

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



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](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.19 DAIDAI  
2020年1月1日発行

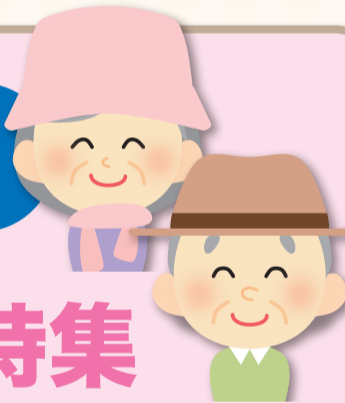
特集  
1



健康自生地バスツアー

特集  
2

寒い冬にも  
出かけた



健康自生地特集

特集  
3

ホコタッチ  
レポート



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協力いただいています。

高浜市

健康自生地

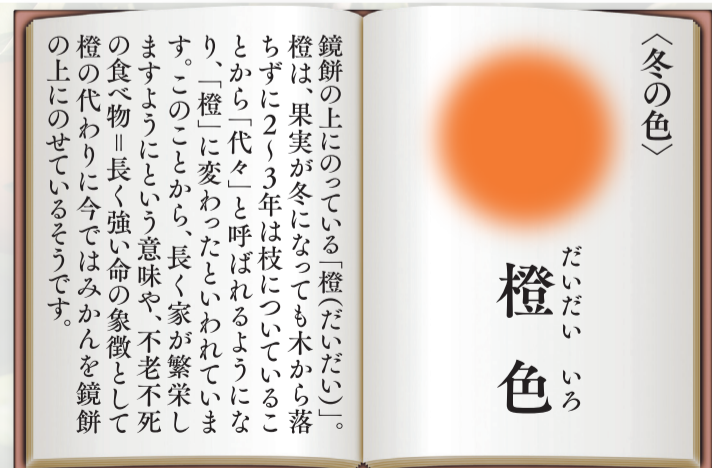
※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

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19回入選作品  
同協会ホームページより引用

失言は  
家庭内でも  
命取り



【和の色／水彩帳】



〈冬の色〉

だいだい  
いろ  
橙色

鏡餅の上ののっている「橙(だいだい)」。橙は、果実が冬になっても木から落ちずに2〜3年は枝についていることから「代々」と呼ばれるようになり、「橙」に変わったといわれています。このことから、長く家が繁栄しますようにという意味や、不老不死の食べ物として長く強い命の象徴として橙の代わりに今ではみかんを鏡餅の上にのせているそうです。

時間	場所	内容
<b>4</b> 14:40	★認定No.104 <b>石川薬局</b> 沢渡町4-5-2 月・火・水・金曜日 9:00~19:00 木・土曜日 9:00~17:00 TEL53-0468	★健康講話 家でもできる筋トレです 脚の筋肉って大事なのね

<b>5</b> 15:10	★認定No.88 <b>地域共生型福祉施設 あっぽ</b> ★足湯体験 田戸町3-8-21 足湯・囲炉裏 毎週月~土曜日 10:00~16:00 日曜日 9:00~11:00 TEL56-2725	★足湯体験 温かくて気持ちがいい~ 囲炉裏もあるよ
----------------	---	---------------------------------

<b>6</b> 15:40	★認定No.70 <b>ONI-House</b> ★お買い物 青木町8-6-1 (高浜市観光案内所) 月・火曜日以外 10:00~17:00 TEL070-5336-3586	★お買い物 コーヒーとあげパンもおススメだよ! 家紋の瓦があるんだ! 家のもあるかしら?
----------------	---	--

## 健康自生地ウォーキングツアー 11月6日(水) ツアーコース

スタート

いい天気! ウォーキング日和です

まずはストレッチ!!

初めてやってみたけど、面白い! またやりたいわ

ラダーゲッター

所要時間/約2時間40分  
歩行距離/約2,600m  
歩行時間/約40分

コース:

- 1 大山緑地公園集合
- 2 健康自生地 No.50 生活雑貨すぎひこ
- 3 健康自生地 No.53 山脇薬局
- 4 健康自生地 No.109 ラダーゲッター体験
- 5 健康自生地 No.29 IT工房「くりく」
- 6 健康自生地 No.45 みんなの茶の間
- 7 健康自生地 No.75 美味良酒マルアゴール

青空が広がる11月6日(水)、健康自生地ウォーキングツアー(高浜地区)の一行は賑やかに出発しました。今回は、市外の方の参加もあり、商店や施設を回りながら高浜市の魅力をお伝えすることができました。皆さん初体験だった「ラダーゲッター」も、最初は様子を見ながらおそるおそる投げましたが、コツをつかみ上手にボールを投げることができ、大盛り上がりでした。

## 健康自生地バスツアー 10月3日(木)

### ツアーコース

- 1 健康自生地 No.70 ONI-House 駐車場集合
- 2 健康自生地 No.82 のびのび体操教室
- 3 健康自生地 No.6 特別養護老人ホーム高浜安立荘
- 4 健康自生地 No.104 石川薬局
- 5 健康自生地 No.88 地域共生型福祉施設 あっぽ
- 6 健康自生地 No.70 ONI-House ゴール

10月3日(木)、「健康自生地バスツアー」開催!  
各地区の健康自生地を訪問して、体操や施設見学、おしゃべりや買い物をする盛り沢山のツアーになりました。皆さん初めて訪れる健康自生地もあったようで、とても楽しんでいただけたツアーとなりました。

時間	場所	内容
<b>1</b> 13:15 スタート	★認定No.70 <b>ONI-House 駐車場</b> 青木町8-6-1 (高浜市観光案内所)	
<b>2</b> 13:30	★認定No.82 <b>のびのび体操教室</b> ★体操 湯山町6-6-8 (高浜キリスト公会堂内) 毎週木曜日 10:00~11:30 TEL080-6957-5010 (原)	ストレッチやボールを使った運動で、からだものびのび~ はじめま~す からだをのばします
<b>3</b> 14:10	★認定No.6 <b>特別養護老人ホーム高浜安立荘</b> ★回想法体験 芳川町1-2-73 土・日曜日以外 14:00~15:00 TEL52-5050	懐かしい道具が揃っています この道具の使い方知っていますか? 昔、見たことあるよ

3ページに続く

# 大きな声で歌えば心も体もほっこり

健康自生地



## 健康自生地 No. 10 カラオケ(南部)

場所 南部第2ふれあいプラザ (碧海町3-5-4) 料金 1回100円  
 開催日 第1木曜日 (南部まちづくり協議会)  
 時間 10:00~12:00  
 連絡先 52-2123



施設のカラオケ設備を使い、みんなでワイワイお話とカラオケで盛り上がります。希望者は1年に1度、南部地区の様々なカラオケ教室が集まったカラオケ発表会に出場することもできます。お茶とお菓子も用意されていますので、みんなで懐かしい歌を歌って楽しみましょう♪



## 健康自生地 No. 99 カラオケ 湯山会館

場所 湯山老人憩の家(湯山町4-11-1)  
 開催日 毎週月曜日  
 時間 10:00~16:00 (12:00~13:30を除く)



料金 月500円  
 連絡先 52-2986

暖かい室内で、有線カラオケを使って最新の曲が歌えます。お一人様の参加も大歓迎! だれかとおしゃべりしたいと思う時でも、ふらりとお立ち寄りください。お茶を飲みながら楽しく歌って、しゃべって、心も体もほっこり!



# ホットコーヒーで体もポカポカ

健康自生地

## 健康自生地 No. 32 授産所高浜安立

場所 向山町6-1-1 時間 10:00~15:00  
 開催日 土・日曜日以外 連絡先 53-8551



こだわりの品質とおいしさの「ぱりまる」に、冬限定「ぱりまるしょら」と「ぱりまるくらんち」が今年も登場! 事前に連絡をすれば、100円で飲みものとお茶請けサービスもあるので、友達や地域の人と楽しく交流できます。(工事期間中はコーヒーの提供が出来ないことがあります。)

## 健康自生地 No. 22 BREEZE(ブリーズ)

場所 吉浜公民館 (屋敷町5-12-8) 料金 年1,000円 (会員のみ)  
 開催日 第1・3・5日曜日 連絡先 090-2571-6588  
 時間 9:30~11:30 (神谷)



ウクレレを中心とした楽器の合奏練習を行っています。ウクレレ初心者の人からベテランまで、年齢層も幅広く楽しく活動しています。ウクレレの貸出もできますし、ウクレレ以外の楽器演奏もOK! 歌唱による参加も大歓迎です。



冬におすすめ!

寒い冬にも出かけたたい

# 健康自生地 特集

## 健康自生地 No. 45 みんなの茶の間

場所 高浜ふれあいプラザ (青木町4-2-16)  
 開催日 毎日 時間 9:00~17:00  
 連絡先 87-9112



高浜ふれあいプラザ1階が地域の人たちに開放されており、『みんなの茶の間』という愛称がつけられています。駄菓子の販売コーナーもあるので、懐かしい駄菓子と本格派コーヒーを飲みながら、のんびり寛いでいってください。  
 ※コーヒーは1杯110円です。



# 体の調子を整えて体の中からぬくぬく

健康自生地



## 健康自生地 No. 55 Be Point ふじ

場所 青木町3-2-6 料金 無料  
 開催日 日曜日以外 連絡先 53-0846  
 時間 9:00~19:00



化粧品や手芸用品、おしゃれな帽子やウィッグなどを扱っています。お店の休憩スペースでは、若返りのお茶ルイボスティーをいただくことができます。ハンドクリームをお試し希望の人には、ハンドマッサージのサービスを受けれることもあります。かさつく冬のお肌にも、おすすめです。



## 健康自生地 No. 90 ゆるむカラダづくり ストレッチ教室

場所 Tばーと内(神明町8-20-1) 料金 1回500円  
 開催日 第1・3火曜日(4・8月以外) 連絡先 090-7042-2647 (杉本)  
 時間 10:30~12:00【要予約】  
 場所 南部ふれあいプラザ(二池町1-8-5)  
 開催日 第2・4木曜日(4・8月以外)  
 時間 10:30~12:00【要予約】



ゆるむとカラダは健康になる! ストレスや疲労で凝り固まったカラダは、怪我をしやすくなります。カラダの芯から「ゆるむ」ストレッチ体操をして、生活の改善、向上を目指しましょう! 運動が苦手な人でもできる優しい運動なので、どなたでもご参加いただけます。



## 健康自生地 No. 77 洋菓子の店 パピヨン

場所 神明町1-7-3  
 開催日 月曜日以外 時間 9:00~20:00  
 連絡先 52-3673



昔から愛されている洋菓子『パピヨン』。朝の11時までに、お店に併設されている喫茶コーナーで飲みものを注文すると、パピヨンが1個付いてきます! 季節限定のスイーツもあるので、ぜひお店に足を運んでみてください!





## 新規 魚松

健康自生地 No.110

地元で長い間親しまれてきたとりめしの専門店。たっぷりの鶏肉を使ってお辛く味付けされたご飯はやみつきになる美味しさです。店の一角にテーブルとイスが設置してあるので、散歩の途中に立ち寄って、休憩することもできます。



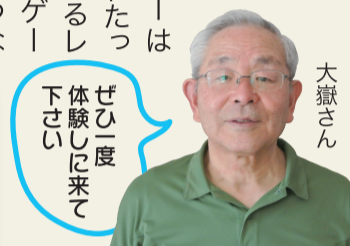
場所 屋敷町7-7-1  
日時 火・水曜日以外 9:00~15:00  
料金 無料  
連絡先 53-0416



## 新規 ラダーゲッター

健康自生地 No.109

ラダーゲッターは親子3世代にわたって家族で楽しめるレクリエーションゲームです。ひもでつながっているボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、うまくラダーに引っかけられるとポイントになります。投げる、歩く、計算するなど、認知症予防にもオススメの運動です。



場所 青木町会館 (青木町4-7-19)  
日時 第1・3水曜日 13:30~16:00  
場所 高浜ふれあいプラザ (青木町4-2-16)  
日時 第4土曜日 13:30~16:00  
料金 無料  
連絡先 090-9820-1836 (大嶽)



# 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！どしどし情報をお寄せください。

## 変更 BLAST(プラスト)

健康自生地 No.79

衣浦民謡会がBLAST(プラスト)に名前が変更になりました。

昭和歌謡、ポップス、フォークソングを、ウクレレやギターなど楽器の演奏にあわせて歌います。また、福祉施設や学童保育へ訪問して、歌を通して地域の方とのふれあいや親睦を図っています。お気軽に参加してください。



## 終了 百筋体操(高取)

健康自生地 No.61

毎週水曜日に論地町集会所で行われていた百筋体操が、終了いたしました。長い間ありがとうございました。



## 終了 カラオケ喫茶 キャッツ

健康自生地 No.93

呉竹町にあるカラオケ喫茶キャッツさんが11月14日をもって健康自生地の活動を終了いたしました。長い間ありがとうございました。※お店の営業は変更ありません。



## 新規 いきいき体操

健康自生地 No.111

体操を教える先生は、なんと元キックボクシングの日本チャンピオン。現在は接骨院で働いていますが、以前はマンスタジオに勤務していました。このいきいき体操では、座学と正しい動作を身につけることと、一生元気でいられるカラダを目指します。普段、どんな事に気をつけて生活したらいいのか分からないという方にも、アドバイスしてくれます。



場所 高浜市いきいき広場 (春日町5-165)  
日時 第2・4水曜日 14:00~15:00  
料金 1回500円  
連絡先 090-8079-3662 (飯塚)



# ホコタッチ レポート



ホコタッチの配付が始まって約4年が経過しました。国立長寿医療研究センターがホコタッチと健康自生地を活用した研究を行っています。その研究結果をお知らせします!

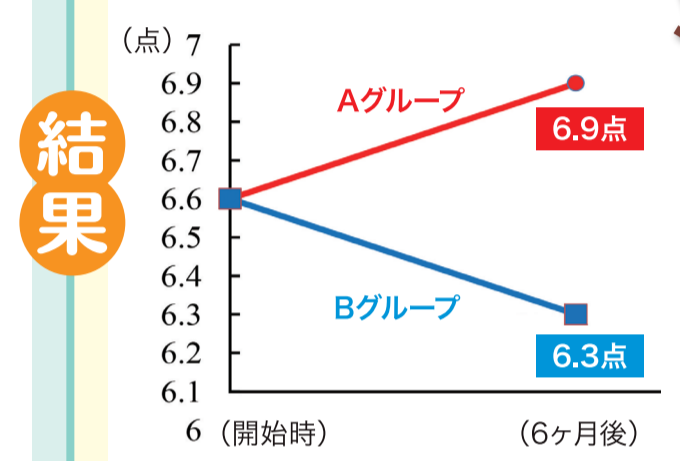


**研究方法** 65才以上の方を健康自生地の活動に参加する組(Aグループ)と講座のみに参加する組(Bグループ)に分け、半年後に認知機能などを測定しました。

Aグループ/6か月間、週2回、90分健康自生地の活動に参加 Bグループ/6か月間、2回の健康講座に参加

## 認知機能の変化

### 視空間性ワーキングメモリ



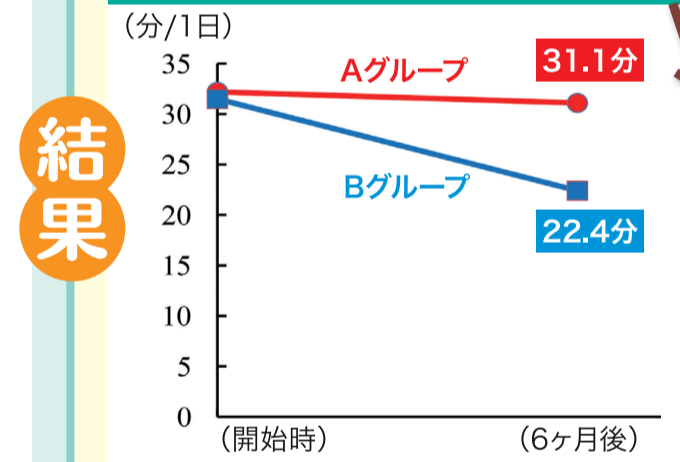
視空間性ワーキングメモリとは、イメージ、絵、位置情報などを一時的に脳に保持して、処理する能力のことです

私たちが日常生活を送る上で重要な能力だね!

健康自生地の活動に参加したAグループの人たちは、能力が向上しているね!

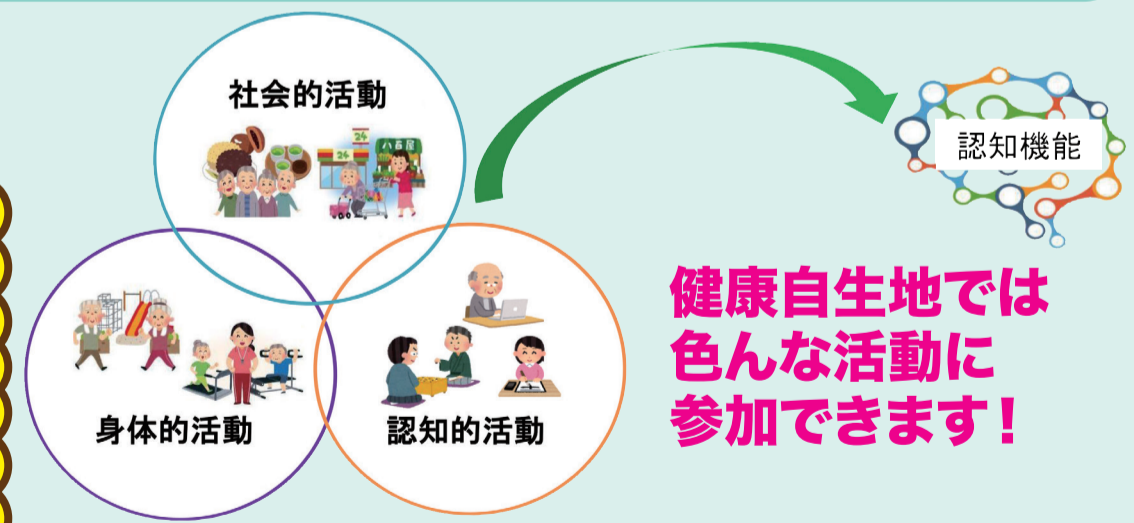
## 身体活動の変化

### 1日あたりの中等度以上の強度の身体活動時間



中等度以上の強度の身体活動とは、少し息があがるが会話ができる程度の活動のことです

Aグループの人たちは、活動時間を維持してるけど、Bグループの人たちは活動時間が減ってるね!



**健康自生地では色んな活動に参加できます!**

認知機能と身体活動については健康自生地の活動に参加することで向上していたね。一つの活動を単独で行うよりも、複数の活動を組み合わせる方が、認知機能の改善により効果的だと明らかになっているんだよ。

歩くだけじゃなくて、健康自生地の色々な活動に参加したり、地域の皆さんと交流したりすれば、それが認知機能の低下予防につながるんだね!

## ホコタッチ利用者の声

1日の歩数を気にするようになり、よく歩くようになった。  
毎日決まった時間に歩くようになった。  
毎日歩かないと何か忘れてるみたい...  
前向きになった!

ホコタッチを持ってから、歩く習慣ができた方が多いようです。歩くことで前向きになった方もいますね! ホコタッチを装着して、色々な健康自生地の活動に参加しましょう!

# 健康自生地 スタンプラリー

## 第8シーズン スタート

スタンプラリー開催(応募)期間

2019年 12月20日(金) ~ 2020年 12月17日(木)

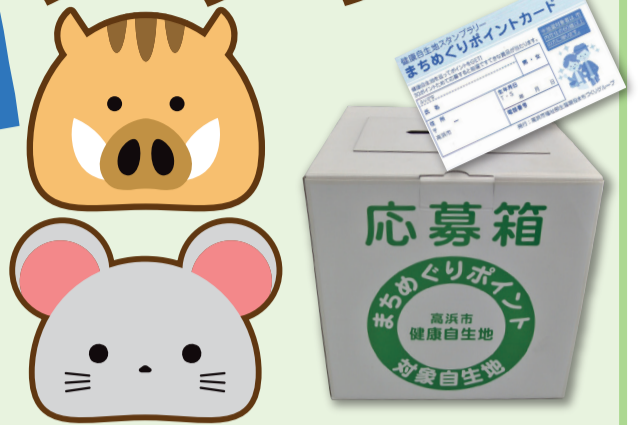
抽選日は2020年1月中旬を予定しています。抽選結果は、郵送にてお知らせいたします。



前年の  
賞品

**特賞の方には2万円相当の豪華プレゼントが当たります!**

この機会に、気の合う仲間を誘って、たくさんの「健康自生地」をめぐるながら、楽しく健康的な毎日をご過ごしてみませんか?



**スタンプラリーの賞品募集中!**

ご協賛いただいた企業・商店様のお名前をご紹介します。

### ルール説明

ルールは変更ありません。

市内在住の60歳以上の方が応募(抽選)対象です。

同じ健康自生地は、1日1ポイントまでです!

営業・活動時間外や休業日は、スタンプがもらえません。

健康自生地を利用したご本人のお名前でご応募ください。

お近くの健康自生地ポイントカードを手に入れ、いろんな健康自生地へ出かけましょう!

### ホコタッチ景品交換終了のお知らせ

ホコタッチを健康自生地などに設置してある読み取り機にタッチすると訪問ポイントがたまり、景品と交換できるサービスは、**2019年12月27日(金)**で終了しました。

※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。早めにホコタッチを「読み取り機」にタッチしましょう。

### 大募集!!

読者モデル、読者記者として私たちと一緒に

**「でいでーる」をつくりませんか?**

ご興味ある方は

いきいき広場3階 健康推進グループ

**TEL.52-9873** までご連絡ください♪



### 健康自生地 No.60 タカハマ!まるごと宝箱 × 高浜市誌編さん連携講座

生活誌部会

#### 令和元年度聞き書き調査結果報告会

名古屋市立大学の学生が、市民の皆さんの記憶や想いから高浜市のこれまでを紐解く「聞き書き調査」を実施しました。

今回のテーマは、「婦人会活動」、「青年団」、「ニューカマー(外国からきた市民)」です。これまでより2019年現在の暮らしに近いお話を聞くことができました。

当日来場する皆さんからも、お話を聞かせてください!

- 場 所/かわら美術館3階 モノコトギャラリー
- 日 時/2020年1月18日(土) 10:00~
- 連絡先/52-1111 (文化スポーツグループ)



### 健康自生地 No.67 沢カラ会が、第1・3水曜日の午前中も活動します。

お気軽にご参加ください

**変更前** 毎週水曜日:13:00~16:00

**変更後** 第1・3水曜日 10:00~12:00・13:00~16:00  
第2・4・5水曜日は午後のみ

■場 所/沢渡町集会所(沢渡町1-5-17)

■料 金/1回100円(年間3,000円)



### 健康自生地 No.9 心もすっきりインドアゴルフ会 消費税増税に伴い、料金を変更しました。

**変更前** 1時間500円(現金) 500円(プリペイドカード)

**変更後** 1時間600円(現金) 500円(プリペイドカード)

■場 所/トップラウンジゴルフ場(安城市)

■日 時/毎週水・木曜日(どちらか1日のみ) 11:00~15:00

