

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



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 : info@takahamashi.info

vol.18 MATSUBA
2018年12月15日発行

今回は
翼コースを
紹介します!

特集
1

Part6

健康自生地を
歩いてみよう!!

ウォーキングレポート



特集
2

寒～い
冬だから

あったか
健康自生地特集



特集
3

ホコタッチ
レポート



健康自生地 とは?

市民のみなさんが自ら
出かけたくなるような場
所や地域のみなさんと

高
浜
市

健康自生地

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。

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12回入選作品
同協会ホームページより引用

目覚ましの
ベルはまだか
と
起きて待つ



【和の色／水彩帳】

松の名の由来は「(神を)待つ」、
「(神を)祀る」「(緑を)保つ」が転
じて出来たもので、冬でも青々とし
た葉をつけることから不老長寿の
象徴であり、おめでたい樹とされま
した。また、魔除けや神が降りてく
る樹としても珍重され、現在でも
正月に門松を飾るなど日本人に関
わりの深い樹木といえます。

〈冬の色〉

松葉色
まつばいろ

時間	場所	内容
3 10:15	★認定No.91 銀子・銀一郎憩の場 ★休憩・お買い物 湯山町6-2-6 (シルバー人材センター) 毎週水曜日 9:00~15:00 TEL:52-5081	 野菜や仏花の販売もあるんだ。 焼きいものいいにおいがするね。

移動 500m(約6分)

4 10:35	★認定No.105 メガネ・宝石・時計・補聴器のカワスミ ★お買い物 湯山町5-6-13 毎週火曜日・第1、3月曜日以外 10:00~19:00 TEL:53-0800	 このメガネいいなあ。たくさんあるんだね。 メガネの脱落防止用品を購入
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

移動 800m(約10分)
【移動の間の自生地】★認定No.23 喫茶・軽食**グランパス・ドリーム**
★認定No.85 **Tぽーと**

5 10:55	★認定No.77 洋菓子の店 パピヨン 神明町1-7-3 月曜日以外 9:00~20:00 TEL:52-3673	 かんばん〜い! 11:00までに飲み物を頼むとパピヨン1個サービス☆ ★喫茶 (飲み物+パピヨン)
----------------	------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

移動 180m(約2分)

6 11:30	スギ薬局 高浜店にゴール おおよそ 4,500歩 のウォーキングでした!!	ゴール時のホコタッチの歩数
----------------	--------------------------------------------------------	---------------

4,478歩(林さん)
中部公園に初めて行ってみたいけれど、景観も良くいい公園だと思いました。また、翼地区をウォーキングされている方は、すれ違うときに挨拶をしてくれる人が多いですね。とても気持ちの良いウォーキングでした。

6,131歩(永坂さん)
ふだん、車で通り過ぎてしまう道をゆっくり歩いてみて、新しいお店を発見することができました。風景を楽しみながら歩くことができて楽しかったです。

4,867歩(神谷均さん)
5人の仲間と、“歩く”ことが目的で出かけたことがなかったので、非常に楽しかった。ぜひ、まだ知らない他の場所にも行ってみたいです。

6,057歩(神谷竹さん)
一人で歩くより、みんなと健康のことや、情報交換をしながら歩くのもいいなあ、と思いました。また、交通マナーについて考えるいい機会になりました。

7,104歩(向井さん)
天気も良く、気持ちのいいウォーキングでした。ウォーキングは20年ほど続けているが、ワイワイ話をしながら歩くというのもいいものだ、改めて感じました。

ウォーキングレポート

※左上から、林 三郎さん、永坂 久美子さん、神谷 均さん、左下から、神谷 竹夫さん、向井 正道さん

今回モデルをお願いしたのは、生涯現役のまちづくり実行委員会のメンバー林さんと、お友達の方々です。みなさん、地域の活動に積極的に参加されているの方々です。とても仲が良く、秋晴れのウォーキング日和に元気に元気に出発です!

翼コース

1周2,500m/所要時間120分

10月24日(水)撮影

スタート時のホコタッチの歩数

246歩(林さん)	1,302歩(永坂さん)	0歩(神谷均さん)
1,699歩(神谷竹さん)	2,045歩(向井さん)	

時間	場所	内容
1 9:30 スタート	★認定No.78 スギ薬局 高浜店 ★血圧・血管年齢測定、お買い物 神明町1-6-2 9:00~24:00 TEL:54-4531	 ホコタッチにタッチ 測定・相談 ウォーキング前に、血圧と血管年齢をチェック! 健康グッズがたくさん♪
移動 74m(約2分)		
2 9:47	中部公園 ★散策	 池に鴨や亀がいるのね おもしろい遊具があるんだね
移動 1,000m(約12分)		

3ページに続く↓

体を動かして あったか

健康自生地 No. 58 社交ダンス

場所 水 大山公民館 開催日 毎週水・金曜日※第5週を除く
 曜 春日町2-1-1 時間 19:30~20:30
 金 吉浜公民館 料金 初回500円 以降1回100円
 曜 屋敷町5-12-8 連絡先 090-4160-1334(草場)

健康自生地 No. 101 社交ダンス友の会

場所 高取公民館 料金 1回500円
 向山町1-214-4 連絡先 090-4160-1334(草場)
 開催日 毎週火曜日
 時間 10:00~12:00



冬でも汗ばむくらい運動量の多い社交ダンス。曲に合わせてリズムを刻み足を動かすので、認知症予防にも最適です。姿勢を意識することで転倒によるケガの防止や腰痛改善にもつながります。初心者の方でも安心して始められるので、ぜひ体験してみてください。

健康自生地 No. 103 3軽エクササイズ&オイルマッサージ

場所 高浜ふれあいプラザ 料金 1回500円
 青木町4-2-16 連絡先 080-5105-5163
 開催日 第2木曜・第4土曜日 (村松)
 時間 10:30~11:30

自宅でも身軽・手軽・気軽にできる『3軽エクササイズ』。無理のない筋力や関節の体操、歩くときの姿勢や体重のかけかたなど、「歩きすぎて膝を痛めた」ということがないよう、細かく指導してくれます。また、グレープフルーツのいい香りが漂うオイルで、リンパマッサージもします。冷えや足のむくみが解消され、スッキリ♪



お風呂&足湯で あったか

健康自生地 No. 8 スーパー銭湯 レッツ高浜

場所 神明町8-19-1 連絡先 52-9826
 開催日 無休
 ※メンテナンス日を除く
 時間 10:00~22:00

寒い冬の日には、温かいお風呂が恋しくなります。開放的な露天風呂や大きなお風呂で、体の芯まで温まりましょう！季節毎にお楽しみイベントも開催中！お風呂の後は、リラクゼーションや食事処でのんびりできます。家族揃って楽しめるジャンボ銭湯へ行ってみませんか？



居心地のよいソファが入りました！お風呂あがりにくつろいでね♪

健康自生地 No. 88 地域共生型福祉施設 あっぼ

場所 田戸町3-8-21 連絡先 56-2725
 開催日時 【足湯・囲炉裏】
 毎週月~土曜日/
 10:00~16:00
 日曜/9:00~11:00

清潔な明るい空間で、中庭を眺めながら足湯につかり、お茶やおしゃべりを楽しみながら、心も体もくつろぐことができます。温かいお湯と絶妙なジェット具合は、疲れた足をホッと癒してくれます。予約不要、誰でも利用できますので、ぜひお友達など誘い合って、遊びに行ってみてください。



囲炉裏の周りに椅子があるので、ゆっくり休憩ができます。

健康自生地 あったか 特集

寒い冬だから



洋服&ふとんで あったか

健康自生地 No. 27 加美屋

場所 田戸町2-3-22 連絡先 52-0717
 開催日 月曜日以外
 時間 9:00~19:00

昨年リニューアルオープンした明るい店内には、クラシカルにリメイクされた一点物の洋服や、品質の良い珍しいデザインの洋服が揃っています。寒い時期に活躍する洋服も多数入荷していますので、店主と気軽にしゃべりを楽しみながら、お気に入りの洋服を探してみてください。



昨年リニューアルオープン！

健康自生地 No. 76 岩月ふとん店

場所 青木町5-8-6 連絡先 53-0004
 開催日 火曜日以外
 時間 9:00~18:00

寒い夜、なかなか寝付けなかったり、朝早く目が覚めてしまったり、眠りに関する悩みは寝具のプロである岩月ふとん店のご主人に相談！軽くて温かく、熱が逃げにくい羽毛布団や、あったか敷きパットなど、理想的な冬の寝具を紹介してくれます。



羽毛ふとんのリフォーム承り中！まるで新品のようにふっくら、あったか！

健康自生地 No. 4 仲平座

場所 屋敷町2-6-23 連絡先 52-2808
 開催日 毎週土・日曜日 (人形小路の会事務局)
 時間 9:00~16:00

吉浜の人形小路にある仲平座。昔の古民家を改築した趣のある休憩処で、いまでも土日に手作りのみたらし団子と五平餅を食べることができます。寒い時期だからこそ、外に出て、休憩がてら美味しいお団子で癒されませんか？夏には、カキ氷も登場します！



ひなまつりシーズンには、江戸・明治・大正時代のひな人形を展示します！

食&漢方で あったか

健康自生地 No. 96 サガミ 高浜店

※まちめぐりポイントカードの特典内容が変わりました。スタンプカード提示で、1グループ 5%オフ
 場所 沢渡町4-6-9 連絡先 52-7200
 開催日 毎日
 時間 11:00~23:30

冬になると無性に食べたくなくなるみそ煮込うどん。サガミ秘伝の味噌は、赤と白と八丁味噌をブレンドしており、マイルドでありながらコクがあり体の芯から温まります♪その他にも、メニューが豊富なので、小さなお子さんからご年配の方まで、家族で過ごせるお店です。



人気メニュー！大海老天入りみそ煮込み。四川風や減塩みそ煮込みもあります。

健康自生地 No. 49 ミツバトヤ

場所 青木町5-8-3 連絡先 52-6953
 開催日 火曜日以外
 時間 9:00~20:00

「冷え性」に悩む人は多いはず。ひとくちに「冷え性」と言っても、「体のどこが、どのように冷えるのか」、個人の体質や冷えの箇所によって、処方される漢方の種類も異なります。丁寧な問診で、「なぜそうなったか」を追求し、体を元の状態に戻す手伝いをしてくれます。相談は無料なので、漢方で「冷え性」改善に取り組んでみませんか？



その人にあった漢方をお勧めします。お気軽にご相談ください。

メガネ・宝石・時計・補聴器 カワスミ

アットホームな雰囲気、販売・修理はもちろん、メガネの無料クリーニングや調整、時計の電池・バンド交換、補聴器のメンテナンスなど困ったことは相談のつてくれます。店内には休憩スペースもあるので、気軽にいっしょべりを楽しんでみてください。



健康自生地 No.105



ホコタッチの電池交換もできます。困った時はご相談ください。

場所 湯山町5-6-13
開催日 水～日曜 第2・4・5月曜日
時間 10:00～19:00
料金 無料
連絡先 53-0800



石川薬局

地域に住む人が健康で暮らせるように、毎月無料で健康新聞を配布します。また、血圧測定も自由にできます。健康に関する豊富な知識を持っているので、お薬の悩みや、生活習慣など気軽に健康相談してみてください。



健康自生地 No.104



みなさんの健康を応援します！お気軽にお立ち寄りください。

場所 沢渡町4-5-2
開催日 月・火・水・金曜日 9:00～19:00 木・土曜日 9:00～17:00
料金 無料
連絡先 53-0468



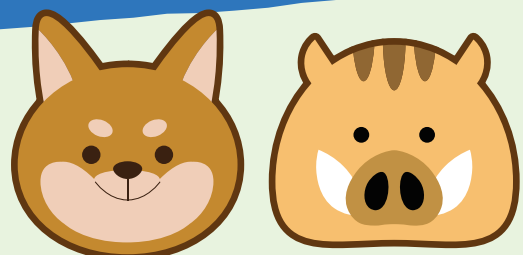
新規健康自生地を紹介します！

健康自生地スタンプラリー

第6シーズン 応募締切迫る！

応募締切は **12月25日** (火)

健康自生地スタンプラリーの第6シーズンは、間もなく応募締切です。まだ応募されていない方は、応募し忘れないようにお近くの応募箱に投函してください。第6シーズンで貯まっているポイントは、引き続き第7シーズンでも使えます。



第6シーズンの賞品募集中！

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。

抽選結果は、郵送にてお知らせいたします。抽選日は2019年1月中旬を予定しています。

健康自生地スタンプラリー 第7シーズン！

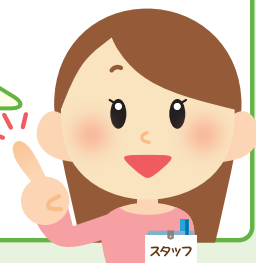
ルールは変更ありません。スタンプラリー開催(応募)期間 2018年12月26日(水)～2019年12月19日(木)

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！

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。

ルールを守っていない方のポイントカードは抽選対象外となります。健康づくりを目的に気持ち良く利用しましょう。



ホコタッチレポート

(2018年9月末現在)

ホコタッチの配布が始まって約3年が経ちました。そこで現在の利用状況をまとめてみました。

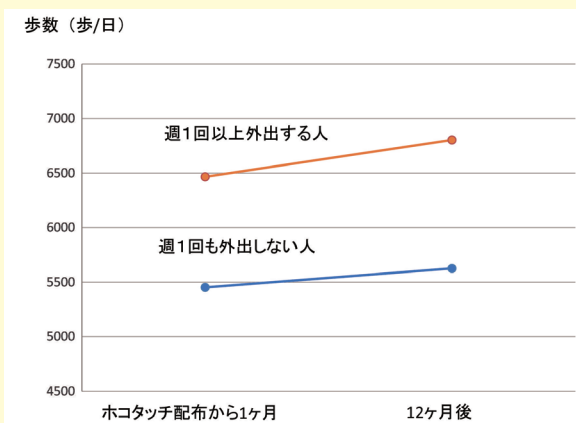


ホコタッチの通信回数

1ヶ月の通信回数 **18,148回**

毎日、市内のどこかで605回(平均)の通信が行われているのね。

外出頻度と歩数

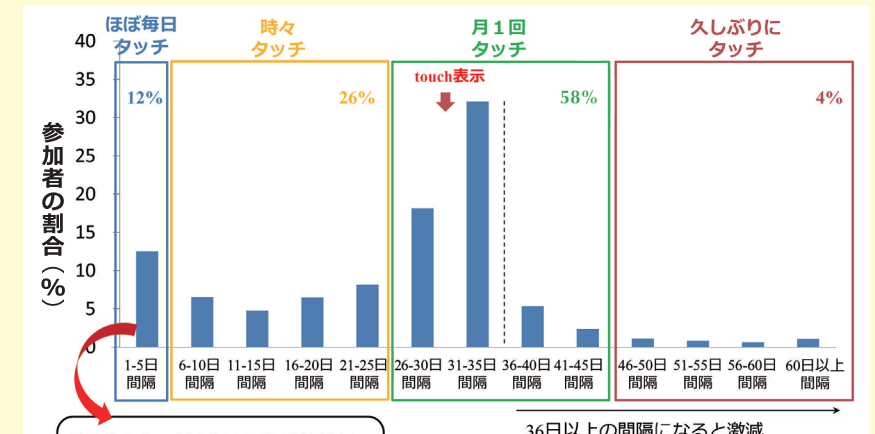


ホコタッチをもらってから歩数が増えてるね。また、よく外出する人は約1,000歩も多く歩いてるね。



利用者の健康自生地等訪問(通信)間隔

2017年10月～2018年9月に、5回以上通信履歴のある人が平均何日間隔で健康自生地等で通信しているかを比較しました。

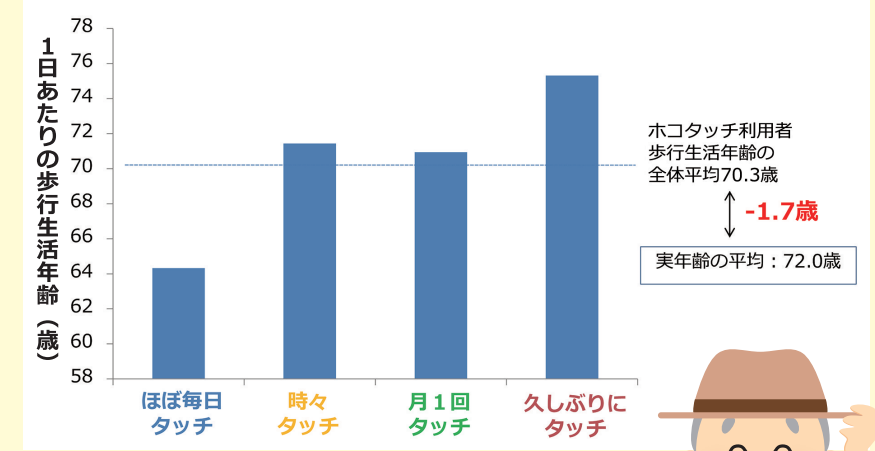


270名の内、206名は年間100日以上、その内33名は年間300日以上健康自生地を訪問しています。

「touch」の表示を自覚に通信する人が多いのかな？

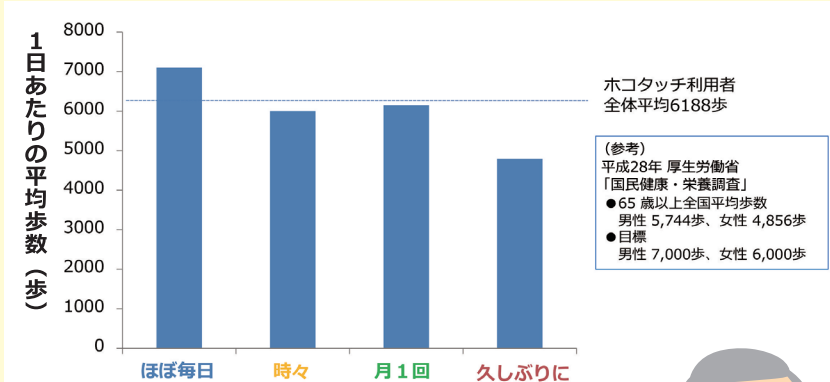
利用者層別の歩行生活年齢

上のグラフで分けた層別の1年間の平均歩行生活年齢を比較しました。

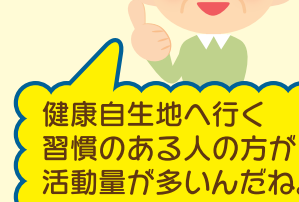


利用者層別の平均歩数

右上のグラフで分けた層別の1年間の平均歩数を比較しました。



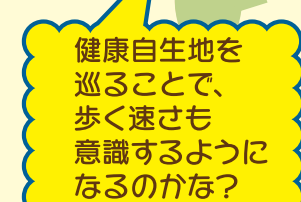
ホコタッチを利用している人は全国平均を上回っているのね。



健康自生地へ行く習慣のある人の方が活動量が多いんだね。



ホコタッチを利用している人は、実際の年齢より歩行生活年齢が若いわね！



健康自生地を巡ることで、歩く速さも意識するようになるのかな？

まとめ



歩いて体を動かしたり、健康自生地で交流したり、趣味を楽しむことで、いきいきとした生活や認知症予防につながるわね。



ホコタッチを励みや楽しみに、外出をして歩いている人がたくさんいるね。

ホコタッチの訪問ポイントを貯めると景品がもらえます

散歩や買い物ついでにお近くの健康自生地等で読み取り機にタッチをすると、ポイントが貯まります。訪問ポイントが100ポイント貯まるごとに、お好きな景品と交換できます！

交換場所 (平日8:30～17:15まで) 「いきいき広場」3階 健康推進グループ窓口

今ホコタッチを使っていない人もぜひ活用してください！！

1ヶ月に1回印刷するだけではなく行った先々でタッチ(通信)しましょう！

ホコタッチ 活動結果

項目	全体的結果(目標)	目標達成率	達成率
歩行歩数(歩)	4,300歩 [4,300歩]	100%	100%
平均歩数(歩)	7,659歩 [7,200歩]	106%	106%
平均消費カロリー	1,548kcal [1,500kcal]	103%	103%
平均歩行時間	11.1時間 [10時間]	111%	111%

ここをチェック

健康自生地No.57

神谷商店(山善) リニューアル OPEN!

古くから、地元の方に親しまれている八百屋さんがリニューアルオープンしました。店主手作りのお惣菜、新鮮な野菜や果物など、以前と変わらず販売しています。日曜日には、あっぱで開催される青空市にも出店していますので、ぜひお立ち寄りください♪



場所 田戸町2-3-16
 開催日 日曜日以外
 時間 10:00~17:00
 連絡先 53-0867

思い出アルバム

この写真のものをご存知でしょうか?

- ◆江戸～昭和初期に使われていた道具です。
- ◆中に炭を入れ蓋をし、側面に穴をあけた火鉢で、直接触れるとやけどをする心配があるため、上から布団をかけて手足を温める暖房器具として使われました。



★答えはページ左下

専用ホームページ

たかはま元気 de ネット

<http://www.takahamashi.info>

たかはま元気 検索

メルマガ登録はこちらから

健康自生地の情報を定期的にお届けします



QRコード

- 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。 mmon@takahamashi.info

2019年4月1日(予定)から

健康自生地 No.29 IT工房「くりっく」と
 健康自生地 No.33 ものづくり工房「あかおにどん」が移転します

移転場所のご案内

場所 高浜小学校内1階(青木町6-1-15)

※現在の活動場所は、2019年2月末閉館(予定)です。詳しい日時は広報などでお知らせします。

今年は会場も新たに2つのイベントがコラボ!

第4回 健康自生地フェスタ × 健康フェスティバル

「抽選会」でサンタさんからクリスマスプレゼント!?

クリスマスツリーの前で写真を撮ろう!

レストランOmi イベント開催中は軽食を販売します。

健康自生地とは
 高齢者の皆さんにオススメのおでかけ先で、高浜市が認定しています。体を動かしたり、おしゃべりをしたり、趣味を楽しんだり…。家に閉じこもらず、いつまでもいきいきとした生活を送りましょう!

チョイと健康フェスティバルとは
 健康づくり推進委員の体験型活動発表会です。健康づくり推進委員とは、町内会の推薦を受け、地域の健康づくりサポーターとして活躍している方たちです。市民の皆さんに「体にいいこと」を体験していただき、もっと元気に、健康になれるコツをご提案します!

健康自生地スタンプラリーのポイントカードを忘れずに!

会場

- ★高浜市 やきものの里 かわら美術館
- ★森前公園周辺

日時 2018年 12/22(土) 10:00~14:30

