

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

まいにちでかける

やるまいか いこまいか

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 : info@takahamashi.info

vol.20 MOMOIRO
2020年4月1日発行

特集

1

春だから
活動しよう!!

健康自生地
紹介!!



特集

2

健康自生地
スタンプラリー
第7シーズン
当選者
発表!



特集

3

ホコタッチ
読み取り機
設置先MAP



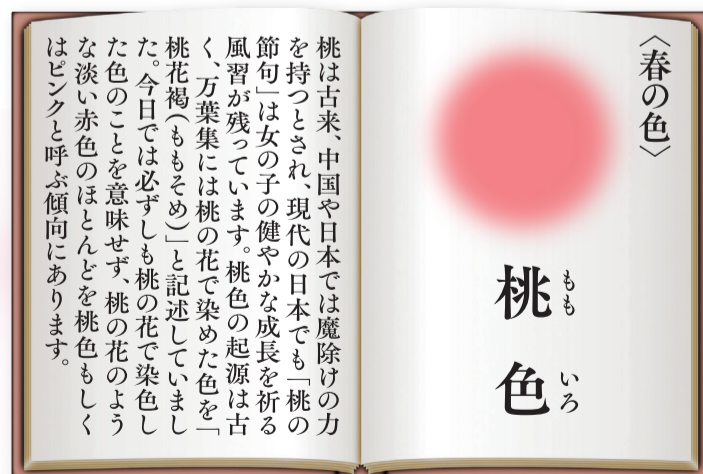
初孫で
娘の家まで

定期券

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



【和の色／水彩帳】



〈春の色〉

桃もも
色いろ

桃は古来、中国や日本では魔除けの力を持つとされ、現代の日本でも「桃の節句」は女の子の健やかな成長を祈る風習が残っています。桃色の起源は古く、万葉集には「桃の花で染めた色を「桃花褐（ももそめ）」と記述していました。今日では必ずしも桃の花で染色した色のことを意味せず、桃の花のような淡い赤色のほとんども桃色もしくはピンクと呼ぶ傾向にあります。

リズムストレッチ体操

健康自生地No.106

軽快な音楽に合わせてテンポ良く体を動かします。手と足をリズム良く動かし、様々なステップを踏むことで、脳と体の両方が活性化されます。先生の明るく元気なかけ声で、筋力アップをはかりましょう！レッスンの後半は、リラックスしながらストレッチをして体のケアをしていきます。1時間体操をした後は、すっきり爽快な気分になります！



場所 高取公民館(向山町1-214-4)
日時 第2・4木曜日
 11:00~12:00
料金 1回500円
予約 不要
連絡先 090-4861-0196(長田)



健康ウォーキング

健康自生地No.28

吉浜地区では、毎月2回、異なる4つのコースでウォーキングが行われています。2月8日(土)、小池コースのウォーキングに参加してみました。寒い中みんなでわいわい歩くので、心も体もほかほか！どなたでも気軽に参加していただけます。季節を感じながら、すがすがしい気持ちになれますよ。

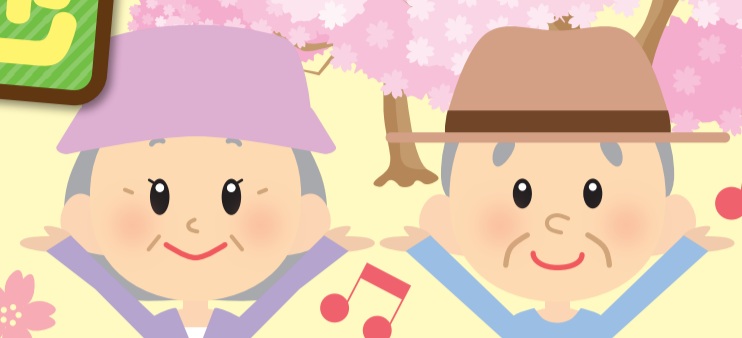


場所 丸畑公園
日時 第2・4土曜日
 1月~3月/7:30~8:30
 4月~12月/7:00~8:00
料金 無料
予約 不要
連絡先 52-1101(吉浜まちづくり協議会)
 ※雨天中止



春だから活動しよう!!

健康自生地 紹介!!



たかはまざっくばらんなカフェ

健康自生地No.62

毎回さまざまなテーマを設定し、年齢や職業等様々な立場の人が「ざっくばらん」に話すことを楽しむカフェです。今回のテーマは、「たかはま写真帖 -村松輝一さんの11万枚のコレクションから高浜をふり返る-」でした。高浜市内のさまざまな懐かしい風景や人物を、当時の思い出や伝承、なぜ写真を集め始めたのかなどを村松さんに語ってもらいました。

連絡先 zac.takahama.machi@gmail.com

80名を越す参加者の方が集まりました



グループごとに、写真を見ながら話を思い出します



「あーこの場所、あつていさよ」声があかりました



「村松さんに聞きます「これはどこの写真？」



村松輝一さん

リバーストーン

健康自生地No.31

モーニングやランチ、パブと朝から夜まで楽しめるカフェ。店の外や中は緑があふれ、アメリカンテイストの雑貨が並び、ゆったりと食事が楽しめます。会合やお食事会など大勢で利用したい場合は、パブスペースを利用することもできます。

14:00~18:30に来店し、ポイントカードを提示すると、すまいるカードのポイントが5倍になる特典も嬉しい!



場所 湯山町4-2-4
日時 火曜日以外
 14:00~18:30
 (営業時間 8:00~21:00)
連絡先 52-1323



さわやか歌広場

健康自生地No.5-1

声楽の先生と生のアコーディオン演奏にあわせて、誰でも知っている童謡や昭和の歌を中心に、みんなで歌います。大勢で歌うので、1人ではちょっと、と思う方でも大丈夫!お気軽にご参加ください。



場所 吉浜ふれあいプラザ(屋敷町2-3-15)
日時 第2・4月曜日
 10:00~11:30
料金 1,000円(半年分)
予約 不要
連絡先 52-1101(吉浜まちづくり協議会)



おもちゃ病院

健康自生地No.80

開院日のご案内

毎月第3土曜日/10:00~15:00

令和2年	4/18(土)	5/16(土)	6/20(土)
	7/18(土)	8/15(土)	9/19(土)
	10/17(土)	11/21(土)	12/19(土)
令和3年	1/16(土)	2/20(土)	3/20(土)

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



おもちゃと一緒に修理してくれる方募集!

特別な技術は要りません。知らない事、分からない事はみんなで相談しながら楽しく活動しています。もの作りの好きな方、子どもの好きな方、ぜひお気軽に参加してください。

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)



昭和で元気になるカフェ&授産所高浜安立

健康自生地No.19

「昭和で元気になる会」のみなさんが地域へ向かい、懐かしいお話を伺いながら、楽しい一時を過ごします。今回は、授産所高浜安立(No.32)とコラボし、利用者さんとともに、うどん・鬼まんじゅう作りをしました。おっかなびっくり、包丁を握る利用者さんに、優しく指導してくれるベテラン主婦の方々。山のようなうどんが、あっという間になくなりました!

地域の方と授産所安立の利用者さんで交流を深めます



あつあつのうどんが、出来上がり!早く食べたいな



特製!鬼まんじゅうも作ります

開催日のご案内

令和2年	4/26(日)	保健師による健康チェックや介護相談、コグニサイズ、回想法など健康や認知症に関するお話が聞けます。
	5/31(日)	
	6/28(日)	

場所 いきいき広場2階ホール **連絡先** 52-5050(高浜安立荘/木下)
時間 13:00~15:00
料金 茶菓代200円(飲み物お代わり自由)

たかはまアーカイブスも盛り上がりました!この建物は何でしょう?のれんに「活動写真館」と書いてあります



審査員特別賞

当選

新しい健康自生地
お出かけ賞

新人賞(最多訪問)

新人賞(最多枚数)



宮原 つぎさん

毎日マシスタジオに通って体を動かしています。こんびらさんの階段も登ってききました。これからも、体を動かすことは続けます。ありがとうございます。

間瀬 守さん

初めての応募で、こんなにいい賞が思いがけず当たってびっくりしました！これからも、健康自生地めぐりを続けていきたいです。

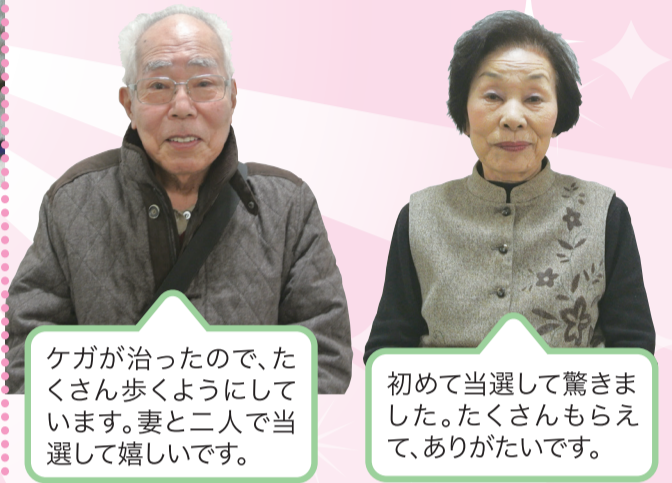
新美 恒治郎さん

毎日の買い物や喫茶店にスタンプラリーのカードを持っていくのが習慣です。こんなにたくさんもらえるんですね。嬉しいなあ！



当選してビックリしました。よく行くお店に報告します。

こんなにたくさんいただけて、嬉しい！ありがとうございます。



ケガが治ったので、たくさん歩くようにしています。妻と二人で当選して嬉しいです。

初めて当選して驚きました。たくさんもらえて、ありがたいです。

今回も応募者全員に賞品が届く！

スタンプラリー第7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6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・団体のみならず、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 / 小型自転車
- 株式会社スギヤス / 3Dマッサージシート
- 株式会社エヌ・エフ・ユー / 電子血圧計
- 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 / タオル、軍手
- 高浜市やきもの里から美術館 / 陶芸創作体験優待券
- 加美屋 / 靴下、タオル
- リバーストーン / 割引券
- 授産所高浜安立 / ばりまる
- 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 / カップ
- Cafe Garden P.o.t. / コーヒーチケット11枚綴り
- 吉浜人形 / お皿
- 内藤モーターズ / ボックスティッシュ、軍手、食器洗剤
- ミツバヤ / マスク
- 生活雑貨すぎひこ / 浅漬けポット、簡単チョッパー、スープカップ、ウエストポーチ、2WAY LEDライト、非常用多機能ライト、防水ヘッドライト
- 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 / 栄養ドリンク、ボックスティッシュ
- 不二商会 / ボールペン
- Be point / ふじ / カップセット、ハンドクリーム
- サロンぽっぽ / 300円券
- 神谷商店(山善) / 温麺、カップヌードル
- カラオケハウス響 / ボールペン
- ONI-House(観光協会) / あげばん&コーヒーセット券
- 石のなかい / パワーストーンストラップ
- 寝具洋品やまなか / 手作り布小袋
- すぎうら靴店 / 商品券
- 美味良酒マルア / 缶ジュース
- 洋菓子の店バビオン / 割引券
- コミュニケアガーデン高浜 / ビニール傘
- 通所型サービスあっぱ / 利用者さんの手作り巾着、手提げ袋、ポーチ、アクリルたわし
- スカイラーク / 割引券
- 石川薬局 / マスク
- メガネ・宝石・時計・補聴器のカワズミ / メガネ拭き
- 魚松 / とりめし引換券
- 国立長寿研究センター / カイロ、エコバッグ
- 花王株式会社 / ヘルシア
- ハートフルメディア株式会社 / 高浜名物詰合せ マルア商品詰合せ

健康自生地スタンプラリー 第7シーズン

特集 2

当選者発表!

平成30年12月26日～令和元年12月19日まで実施の健康自生地スタンプラリー第7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8,932枚で、前回8,051枚を大きく上回る応募をいただき、『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	1	小型自転車
特賞	1	3Dマッサージシート
特賞	1	いきいき広場 福祉用具ショールーム賞
審査員特別賞	1	新しい健康自生地 お出かけ賞
審査員特別賞	1	令和初のスタンプラリー記念賞
審査員特別賞	1	新人賞(最多枚数)
審査員特別賞	1	新人賞(最多訪問)
当選	50	折りたたみ傘、満点すまいるカード、各種協賛品詰め合わせ
計	57	
参加賞(応募者全員)	989	かわら美術館陶芸創作体験優待券
総計	1,046	

特賞

贈呈式の様子です!

シンカ賞



小型自転車

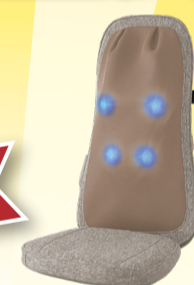
進化するくらしの総合プロデューサーでおなじみの(株)シンカさんにご協賛いただきました。



小澤 康典さん

マシスタジオやマラソン教室にも通い、日々意欲的(積極的)に体を動かす小澤さん。「脳トレにいい」と、エアロビにも挑戦しています。ハーフマラソンのタイムは年々上がっているのだそうで、「年齢とともに下がるのが普通なのに、すごいですね!」と、皇社長も驚かされていました。持ち運びしやすい素敵な小型バイクは、行動的な小澤さんにぴったりですね。

スギヤス賞



3Dマッサージシート

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



野口 八重子さん

「公民館行事に参加したり、健康自生地でおしゃべりしたりするのが楽しみ」という野口さん。「当たったおかげで社長さんにもお会いできた」と嬉しそうなお話。外に出て活動しているのが若さの秘訣ですね! 100歳になった時にまたお会いしましょう。それまで絶対元気です!と笑顔で応える杉浦社長でした。

いきいき広場 福祉用具ショールーム賞



電子血圧計

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。



神谷 廣子さん

健康維持をするため、週に2~3日ほどトレーニングをしているという神谷さん。体を動かすことを心がけているので、膝の痛みもなく、健康診断の結果も良好だとか。健康自生地に通って、「体調もいいし、こんなにいいものが当たるし、嬉しいことがたくさんあるわ」と話していました。ショールームのみなさんも、「これからも健康維持に努めて、血圧計も活用してください!」と応援していました。

健康自生地スタンプラリー 第8シーズン

応募期間 令和元年12月20日(金)~令和2年12月17日(木)

始まっています!

- 👉 全ての健康自生地がポイント付与の対象です。
- 👉 市内在住の60歳以上の方が(応募)抽選対象です。
- 👉 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。
- 👉 第7シーズンで貯まっているポイントは、引き続き第8シーズンでも使えます!
- 👉 お近くの健康自生地ポイントカードを手に入れ、各健康自生地に出かけましょう!

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



ホコタッチ読み取り機設置先MAP

令和2年4月1日現在



お知らせ

ホコタッチ再交付について

令和2年4月1日(水)より
 ホコタッチを紛失・故障した場合、
 再交付に500円の自己負担金が
 必要になります。
 再交付場所は、いきいき広場3階健康推進グループです。



読み取り機設置場所について

令和2年4月1日(水)より、
 読み取り機設置場所が変わります！
 ご確認のうえ、お近くの読み取り機を
 ご利用ください。
 左ページの地図を参照ください。



新型コロナウイルス感染症対策の基本は「咳エチケット」と「手洗い」です

私たちにできること

インフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗いなどの感染症対策が有効です。

咳エチケット

(出典：厚生労働省)
 咳やくしゃみをするときには、口や鼻を手ではなくティッシュで覆うなどの咳エチケットを守りましょう。
 また、周りの人への感染を防ぐため、マスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。

悪い事例

**せきやくしゃみを
手でおさえる**

**何もせずに
せきやくしゃみをする**

せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが附着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

せきやくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

3つの正しい咳エチケット

**マスクを
着用する**

マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

**ティッシュ・ハンカチなどで
口や鼻を覆う**

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

上着の内側や袖(そで)で覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

手洗い

流水とせっけんによる手洗いを小まめに行いましょう。
 特に外出した後、口や鼻、目などに触る前には手洗いを徹底しましょう。

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのぼすようにこすります。

3

指先・爪の間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れずに洗います。

新規健康自生地 しを紹 介す！

新規 すずめ会 (健康麻雀)

健康自生地
No.112



健康麻雀は、「賭けない 飲まない 吸わない」を条件とし、賭けずにゲーム本来の面白さを追及した麻雀です。頭と手先を使い、会話を楽しみながらする麻雀は認知症予防にも効果的です。初心者の方も大歓迎！和やかな雰囲気の中楽しめますので、まずは体験をしてみてください。



横山さん

場所 沢渡町集会所 (沢渡町1-5-17)
日時 第2日曜日・第4月曜日 13:00~17:00
料金 1回500円
連絡先 090-3447-1946 (横山)
★要予約(初回登録のみ)



新規 己書(おのれしよ) ゆう美道場Tシェア幸座

健康自生地
No.113



心が楽しくなる楽描(らくがき)。誰でも味がある文字を描くことで、脳に心地よいリラックスを与え、認知症予防になるといわれています。書き方や文字の書き順にとらわれず、初めの人、コツを掴めば誰でも楽しく自由に描くことができます。お気軽に参加してみてください！

初心者でも描けます



場所 Tぽーと (神明町8-20-1)
日時 第1・2月曜日 10:30~13:30
料金 1作品500円
連絡先 090-8075-9787 (葛西)★予約不要



終了 京町の家

健康自生地
No.83

論地町の古民家で健康体操を実施していた京町の家が昨年12月末をもって終了しました。長い間ありがとうございました。



変更 加美屋

健康自生地
No.27

田戸町にある衣料品店、加美屋の営業日が変更になりました。

変更前 毎週月曜日定休
変更後 毎週月・火曜日定休



お知らせ カラオケ湯山会館

健康自生地
No.99

でいでーるvol.19でご紹介しましたカラオケ湯山会館の参加費500円→**無料です**。お気軽にご参加ください。



変更 悠遊百筋体操

健康自生地
No.30

大山会館で実施していた「悠遊百筋体操」の、4月以降の開催場所は未定です。決まりましたら、広報等でお知らせいたします。



変更 社交ダンス

健康自生地
No.58

大山会館で実施していた「社交ダンス」の開催場所が変更になりました。

変更前 大山会館
変更後 高浜市地域交流施設たかぴあ (青木町6-1-15)



変更 あたまとカラダの体操

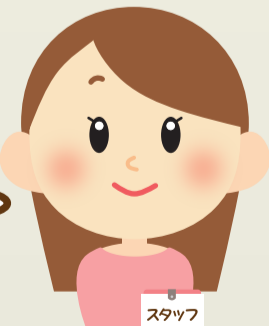
健康自生地
No.108

高取公民館で実施していた「あたまとカラダの体操」の実施日が変更になりました。

変更前 第1水曜日
変更後 第1木曜日



健康自生地専用ホームページ「たかはま元気deねっと」と「メールマガジン」は、3月をもって終了となりました。長い間ありがとうございました。



スタッフ

健康自生地とは？

市民の皆さんが自ら出かけたい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。

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

高浜市 **健康自生地**