

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

やろまいか いこまいか



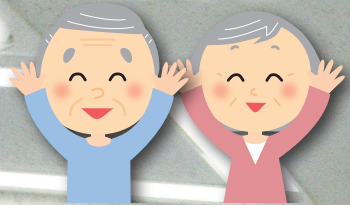
〒444-1334

[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.24 2022年1月1日発行

アンケートに  
答えると抽選で  
素敵なプレゼントが  
当たる♪



特集  
1

毎日お家で実践  
ストレッチ体操

特集  
2

お店の料理を  
お家で気軽に!

テイクアウト  
特集



健康自生地とは? 高浜市健康自生地

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。  
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。

# コグニタウン事業の皆さんと 健康自生地を体験してきました

**コグニタウン事業とは**  
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。参加者は、グループで週1回程度健康自生地に出かけたり、運動などを行っています。

## ラダーゲッター 健康自生地 No.109



年代を問わず楽しめるラダーゲッター。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掛けられるとポイントになります。  
※左の写真は10月に平安会館駐車場で行われた大会の様子です。

**参加者の声**  
★風の強い屋外の大会で、練習の時とは違い難しかった。相方の調子が良くて助けられた。応援し声をかけあい、とても白熱して楽しかった。

**場所** ①青木町会館(青木町4-7-19)  
**日時** 第1・第3水曜日 13:30~16:00  
**場所** ②高浜市エコハウス(沢渡町4-6-2)  
**日時** 第4土曜日13:00~16:00  
**料金** 無料  
**連絡先** 090-9820-1836(大嶽)

## 己書ゆう実道場 エステサロンユミ幸座 健康自生地 No.113



書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自らが思うがまま、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書、それが己書です。先生の手本を見ながら「こんな難しくて書けないわ」と最初は尻ごみをする姿がみられましたが、すぐに集中してまるで絵を描くように自由に筆を走らせていました。

**参加者の声**  
★習字は習ったことがあったけれど、己書は初めて。美しい字を書くわけではないところが習字とは全然違っておもしろく、集中して取り組みました。

**場所** 湯山町4-8-4 ラ・ジョリーメゾン102  
**日時** 第1月曜日 10:00~12:00 **要予約**  
**料金** 1作品500円  
**連絡先** 090-8075-9787(葛西)

## 快活テニス&痛み改善会 (テンテニススクール&テンジム) 健康自生地 No.115



まずはジムで「腰の痛み」「足のしびれ」「肩が上がらない」など、体の不調箇所をトレーナーさんに相談しながらじっくりトレーニングします。その後、テニス体験。「初めてやる!」「美智子様の時代にやったっきり」など、うまくできるか心配する声もありましたが、皆さんすぐに慣れてテニスを楽しんでいました。

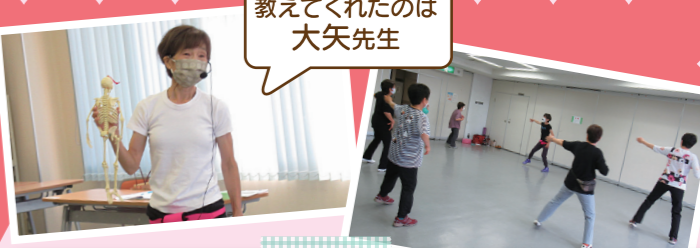
**参加者の声**  
★しゃがむことが出来なかったのが、しゃがめるようになった。体が伸びて気持ちがいい。思ったより上手くラケットにボールが当たって、初めてテニスを体験したけれどおもしろかった。

**場所** 屋敷町7-7-1  
**日時** 第1木曜日 15:30~16:30  
**料金** 1回500円  
**連絡先** 52-6180(森重) **要予約**

## 毎日お家で実践 ストレッチ体操

長引くコロナ禍に加え、寒く運動不足になりやすい季節になりました。家でもできるストレッチ体操で元気を保ちましょう。

翼ふれあいプラザと高取ふれあいプラザで体操教室が開催されています。足腰に自信がない方も、イスに座って参加できます。まずは体験を!



## パワーアップ教室 健康自生地 No.63

**場所** 翼ふれあいプラザ(神明町2-18-13)  
**日時** 第2・4木曜日 9:15~10:45  
**料金** 無料  
**連絡先** 55-1822 **予約不要**

## リズムストレッチ体操 健康自生地 No.106

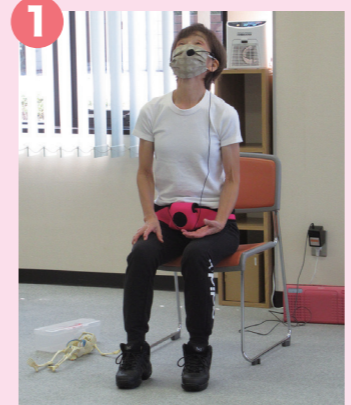
**場所** 高取ふれあいプラザ(向山町1-214-4)  
**日時** 第2・4木曜日 11:00~12:00  
**料金** 1回500円(体験無料)  
**持ち物** ヨガマット又はバスタオル  
**連絡先** 090-4861-0196(長田) **予約不要**

## テレビを見ながら



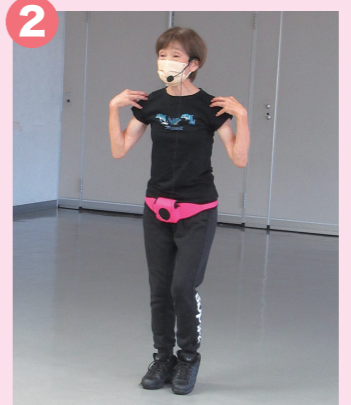
椅子に浅く座り、背もたれを使わないようにしましょう。

### 首のストレッチ



①前に倒す ②後ろに倒す ③右を向く ④左を向く

### 肩のストレッチ



目線は前に、呼吸は止めずに大きな動きで、ひじで円を描く様に大きく肩をまわす。

### ふくらはぎのストレッチ



片足を前にだし、膝をしっかりと伸ばしつま先は上へむける。太もも裏からふくらはぎを伸ばす。

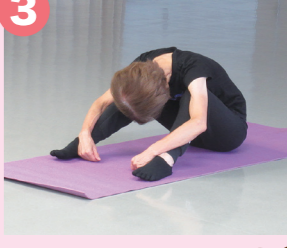
## リラックスタイムに



足を前に出して左右にブラブラ揺する。



足の付け根を、両手を使ってさするよう動かす。



足を開き、ひざを軽く曲げ、背筋を伸ばし前へ倒れる。(呼吸を止めない)



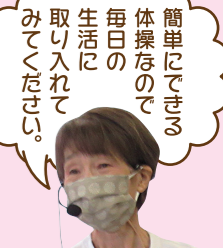
足の指を、グー、チョキ、パーと開く。



右足はつま先を天井、左足はかかとを遠くへ足指は伸ばす。左右かえて行う。



足指の間に手の指を一本ずつ入れ、ギュッと握る。左右行う。



簡単にできる体操なので毎日の生活に取り入れてみてください!

健康自生地 No.96

## サガミ 高浜店



**とりめし弁当 1,500円**  
毎朝とる出汁とサガミのかえしを使用し、優しい甘さとコクのある出汁が効いたとりめし。



**うな重 3,300円**  
三河一色産、身が柔らかな鰻をふっくら香ばしく焼き上げてあります。



**特盛手羽先 (30本/タレ・塩) 2,700円**  
手羽先サミットで殿堂入りをはたした、ご飯にもお酒のおつまみにもピッタリの一品。お家で美味しく食べるコツは、トースターで温めるのが1番だそうです。

※画像は一尾・半身(2,090円)もあり

### 予約方法

**EPARK**  
サガミホームページから予約できます  
**電話受付**

**場所** 沢渡町4-6-9  
**日時** 毎日 11:00~22:00 (OS 21:30)  
**連絡先** 52-7200

健康自生地 No.38

## Café Garden P.o.t



**とりめしオムライス 850円**  
高浜名物とりめしに、ダシの効いた和風あんソースの相性が抜群!



**Potのカフェセット (2人用) 2,200円**  
サラダ、パン、デザート、お好きなパスタ又はピザから2点選べます。**注文は事前予約をしてください【数量限定】**



**サンドイッチ 400円~**  
定番の卵と野菜のサンドイッチの他、旬のフルーツがたっぷり入ったフルーツサンドなど。

### 予約方法

**店頭・電話受付**

**場所** 小池町5-5-6  
**日時** 火曜日以外 8:00~14:00  
お店の営業は 8:00~18:00  
※テイクアウトは 16:00までに予約  
**連絡先** 52-8166

健康自生地 No.98

## スカイラーク



1976年に創業し、地元で愛されてきたパン屋さん。毎朝5時前から店主の中根さんとお母さん二人で仕込みが始まります。「その日の気温や湿度で仕上がりが変わってくるので、パン作りは難しいです。」と試行錯誤の毎日だとか。「安心・安全でおいしいパン」は、3世代で通ってくる常連さんも多いそうです。

一番人気は  
ハムコーン(150円)  
シャキシャキ  
コーンの甘みと  
ハム・マヨネーズの  
相性バツグン!



一枚一枚ていねいに焼いたラスクは子どもたちにも大人気!

### 予約方法

**電話受付**

**場所** 沢渡町3-5-10  
**日時** 毎週水~土曜日 8:30~18:30  
**連絡先** 53-4780

# お店の料理をお家で気軽に テイクアウト 特集

健康自生地 No.118

## おかずの家

ショーケースから2品選び、から揚げとコロケが入ったお弁当(600円)が人気。旬の野菜をふんだんに使った料理は、美味しく栄養たっぷり♪冬場には、温かなシチューやスープなど日替わりで並びます。ほっこり優しい手作りのお惣菜で、寒い冬を乗り切ろう!



### 予約方法

**店頭  
電話受付**

**場所** 屋敷町2-5-15  
**日時** 毎週月~土曜日 (第1・3月曜は休み) 10:00~16:00  
**連絡先** 070-1665-0141

健康自生地 No.91

## 銀子・銀一郎憩の場 シルバー人材センター

専用の石焼き芋の機械で1時間以上かけてじっくり焼くお芋は、遠赤外線焼くことにより中までふっくらホクホクに。年明け頃のお芋は、寝かせた事によりさらに蜜がでてしっとりねっとり甘い焼き芋になります。午前中に売り切れてしまうこともあるので、お早めに。



### 予約方法

**電話受付**

**場所** シルバー人材センター (湯山町6-2-6)  
**日時** 毎週水曜日 10:00~15:00  
**連絡先** 52-5081

健康自生地 No.31

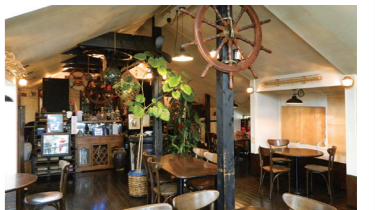
## リバーストーン



中華料理店出身の店主が腕をふるう料理は、ボリューム満点!通常のメニューに加え、チャーハンの具材などリクエストにも対応してくれます。サンドイッチやピラフなど洋風メニューも豊富なので、家族の希望が揃うのも嬉しい!お昼のテイクアウトの注文は11時まで、大量注文の場合は、前日までに予約をお願いします。(中華メニューのテイクアウトもあります。)



※写真右から  
・焼きそば(目玉焼き付き)  
・チャーハン  
・厚揚げと野菜のみそ炒め



### 予約方法

**店頭  
電話受付**

**場所** 沢渡町3-5-10  
**日時** 毎週水~土曜日 8:30~18:30  
**連絡先** 53-4780

# 健康自生地 スタンプラリー

## 第10シーズン スタート

スタンプラリー開催(応募)期間

2021年 2022年  
12月16日(木)~12月14日(水)

抽選日は2022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。

**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!**

前年の賞品



**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  
させていただきます。

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。

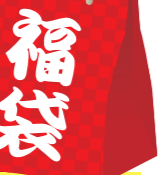
健康自生地を利用した  
ご本人のお名前でご応募ください。

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!

### ルール説明

アンケートに答えると  
抽選で  
素敵な賞品が  
**3名様に  
当たる!**

健康自生地の  
賞品  
2千円相当



裏面に必要事項1~4をご記入の上、この応募用紙を切り取って、2月28日(月)までに高浜市内の各ふれあいプラザに設置したまちめぐりポイントカード応募箱に投函してください。

高浜ふれあいプラザ

高浜南部ふれあいプラザ

高浜南部第二ふれあいプラザ

高取ふれあいプラザ

吉浜ふれあいプラザ

翼ふれあいプラザ

上記6ヵ所以外の応募箱に投函すると抽選対象外となります。

※ご提供いただいた個人情報はプレゼントの発送業務のみに使用します。

## 『ホコタッチの達人』を表彰します

6月~12月の平均歩行数を基に、小学校区別に6名(合計30名)を「ホコタッチの達人」として認定します。

「ホコタッチの達人」には認定証をお渡しします。



### 確認方法

高浜市のホームページもしくは、右記のQRコードからホコタッチポータルサイトを見ることができます。ご自身の順位は、ニックネームで確認することができます。



**ホコタッチポータルサイト ログイン**  
ログインには、以下の  
ログインIDとパスワードの入力が必要です。

**ログインID:takahama**  
**パスワード:takahama01**

## 新規 健康自生地 を紹介します!

ウエルシア 高浜呉竹店 ウェルカフェ 健康自生地 No.117



ウエルシア高浜呉竹店が健康自生地に認定されました。店内の一角に設けた「ウェルカフェ」は、地域貢献の一環として地域の皆さんに自由に活用してもらえるフリースペースです。「ちょっと腰を下ろして休みたい」「買った飲み物をその場で飲みたい」「近所の人とおしゃべりをしたい」「血圧を測りたい」など休憩所、コミュニティーの場としてお気軽にご利用してください!

場所 呉竹町3-7-5  
開催日 年中無休  
時間 9:00~24:00  
連絡先 54-3251



おかずの家 健康自生地 No.118



元はご自宅で養鶏場を営んでいた跡地にオープンした「おかずの家」。「吉浜といえば鶏」ということで鶏と卵の惣菜をメインに販売しています。毎朝5時半から手作りをしている日替わりで並ぶおかずは、彩りも綺麗で優しい味わい。旬の食材を使用し気候に合わせて味付けを変えるなどの心配りも嬉しいです。お弁当や丼ものもあり、温かいお弁当を自宅で楽しむことができます。

場所 屋敷町2-5-15  
開催日 毎週月~土曜日  
(第1・3月曜は休み)  
時間 10:00~16:00  
連絡先 070-1665-0141



多文化共生 コミュニティセンター 健康自生地 No.119



7月にオープンした多文化共生コミュニティーセンターは、国籍年代に関係なく多種多様な人たちが集まり交流を図る場です。外国籍の方が安心・安全で快適な生活が送れるよう、仲間作り、日本語の学習、書類の書き方の説明、子ども達の宿題のサポートなどしています。気軽に立ち寄り、スタッフの皆さんや外国籍の利用者さんとおしゃべりを楽しんでください。

場所 青木町4-5-26  
開催日 火曜日~土曜日  
(祝日は休み)  
時間 9:00~16:00  
(12:00~13:00除く)  
連絡先 55-1305



終了 健康教室 (カーブス Tぽーと高浜) 健康自生地 No.66

カーブス(Tぽーと高浜店)は、令和3年8月18日をもって健康自生地の活動を終了しました。  
※お店の営業は変更ありません。



終了 寝具洋品 やまなか 健康自生地 No.73

田戸町にある「寝具洋品やまなか」は、令和3年5月31日をもって閉店しました。



終了 なかの接骨院 健康自生地 No.102

呉竹町にあるなかの接骨院は、令和3年7月末をもって健康自生地の活動を終了しました。  
※お店の営業は変更ありません。



長い間ありがとうございました。

※「オンライン通いの場」アプリは、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが作成した、オンラインで自己管理をしながら運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

# オンライン通いの場アプリケーションを使ってみよう!

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

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。

**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利用ください。**

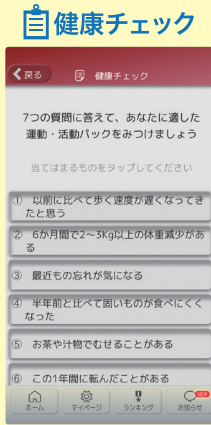
**Android版**  
 (Google Playストア)  
 ※Android 7.0以上対応



**iOS版**  
 (App Store)  
 ※iOS 13以上対応



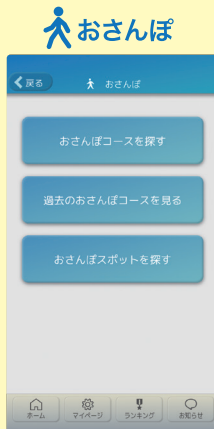
例えば



7つの質問に答えて、あなたに合った運動・活動バックを紹介!



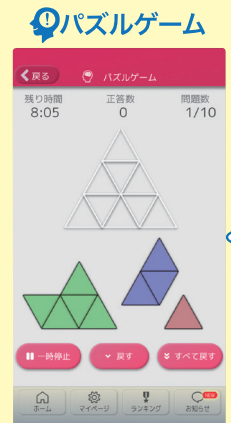
1,000件を超える全国各地のご当地体操を検索。



行きたい場所を設定して、お散歩ルートを検索・支援



行きたい場所の近くの情報を



計算やパズルなど脳トレゲームが

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来られる方

**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

**お知らせ**

高浜エコハウスにホコタッチ読み取り機を設置しました。ウォーキングの途中に、ぜひ利用してください。

**場所**

高浜市沢渡町  
 4-6-2  
 1階/事務室前

**Q1. 健康自生地に対するイメージを教えてください。**

**Q2. 健康自生地を利用していますか。**

- ・利用している      ・利用していない
- (「利用していない」と答えた方・当てはまるものすべてに○を付けてください)
- ・健康自生地をよく知らない      ・一人では訪問しづらい
- ・興味のある健康自生地がない      ・新型コロナウイルスが心配
- ・訪問する手段がない(自動車等)
- ・その他( )

**Q3. 健康自生地でスタンプラリー(市内60歳以上が対象)、ホコタッチ(市内65歳以上が対象)を利用していますか。**

- (当てはまるもの1つに○を付けてください)
- ・両方とも利用している      ・スタンプラリーのみ利用している
- ・ホコタッチのみ利用している      ・両方とも利用していない

**Q4. 「でいでーる」に関するご意見・ご要望をお聞かせください。**

**アンケートに答えて、健康自生地の賞品2千円相当を当てよう!**

右欄のアンケートに記入の上、高浜市内の各ふれあいプラザ(6ヶ所)に設置した**まちめぐりポイントカード応募箱**に投函してください。

応募資格/高浜市内に在住、年齢は問いません。  
 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

住所	(〒 ) 高浜市
氏名	ふりがな
電話	年齢 歳

ご協力ありがとうございました。