

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします

ゼンセン

まいにちでかける やるまいかいごまいかい



2018年
3月15日発行

takahama-shi

編集発行

高浜市福祉部

生涯現役まちづくり

グループ

取材編集

ハートフルメディア

株式会社

〒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 E-mail : info@takahamashi.info

www.takahamashi.info

社交ダンスをす
ると姿勢が良くな
り、音楽に合わせ
てステップを踏む
ことで頭の体操に
もなります。講師
の先生がいるので、
初心者の方でも安
心。わきあいあい
と楽しくレッスン
しているのでぜひ
体験してみてください



社交ダンス 友の会

健康自生地
No.101

場 所 高取公民館
(向山町1-214-4)
開催日 毎週火曜日
時 間 10:00~12:00
料 金 1回500円
連絡先 090-4160-1334
(草場)



院内の待合室
の椅子で気軽に休
憩ができます。体
組成計や血圧計
も自由に使うこと
ができます。普段の運
動の仕方や健康
相談、ホコタッチ
レポートを基に歩
行のアドバイスマ
察中などで、対応
ができない場合も
あります)



なかの接骨院

健康自生地
No.102

場 所 なかの接骨院
(呉竹町5-1-15)
開催日 毎週月~水、金~土曜日
(木・日曜日定休)
時 間 9:00~12:00
料 金 無料
連絡先 52-0400



新規健康自生地を紹介します!

3軽エクササイズとは「身軽」「気
軽」「手軽」にでき、
イスやボールを使
いながら、肩、腰、
膝が軽くなる機能
改善体操です。オ
イルを使用したセル
ソールのリンパツツ
マッサージを行うので、
最終も行うので、
がスッキリします。



3軽エクササイズ オイルツツジ

健康自生地
No.103

場 所 高浜ふれあいプラザ
(青木町4-2-16)
開催日 第2木曜日、第4土曜日
時 間 10:30~11:30
料 金 1回500円
連絡先 080-5105-5163
(村松)



思い出アルバム

この写真のものを
ご存知でしょうか?

【使い方】

① お米や穀物、小豆、小麦などの
粉類、塩や砂糖などの体積を量
る計量器具です。量を量る時は
多めに盛上げてから、斗插(とか
き)と呼ばれる丸い棒で均して平
らにします。

② 床や土に埋めた平らな石の上に
稲藁をのせ、まんべんなく叩いて
柔らかくします。その藁で、縄やし
め縄、コサやむしろなどを編んで
いました。

★答えは裏面に
あります。

※写真は、特別養老老人ホーム高浜安立荘さんに協力いただきました

健康自生地 スタンプラリー

応募期間

平成29年12月26日(火)~平成30年12月25日(火)

第5シーズンの応募者は1,000人を突破しました!!

1枚だけの応募で当選された方もいます。お近くの健康自生地でポイントカードを手に入れて、いろいろな健康自生地に出かけましょう!

第6シーズン



市内在住の60歳以上の方が(応募)抽選対象です。
→抽選日に60歳になっていればいいので、
60歳前から、スタンプを集めてもOKです!
同一の健康自生地でもらえるポイントは1日1個。
必ず本人の名前で出して下さい。

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。

高浜市 健康自生地

健康自生地 スタンラリー 第5シズン

祝 57名の当選者決まる！

当選者発表！

平成28年12月21日～平成29年12月25日まで実施の健康自生地スタンラリー第5シズンは、生涯現役まちづくり実行委員会・健康自生地認定審査会委員により厳正なる抽選を行いました。今回の延べ応募口数は、6,299枚で前回3,698枚を大きく上回る応募をいただき、『特賞』『審査員特別賞』『当選』が決定しました。



賞の区分	当選者数	賞品
特賞	1	フィットネスバイク
シヅカ賞	1	フィットネスバイク
スギヤス賞	1	スチームワットスバ
いまいき広場 福祉用具シヨールーム賞	1	防災グッズ
健康自生地認定 100ヶ所突破記念賞	1	血圧計、シヨルダーパーツ
健康自生地イベント おでかけ賞	1	ポテイバツグタタル
審査員特別賞 （たくさん応募してくれたで賞）	1	やわらか湯たんぽ
新人賞 （いるいる訪問してくれたで賞）	1	やわらか湯たんぽ
当選	50	ネットワーカー〜満点ずまいるカードと各種協賛品詰め合わせ
計	57	
参加賞（応募者全員）	1,049	かわら美術館企画展へアご招待券など
総計	1,106	

特賞
シヅカ賞
フィットネスバイク

贈呈式を行いました!!

進化するくらしの総合プロデューサーでおなじみの(株)シヅカさんにご協賛いただきました。



平野 一市さん

毎朝4時から歩いているという平野さん。「歩くことで健康に気をつけている」とおっしゃっていたとおり、歩行スピードも無理なく自然と上がってきているとか。「雨の日もご家族の方とフットネスバイクを使って健康づくりに励んで下さい」とシヅカの皆さんからお祝いの言葉をいただきました!

スギヤス賞
スチームワットスバ

贈呈式を行いました!!

住宅福祉機器も展開しているピシヤモンの(株)スギヤスさんにご協賛いただきました。



神谷 みち子さん

体を動かす健康自生地によく行かれています神谷さん。スチームワットスバで、ゆっくり足の疲れを癒してくださいね。スギヤスの社長自ら厳選していただいた賞品です!

※写真はスギヤスの社員の皆さんです。

**いまいき広場
福祉用具
シヨールーム賞**
防災グッズ

贈呈式を行いました!!

高浜市いまいき広場の福祉用具シヨールームを運営している(株)エヌ・エフ・ユースンにご協賛いただきました。



柴田 好子さん

「忙しくて1枚しか応募できなかったのに、特賞が当たってビックリしました!」と柴田さん。悠遊百筋体操に通ったり、お孫さんの保育園の送迎や遊びが相手をしたり、毎日1万歩以上歩いているとか!「孫達と楽しく暮らすために健康に気をつけています!」と話してくれました。

応募者全員に賞品が届く!!

スタンラリー 第5シズンも、新たに認定された健康自生地をはじめとして、企業・商店・団体から多くの協賛品をいただきました。

その結果、応募された全ての皆さんに、「参加賞」をプレゼントしました。

ご協賛いただいた企業・商店・団体の皆さま、誠にありがとうございました。紙面を通じてお礼申し上げます。

ご協賛いただいた企業・商店・団体とおもな協賛一覧 (順不動・敬称略)

- 株式会社シヅカ/フィットネスバイク
- 株式会社スギヤス/スチームワットスバ
- 株式会社エヌ・エフ・ユースン/防災グッズ
- 株式会社スギ薬局/血圧計
- 高浜茶屋 吉貴/割引券
- 特別養護老人ホーム高浜安立荘/ポールペン
- ケアハウス高浜安立/喫茶やすぎコーヒーチケット
- スーパード銭湯レッツ高浜/入浴剤
- 岩月商店/タオル
- 高浜市やきもの里かわら美術館/企画展へア招待券
- 加美屋/靴下、手ぬぐい、タオル、和装褒着巻
- リバーストーン/割引券
- 授産所高浜安立/ばりまる
- ものづくり工房あかおにどん/木工おもちゃ、木工棚、アームカバー
- リビングハウス万久/カッツ
- Cafe Garden Pot./コーヒーチケット
- 吉浜入形/重箱、菓子器、絵本
- 内藤モーターズ/タイヤシム、軍手
- ミツバトヤ/マスク
- 生活雑貨すぎひこ/バッグ、お手玉まくら、カードケース、ティッシュカバー、杖ストラップ
- ヤマタ青果店/お買い物券
- 山脇薬局/栄養ドリンク、しょうが湯、のど飴、ユム手袋
- 不二商会/ポールペン
- Be point ふじ/フエイシャルワックス、ジミラー、フロジエクター、クワック&トームライト、キツチンタイマー、ハンドクリーム
- サロソぽっぽぽ/ぽ/呈茶券
- 神谷商店(山善)/ポツ菓子、チョコレート
- カラオケハウス響/カラオケチケット
- 健康教室(カーブス)/スチックススポンジ、手ぬぐい
- ONI-House (観光協会)/あげばん&コーヒーセット券
- 石のなかい/ペーパーストーンズレット
- 寝具洋品やまなか/巾着
- すぞうら靴店/商品券
- 美味良酒スリブ/日田天鏡水
- 洋菓子の店パピヨン/割引券
- Salon de Hico/青汁、アームカバー
- Tぽーと/商品券
- 京弘屋スローブ/お菓子
- コミュニティセンター高浜/ワックス、ジポール
- 通所型サービスあっぱ/利用者さんの手作り小物入れ
- スカイラーク/割引券
- 国立長寿医療研究センター/体と脳の若返り応援ノート
- 花王株式会社/めぐりスラム
- ハートフルメテア株式会社/ポテイバツグ&タオル、やわらか湯たんぽ、2WAYポーチ
- 健康自生地/傘、カバー

【思い出アルバムの答え】①一斗檜(いっとます) ②横槌(よこづち)・わらづつ・砧(きぬた)