

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

やろまいか 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.21 GINNEZU
2020年12月1日発行

特集
1

今回は高浜コースを
紹介します

健康自生地を 歩いてみよう

ウォーキングレポート



特集
2

元気に活動中!

高浜市

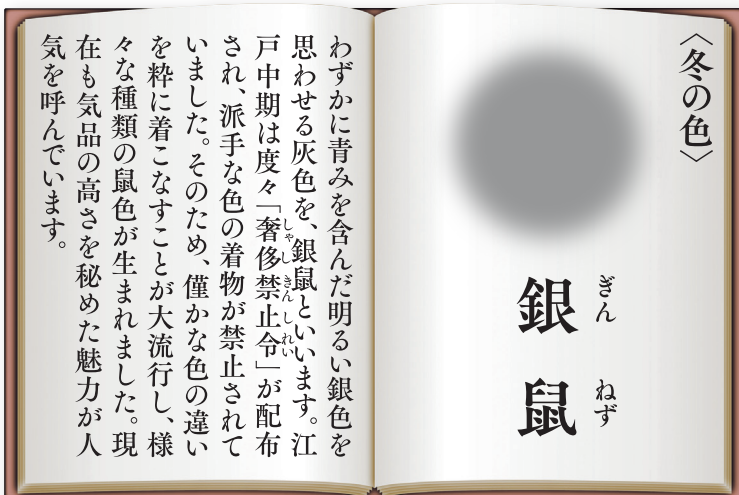
健康自生地

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

円満の 秘訣ソーシャル ダンス



【和の色／水彩帳】



〈冬の色〉

銀鼠
ぎんねず

わずかに青みを含んだ明るい銀色を
思わせる灰色を、銀鼠といいます。江
戸中期は度々「奢侈禁止令」が配布
され、派手な色の着物が禁止されて
いました。そのため、僅かな色の違い
を粹に着こなすことが大流行し、様
々な種類の鼠色が生れました。現
在も気品の高さを秘めた魅力が人
気を呼んでいます。

時間 場所 内容

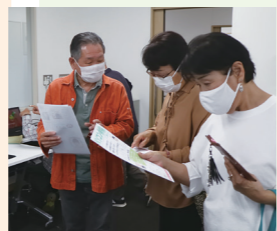
4 14:35

★認定No.29 **IT工房「くりっく」** ★体験

高浜市地域交流施設
たかびあ
(青木町6-1-15)
毎週水・土・日曜日
10:00~16:00
TEL:52-1381



たかびあ
入口で
読み取り機に
タッチ



年賀状や
カレンダーが
作れます



移動 750m(約10分)

5 15:15

★認定No.50 **生活雑貨すぎひこ** ★買い物

春日町6-2-24
日曜日以外
9:30~18:30
TEL:53-0921



すてきな
器ね

移動 2200m(約3分)

6 15:30

★認定No.75 **美味良酒マルア** ★買い物

春日町3-6-21
火曜日以外
9:00~20:00
TEL:53-0551



お酒の
相談なら
お任せ♪

移動 180m(約2分)

7 15:50

ゴール時の
ホコタッチの
歩数

9,395歩(信子さん)

ちょうど高浜が市になった年に嫁いできたので、50年!昔は高浜地区に住んでいたのが懐かしいお店ばかりでつついお店の人もお喋りがはずんでしまいました!たくさん歩いて、疲れたけれど、話がはずんであっという間でした。色々な自生地みなさんに元気もらった気がします!

10,295歩(みよ子さん)

初めて行く場所ばかりだったのでとても面白かったです。ラダーゲッターも、気になっていたのが体験できて良かったです。今後も足の筋力が落ちないように、出来るだけ歩くようにして健康に過ごしていきたいです。こうやって、今まで知らなかった健康自生地に出かけてみるのもいいものですね!

いきいき広場にゴール

およそ
6,300歩の
ウォーキング
でした!!



ウォーキングレポート

歩いてみよう **健康自生地** Part7 を



※左から、湯山町/杉浦 信子さん、
屋敷町/都築 みよ子さん

今回モデルをお願いしたのは、仲良し姉妹のお二人。西尾出身のお二方が偶然嫁ついできたのが高浜だったそうです。普段から健康自生地に行ったり、ボランティア活動をこなすなど、忙しくされているとか。スタートからゴールまで、おしゃべりの絶えない楽しいウォーキングでした。



高浜コース 1周2,300m/所要時間約2時間35分

10月21日(水)撮影

スタート時のホコタッチの歩数

3,136歩(信子さん)

3,916歩(みよ子さん)

時間 場所 内容

1 13:15
スタート

いきいき
広場

天気も良く、
絶好の
ウォーキング
日和!



移動 750m(約9分)

2 13:25

★認定No.109 **ラダーゲッター** ★体験

青木町会館
(青木町4-7-19)
第1・第3水曜日
13:30~16:00
TEL:
090-9820-1836
(大嶽)



すごく楽しいが
夢中になれます。

移動 170m(約2分)

3 14:00

★認定No.86 **京弘屋スロープ** ★買い物

青木町3-5-3
火・日曜日以外
10:00~17:00
TEL:53-0580



かわいい
雑貨が
あるね♪

移動 500m(約6分)

3ページに続く↓

青空市 健康自生地 No. 41



11月より活動再開!

ホコタッチ読み取り機あります!

魚松 健康自生地 No. 110



昔ながらの味を楽しめます。魚松のホームページでは、とりめしのアレンジレシピをたくさん紹介しています。一度試してみてくださいは!?

悠遊百筋体操 健康自生地 No. 30



エコハウスに場所を変えて活動中です! コロナに負けるな! 元気いっぱい脳と身体をうごかしましょう。



元気に活動中!

健康自生地

高浜市では、市民のみなさんが自ら出かけたいような場所や、地域のみなさんと触れあうことができる場所などを健康自生地として認定しています。コロナウイルス感染症の対策をしながらさまざまなジャンルの健康自生地が活動していますので、興味がある健康自生地に足を運んでみませんか?

カフェかみや 健康自生地 No. 107



テイクアウトのとりめしもあります! おしゃべり好きの店長と、美味しいコーヒーや抹茶でのんびりしていきませんか?

あたまとカラダの体操 健康自生地 No. 108



ソーシャルディスタンスと換気に気をつけながら、活動中です。身体を動かして気分爽快!

書道教室 健康自生地 No. 21



ソーシャルディスタンスをとりながら、2部屋に分かれて活動中。2月には南部第2ふれあいプラザでロビー展を計画しています。

乙書 ゆう実道場 Tシェア幸座 健康自生地 No. 113

年賀状や時季のご挨拶に、てづくりのポストカードはいかがですか? 初心者でも簡単にかけます。



ものづくり工房 あかおにどん 健康自生地 No. 33



地域交流施設たかぴあ1階で活動中です! めくもりのある木工おもちゃや家具など手作りしてみませんか?

健康づくりにぜひ活用してください



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。

- 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。 ※すでにお持ちの方は除きます。
- 配布方法** ■ 電話にてご連絡ください。(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

配布日時(受付時にお伝えいたします)に、いきいき広場3階健康推進グループにおこしください。

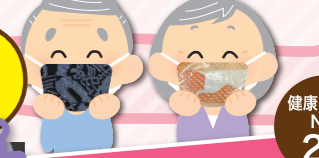


健康自生地とは?

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ご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。

ホコタッチ読み取り機あります!



加美屋 健康自生地 No. 27



着物の布を利用したマスクが大人気! ファッションに合わせて、色々な色柄を楽しんでみてください。



今まで
テニスを
したことが
ない方も
ぜひお越し
ください！

快活テニス&痛み改善会

健康自生地 No.115

快活テニス&ちょっと気になる痛み改善会。全体的に初心者向けの内容になっています。テニスをしたい方がない方も大丈夫！ラケットも無料で貸し出ししてくれまます。最初の30分は、テニスで身体を温め、次はジムに移動。身体の歪みや痛いところを矯正していきます。専門の知識を持った方が指導してくれるので安心。元気で健康的な身体を手に入れよう！

場所 屋敷町4-1-9
開催日 第1・第3水曜日
時間 14:00~15:00
料金 1回500円
連絡先 52-6180 (要予約)



紅屋本店

健康自生地 No.114



お肌のお手入れなど、お困りの方は気軽に相談ください！

場所 春日町5-8-2
開催日 水曜日以外
時間 10:00~18:00
料金 相談無料
連絡先 53-1506



新規健康自生地を紹介します！

以前下ばーと一階に入っていた店舗が、春日町にリニューアルオープン！健康についてはもちろん、美容や化粧品に関する相談も受け付けてくれます。また、店内には新しくリンパマッサージができる個室も完備。寒くなって冷えやむくみにお悩みの方におすすめです。季節の変わり目で、体調やお肌の不調を感じている方は、ぜひ相談を！

健康自生地スタンプラリー 第8シーズン

応募締切迫る！

応募締切は
12月17日 (木)

健康自生地スタンプラリーの第8シーズンは、間もなく応募締切です。まだ応募されていない方は、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。



第8シーズンの賞品募集中！

ご協賛いただいた企業・商店様のお名前をご紹介します。

健康自生地スタンプラリー 第9シーズン！

ルールは変更ありません。スタンプラリー開催(応募)期間 2020年12月18日(金)~2021年12月15日(水)

- 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！
- 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。
- ルールを守っていない方のポイントカードは抽選対象外となります。健康づくりを目的に気持ち良く利用しましょう。

健康自生地 No.19 昭和で元気になる会

昭和で元気になるカフェが、新スタイルでオープンしました！認知症カフェとは、認知症高齢者とその家族が集える場所です。参加者同士が交流を図り、介護相談や情報交換をしています。肩肘張らずにコミュニケーションを楽しむ場として集まっています！お気軽にご参加ください。

今後の予定 第4回/12月20日(日)
第5回/令和3年1月31日(日)
第6回/令和3年2月28日(日)
第7回/令和3年3月21日(日)

場所 いきいき広場2階ホール(変更の場合別途ご案内)
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 52-5050 昭和で元気になる会(高浜安立荘内)



こんな健康自生地があります！
こだわりの健康自生地 特集

すごく気になるけど、初めてお店や体験型の健康自生地に行くのには勇気がいる、お友達が欲しい！そんな方におすすめの健康自生地です。寒い季節も、暖かいお店や室内で、元気いっぱい健康自生地を楽しみませんか？

健康自生地 No.74 すぎうら靴店

高齢者になると足が上げ辛くなり、つまづきや転倒が起こりやすくなります。足に合わない靴を履くと、ケガをしたり、外反母趾やタコ、ウオノメなど足のトラブルの原因になる事も。また、既にそのような症状が出てしまい、歩くとき足や関節が痛くなるなどお悩みの方はぜひ相談を！足の形に合った靴やインナーソール、ウォーキング姿勢など親身になって提案してくれます。

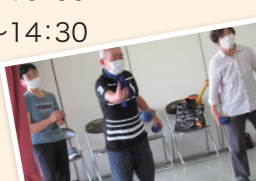
場所 春日町6-5-34
開催日 水曜日以外
時間 9:30~19:00
連絡先 53-0644



健康自生地 No.11 ボッチャ

パラリンピックの正式種目でもあるボッチャは、子どもから高齢者まで男女を問わずみんなが楽しめるスポーツです。的に向かってボールを転がし、近づけたボールの数で点数を競います。軽いボールを転がすだけなので、力のない女性の方でも簡単にできます。楽しくワイワイ、身体を動かしたいという方におすすめですので、一度体験してみてください。

場所 【火・木曜日】
南部第2ふれあいプラザ(碧海町3-5-4)
【水曜日】南部ふれあいプラザ(二池町1-8-5)
開催日時 第1火曜日/10:30~11:30
第2・4水曜日/13:30~15:00
第3木曜日/13:30~14:30
料金 1回50円(火・木のみ)
連絡先 52-2123 (南部まちづくり協議会)



健康自生地 No.39 切手アート講座

使用済みの切手を細かく切り、空の色、景色の色、建物の色など分け貼ってだけで、趣きのある鮮やかなアートができあがります。参加者の方は、子ども時代の思い出や古い高浜の街並み、旅先の風景など、写真やイラストを参考に、思い出話に花を咲かせながら楽しく制作していました。興味がある方はぜひ参加してみてください。

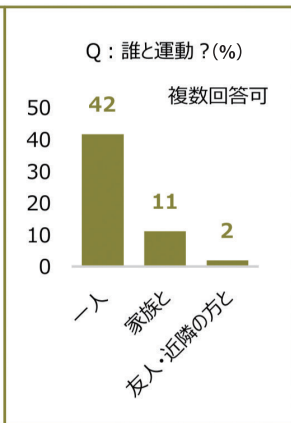
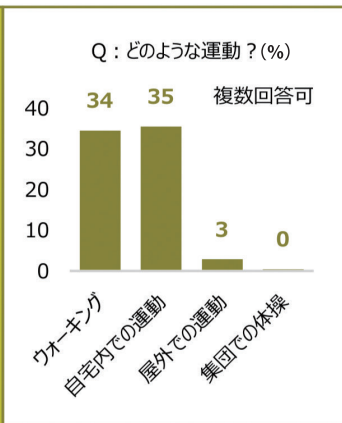
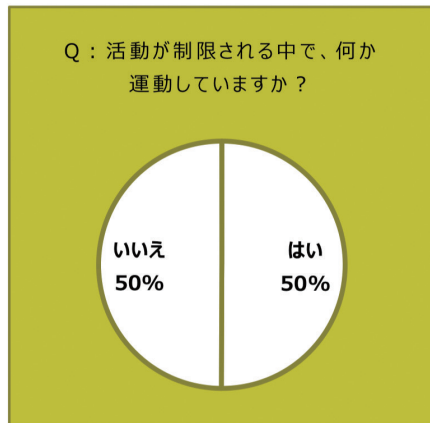
場所 吉浜ふれあいプラザ(屋敷町2-3-15)
開催日 第3土曜日
時間 13:30~16:30
料金 1回500円
連絡先 090-4155-5943(村松) (要予約)



コロナ禍で高齢者の身体活動時間が3割減！ 感染予防と体力維持の両立は？！

新型コロナウイルス感染症の影響が長引いています。特に高齢者は重症化しやすいことから、普段よりも外出を控える人が増えたと言われています。国立長寿医療研究センターと筑波大学が連携して実施した調査で、2020年4月の高齢者の身体活動時間は、同年1月と比較して**約3割減少**したことが判明しました。新型コロナウイルスの感染拡大前後で、**1週間あたりの身体活動時間は約60分(約3割)も減少**していました。

同調査によると、コロナ禍で、運動を意識的に実施できていた高齢者は50%でした。運動の種類としては、ウォーキングと自宅内での運動が最も多く、いずれも一人で実施されている方が多かったです。



出典：『高齢者の感染予防と身体活動の重要性』(国立長寿医療研究センター)
※本調査はインターネットを使用している高齢者を対象としていること、調査地域を限定していることなどより、解釈には注意が必要です。

●身体活動が減ると…

感染予防のためには、外出を控えることが重要ですが、高齢者の場合、身体活動量が減少することで転倒・骨折しやすくなったり、要介護状態に至りやすくなります。つまり、感染予防と身体活動の維持の両者のバランスを適正に保つことが重要です。

●日々の健康を維持するために

積極的に外出できるようになった時、これまでと変わらず元気に出かけられるよう、無理のない範囲で、適度に体を動かしましょう。

健康を維持する運動のポイント

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど)を行う。
- 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

出典：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆さまへ)

ウォーキングフォームのポイント



国立長寿医療研究センター監修

あまり歩いていない人は、
1日プラス1000歩を目標に、
歩く習慣がある人は
【1日の歩数】
男性約7000歩、
女性6000歩を
目標にしてみましょう。



ホコタッチ、持っていますか？

ホコタッチは、手軽に活動量を確認できる便利なツールです。ぜひ、ご活用ください。

