお子さんへの想いがこめられています。壊れたからといって捨ててしまい、新しいものを買ってしまうのではなく、直してもう一度遊んでもらうことも、考えてみてはいかがでしょうか？ボランティアのおもちゃドクターが無料で修理します。(※ただし、部品を交換した場合は、部品代のみ実費を頂きます。)

開院日のご案内

毎月第3土曜日/10:00~15:00

令和3年 4/17(土) 5/15(土) 6/19(土) 7/17(土)
 8/21(土) 9/18(土) 10/16(土) 11/20(土)
 12/18(土)

令和4年 1/15(土) 2/19(土) 3/19(土)

修理は翌週火曜日(10:00~12:00)実施
 (変更する場合があります)

場所 高浜エコハウス(沢渡町4-6-2)
 日時 第3土曜日/10:00~15:00
 第4火曜日/10:00~12:00
 料金 無料 予約 不要 連絡先 53-5730(岩月)

昭和で元気になる会 健康自生地No.19

「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いな」「介護をしている人も相談しあえる場所があるといいな」そんな想いでスタートした「昭和で元気になるカフェ」が今年も下記の日程で開催されます。認知症について専門職のスタッフさんに気軽に相談ができたり、回想法で懐かしい思い出をみんなで語り合うなど内容も盛りだくさんです。一度足を運んでみませんか？

日程

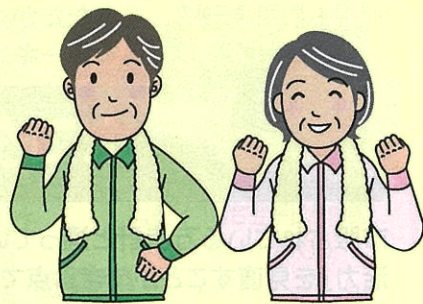
令和3年	4/25(日)	5/30(日)	6/27(日)
	8/8(日)	9/26(日)	11/14(日)
		12/19(日)	
令和4年	1/30(日)	2/27(日)	3/20(日)

日程・場所は変更の場合があります。事前にご確認ください。

場所 いきいき広場 2階いきいきホール
 時間 13:00~14:00
 料金 100円(ペットボトルお茶1本付き)
 連絡先 昭和で元気になる会52-5050(高浜安立/木下)

「コグニ倶楽部」が始まります

市は、認知症予防に関する取組を国立長寿医療研究センターと協働で実施しています。令和3年度より新たに「コグニ倶楽部」を開催しますので、ぜひご参加ください。



Q 「コグニ倶楽部」とは？

A 認知症予防を目指して国立長寿医療研究センターが研究事業として実施する健康増進教室です。「運動コース」(スマートフォンアプリ利用による活動促進や市内公園で週2回ほどのウォーキングなどの運動)と「健康講座コース」(専門家による数回の健康講座)の2つのコースのいずれかにご参加いただけます。

Q 「コグニ倶楽部」参加のメリットは？

A この事業にご参加いただくことで、認知症を予防するための様々な活動の実践や、みなさまの健康にお役立ていただける情報が得られます。また、参加期間中に健康チェックを受けていただくことで、ご自身の健康状態と、その変化等を知ることができます。

Q どのような人が「コグニ倶楽部」に参加できるの？

A 高浜市在住の65歳以上の方で、一定の基準(介護認定を受けていないなど)を満たす方に、令和3年4月頃「コグニ倶楽部」のご案内をお送りいたします。ご確認いただき、まずは説明会へご参加ください。(説明会の予約は不要です)



令和3年4月頃
このような封筒が届きます!➡

Q 「コグニ倶楽部」はどこで行うの？

A 「運動コース」は高浜市内の公園等を拠点として開催されます。「健康講座コース」は高浜市地域交流施設(たかぴあ)で実施予定です。



「コグニ倶楽部」をお手伝いいただくスタッフを募集します!

2名程度でグループを担当し、運動コース参加者の出欠確認や連絡、準備体操、参加者間のコミュニケーション促進、スマートフォン操作のサポートなどをさせていただきます。事前に説明会や研修会を実施いたします。詳しい勤務時間や給与は説明会にてご説明しますので、下記お問合せ係までご連絡ください。

国立長寿医療研究センター
コグニ倶楽部 お問合せ係
☎ 0120-763-900
平日(月~金)9:00~18:00

参加申し込みはまだできません。まずは後日ご案内する説明会へご参加ください。

