

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](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 : kenko@city.takahama.lg.jp

vol.23 SASAIRO  
2021年7月1日発行

特集

1

## 吉浜健康 ウォーキング コース紹介



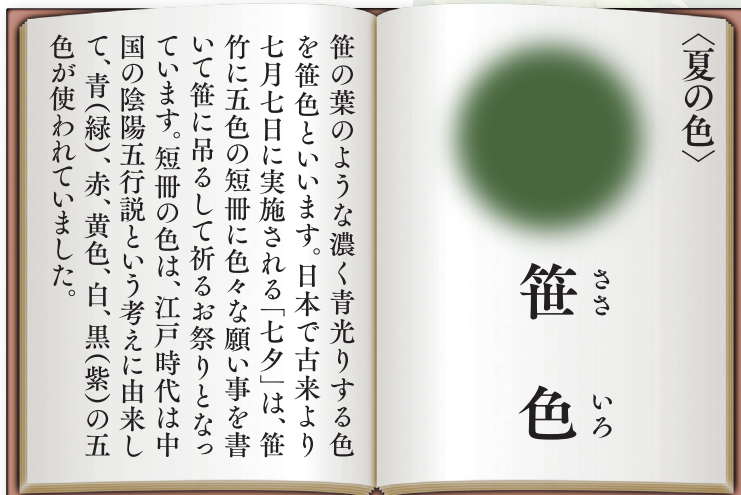
特集

2

食に雑貨に運動に!  
体力をつけて  
夏をのりきろう!

## オススメ夏特集!

【和の色／水彩帳】



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18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

古希を過ぎ  
鏡の中に  
母をみる



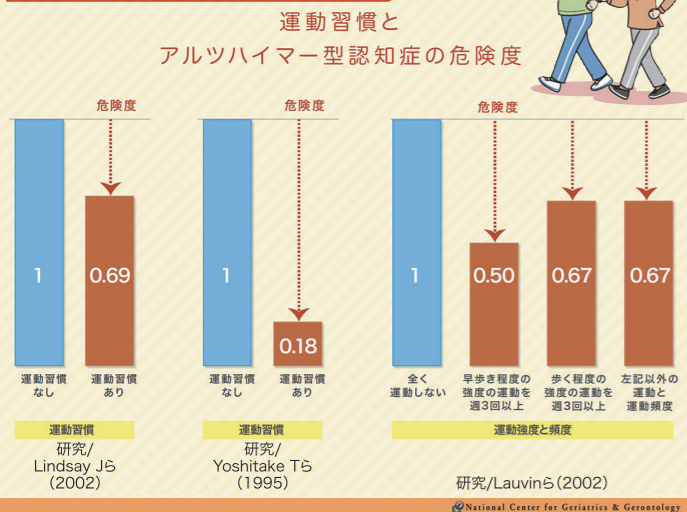


# コロナ禍

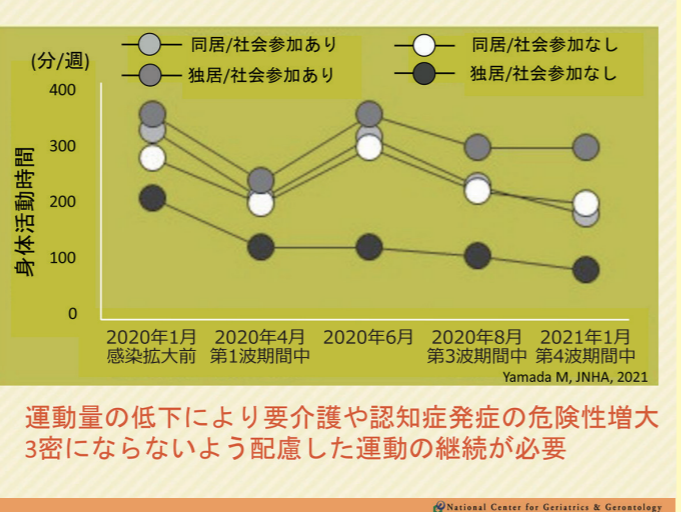
活動低下による認知症を  
予防しよう!

長びくコロナ禍の影響で、外出を控えるようになった人が多いと思います。  
こうした生活様式の変化により、高齢者の筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、歩行速度の低下および認知機能の低下など、「健康二次被害」につながる懸念されています。感染防止に配慮した健康習慣の継続が必要です。

## 運動習慣と認知症発症の危険度



## コロナでの運動量低下



運動習慣がある人は、ない人比べて認知症の危険度が下がっているね。

自粛生活の影響で、運動量が変化しているね。

自分に合った健康作りを提案! **高齢者の元気を支える、Webサイト上の街へ、ようこそ。**

## オンライン通いの場アプリ

あなたの健康づくりにお役立ていただけるアプリケーションです。スマートフォンやタブレットをお持ちの方は利用してみてください。

### アプリでできること

- ・おさんぽ支援(お散歩ルートの検索、登録)
  - ・自宅でできる体操(体操動画の検索、閲覧)
  - ・健康チェック(運動・活動メニューの閲覧等)
- ※その他、順次機能が追加される予定

行きたい場所を設定して、おすすめのお散歩コースを検索・登録できる「おさんぽ支援」や、自治体が提供する体操動画を検索できる「自宅でできる体操」、フローチャートに基づいて自分に適した運動・活動を見つけることができる「健康チェック」など、高齢者の健康維持に役立つコンテンツが満載です。

ご自身のスマートフォンやタブレットで、**こちらからインストールしてご活用ください。**



Android版 (Google Playストア)  
※Android 7.0以上対応



iOS版 (App Store)  
※iOS13以上対応

# 吉浜健康ウォーキングコース紹介

## 海岸コース (約1時間)

今回のコース紹介

- 1 吉浜ふれあいプラザ スタート**  
移動 400m(5分)
- 2 丸畑公園**  
移動 1000m(13分)
- 3 海岸**  
移動 2000m(25分)
- 4 新田交差点**  
移動 280m(4分)
- 5 大坪公園**  
移動 650m(8分)
- 6 吉浜ふれあいプラザ ゴール**

## 健康ウォーキング 健康自生地 No.28

毎月2回、吉浜地区の4つのコースを順にウォーキングしています。四季折々の季節を感じたり、仲間とワイワイしゃべりながら歩く楽しいウォーキングです。



- 4つのコース
- 人形小路コース (約30分)
  - 神明コース (約35分)
  - 小池コース (約45分)
  - 海岸コース (約1時間)

場所 吉浜ふれあいプラザ(屋敷町2-3-15)  
日時 第2・4土曜日 1~3月/7:30~8:30  
4~12月/7:00~8:00  
料金 無料  
連絡先 52-1101(吉浜まちづくり協議会)

## 使ってみませんか? ウォーキングポール



ウォーキングポールは、通常の杖と違い、ポールを持って歩くだけで手軽に全身運動ができます。有酸素運動をすることで、全身の血行を向上させ脳の血流もよくなり、ウォーキング効果が高まります。



### 正しい歩行姿勢

ポールを持つことで、自然と背筋が伸び、理想的な歩行姿勢が保てます。左右のバランスがとれ、転びにくい歩行をサポートします。

### 誰でも無理なく行える

年齢に関係なく、誰でも無理なく行える全身運動です。健康維持、ストレス解消、運動不足解消、リハビリにも効果的です。  
いきいき広場2階 福祉用具ショールームでも購入できます。





**メガネ・宝石 時計・補聴器のカワスミ**

健康自生地 No.105

夏、日焼けに気をつけている方は多いと思いますが、紫外線は目にも影響し、眼精疲労が増します。目は左右度数が違う場合もあり、既製のサングラスや老眼鏡は、長時間使用で目が疲れる原因になります。カワスミでは、看護師の資格をもつスタッフが度数を測り、相談に乗ってくれます。UVカットレンズも多数取り扱いがあるので、視力検査も兼ね自分にピッタリの眼鏡を探してみてください。



**場所** 湯山町5-6-13  
**日時** 火曜、第1・3月曜日以外 10:00~19:00  
**連絡先** 53-0800

**不二商会**

健康自生地 No.54

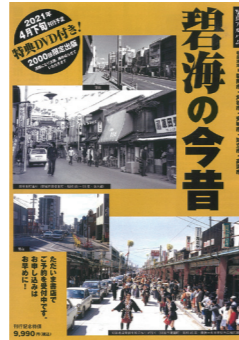
文具、書籍を販売している不二商会さん。最近は、お家時間を快適に過ごすために家でできる趣味が欲しい!というお客さんが多くいらっしゃるとかで、折り紙、手芸、クラフトバッグ講座などが人気。材料は揃えてもらえるので、作り方を聞いてお家で作業してみたいかでしょうか。写経を始めるために写経用紙を求める人もいます。気分転換になり、暑い夏にも涼しい室内でできるので、おすすめです。



iPhone修理 じはじめました!

修理内容	料金
フロントパネル交換修理 (ガラス/液晶)	40 時間
バッテリー交換修理	40 時間
ホームボタン交換修理	40 時間
水没修理 (乾燥クリーニング作業)	120 時間
その他修理	60 時間

★オススメ書籍 (碧海の今昔)



高浜・碧南・刈谷・安城・知立の原風景が約400点集まった、思い出のアルバム。思い出の詰まった「あこのころ」がたちまちよみがえります。9,900円(税込)

**場所** 青木町4-1-25  
**日時** 日曜日以外 9:00~19:00  
**予約** 講座のみ要予約 (講座日時は応相談)  
**連絡先** 53-0651

**渡し場かもめ会**

健康自生地 No.47

20年にわたり衣浦港の環境美化や地域文化の継承活動がされているボランティア団体の「かもめ会」さん。毎月1回、50人~60人が集まり海岸の清掃活動をしています。地域の人や安立荘のスタッフさん、建設会社の人など地元の環境を大切に想う方が集まり、約1時間かけゴミ拾いを行いました。



ペットボトルやお菓子の袋だけでなく、小さなプラスチックの破片もたくさん落ちており、海洋汚染を目の当たりにしました。細かいプラスチックを貝や魚がエサと間違えて食べてしまい、海洋生物に影響がでてしまうということも教えてもらいました。



最近話題になっているSDGs (エス・ディ・ジーズ) が掲げる14番目の目標に「海の豊かさを守ろう」というものがあります。かもめ会のスタッフのみなさんは、月に1度の海岸清掃を通して「自分に何が出来るのか、身近な環境問題を考えるきっかけになれば」と話していました。



**場所** 特別養護老人ホーム高浜安立荘 (芳川町1-2-73) 駐車場入口集合  
**日時** 第1日曜日(12月~2月は除く) 8:00~9:00  
**料金** 無料  
**連絡先** 53-3914(尾崎)



食に雑貨に運動に! **オススメ夏特集** 体力をつけて夏をのりきろう!

**美味美酒 マルア**

健康自生地 No.75

お酒の相談なら「マルア」へ。日本酒に焼酎、ワイン、リキュールなど酒師でもある店主が好みに合わせた銘柄のお酒をチョイスしてくれます。また、チーズやおせんべいなどおつまみも売っているので、コロナで飲みに行けない、そんな方は豊富な銘柄がそろったお店へぜひ足を運んでみてください!

**場所** 春日町6-5-34  
**日時** 水曜日以外 9:30~19:00  
**連絡先** 53-0551



アイスクリームにかけても美味しい!

アイスクリームにかけると普通のバニラアイスが驚くほど高級アイスへ大変身!ラムレーズンのような大人な味わいになります。



高浜市制50周年記念

和のリキュール 高浜物語 レモン、柚子、梅の3種類。果実の爽やかな美味しさが楽しめる。夏は冷やしてストレート、ソーダ割り、マルアおすすめはカルピス割!様々な飲み方ができます。



三河地方では2軒のみ



伊勢志摩サミット乾杯酒「作」 サミット効果で入手困難な日本酒「作」。全国でも150軒でしか取り扱いがないという稀少なお酒です。冷やしても温めても美味しく飲めます。

飲む点滴! 飲む美容!



甘酒 ノンアルコールで栄養満点! 離乳食にも使えるという甘酒。夏バテ予防にも効果的です。

贈り物にも人気



ワイン 赤・白・ロゼ、産地にもこだわり、お好みのワインが見つかるはず。洋食のみならず和食にも合う白ワインもあるとのこと! お酒に合う食べ物も教えてくれます!

**魚松**

健康自生地 No.110

市民に長く愛されている高浜名物「とりめし」。工夫すると、たちまちいつもの「とりめし」が大変身します!今回は、魚松の店主、浅岡さんに「とりめし」のアレンジメニューを伺いました。

**場所** 屋敷町7-7-1  
**日時** 火・水曜日以外  
**連絡先** 53-0416



とりめしになりず!



お好きな漬物のみじん切りして、とりめしと混ぜます。味付けした油揚げに詰めて、ゴマをふって、できあがり!

写真は炒り卵・しば漬け生姜・キュウリの漬物です。お弁当にもオススメです。

肉巻きとりめし

ボリュームたっぷり、子どもも喜びメニューです!

用意するもの

- ・とりめし
- ・豚バラ肉
- ・塩コショウ
- ・割り箸



作り方

- 1 割り箸に温めたとりめしをニギニギ。
- 2 薄切りの豚バラを巻きつけて塩コショウをふる。薄ごま油をひき中火で焼き色をつける。



簡単アレンジで子どもから大人まで喜びメニューです!

とりめしひやし茶漬け

食欲のない暑い夏にオススメ!

用意するもの

- ・とりめし
- ・ネギ
- ・海苔
- ・わさび
- ・だし汁



だし汁セットも販売中

たっぷりのだし汁と氷で、あっさりしたとりめしに大変身!器に入れたとりめしの上に小口ネギ、海苔、最後にわさびを乗せたら準備OK!だし汁をかけます。たくあんやキムチ、きゅうりの漬物など細かく刻んで入れてもサッパリ美味しく食べられます。

時間がたって固くなったとりめしも美味しく食べられます





# コグニタウン事業

元気に活動中!



高浜市では、健康自生地を利用して健康づくりに取り組む「コグニタウン事業」を実施しています。7~10人ほどのグループが5つあり、月に3~4回ほど、季節の行事やウォーキング、体操、ゲーム、お茶会などを楽しまします。

コグニスタッフと一緒に、チームごとに計画を練り自主的に活動をしています。「普段買い物や病院にしか外出しなかった」と話す参加者も、お出かけが習慣になりました。一人では行きづらかった健康自生地や、続かなかったウォーキングも、同じチームのメンバーが声をかけ合って、楽しく続けられています。

※感染防止に配慮して実施しています。



## コグニCチームの様子

女性が6名参加するグループ



マシンスタジオを訪れ、ストレッチ、マッサージ、コグニバイクを体験しました。初めてのコグニバイクに悪戦苦闘しながらも、慣れてくるとスムーズに。コグニバイクは脳トレとバイク運動を同時にするので脳の活性化を促します。

アクティブなチームなので、ふだんはラダーゲッターやポッチャなどをしたり、手作り輪投げを作製し遊んだりしています。「みんなでやるから試せる、楽しんでできる!」とチームの絆を感じました。

### 参加者さんの感想

- ★ ストレッチは、日頃動かさない筋肉が伸びて気持ちよかったです。
- ★ 初めてマシンスタジオに来た。ちょっと気になっていたのだから来て良かった。
- ★ 初めてする事や、手続きなど一人だと不安で尻こみしてしまうけれど、スタッフさんがとても親切だから安心して出来る。とてもありがたいことです。

## コグニDチームの様子

女性が8名参加するグループ



この日は、快晴!ウォーキング日和でした。のんびり景色や雑談を楽しみながら、中部公園でのウォーキングをゆっくり楽しみました。歩きながら、「コロナが収束したら、刈谷の公園へ行ってお花を見たい」、「喫茶店に行っておしゃべりしたい」、「季節のイベントもしたい!」など次々とアイデアが。参加者もスタッフもとても仲が良く、アイデアを出し合いながら次の予定を立てていました。

### 参加者さんの感想

- ★ みんなで歩くと楽しい!この集まりのおかげで生活にハリができたよ。
- ★ 自分一人だったら、やれないことも、グループならチャレンジできる。やってみると楽しいことはたくさん。だから毎回楽しみ!
- ★ みなさん親切で気さくな方ばかりで、とても居心地がいいです。



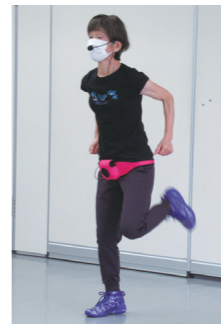
行った事がない場所へ行く、やったことのない遊びをする、話した事がない人と話す、この事業がきっかけづくりになれば、と思います。いくつになっても挑戦する気持ちが大切!

コロナで出来ることは限られるけれど、出来ることを楽しみましょう! みんなでコロナを乗り越えよう!

## リズムストレッチ体操

健康自生地 No.106

軽快な洋楽に合わせて、有酸素運動を行い足腰を中心にバランスよく身体を動かします。様々なステップを踏んだ動きをするので、代謝の改善につながり、筋力がアップするので転倒防止、ひざの老化や腰痛予防にも効果的。頭の体操にもなります。「運動していないから敷居が高い…」と思われる方も、ぜひ一度体験してみてください。運動して気持ちのよい汗を流すと、気分もさっぱりします!



- 場所 高取ふれあいプラザ(旧高取公民館)
- 日時 第2・4木曜日 11:00~12:00
- 料金 1回500円
- 予約 不要 持ち物 ヨガマット(なければバスタオル)
- 連絡先 090-4861-0196(長田)

## 毎日お家で実践!

健康自生地No.66

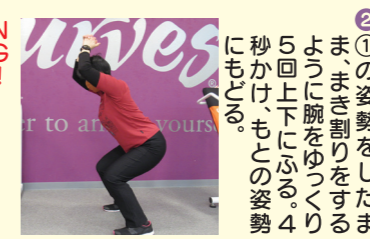
## カーブス Tぽーと高浜

じめじめとした梅雨が明け、暑さが本番になる季節ですね。熱中症に注意しながら、暑い時期を上手に乗り越えましょう。カーブスの高橋さんに、お家で簡単にできる体操を教えてくださいました。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 Tぽーと1階(神明町8-20-1)
- 日時 【平日】10:00~13:00/15:00~19:00  
【土曜】10:00~13:00 【日・祝】休み
- 連絡先 93-2112



NG! 前かがみやおしりを突き出した格好。



①の姿勢をしたまままき割りをするように腕をゆつくり5回上下にふる。4秒かけ、もこの姿勢にもなる。

まき割り体操



NG! 背中をそったり、猫背につける。



②3秒かけ下げる。(ムリをしないで)



①背筋を伸ばし、いすをつかむ。3秒かけ膝を曲げてももを胸につける。

いすに座ったままできる体操

## 店内の様子



好きな時に行って運動でき、1回30分のプログラムなのでムリなく続けできると好評のカーブス。

筋トレ・有酸素運動を合わせたサーキットトレーニングの後にストレッチを行うことで脂肪燃焼効果があるとか。コーチがアドバイスしてくれるので、身体の痛みに応じた身体の使い方を教えてくださいました。

教えてくれたのはカーブス 高橋さん





# 『ホコタッチの達人』

今年も  
選ばれました!



今年で4回目となるホコタッチの達人に、71名の方が認定されました。昨年はコロナウイルスの影響で外出自粛など、ホコタッチを活用するのが難しい時期もありましたが、皆さん、感染予防をしっかりとしながら活動に取り組んでみえました。

- ① ホコタッチ装着率が95%以上(「休」マークが5%未満)の方
- ② ホコタッチ装着時間の長い方
- ③ 健康自生地などで獲得した訪問ポイント数の多い方

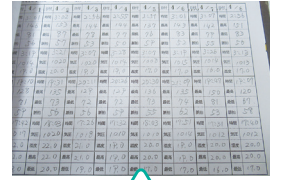
上記3点を満たす方の中から、お住まいの町ごとに総合1位、各年代(60代、70代、80代以上)1位の方を『ホコタッチの達人』として認定しました。

※令和3年度は、認定基準が変更になります。

高浜で生まれ育った内藤さん。定年退職をしてから15年以上、趣味として廃材を利用した木工品を制作しています。今は健康自生地のおもちゃ病院でも『おもちゃのお医者さん』として活動しています。仕事をしていた頃は忙しく、自分の健康に気をつかうこともなかったそうです。退職後、市の保健センターで血圧を測ったところ最高血圧が185という結果が。これではいけないと、毎日、朝と夕方に血圧、脈拍を測るようになりました。併せて、毎朝5時から、ホコタッチを着け40分程のウォーキングを日課とするように。「今では血圧も安定し、規則正しい生活が当たり前になりました。」と内藤さん。ホコタッチを毎日の健康管理に利用しています。

## ホコタッチの達人

内藤勝さん(78歳)



2001年12月1日から  
ほぼ毎日の記録

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

# 健康自生地 第9 シーズン!

## スタンプラリー

2020年12月18日(金)  
応募期間 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!

## 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。

高浜市 **健康自生地**

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。



お気軽に健康相談、介護相談にいらしてください。

2021年4月に開設された訪問看護リハビリテーションです。住み慣れた自宅で安心して過ごせるように、看護師と理学療法士が在宅生活をサポートしてくれます。またホコタッチ読み取り機が設置されたので、ホコタッチ活動結果を見ながら健康相談、介護相談、身体の不調部分のエクササイズなどアドバイスしてもらえます。自身の健康相談のみならず、家族の健康相談にも応じてくれるので、ちょっと気がかりなことが、など気軽に相談してみてください。

みんなの訪問看護  
リハビリテーション  
**すまいる**

健康自生地  
No.116

新規 **健康自生地** を紹介します!

- 場所 呉竹町4-2-12  
コーポ東山102
- 開催日 月~金曜日
- 時間 9:00~17:00
- 料金 無料
- 連絡先 87-7251

