

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  
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 [www.takahamashi.info](http://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.13 BYAKUGUN  
2016年12月15日発行

誰でも応募できる♪ P7・8の下段にあります。応募してね!  
**大好評! 読者プレゼント**



特集  
1

健康  
自生地を Part1  
歩いてみよう  
ウォーキングレポート

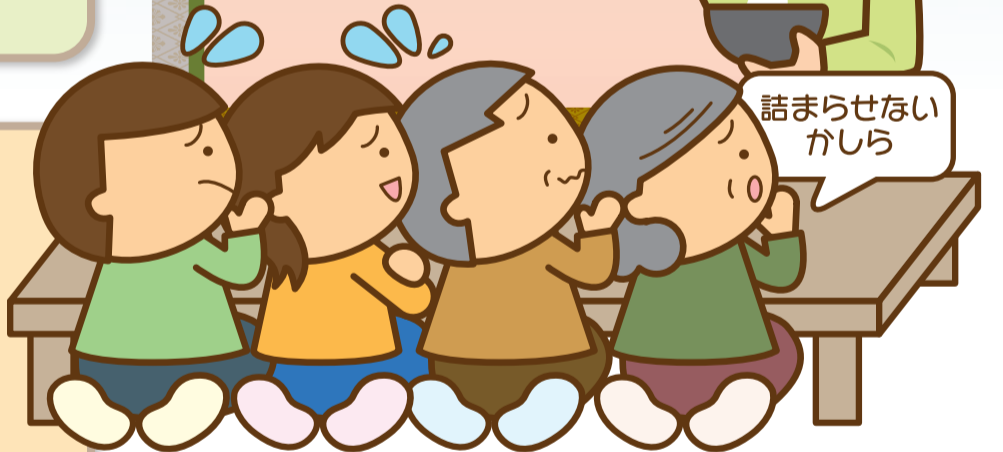
今回は  
高浜コースを  
紹介します!



特集  
2

第2回  
健康自生地フェスタ  
を開催しました

大盛況でした!



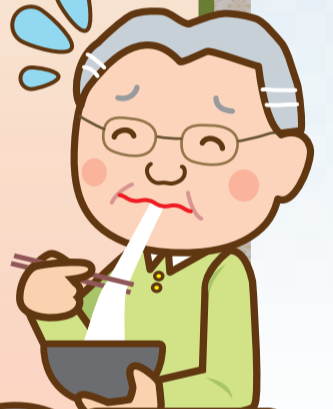
特集  
3

ホコタッチの  
ポータルサイトが  
変わりました!

楽しみが  
増えました!

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9回入選作品  
同協会ホームページより引用

注目を  
一身に受け  
餅食べる



話ませないかしら

【和の色／水彩帳】

藍銅鉾(アズライト)という石を  
細かい粉末に砕いてできる白っ  
ぽい色。冬の透き通った空の色  
と白銀の世界が混ざりあった、  
淡く優しい色合い。砕いた粒子  
の状態や色の濃淡から群青、紺  
青、白群と呼び名が変わる。

〈冬の色〉

白群色  
びやくぐんいろ

**2** 14:00 **★認定NO.81 (サロン・ド・ヒコ)**  
**Salon de Hico**  
 青木町3-8-20  
 毎週火～金曜日 (第2・4火曜日は除く)  
 TEL (0566) 52-1157

水素水の試飲・休憩

水素水をいただきました

ホコタッチにタッチ

お気軽にお立ち寄りください

店長の神谷さん

**3** 14:20 **★認定NO. 29**  
**IT工房「くりっく」**  
 青木町3-5-15  
 毎週水・土・日曜日  
 TEL (0566) 52-1381

パソコン体験について説明と見学

スタッフのみなさん

アドバイスしてもらえたら心強いですね!

気軽にのぞいてみてください。

移動 90m(3分) → 60m(2分)

**4** 14:50 **認定NO.53**  
**山脇薬局**  
 青木町4-7-44  
 毎週月～土曜日  
 TEL (0566) 53-0080

健康茶試飲・血圧測定(薬のはなし)

お悩みに合わせた健康茶を試飲していただけます

店長の鶴見さん

血圧測定

道の表示にも高浜らしさを発見!

土管の並んだ道を歩きます

「ちょっと寄って行ったら?」なんて嬉しいふれあい

「緑ふれあい工房」

**5** 15:15 **★認定NO.70**  
**ONI-House (高浜観光案内所)**  
 青木町8-6-1  
 毎週火～日曜日  
 TEL (070) 5336-3586

休憩&お買い物(コーヒー&揚げパン)

休憩スペースで揚げパンをバクリ! 文代さんは初体験とか

熱々でおいしい!

瓦を使ったお庭を眺めながらほっこり!

高浜のお土産がたくさんあるのね

移動 500m(10分) → 350m(5分)

**★認定NO.33**  
**ものづくり工房 あかおにどん**  
 青木町9-6-37  
 毎週火・木・土・日曜日  
 TEL (0566) 52-0909

ゴール時のホコタッチ

短い距離だと思っただけで健康自生地に寄ったりおしゃべりしながら歩く「歩いた!」という感じがするね。健康自生地でいろいろなお話してきたのも楽しかったな。

3519歩(文代さん) 楽しかった!普段はお父さんの歩くペースに「ついていく」という感じだけど、健康自生地を巡りながら歩くこととみるところがたくさんあって歩くことが辛くなかったわ。歩くって発見やうれしい出会いもいっぱい。他のコースも楽しみです。

**かわら美術館にゴール**

おおよそ**3000歩**のウォーキングでした!!

次回は別のコースを紹介します! お楽しみに!

3

# 健康自生地を歩いてみよう Part1

## ウォーキングレポート



★稗田町在住 杉浦文代さん(74歳) 杉浦秀夫さん(80歳)

今回モデルをお願いしたのは杉浦秀夫さんと文代さんご夫婦。毎日ウォーキングをされている秀夫さんの健脚にびっくり! 文代さんはポールウォーキング。スティックを使うことで「安全に運動効果が得られる」効率の良いウォーキングができるのだとか。

薄曇りの絶好のウォーキングデー! 笑顔で出発です!



## 高浜コース 1周 1,550m/所要時間 150分

スタート時のホコタッチ **6641歩(秀夫さん)** **611歩(文代さん)**

11月2日(水) 撮影

**1** 13:30 **★認定NO.16**  
**かわら美術館**  
 青木町9-6-18  
 毎週水～日曜日  
 TEL (0566) 52-3366

お買い物・展示観覧

ホコタッチにタッチすることを忘れずに! スタンプラリーのスタンプは売店でもらえます。

**移動** 550m(10分) **★認定NO.34**  
**サロン赤窯** 青木町9-7-28 TEL (0566) 52-6900  
 【移動の間の自生地】

マンホールのふたにおまんとか

偶然お友達に会いました。「元気だった?」と笑顔

歩いてると屋根の上にお福さんを発見

Salon de Hico 到着

3ページに続く↓

2

# Tぽーと

書道と切手アート。日頃の成果を発表。



テーブルゲームや射的など、子ども達も喜んでいました。

ちんどん屋も、フェスタを盛り上げてくれました!!



入口では、高校生ボランティアがポイントカードや抽選券を配布。丁寧な接客が大好評でした。

# レッツ高浜 1F



パソコンを使った脳トレを実施!

握力測定を実施。思いがけない結果に悲喜こもごも。

# 第2回 健康自生地 フェスタ

8/30(火)スーパー銭湯レッツ高浜及びTぽーとにて、健康自生地フェスタが行われました。健康自生地36、他9団体が参加。800名の方がお越しくださいました。ありがとうございました。

# 屋外

焼きそば、ホットドック、玉せん、クレープなど、市内外の人気店も出店! 無料かき氷も大人気!



馴染みの曲をみんなで合唱。



優雅なだけじゃない! スピーディーで美しい社交ダンス。

# フィナーレ



迫力のある和太鼓の演奏にきげづけ。



お楽しみ抽選会。大勢の方が集まりました。



**1等のシンカ賞!**  
賞品は折りたたみ自転車でした。



# カラオケ大会



浴室のエコ効果で、気持ちよく歌えます♪ 空っぽの風呂桶で、これぞ空桶(笑)



**カラオケ優勝者**  
前園 久仁子さん  
(カラオケハウス響)  
♪蜻蛉の恋(角川博)  
点数/96.979点



凝り固まった体を動かそう!

ポッチャ体験。パラリンピックで一躍有名に!



子どもも大人も、折り紙に挑戦!



エコで見る足のチェック☆



昔の写真や道具を見て、思い出話がつきません。



実年齢と血管年齢を比べてみよう!

# レッツ高浜 2F



お気軽に遊びに来てください

**場所** 湯山町6-2-6  
(シルバー人材センター)  
**開催日** 毎週水曜日  
**時間** 9:00~15:00  
**料金** 無料  
**連絡先** 52-5081



毎週水曜日の午前は、焼き芋販売(11月~4月)を実施しています。甘くホクホクなお芋は、リピーターも多いとか。夏場は焼き芋もろこしを販売(7月~8月)。また、第2・第4水曜日は包丁研ぎも受付しています。  
シルバー人材センターの会員のみなさんが、畑で丹精込めて収穫した安全・安心な野菜を玄関で販売しています。テーブルとイスを用意しているの、休憩やおしゃべりのスペースとしてご利用ください。

**新規**  
**銀子・銀一郎憩の場**  
(シルバー人材センター)

**健康自生地**  
を紹介します!



**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。

**健康自生地**  
No.91

健康自生地 No.91

**健康自生地 募集中!!**  
みなさんのお気に入りの素敵な居場所を『健康自生地』に認定登録しませんか? 自薦他薦は問いません! どのご情報をお寄せください。

〈FAXでご応募される方は、ここから切り取ってご使用ください〉

のりしろ

ご住所 〒

お名前 (ふりがな) ペンネーム

性別 (どちらかに○を付けて下さい) 年齢

男 ・ 女 歳 (どちらかに○を付けて下さい)

希望プレゼント 1 2

この応募用紙を切り取ってFAXで送信するか封筒型にして郵送してください。 **FAX.0566-91-4876** おかけ間違いにご注意ください。

①「健康自生地」の取組みについてご意見・ご感想・ご提案等がありましたら教えてください。

②「健康自生地」や「健康自生地又アンソラー」をより楽しむための「私なりの工夫」があれば教えてください。

③「健康自生地」の取組みについてご意見・ご感想・ご提案等がありましたら教えてください。

④「でいてーる」を読んで外出したくなりますか。(当てはまるものに○を付けて下さい) はい ・ いいえ ・ 分からない

⑤「でいてーる」に対するご意見・ご感想をお聞かせください。

⑥「ホコタッチ」を使っていますか、使うようになってから変化はありましたか。(当てはまるものに○を付けて下さい) 使っている ・ 使っていない  
→変化があれば、具体的に御記入ください。(例「今までよりたくさん歩くようになった」)

ご協力ありがとうございました。

お電話番号

**ホコタッチのポータルサイトが変わりました!**



**1 町名別表示に変更!**

これまでニックネームのとなりは「健診」と表示されていましたが、皆さんがお住まいの「町名」に変わりました。同じニックネームでも、見分けやすくなりましたので、ぜひご自身のランキングを確認してみてください!

個人別ランキング詳細

表示条件

NO.	ニックネーム	店舗名	総距離	ヘルプ	平均速度	平均歩行歩数	平均総消費カロリー	平均到着時間
1	モツヤン	藤敷町	2286km	SHANGHAI	5.19	31975	3080	52
2	くろちゃん	沢渡町	6112km	BANGKOK	4.70	29604	2311	14
3	タカハマのつり...	春日町	3112km	TAIPEI	4.50	24470	2541	15
4	ユウ	神明町・豊田町	3035km	TAIPEI	3.33	24062	2024	10
5	ドラ	神田町	4218km	HONGKONG	4.80	17492	3021	23

**2 目指せ世界一周!**

歩いた総距離に応じて、東京を出発したあなたが、どこまで到着できたのか一目で分かるようになります。どこまで行けるか、チャレンジしてみましょう!



**3 いろいろなランキングが見られます!**

個人別ランキングでは、平均速度、平均歩行歩数、平均総消費カロリーなど6種類の視点から、ご自身のランキングを確認することができます。「歩く速さには自信がないけど、歩数なら自信がある!」といった方などにオススメです。いろいろな項目のランキングを楽しんでみましょう!

**ホコタッチの電池交換でお困りの方へ**



ホコタッチに電池マークが現れたら、電池交換の合図です。電池はホームセンターや家電量販店でお買い求めいただけますが、「どの電池を買ってよいか分からない」など不安な方は、いきいき広場2階福祉用具ショールームにて実費で交換できます。

**ホコタッチに訪問ポイントが付くようになりました**

散歩や、買い物ついでにお近くの健康自生地で、読み取り機にタッチをするとポイントがたまります。訪問ポイントが100ポイントたまるごとに、景品1つと交換できます!

**「いきいき広場」3階**  
**交換場所** 生涯現役まちづくりグループ窓口  
(平日8:30~17:15まで)

ホコタッチ 活動結果

2016.05.17~2016.06.19 (34日間)

項目	今回の結果	目標	目標達成率	目標達成	次回目標
歩行距離 (km)	4.3	4.3	100%	13日	4.3
平均歩数 (歩)	7659	7200	106%	11日	7600
平均消費カロリー (kcal)	1548	1500	103%	10日	1500
平均歩行速度 (km/h)	11.1	10	111%	18日	10

ここをチェック

# 健康自生地スタンプラリー 第4シーズン 応募締切迫る!

応募締切は  
**12月21日(水)**

健康自生地スタンプラリーの第4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4シーズンで貯まっているポイントは、引き続き第5シーズンでも使えます。



## 健康自生地スタンプラリー 第5シーズン情報!

いよいよ、健康自生地スタンプラリー第5シーズンが始まります。

期間/平成28年12月22日(木)~平成29年12月25日(月)

ルールは以下のとおりです。

すべての健康自生地がポイント付与の対象です。

市内在住の60歳以上の方が応募(抽選)対象です。

期間中30ポイントたまったら何度でも応募できます。

### 第4シーズンの豪華賞品募集中!!

ご協賛いただいた企業・商店様などのお名前をご紹介させていただきます。

### 認知症の早期発見・予防に!

## 脳とからだの健康チェックを受けましょう

健康チェックを受けるともれなく、ホコタッチ(専用歩行計)がもらえます! 当日の検査は、ハードな運動機能検査はなく、歩く程度で疲れるほどでもありません。「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、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!



実施日 平成29年2月

8日(水)・10日(金)・11日(土)

受付時間 午前/9時~10時30分  
午後/1時~2時30分

対象 60歳以上(昭和31(1956)年3月31日以前生まれ)で「脳とからだの健康チェック」をまだ受けていない高浜市民が対象です(要介護1~5認定者は除きます)

場所 高浜市いきいき広場3階

※詳細、申込み方法は1月1日発行の広報たかはま・折込みチラシでご確認ください。

11月6日(日)

## わくわくフェスティバルで健康自生地をPRイベント



健康自生地でもある「ものづくり工房あかおにどん」から手作りのパズルなどをお借りし、脳トレにチャレンジしていただきました。簡単そうに見えても、意外とクリアできないパズルに悪戦苦闘しながらも、初級編、中級編、上級編と、全てに挑戦する方がほとんどでした。体験された方には、健康自生地スタンプラリー特別仕様のイベントスタンプを押印しました。

〈FAXでご応募される方は、ここから切り取ってご使用ください〉

444-1334

82円切手を貼ってください

高浜市春日町5-165  
高浜市いきいき広場 3階  
高浜市福祉部生涯現役まちづくりグループ  
**「でいでーる」vol.13**  
アンケート係行

## 読者プレゼント 応募締切 1/31(火)

読者の皆様へ感謝を込めて、高浜市の健康自生地、イチオシの商品をプレゼント! たくさんのご応募をお待ちしております。

### 1 山脇薬局 商品券2,000円分

3名様

山脇薬局

青木町4-7-44  
☎53-0080

保険調剤・医薬品・養生食品・自然派化粧品だけでなく、病気にならない身体づくりについて親身にアドバイスしてくれる薬局。病気の悩みや、身体の不調は気軽に相談してください。血圧・血流測定なども無料で測定してくれます。

#### 【賞品お渡し方法】

商品券を発送いたします。商品券の払い戻し、つり銭は支払われません。院外処方箋のお支払いにはご利用いただけません。

### 2 洋菓子の店 パピヨン 商品券1,000円分

5名様

洋菓子の店パピヨン

神明町1-7-3  
☎52-3673

地元で愛される、洋菓子「パピヨン」で有名なお店。看板商品のパピヨンをはじめ、ケーキや焼き菓子の種類も充実しています。季節限定のスイーツもあるので要チェック! 喫茶店も併設しているので、飲み物と洋菓子で優雅なひと時を過ごしませんか。

#### 【賞品お渡し方法】

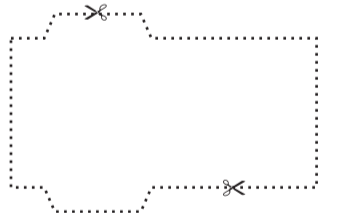
商品券を発送いたします。商品券の払い戻し、つり銭は支払われません。

#### 【応募方法】

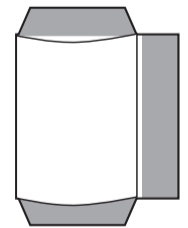
裏面のアンケートを明記の上、郵送または、FAXにてお送りください。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

### 封筒の作り方

①切り取り線で切り離します



②グレーの部分でのり付けします



③封筒の形にして切手を貼って投函してください

