

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

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.28 2024年1月1日発行

**冬も元気に！
健康自生地を巡ってみませんか？**



歩いてみよう！
巡ってみよう！

南部コース
吉浜コース紹介

健康自生地 ウォーキングツアー

R2~R5



※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

健康自生地とは？

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づくりにご協力いただいています。

カラオケ (南部第2ふれあいプラザ) 健康自生地 No.10

みなんでお茶を飲みながら、歌って楽しく活動しています。参加費は1回100円です。

カラオケ見学で一曲!



場所 碧海町3-5-4
実施日時 第1木曜日 10:00~12:00
連絡先 52-2123 (南部まちづくり協議会)

知らないところへ行って楽しかった



約600m (約9分)

神谷商店(山善) 健康自生地 No.57

野菜や日用品が並び、近所の高齢者の皆さんが買い物やおしゃべりに立ち寄っていた神谷商店さんは閉店のため、現在、健康自生地を終了しております。

店内をにぎやかに見学しました。



場所 田戸町2-3-16
実施日時 月~土曜日 10:00~17:00
連絡先 53-0867

※健康自生地終了

ヤマダ青果店 健康自生地 No.51

八百屋さんですが、新鮮な魚も人気です。冬はお鍋にぴったりの、牡蠣や鱈がおすすめ。店の一角にあるイスに座って、休憩やおしゃべりができます。

店内を見学。お買い得コーナーもチェック!



場所 碧海町3-6-30
実施日時 月~土曜日 8:30~18:00 ※祝日の月曜日は休み
連絡先 53-0755

ウォーキングポールを使ってよかった

健脚の方向け

南部コース (10月5日実施)

歩行距離 約4km
歩行時間 約50分

建物などまちの変化を見て勉強になった

加美屋 健康自生地 No.27

シニア女性向けの衣料が揃っています。冬は暖かいおしゃれなニットがおすすめ。店内におしゃべりできるスペースがあり、高齢者の居場所になっています。

かわいい羽織を眺めて思い出話も。



場所 田戸町2-3-22
実施日時 水~日曜日 10:00~17:00
連絡先 52-0717

高浜市やきもの里 健康自生地No.16

かわら美術館・図書館


企画展開催中! 2月4日(日)まで 詳しくはこちら

浮世絵師・歌川一門の判じ物 ~江戸時代の謎々絵解き~

有名浮世絵師たちの遊び心がたっぷり詰まったユーモラスな謎解きに挑戦してみましょう。

場所 青木町9-6-18(本館)
観覧料 500円 ※市内在住者、75歳以上の方、各種手帳をお持ちの方は割引があります。

実施日時 水~日曜日、祝日 ※祝日開館日の翌水曜日は休み 10:00~17:00
連絡先 52-3366(美術館)



ツアー当日は、明治安田生命さんによる「血管年齢測定」が実施されました。

約2,000m (約27分)

GOAL! ゴール

地域共生福祉施設 あっぼ 健康自生地 No.88

現在、足湯・囲炉裏、カフェ&レストランは休止中ですが、ホコタッチの読み取りは可能です。施設利用者さん手作りの小物も購入できます。

テラスで脳トレとおしゃべりを楽しみました。



場所 田戸町3-8-21
実施日時 月~土曜日 8:30~16:00 (ホコタッチ読み取り可能時間)
連絡先 56-2725

歩いてみよう! 巡ってみよう!

健康自生地ウォーキングツアー

2023年10月、4年ぶりに「健康自生地ウォーキングツアー」を実施しました。ウォーキングしながら健康自生地を巡り、季節やまちの変化を感じたり、知らなかった自生地を見学したり、にぎやかで楽しいウォーキングツアーとなりました。今回企画した2つのコースをご紹介しますので、是非歩いてみてくださいね!

冬のウォーキングのポイント

- ★ウォーキングをする前には水分補給を
- ★準備運動やストレッチを

身体を冷やさないように冷たい物は避け、常温か温かい飲み物を。

けがの防止のため、ストレッチなどで身体をほぐし、温めてからウォーキングを行うと、安全で効果的です。

出発前には、健康づくり推進委員の皆さんにご協力いただき、ストレッチ&歩き方アドバイスと準備運動を行いました。




📍 おかずの家

健康自生地 No.118

昔ながらの総菜や、吉浜らしい鶏肉や卵を使ったおかずが並んでいます。待合用のイスがあるのでご利用ください。手作りの揚げたてコロッケは絶品です。



場所 屋敷町2-5-15
実施日時 月～土曜日 10:00～16:00
 ※第1・3月曜日は休み
連絡先 070-1665-0141
 ツアーではコロッケの試食を準備していただきました。

📍 折紙教室

健康自生地 No.5-3

折り紙のテクニックを駆使して、様々な作品が作れます。吉浜ふれあいプラザの入り口にも作品が飾ってありますのでご覧ください。

皆さん素敵なお作品に見入っていました。



場所 屋敷町2-3-15 (吉浜ふれあいプラザ)
実施日時 第3水曜日 13:30～15:30
連絡先 52-1101 (吉浜まちづくり協議会)

📍 ウェルシア ウェルカフェ

健康自生地 No.117

START スタート

店内にあるウェルカフェスペースは、休憩やおしゃべりに利用できます。血圧計もあるので自由に測ることができます。



ゴール後に血圧測定やおしゃべりでくつろぎの時間。

場所 呉竹町3-7-5
実施日時 年中無休 9:00～24:00
連絡先 54-3251

ポールウォーキングのポイント

※国立長寿医療研究センター作成




肩の力を抜いてリラックス 腕は前後に自然にスイング!
 背中をスッと伸ばす
 おへその辺りから足が伸びているような「長い脚」をイメージ
 きれいに伸びると後ろ姿もカッコイイ!
 スムーズな重心移動
 歩幅は普段より半歩広く
 反対側のかかと付近にポールを軽やかにつく(置く)
 あごを引いて、目線は目の高さの15m先遠くを見る
 グリップは親指・中指・薬指の3本で軽く支える

約240m (約3分)

📍 高浜茶屋 吉貴

健康自生地 No.3

お菓子や和雑貨を販売しています。お店の一角にあるテーブルとイスのコーナーは無料で利用することができます。人形歌舞伎を観ることができる2階は有料です。



この日、店内で行われたBLASTさんの演奏会では、懐かしい歌をみんなで楽しく歌いました。BLASTさんは、ウクレレやギターなどを演奏し、歌を楽しむ活動をしています。

場所 屋敷町1-6-5
実施日時 11:00～16:00 ※不定休
連絡先 54-0588

知らないお店を発見できた
 普段、車では通らない道だったので新鮮だった
 楽しかった!

吉浜コース

(10月18日実施) 歩行距離 約2km 歩行時間 約30分

初心者・中級者向き

BLAST (ブラスト)

健康自生地 No.79

場所 屋敷町5-12-8 (吉浜公民館)
実施日時 金曜日 13:30～16:30
連絡先 090-2571-6588 (神谷)



📍 リビングハウス 万久

健康自生地 No.36

生活ギャラリーとギフトのお店です。2階のアートフロアでは、コーヒーの販売もあり、作品を見ながら休憩することができます。

陶芸展を見学させていただきました。



場所 屋敷町1-7-4
実施日時 火曜日以外 11:00～16:00
連絡先 52-0025

📍 みんなの訪問看護 リハビリステーション すまいる

健康自生地 No.116

地域健康推進につながる活動をしています。看護師、理学療法士さんに血圧測定や健康相談ができますので、気軽にお立ち寄りください。

ツアーでは参加の皆さんに水分補給ゼリーをいただきました。



場所 呉竹町4-2-12 (コーポ東山102)
実施日時 月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日の場合は休み
連絡先 87-7251

ウォーキングポールは通常の杖とは違い、ポールを持って歩くことで自然と背筋が伸び、上半身の運動効果も向上します。歩行姿勢が改善すると転倒しにくくなります。

問い合わせは 54-3082
 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。



吉浜コースMAP



スタートゴール

高浜茶屋 吉貴

リビングハウス 万久

(吉浜ふれあいプラザ) 折紙教室 5-3 おかずの家 118

吉浜公民館西

みんなの訪問看護 リハビリステーション すまいる 116

高浜保育園

ウェルシア 高浜 呉竹町店 117

屋敷町



角谷 清一さん

地域で活躍
密着レポート!

高取地区
角谷さん

定年退職後、町内会や地域の様々な活動に関わってきた角谷さんは、現在もカラオケクラブやポッチャクラブの担い手として、地域の高齢者の皆さんが交流し、いきいきと過ごせるように活動されています。「認知症予防にはコミュニケーション、ふれあいが大事」と、カラオケ機器の操作を全員ができるように教え合い、進行役や掃除も順番に担当するなど、みんなで一緒に活動することを大切にしています。お店を貸し切ったカラオケ大会など、イベントも計画しているそうで、「新しい仲間も大歓迎。楽しみを作って皆で元気に活動していきたい」と笑顔で話してくれました。



早朝、論地町の児童遊園での
ボランティア活動

いきいきクラブ新和会の皆さんは、年に4回、除草剤が使用できない児童遊園の草刈りをしています。

いきいきクラブ新和会ポッチャクラブ

ポッチャは老若男女、障がい問わず誰でも楽しめるスポーツ。2022年3月にクラブを結成し、第8回高浜市ポッチャ大会では初出場にして準々決勝まで勝ち進みました。



場所 論地町5-158(論地町集会所)
実施日時 第3火曜日/10:00~12:00
連絡先 53-2716(角谷)

**南部憩の家
カラオケクラブ(高取)**

健康自生地No.92

歌って心身リフレッシュ!脳の機能活性化、誤嚥防止にもつながります。おしゃべりを楽しみながら、どなたでも気軽に参加できます。



場所 論地町2-2-80(高取南部憩の家)
実施日時 第1・3月曜日/13:00~16:00
連絡先 53-2716(角谷)

この道具わかりますか?



①は炭火アイロンです。今と形も似ているのでわかりやすいですね。



②は置炬燵(おきごたつ)です。中に炭火や練炭を入れ、外にこたつ布団をかけて使われていたそうです。

どちらも昭和30年代、電気製品が出てくるころまでよく使われていたようです。昔のことを思い出して言葉にしたり、相手の話を聞くことで刺激になり、脳が活性化するそうです。

※今回は、市民カメラマンとしても活躍されている村松輝一さんが収集している古道具の一部をお借りしました。

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」では、毎回テーマに沿って昔を思い出し、おしゃべりや体操をして楽しく過ごしています。健康チェックや認知症について相談することもできます。興味のある方は一度足を運んでみてください。



カフェのご案内

第8回 1/28(日)
第9回 2/25(日)
第10回 3/24(日)

場所 春日町5-165 (いきいき広場2階ホール)
時間 13:00~14:00
参加費 100円(茶菓子代)



新規 健康自生地 を紹介します!

おいでん茶屋

健康自生地 No.123



おいでん茶屋
2階大会議室
10:00~11:45
高浜市市民窓口G所属の 保健師さんと
ちょっとした健康や介護などの
お悩み相談ができます。(個室も準備しています)
(公社)高浜市シルバー人材センター
おいでん スマイルアブワース

2023年8月に認定されました。おいでん茶屋は、お茶を飲みながらおしゃべりができるスペースです。保健師さんによる健康相談や介護相談もできます。市内在住の60歳以上の方ならどなたでもお気軽にご参加いただけます。

場所 湯山町6-2-6
シルバー人材センター内
実施日時 第2木曜日
10:00~11:45
参加費 無料
連絡先 52-5081



チエブクロー

健康自生地 No.124



健康自生地
チエブクロー
(智恵袋)
実施日: 講習会開催日
場所: シルバー人材センター等
(公社)高浜市シルバー人材センター

2023年8月に認定されました。チエブクローは、高浜市シルバー人材センター内で企画・開催される講習会です。健康に関すること、暮らしに役立つことなど様々な講習会が不定期で開催されます。詳細は、『シルバーたかはま』や『たかはま元気deねっと』でご確認ください。

場所 湯山町6-2-6
シルバー人材センター内
実施日時 不定期
参加費 無料
連絡先 52-5081



中世ルネサンスブックカフェ テュア

健康自生地 No.125



2023年10月に認定されました。中世ルネサンスにまつわる書籍が1000冊以上あり、ドリンクやスイーツと一緒に読書が楽しめます。好きな本を持ち込むことも可能です。おススメの蔵書のアドバイスもします。お気軽にお声がけください。

場所 青木町7-8-2
実施日時 月・金・土・日曜日
10:00~16:00
連絡先 090-9261-3133



らいどころ

健康自生地 No.126



2023年10月に認定されました。野菜もたくさん摂れる弁当を販売しています。お米は岐阜県東白川村産コシヒカリで冷めても美味しいと評判です。店の一角にテーブルと椅子が設置してあります。散歩の途中にお気軽にお立ち寄りください。

場所 沢渡町4-6-5
(ひろば一本木)
実施日時 水曜日以外
10:00~14:00
連絡先 55-2275



健康自生地の情報の変更・終了については、「小学校区別健康自生地一覧」「たかはま元気deねっと」または各健康自生地にてご確認ください。

ホコタッチレポート

※このレポートは
国立長寿医療研究センターと
共同で作成したものです。



疑問に
お答えします!

ちょっとした運動や家事でも認知症予防になりますか??

心臓病のリスクが高い人は認知症のリスクも高いことが分かっています。高コレステロール、糖尿病、高血圧、喫煙習慣、高齢、男性などの要因は心疾患だけでなく脳の病気の要因にもなるためです。心臓病の予防や認知機能の改善にはウォーキングやスポーツなどの定期的な運動が重要ですが、強い運動の実践が難しい人もいます。では、日々のちょっとした運動や家事などの弱い活動では、効果がないのでしょうか?

弱い運動でも
認知機能の改善に
効果があるのか
調べてみました。



調査内容

国立長寿医療研究センターでは、心疾患リスクが高い高齢者を対象に運動とMRI画像を分析しました。

調査結果

弱い運動をしていた人でも、脳の奥側の白質(※1)と呼ばれる部分が大きく保たれていることが明らかになりました。これは、ウォーキングやスポーツなどの強い身体活動だけでなく、ゆっくりとした歩行や軽い家事などの弱い運動や活動(図1)も、認知症予防に効果があることを示しています。

※1 白質は脳内の情報伝達に関与する重要な組織です。血管障害などが原因で白質の異常を招くと脳の情報伝達を妨げ、認知機能の低下や認知症の発症リスクを増加させることがあります。

図1 日常生活の中の弱い活動の例



普段の生活で体を動かすことが
脳の健康維持に役立ちます。

特別な運動でなくてもいいんだね



ちょっとした工夫で活動時間を
増やすことを意識しましょう。

車で買い物に行ったら、
なるべく遠くに停めて歩くのも
いいわね。



Keitaro Makino, Sangyoon Lee, Seongryu Bae, Kenji Harada, Ippei Chiba, Osamu Katayama, Kouki Tomida, Masanori Morikawa, Yukari Yamashiro, Motoki Sudo, Naoto Takayanagi, Hiroyuki Shimada. Light intensity physical activity is beneficially associated with brain volume in older adults with high cardiovascular risk. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 2022.



詳しい内容はこちらのQRコードから

健康自生地 スタンプラリー

第12シーズンスタート!

第11シーズンの抽選は
2024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。

スタンプラリー開催
(応募)期間

2023年
12月14日(木)~12月18日(水)
2024年



特賞の方には
豪華プレゼントが当たります!

第12シーズンの詳しい情報は、
市内の公共施設や各健康自生地に掲示してある
ポスターをご覧ください。



前年の
賞品

