



でいでーる

やるまいか いこまいか

まいはげでかける

vol.30

取材／編集／発行
高浜市福祉部
共生推進グループ

新しい健康自生地に出かけてみませんか？



健康自生地 No.21 書道教室の皆さん

特集1

2-3

健康自生地に出かけてみよう！ 新規健康自生地を紹介します

特集2

4-5

健康自生地で 手作り講座イベント

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。

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

- ② 書道教室／ノビのび体操クラブ
- ③ チャレサポ喫茶／ボランティア活動広場
- ④ ファミリー高浜碧南／チエブクロー
- ⑤ 岩月商店／ウエルカフェ
- ⑥ お知らせ
- ⑧ 地域で密着レポート



健康自生地に出かけてみよう



健康自生地
No.21

書道教室

南部第2ふれあいプラザ
碧海町三丁目5番地4



加藤先生



南部第2ふれあいプラザで開催されている書道教室は、10年前から加藤一次先生が講師を担当しています。「あの文字はどう読むのかな？どう書こうかな？と頭を使うし、書く時には指先を使うから脳にも刺激になると思っている。健康自生地としての書道教室だから、指導する、される関係だけでなく、顔なじみに会って、楽しむ場にもなっている」とのこと。どなたでも参加できますので、皆さんも書道を始めてみませんか？南部まちづくり協議会が健康自生地の担い手となっている講座は、書道教室の他、カラオケ、ポッチャ、苔玉作り、健康体操など様々です。お近くの方は、ぜひご参加ください。

また、南部まちづくり協議会の皆さんは、2017年から『こども食堂』も開催しています。こどもから大人、シニア世代の方、どなたでも利用できます。ぜひ一度お越しください。

日時 第2月曜日 10:00~12:00
参加費 300円
連絡先 52-2123 (担当:三浦さん) ※初回のみ要予約

南部こども食堂



団体 (特非) 高浜南部まちづくり協議会
日時 第2・4日曜日 11:30~13:00
場所 高浜市いきいき広場3階クッキングスタジオ
春日町五丁目165番地
料金 高校生以下は無料(それ以外の方は300円)
食数 30食
連絡先 連絡先: 52-2123
(担当: 清水さん)



健康自生地
No.82

ノビのび体操クラブ

高浜キリスト公同教会2階
湯山町六丁目6番地8



原先生



「地域貢献もしながら地域の皆さんと一緒に健康になれば」という思いで、2016年4月から、教会内で毎週木曜日に体操クラブを開催しています。コロナ禍以降は定員4名の少人数制にしており、参加者の体力に応じて、クラスごとに体操の難易度を変えて対応しているので安心して参加できます。体操の合間のお

しゃべりも楽しい教室です。また、体操に参加している方の中には、2024年4月から始めた『こども食堂』の活動にも賛同し、調理スタッフとして参加している方もいます。ぜひ一度お越しください。

日時 木曜日 ①10:00~11:00
②11:30~12:30 ③13:30~14:30
参加費 100円
連絡先 52-2732 (担当:原さん) ※初回のみ要予約

こども食堂にっこりママ

団体 (宗) 高浜キリスト公同教会
日時 第3土曜日
12:00~14:00
料金 幼児無料
18歳以下100円
19歳以上300円
(1家族最大600円)
食数 30食程度



健康自生地を紹介します

健康自生地
No.129

チャレサポ喫茶

チャレンジサポートたかはま1階 作業室
沢渡町四丁目6番地26

日時 木曜日 10:00~16:00
連絡先 53-1713



障害福祉サービス事業所チャレンジサポートたかはま内の作業室が、毎週木曜日カフェとして利用できます。事業所のスタッフと利用者さんが畑で育てたものを使ったプチデザートも付いてきます。ローゼルを使ったジャムは甘酸っぱくておいしいです。どんなデザートが付くかはお楽しみ！朝採れ野菜の販売もあります。お気軽にお立ち寄りください。



健康自生地
No.130

ボランティア活動広場

いきいき広場3階 ワーキングルーム
春日町五丁目165番地

日時 第1金曜日 9:30~12:00
第3金曜日 13:30~16:00
連絡先 52-9882



高浜市社会福祉協議会が主催しているボランティア活動を繋ぐ場です。市内のボランティア情報が集まります。市内でいきいきと楽しく活動している様々なボランティア活動を紹介します。趣味や特技を披露する場の紹介もあります。また、不定期で講座やイベントも開催予定です。ボランティア活動をしたことがない方にも、スタッフがアドバイスします。皆さんが地域でやりたいことを応援しています。お気軽にお立ち寄りください。



健康自生地に登録しませんか？

健康自生地は、高浜市内に在住・在勤の方であれば、どなたでも申請できます。健康自生地の候補地となりそうな場所や健康自生地に認定していきたい場所があれば、健康自生地認定申請書に必要事項を記入し、申請をおこなってください。詳しくは、共生推進グループまでお問い合わせください。

共生推進グループ
(いきいき広場2階)
☎ 95-9561

こども食堂への寄付、ボランティアに関するお問い合わせは、『たかはまこども食堂支援推進協議会』へご連絡ください。

問合せ たかはまこども食堂支援推進協議会
☎ 080-6981-8761 (岡田)

手作り講座 イベント

クラフトバンドのかご作り体験

2024年10月26日(土)、『ファミリー高浜碧南』の会食室で、かご作り体験会を開催しました。講師は、共生推進グループのスタッフが担当しました。かご作りは初めてという皆さんでしたが、1時間から1時間半ほどで、全員完成させることができました！会場が葬儀場で、驚く方もいらっしゃるかもしれませんが、3人並んで座れる広めのテーブルに、無料の呈茶サービスもあり、ゆっくりとつづぐこともできます。葬儀のない日には、『健康自生地』の旗が立っており、休憩スペースとしてもご利用できます。お気軽にお立ち寄りください。



健康自生地 No.122 ファミリー高浜碧南

場 所：稗田町四丁目8番地13
日 時：毎日 10:00～15:00(葬儀のない日)
連絡先：25-6565

葬儀に関する質問や相談を無料でお受けします。
気軽に立ち寄り、休憩やおしゃべりのスペースとして活用してください。

クリスマスリース作り体験

2024年11月16日(土)、『高浜キリスト公会堂』で、クリスマスリース作り体験会を開催しました。講師は、シルバー人材センターの生け花講師としても活躍している長谷川 貞子先生です。リース作りが初めての人でも簡単にできるように、先生が予め準備してくださったので、難しい工程はなく、皆さん夢中になって作っていました。同じような材料を使っても、配置や飾りで個性が出て、世界に一つの素敵なリースが完成しました。

シルバー人材センターで開催されている講座は、生け花教室の他、体操教室、折り紙教室、お掃除講習会、スマホ講習会など様々な講座があり、健康自生地にも登録されています(健康自生地No.124『チエブクロー』)。どなたでも参加できますので、気になる講座があれば、お問い合わせください。



健康自生地 No.124 チエブクロー

場 所：湯山町六丁目2番地6(シルバー人材センター)
日 時：不定期
連絡先：52-5081

シルバー人材センターが企画開催する講習会です。
講座の日程は『シルバーたかはま』でお知らせしています。

おまんと祭りのお守り袋

2024年8月22日(木)ウエルシア呉竹店内の健康自生地No.117『ウエルカフェ』で、『おまんと祭りのお守り袋』を作る体験講座がありました。講師は、健康自生地No.15『岩月商店』の岩月弘子さんです。事前に好きな色のリリアンを選んで、初めてのお守り作りに挑戦しました。岩月さんが太い紐でわかりやすく説明してくれて、皆さん黙々と編み進めていました。



健康自生地 No.15 岩月商店

場 所：青木町六丁目5番地16
日 時：月～金曜日 10:00～17:00
連絡先：53-0428



健康自生地 No.117 ウエルカフェ

場 所：呉竹町三丁目7番地5
日 時：年中無休 9:00～24:00
連絡先：54-3251



衣料品店です。気軽におしゃべりできる空間があります。

休憩やおしゃべりのスペースとして使えます。血圧計も置いてあり、自由に測定することができます。お気軽にお立ち寄りください。

アンケートでいただいたご意見の一部を紹介します！

Q 次はどんな講座に参加したいですか？

- A**
- ・携帯カバー作り
 - ・編み物
 - ・ハーバリウム
(きれいに飾れるものを作る講座)
 - ・トールペイント
 - ・再度かご作り
 - ・レザークラフト
 - ・動画作成 など

皆さんは、どんな講座に参加してみたいですか？
ご意見をお聞かせください。

また、趣味や特技などある方は、
講師に挑戦してみませんか？
共生推進グループまでご連絡ください。
連絡先：95-9561

レンタルスペースとして使える健康自生地は他にもあります。
健康自生地一覧や、ホームページでご確認ください。詳細は、各健康自生地へお問い合わせください。
公共施設等に、各小学校区別健康自生地一覧がありますので、ぜひご覧ください。



お知らせ

NEWS **でいでーるの全世帯配布が終了します**

高浜市では、高齢者の皆さんが家に閉じこもることなく、いきいきとした生活を送ることができるよう、皆さんが自ら出かけたいような場所や地域の皆さんと触れ合える場所を「健康自生地」と名付け、認定しています。「健康自生地」や、地域のおでかけ情報などを掲載した情報誌『でいでーる』を2013年10月から11年に渡って発行し、全世帯に配布してきましたが、今号をもって全世帯への配布は終了となります。今後については、市公式ホームページや、後ほど紹介する新しいホームページ『まぜこぜの居場所マップ』で、随時掲載してまいります。



PC **元気deねっとが名前を変えて新しくなります**

これまで健康自生地の案内を『元気deねっと』で紹介してきましたが、2024年12月27日より、ホームページが新しくなりました。皆さんがより使いやすいように、デザインや構成を見直し、機能の追加をしました。健康自生地の情報も、検索機能を充実させ、見やすくなっています。また、こども食堂開催の情報や、まぜこぜの居場所も紹介していきます。

リニューアルにともない、URLが変更になりましたので、ブラウザの「ブックマーク」「お気に入り」などに登録されている場合は、URLの変更をお願いします。

新URL <https://www.mazekoze-takahama.jp/>



🍴 **まぜこぜの居場所とは??**

高浜市では、属性を問わず、こどもから大人、シニア世代の誰もが気軽に訪れることができる多世代型の居場所を、それぞれの地域にお住まいの方が、歩いて行けるようなところに作り出すことを目指しています。

例えば…

- こどもたちにとっては、自宅や学校以外の新たな居場所となり、地域の人や異なる世代の人と交流できるスペースになってほしい
- 誰もが訪れることができるので、既存の支援の枠組みから零れている様々な問題を抱えた方（ひきこもりの方やヤングケアラーなど）の居場所になってほしい など

地域の皆さんや認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ、行政が協力して、現在は翼小学校区をモデルとして「まぜこぜの居場所づくり」を進めています。開催時には、高浜市公式LINEや、ホームページ等でお知らせいたします。ぜひ一度お立ち寄りください。



🏠 **まちめぐりポイントカードリニューアルのお知らせ**

2013年10月から11年に渡って続いた、健康自生地スタンプラリーは、2024年12月18日をもって終了しました。長い間、健康自生地の担い手さん協力のもと、たくさんの方にご参加いただきました。本当にありがとうございました。今後は、健康自生地スタンプラリーを大幅にリニューアルします。リニューアル第1弾の企画はウォークラリーです。詳細については、下段の内容をご覧ください。その他にも、皆さんに楽しんでいただける企画を考えていきますので、楽しみに！



🚶 **健康自生地ウォークラリーを開催します！**

昨年度、港小学校区、吉浜小学校区で開催し、好評をいただいた『健康自生地ウォーキングツアー』。今年度は、スタンプラリーを同時開催し、多くの皆さんが楽しめるウォークラリーを企画中です！

開催日 2025年3月
開催場所 翼小学校区内

イベントの日程や詳細が決まり次第、ホームページや広報たかはまで、随時お知らせします。次はどんなツアーになるのか、乞うご期待！



🏠 **ホコタッチ無料配布のお知らせ**

高浜市にお住まいの65歳以上の方に、「ホコタッチ（歩行計）」を無料配布しています。

「ホコタッチ」は、加速度センサーを内蔵した「専用の歩行計」と、これに蓄積されたデータの結果を印刷する「ホコタッチスポット」を組み合わせた健康支援サービスです。（花王HPより抜粋）



対象者	65歳以上の高浜市民の方（誕生日を迎えた日からお申込みできます） ※ご自身で受け取りに来られる方 ※過去に申請された方は、無料配布の対象ではありません
お申込み方法	予約はいきいき広場2階 共生推進グループの窓口か、お電話でお申込みください。事前にお電話でお申込みいただければ、スムーズにお渡しできます。
受付時間	平日 9:00～17:00
問い合わせ	電話 95-9561（共生推進グループ） ※2024年4月から、ホコタッチの受付窓口が変わりました

地域で密着レポート



翼小学校区 平松 照子さん

いつも笑顔が素敵な平松さん。お住まいは高浜小学校区ですが、翼小学校区で開催されている健康自生地『パワーアップ教室』や『おいでん茶屋』に参加しています。また、地域の方のお役に立ちたいと、シルバー人材センターの会員として、独居高齢者の見守りや、アパートの清掃、ごみ当番代行などで活躍しています。定年まで勤め上げた後、近隣市に住むお孫さんの送迎などをサポートしつつ、清掃の仕事をしていたようで、その時の経験がシルバーでの清掃の仕事に役立っているそうです。元気の秘訣は、体を動かすことと、そこで知り合った方とのおしゃべり。日々忙しくしている平松さんですが、「外に出て、人と触れ合うのは楽しいですよ」と笑顔で話してくれました。



健康自生地 No.63

パワーアップ教室

◆翼ふれあいプラザ

神明町二丁目18番地13

日時 第2・4木曜日 9:30~10:30

参加費 無料

団体 翼まちづくり協議会

連絡先 55-1822

室内でウォーキングを中心に、足腰を鍛える体操をやっています。



健康自生地 No.123

おいでん茶屋

◆シルバー人材センター

湯山町六丁目2番地6

日時 第2木曜日 10:00~11:45

参加費 無料

団体 シルバー人材センター

連絡先 52-5081

女性委員会主催で、お茶を飲みながらおしゃべりができるスペースです。保健師による健康・介護相談も受けられます。



ホコタッチの達人の表彰式を開催します。

今年度のホコタッチの達人は、2024年4月から2025年1月末までの平均歩数で集計します。表彰式については、例年通り3月を予定していますので、各小学校区の1位~6位の方には『ホコタッチの達人表彰式』の案内を2月下旬頃に送付させていただきます。なお、2025年1月末までのデータを確実に集計するため、ホコタッチを利用している皆さんは、2025年2月1日(日)~2月10日(月)の期間に、必ず1度は読み取り機にタッチしていただくようお願いします。



【お知らせ】

『ホコタッチの達人表彰式』は、今年度で最後といたします。今後は、ランキング上位の方を広報たかはまや、市公式ホームページなどで発表します。今後も、ご自身の健康づくりにご活用ください。