

生きがい 楽しさ やりがい 笑い そんな まちを めざします

まいにちでかける でいいでーる

やろまいか

いこまいか



編集発行

高浜市福祉部

生涯現役まちづくりグループ

編集協力

日本福祉大学高浜事業室

〒444-1334

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

URL : www.takahamashi.info

E-mail : info@takahamashi.info

vol.8

菊花号

2015年
10月1日発行

高浜市生涯現役の
まちづくり

健康自生地は、
8月末現在で、73カ所。
今年度目指すは、
あと **15カ所!**

ごろ寝 = エコライフ!?

エコライフ
行かず動かず
何もせず

(引用元) 第23回第一生命
サラリーマン川柳コンクールより
作・後始末

テレビつけたら
「エコ」じゃない
わよっ!

はっ!!
確かに...



特集 1 国立長寿医療研究センターと高浜市の協働事業 **タダ!** **おみやげ付!!** **送迎あり!!!**

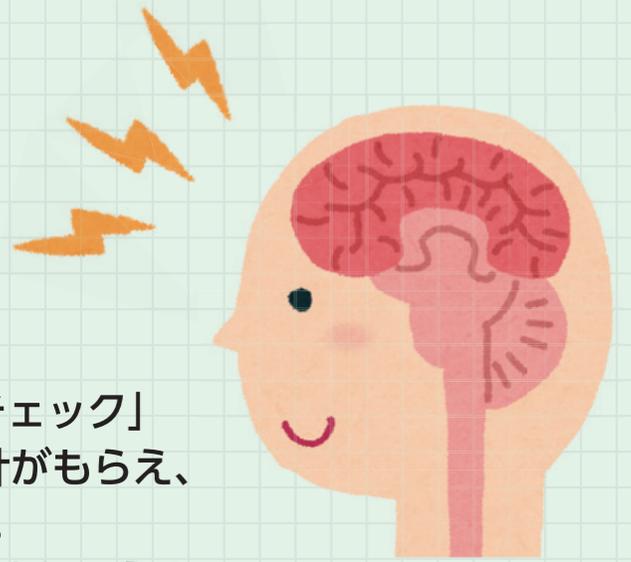
『**脳とからだの健康チェック**』を受けましょう!

特集 2 **芸術の秋!** **食欲の秋!** **スポーツの秋!**

“**おでかけの秋**”にぴったりの**健康自生地!**

認知症の早期発見・予防に！

チェック』を



60歳以上の市民の方を対象に、9月より「脳とからだの健康チェック」を実施しています。この「健康チェック」を受けると、専用歩行計がもらえ、健康自生地で活動記録を印刷することができるようになります。この機会に、お友達とお誘い合わせの上、「健康チェック」を受けましょう！

けんこうじせいち
高浜市 健康自生地

とは？

- 市民のみなさんが自ら出かけたくくなるような場所や地域のみなさんと触れ合うことができる場所で高浜市が認定します。これらの場所に出かけ、また、これらの場所で行われる活動の担い手になると様々なメリットがあります。
- 「健康自生地」は商標登録第5486837号です。



「健康で長生き」を実現するための重要な検査が無料で受けられます。ぜひ、『脳とからだの健康チェック』を受けましょう！



国立長寿医療研究センター
島田部長

なぜ、健康チェックを受けるの？



加齢とともに認知機能や運動機能の低下が現れてきます。また、認知機能が低下すると数年後に認知症になる危険が高まります。健康チェックを受けることで、認知症の危険性を早期に発見することができます。 **早期発見によって31～44%の方が正常に回復します！**

どんな事業なの？



「脳とからだの健康度」を測定し、「健康で長生き」をサポートする先進的な事業です。病気には至らないけれど、年齢を重ねるにしたがって生じる機能の低下を早期に発見し、将来の寝たきりや認知症の危険性を知ることができます。

どんな検査をするの？



ゲーム感覚で行う「脳チェック」、からだを動かして行う「体力検査」に加え、採血やスタッフからの聞き取りなどを実施することで、「からだの健康度」や「脳の健康度」が分かります。



●会場：高浜市いきいき広場 ●問合せ先：☎0120-002-048 (平日9:00～18:00) 通話無料

特集 1 国立長寿医療研究センターと高浜市の協働事業

『脳とからだの健康 受けましょう!』

タダ! おみやげ付!!

送迎あり!!!

専用歩行計



健康チェックを受けるともれなくもらえます!

専用歩行計を使って、健康自生地で どんなことができるの?

専用歩行計では、日常生活の中で歩数を表示するだけでなく、健康自生地の読み取り機にタッチするだけで、「歩行結果レポート」を印刷できます。

1 専用歩行計をつけて動く!

毎日、専用歩行計をつけて、健康自生地へ行ったり、買い物に行ったり、普段の生活を送ってください。

2 健康自生地で機械にのせるだけ!

健康自生地に設置した読み取り機(ホコタッチ)に専用歩行計をタッチすることで、40日分の歩行データが表示されます。

3 月1回、印刷して結果を見る!

印刷機がある健康自生地で、月に1回程度、画面に表示される「印刷」のボタンを押して、歩行結果レポートを印刷します。



読み取り機
ホコタッチ

タッチ!

分からないことは
私たちにお尋ねください。



国立長寿医療研究センターの研究者

システムは、花王(株)が
国立長寿医療研究センターと
共同で開発しました。



花王(株) 山城研究員 花王(株) 須藤研究員

生活習慣のふり返りができます



活動結果		今回達成ポイント
項目	今回の結果	【目標】
歩 日常歩行速度(質)	4.2 km/h	[4.0 km/h]
歩 平均歩数(量)	9954 歩	[10000 歩]
歩 平均消費カロリー	2385 kcal	[2200 kcal]
歩 平均装着時間	14.0 時間	[10 時間]

歩行結果レポート

歩行結果レポートには「歩行速度」「歩数」「消費カロリー」「装着時間」が表示されます。加えて、「歩行生活

年齢」や「活動の量(歩数)と質(速度)」がA B C Dの4段階で評価されます。

記録活動は、カレンダー形式で見ることができ、生活習慣の振り返りに役立ちます。



折紙教室

健康自生地認定 No.5

屋敷町・吉浜ふれあいプラザ

作品は、お花から動物まで多種多様。「こんなモノまで折紙で作れるの?!」と感心すること間違いなし!(実は、特殊な紙を使っています)。

みんなとおしゃべりしながら楽しく作品づくりができます。



(屋敷町 2-3-15)

- 毎月第3水曜日
13:30~15:30
- 初回のみ要予約
- 連絡先/52-1101
(吉浜まちづくり協議会)



特集 2

芸術の秋!

食欲の秋!

スポーツの秋!

“おでかけの秋”に ぴったりの 健康自生地!

美術・芸術の秋

高浜市やきものの里 かわら美術館

健康自生地認定 No.16

青木町

三州瓦で有名な高浜市ならではの美術館です。常設展示されている瓦はもちろん、企画展ではさまざまなジャンルの作品を見ることができます。



チケットがとてもかわいいです。お孫さんと一緒にいかがでしょうか。



(青木町 9-6-18)

- 毎週火~日曜日
(月曜日休館日)
9:00~17:00
- 連絡先/52-3366



2階の陶芸創作室で陶芸・絵付け体験もできます。(要予約)

切手アート講座

健康自生地認定 No.39

屋敷町・吉浜ふれあいプラザ

使用済み切手を細かく刻み、貼り絵を楽しみます。初心者からベテランの方まで、参加者はさまざま。写真とは一味違った味わいのある貼り絵で、好きな風景や思い出を残してみませんか?

作品が完成するまでに時間はかかるけど、完成すると嬉しいです!



「八幡社」を切手アートで再現

(屋敷町 2-3-15)

- 毎月第3土曜日
13:30~16:30
(※8月と10月は実施せず)
- 1回500円(先着3名) ●要予約
- 連絡先/090-4155-5943(村松)

苔玉作り

健康自生地認定 No.12

田戸町・高浜南部保育園園庭

巷で人気の苔玉を自分で作れるチャンス!コロコロとした苔玉はとってもかわいくて、リビングや玄関を飾っておくだけで癒し効果があるかも?!



(田戸町 3-5-26)

- 11/29(日)、
3/13(日)(2016年)
9:00~10:30
- 1回500円 ●事前予約必要
- 連絡先/52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)



去年の高浜南部公民館祭の様子

書道教室

健康自生地認定 No.21

碧海町・高浜南部公民館

加藤先生の的確な指導と軽快なトークが人気!! 休憩時間には、お菓子や飲み物をいただきながら、みんなでお話する時間もあり、とても和やかな雰囲気の良い教室です。手ぶらでOK!

先生が一人ひとりの元を回って、丁寧に指導をしてくれます。



(碧海町 3-5-4)

- 毎月第2月曜日
10:00~12:00
- 1回200円
- 初回のみ要予約
- 連絡先/52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)



喫茶店「やすらぎ」

健康自生地認定 No.7

芳川町

ケアハウス高浜安立の一角にある、地域の方にも気軽に立ち寄っていただける喫茶店です。コーヒー、紅茶といった飲み物以外にトーストやアイスクリームもあります！

待ってるよ！



施設のうがや 施設長の鶏芦さん

地域の方と交流したいと思っています。ぜひお気軽にご利用ください。



(芳川町 1-2-48)
● 毎日 (年末年始は休み)
● 9:30～11:30
● 連絡先/52-7311
(ケアハウス高浜安立)

ヤマダ青果店

健康自生地認定 No.51

碧海町

地元の方が好みそうな焼き魚、刺身、惣菜などを店で調理しています。椅子に座ってゆっくりされる方、元気なおかみさんとのおしゃべりを楽しみに来られる方などさまざまです。お祭り限定、かのに箱寿司あり(要予約)



常連のこうちゃんこと中野さん



元気なおかみさんと店長さん



(碧海町 3-6-30)
● 毎週月～土曜日 (日曜日定休)
※月曜日の祝日はお休みになります。
● 8:30～19:00
● 連絡先/53-0755

サロン ぽっぽぽ

健康自生地認定 No.56

屋敷町・吉浜ふれあいプラザ

いきいき健康マイレージ通帳の提示で、甘いお菓子のサービスが受けられます。

有名なおかわり自由のとりめしランチ！



提示 de サービス! の自生地

ああ、美味しかった。今日もポイントもらえたよ！



テレビを見て、お店に来るようになりました。もう、病みつきよ！

(屋敷町 2-3-15)
● 毎日 (お盆と年末年始を除く)
● 8:00～16:00
※甘いお菓子のサービス時間は 13:30～16:00
● 連絡先/55-3300



デッキ

健康自生地認定 No.52

八幡町

吉浜地区にある、黄色のコンテナ風のかわいらしい喫茶店です。いきいき健康マイレージ通帳の提示で、季節の果物のサービスが受けられます。



提示 de サービス! の自生地

(八幡町 6-8-45)
● 毎週火～日曜日 (月曜日定休)
● 9:00～18:00
● 連絡先/53-4550

名古屋コーチンのとりめし、絶品です！



神谷商店(山善)

健康自生地認定 No.57

田戸町

手作り惣菜がおいしいと評判です！椅子に腰かけておしゃべりできますし、運が良ければ掘り出しもの(特売品)が見つかるかも…。



店内の様子とおかみさん

(田戸町 2-3-16)
● 毎週月～土曜日 (日曜日定休)
● 9:00～18:00
● 連絡先/53-0867





スポーツの秋 (体操関係)

内藤モーターズ ふれあい広場

健康自生地認定 No.44

小池町



健康体操を行う健康自生地の中で、多くの男性が参加している健康自生地です。鏡があるので、自分の動きを見ながら体操できます!

「画びょうで貼られたと思って…背中を動かさないで!」
長田先生がはっきり言ってきて動作が分かりやすいのよ。



市内の健康体操で大人気の長田先生

- (小池町 4-8-1)
● 毎週木曜日
(祝日の場合はお休み)
10:00~11:00
● 1回100円
● 連絡先/53-1815



社交ダンス

健康自生地認定 No.58

春日町・大山公民館 / 屋敷町・吉浜公民館

初心者の方も大歓迎の社交ダンス。先生が、基本から丁寧に教えてくれます。異性と踊るドキメキが若さの秘訣とか!?



- (春日町 2-1-1 大山公民館)
● 毎週水曜日 19:30~20:30

(屋敷町 5-12-8 吉浜公民館)
● 毎週金曜日 19:30~20:30
.....
● 第5水曜・金曜はお休み
● 参加費は初回のみ500円、2回目以降は1回100円
● 連絡先/53-5864 (加藤さん)



自主練にも励んで、頑張っています!

百筋体操 (高取南部老人憩の家)

健康自生地認定 No.61

論地町

健康自生地では定番の長田先生による健康体操教室です。畳のスペースで、ボール、手作りボール、タオル等を使って全身体操を行っています。



体操後のみんなのおしゃべりも楽しいので、毎回参加してます。



高取にも欲しいと思って先生に頼んでつくった健康自生地なのよ。

- (論地町 2-2-80)
● 毎週水曜日 9:00~10:30
● 参加費初回500円(材料費)、以後、会費として1か月500円
● 連絡先/53-3233 (平山さん)

パワーアップ教室(翼)

健康自生地認定 No.63

神明町・翼ふれあいプラザ

足腰を鍛えるウォーキングを中心とした体操で、音楽に合わせてテンポよく体を動かします。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!(室内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください)



- (神明町 2-18-13)
● 毎月第2・4木曜日
9:15~10:45
● 連絡先/55-1822 (翼まちづくり協議会)



読書の秋



高浜市立図書館

健康自生地認定 No.13

碧海町

勉強、調べ物によく利用しています

新聞・雑誌から話題の図書まで、多種多様な資料が取り揃えられています。大きな字の本もあります!



- (碧海町 5-1-5)
● 火曜日と年末年始休業、ただし、火曜日が祝日の場合は開館
● 9:00~18:00
● 連絡先/52-0240



健康体操

健康自生地認定 No.66

神明町

(カーブス高浜神明)

歳を取ると筋肉が減って太りやすくなります。筋肉をつけてキレイに若返りましょう!尿もれ対策にも効果的とか!? 会員でなくても参加できる健康教室は下記。



- (神明町 1-6-2)
● 毎月第1土曜日 14:00~15:00 (1月と8月は実施しません)
● 女性限定・定員は概ね30名程度
● 高齢者優先・要予約
● 参加費100円
● 連絡先/93-2112



カーブスの美魔女インストラクター都築さん

高浜市観光案内所 ONI-House (オニハウス)

健康自生地認定 No.70

青木町

前号の特集で取り上げた「ONI House (オニハウス)」が、この度健康自生地に認定されました！瓦製の置物や高浜ならではの菓子などの販売をしています。(レンタサイクルあり)毎月第2日曜日には、朝市(オニマルシェ)も開催しています。



学校給食と同じパンを使った「揚げパン」も人気！



かわらで飾られた休憩スペース



野々山さん、30ポイントゲットで投函中！

(青木町 8-6-1)

- 毎週火～日曜日 (月曜日定休)
- 9:00～17:00 (ただし、飲食は16:30まで)
- 連絡先/070-5336-3586 (高浜市観光案内所)



豊永美容室

健康自生地認定 No.69

碧海町

地域のご常連の方からの絶大なる推薦を受け、このたび、健康自生地に認定！常連をとりこにする魅惑のスペースで、気さくなオーナーさんや地域のご常連とおしゃべりを楽しめます！



健康自生地巡りの休憩に使ってね



(碧海町 3-2-25)

- 毎週水～日曜日 (月・火曜日定休)
- 8:30～18:00
- 連絡先/53-5027



石のなかい

健康自生地認定 No.71

神明町

なんと!! 遂に! 究極の健康自生地登場か!? 墓石屋の「石のなかい」さんが、健康自生地になりました。出かけると墓石を売りつけられるの?と思われる方もいるかもしれませんが…、ご安心あれ! ただの墓石屋にあらず!! ゆったり座って、石のうんちくや癒し体験を得られます。各種講座も企画予定! 乞う、ご期待!!



気軽に おしゃべりに 来てください

代表の嶺澤さん



(神明町 8-17-12)

- 毎週木～火曜日 (水曜日定休)
- 10:00～16:30
- 連絡先/54-3535



お出かけにぴったりの季節です。今号では、いろいろなユニークな場所が健康自生地に認定されました。

新規健康自生地のご紹介



健康自生地からの伝言板

【たかはまざっくばらんなカフェ田戸町店【健康自生地認定 No.14】からのお知らせ

11月17日(火)11時より、当選者にプレゼントが当たるお楽しみ抽選会を開催します。抽選会への参加方法

- ① 11月10日(火)までの活動実施時間内に、たかはまざっくばらんなカフェ田戸町店を訪問し、抽選箱に氏名、連絡先等を記入した用紙を入れる。
- ② 11月17日(火)のお楽しみ会抽選会に参加する。

みなさん、この機会にたかはまざっくばらんなカフェ田戸町店に行ってみましょう!

(田戸町5-3-15 旧ユキ建具商会)

- 毎週火曜日 10:00～15:00
- 連絡先/53-3704 (石川さん)





健康自生地スタンプラリー 第3シーズン

応募期間は **12月24日(木)まで**です！

積極的に健康自生地に出掛けて、ポイントを貯めましょう！

あと3か月、
今からでも間に合います。



開催予告

吉浜地区 健康自生地ウォーキングツアー

健康づくりウォーキングも兼ねて、健康自生地を体験するツアーです。

11/15(日)・11/18(水)・11/21(土)



健康自生地バスツアー

今年もやります！高浜商店振興会とのコラボ企画。健康自生地となった商店を中心にめぐるツアーです。

11/26(木)・11/27(金)



でいであーる取材班の **人こぼれ話** ⑦

たかはまおもちゃ病院

機械いじりや木のおもちゃの専門家、ぬいぐるみ修理のプロなどが、壊れたおもちゃの修理をしています。修理を通じて子どもたちに物を大切にすることを育てています。

現役中に養った技術・技能を活かしたい方や興味のある方は、ぜひ活動を覗きにきてください。活動することで脳が活性化されて、子どもたちのすばらしい笑顔にも出会えます。

おもちゃ病院の活動を多くの方に知ってもらうため、イベントでの工作づくりも開催しています！



健康自生地になるかも？!



取材班も体験！



板山可奈子 森川雅人 中村 彩

自生地の卵「ストレッチ健康法」

普段意識することのない骨を意識することで、けがの予防とパフォーマンス向上の方法として「ゆるむ」ことが健康につながることを実践している行動体力指導士（パーソナルトレーナー）の杉本ゆかりさん。実際に「ストレッチ健康法」を体験して、ゆるんでみませんか？



杉本 ゆかりさん

お待ちかね!! 第3回 懸賞付き クイズコーナー

大好評!!

メールマガジンに毎回掲載している「つい誰かに話したくなる〇×クイズ」の中から傑作過去問に挑戦!!
5問中3問以上正解した人の中から、抽選で5名様に素敵なプレゼントを差し上げます。

- 【問題 1】
台風から変わった低気圧のことを「台風崩れの低気圧」という。○か?×か?
- 【問題 2】
体操で使われるあん馬。昔は頭も尻尾もついていた。○か?×か?
- 【問題 3】
ロシアのバイカル湖には「バラライカ」というイカがいる。○か×か?
- 【問題 4】
室町時代、京都には金閣寺、銀閣寺のほかに銅閣寺というのもあった。○か?×か?
- 【問題 5】
見ず知らずの人を「赤の他人」といいますが、ちょっとだけ知っている人を「薄紅の他人」という。○か?×か?

答えは、郵便はがきに、問題1=○、問題2=×のように問題5まで記載し、あなたの住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、本誌「でいであーる」の感想を添えて、下記までお送りください。

〒444-1334
高浜市春日町 5-165 高浜市いきいき広場 3階
「でいであーる」編集チーム宛

※応募締切日 平成27年10月31日(土) 当日消印有効
※なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

第2回の正解：
問題1=○、問題2=○、問題3=×、問題4=○、問題5=×
応募者の中から、当選した5名の方には、満点すまいるカードをはじめ、無料入浴券などを送らせていただきました。

ご意見 ご感想 元気情報 大募集

①健康自生地モニター 大募集

健康自生地を巡って感想を語っていただくモニターを大募集しています。興味のある方はぜひ下記までお問い合わせください。
ご協力いただいた方には薄謝進呈!!

②健康自生地の候補地情報 (特に高取・翼地区) 大募集しています!!

本誌に関するご質問やご意見、まだまだ健康自生地の少ない上記2地区の候補地情報募集中です。自薦・他薦を問わず、ぜひ情報をお寄せください。

問合せ先

高浜市福祉部生涯現役まちづくりグループ
TEL: 0566-52-9873 E-mail: info@takahamashi.info

ホットな情報を定期的にお届けします

専用ホームページアドレス

http://www.takahamashi.info

たかはま元気

検索

メルマガ登録はこちらから

- ①お使いの携帯電話で右のQRコードを読み取り、読み取ったメールアドレスへ空メール(件名や本文は無し)を送ると、本登録の案内メールが届きます。
- ②下記のメールアドレスへ空メールを送ると、本登録の案内メールが届きます。



QRコード

mmon@takahamashi.info