

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.4
初秋号

2014年
9月15日発行

高浜市生涯現役の
まちづくり
ご存知ですか?
あなたの近くの
健康自生地

こんな言い訳して
すごしていませんか?

私たち、
持て余す暇なんて
ありません!!



普段から井戸端会議を欠かさないご近所3人組「じゃんだらりんであそぼまいの会」。木屋五月さん、中原スミエさん、小西夏子さん。いきいき健康マイレージボランティア通帳持参で、あちこちを盛り上げます。

持て余す暇を
余裕と
言い聞かせ

(引用元)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3回入選作品 同協会ホームページより引用



秋です!!

特集

秋を楽しもう!

お出かけには
絶好の季節到来!
さあ、
出かけましょう!

- ①この秋始める健康づくり
健康づくりに最適な健康自生地大特集!!
- ②食欲の秋! でいでーる取材班が読者と巡る
飲食でお得な健康自生地 一挙紹介!!

軽い運動や脳トレで、楽しくストレッチ&仲間とふれあい

脳活性発汗ニコニコ体操

碧海町・高浜南部公民館

健康自生地認定 No.17



(碧海町3-5-4)
●毎週火曜日 9:30~10:30
●連絡先/52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)



うまくできなくても
笑い飛ばしてへっちらら!
頭と体をしっかり使い、
どちらの会場も私と
みんなで元気一杯!
いい汗流してるよ!!
長田洋子先生

悠遊百筋体操

春日町・大山公民館

健康自生地認定 No.30



(春日町2-1-1)
●毎週金曜日 14:00~15:00
●連絡先/53-0850 (代表・安藤さん)

吉浜ふれあいプラザ・健康体操

屋敷町・吉浜ふれあいプラザ

健康自生地認定 No.5

バラエティーに富んだ
プログラム構成が大
好評です。1階喫茶ス
ペース「ぽっぽっぽ」
のモーニングやランチ
と合わせてプログラム
に参加する方も大勢い
らっしゃいます。



(屋敷町2-3-15)
●毎週水曜日 10:00~12:00
●連絡先/52-1101
(吉浜まちづくり協議会)

ケアハウス高浜安立・健康体操

芳川町・ケアハウス高浜安立

健康自生地認定 No.7



ケアハウスの入居者や
若いスタッフの人たち
とも交流しながら、音
楽や歌に合わせて楽し
く、無理なく体を動か
します。

(芳川町1-2-48)
●毎月第2・4水曜日 14:00~15:00
●連絡先/52-7311 事前予約必要



先生(インストラクター)の指導を受けながら健康増進!

太極拳クラブ

健康自生地認定 No.18

屋敷町・吉浜公民館



本格的に太極拳を
学んだ先生から手
ほどきを受けられ
ます。



(屋敷町5-12-8)
●毎週月曜日 20:00~22:00
●連絡先/53-0948(代表・横山さん)

いきいき広場マシンスタジオ

春日町・いきいき広場

健康自生地認定 No.20

毎時0分と30分から
インストラクターが直接
号令をかけるストレッチ
体操が評判です。健康
づくりのための個別
相談にも親切に対応
してもらえます。



(春日町5-165)
●フリートレーニング
平日/10:00~21:00 土日祝/10:00~17:00
※エアロピクス等の教室は曜日と時間を決めて開催
●連絡先/87-7350



秋を楽しもう!

特集

この秋始める健康づくり

健康づくりに最適な健康自生地大特集!!



気の合う仲間と一緒に、
たくさん健康自生地を
巡ってみましょう。

まちの中に増え始めたこの看板、もう何だかご存知ですよね?

健康自生地とは?

- 市民のみなさんが自ら出かけたい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、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。



自分の足で歩く

健康ウォーキング

健康自生地認定 No.28

呉竹町・丸畑公園

呉竹町の丸畑公園に集合!!
秋の早朝、さわやかな空
気を吸いながら、みんな
で歩けば心も体もすっきり
しゃっきり!



●毎月第2・4土曜日
1月~3月は7:30~8:30 4月~12月は7:00~8:00
●連絡先/52-1101(吉浜まちづくり協議会)

ボールを使ってゲームを楽しむ

心もすっきりインドアゴルフ会

安城市高棚町・トップラウンジ

健康自生地認定 No.9

初心者も歓迎!「いきいき健康マイレ
ージ通帳」の提示で利用料が格安(1時間
500円で打ち放題)になります。
安城市高棚町にあるゴルフ練習場「ト
ップラウンジ」が会場です。



酒井康満さん(左)
古橋 カさん(右)

●毎週水曜日
11:00~15:00
●連絡先/52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)



俺たち
毎週末てるよ!!

ボッチャ

健康自生地認定 No.11

碧海町・高浜南部公民館

二池町・高浜南部ふれあいプラザ

とてもシンプルなルールで簡単
にできるのに、いざ始めると意外
と夢中になって楽しめるスポー
ツです。高浜南部地区の2箇所の
会場で行われています。



(碧海町3-5-4)
●毎月第1火曜日 10:30~11:30
高浜南部公民館
●連絡先/52-2123 (高浜南部まちづくり協議会)

(二池町1-8-5)
●毎月第3月曜日 10:00~11:00
高浜南部ふれあいプラザ

高浜ファミリーボウル

健康自生地認定 No.2

新田町・高浜ファミリーボウル

ゲーム料金のシニア割引あり。
さらに、「いきいき健康マイレ
ージ通帳」の提示で貸靴代も無料に!
卓球とビリヤードも30分間無料で
楽しめます。



(新田町5-1-8)
●年中無休
月~木 10:00~23:00
金 10:00~24:00
土 8:30~24:00
日 8:30~23:00
●連絡先/53-3321

地域の熱血世話人 **横井光義さん** & 湯山の物知り同級生 **山本克己さん**と
でいであーる取材班1号 **神谷可奈子** & 3号 **中村 彩**



リバーストーンの看板娘 ミーちゃん

中村 彩:今日はステキな所をご案内します♪もうお腹ペコペコ!

山本克己さん:今日は若いスタッフの人と一緒に楽しみだね!これを機にどんどん出かけるよ!

横井光義さん:民生委員や町内会長やってるから地域のこと、たくさん知ってるからね!

神谷可奈子:いきいき健康マイレージって実はとってもお得ですよ。いっぱい食べちゃいそう!!

「さあいくぞ!」「オーっ!!」いきいき広場玄関前で氣勢を上げるノリノリな4人組

4 リバーストーン

各種の教室や会合などまとまった人数(8名以上)が集まる時は、昼間でもパブスペースを貸していただけます。お得タイムにいきいき健康マイレージ通帳を提示すると、すまいるカードのポイントが5倍になり、とってもお得!お得タイムが長いのもうれしいですね。

健康自生地認定 No.31



▶お食事メニューではエビピラフが大人気。



すまいるカードポイント5倍ゲット!!

(湯山町 4-2-4)
●毎週水～月曜日(火曜日定休) 喫茶8:00～20:00
●【お得タイム】14:00～18:00
●連絡先/52-1323

5 ミルクグラスカフェ カミフサ

New

フレンチプレスを使って入れるオリジナルブレンドコーヒーは格別の風味。蒸らす時間の3分間を計測する砂時計を見ながらゆったりと流れる時間を楽しめます。いきいき健康マイレージ通帳を提示すると、飲み物代が50円引きになってお財布にもちょっとゆとりが・・・。

健康自生地認定 No.43



(春日町 2-2-1)
●毎週火～日曜日(月曜日定休) 10:00～17:00
●連絡先/53-0038



オーナーさんご夫妻

3 喫茶・軽食 グランパズドリーム

かつて大活躍した競走馬の名前をお店の名前にしているユニークな喫茶店。店内にはパレットアートの常設展があり、ちょっとしたアトリエ気分も楽しめます。お得タイムにいきいき健康マイレージ通帳を提示すると、甘いお菓子のサービスがあります。

健康自生地認定 No.23



▶イタリアンスパゲッティ! 細めの麺にふわふわ卵とソースが絡んで絶妙。



みんなでカンパイ!!

(神明町 1-7-5)
●毎週火～日曜日(月曜日定休) 7:30～21:00
●【お得タイム】14:00～17:00
●連絡先/52-3539

高浜・翼地区コース



特集 秋を楽しもう! 2

まいにちでかける **でいであーる**
食欲の秋!
でいであーる取材班が読者と巡る

飲食で **お得** な 健康自生地 一挙紹介!!

7月までに認定されている健康自生地のうち、今回は飲食店にスポットをあて、お得情報を提供します。

アクティブポイントハンター **井並典子さん**と
でいであーる取材班2号 **森川雅人**

井並典子さん:あちこち巡って、ポイントカードも3冊目に突入中!今日もとっても楽しみだわ!

森川雅人:お得情報をしっかりご案内します。ぜひ最後までお目通しください!



倭風茶屋 奴國の前で「さあ!入るわよ!」

2 Cafe Garden P.o.t

健康自生地認定 No.38



▲可愛いお皿に美味しいケーキいろいろ。季節のデザートもおすすめ!

モーニングやランチももちろんオススメです。ティータイムには手作りスイーツが楽しめます。さらに、お得タイムにいきいき健康マイレージ通帳を提示すると、季節のデザートのサービスがあります。

吉浜の卵を使ったシフォンケーキですってよ!!



P.o.tのオーナーさん

(小池町 5-5-6)
●毎週水～月曜日(火曜日定休) 8:00～21:30
●【お得タイム】14:00～17:00
●連絡先/52-8166

1 倭風茶屋 奴國

健康自生地認定 No.37

隣接するアトリエスペースを開放しています!!少人数グループのランチやティータイムにとっても便利。ランチは、あらかじめ連絡いただければ、お好みに合わせてオーダーメイドもOK。自家製のタレやあんを絡めた焼きだてのお団子がオススメ!お団子目当てに遠くからもお客様が来られるとか。



▲日替わりランチ



お団子おいしいよ!



ご主人とお孫さん

早速スタンプをゲット!

(屋敷町 3-2-14)
●毎週火～土曜日(日・月曜日定休) 9:00～18:00
●連絡先/53-8368

吉浜地区コース

みんなの茶の間

健康自生地認定 No.45

青木町
高浜ふれあいプラザ1階

前号で紹介した「高浜ふれあいプラザ」が早くも健康自生地になりました!! テーブル席16に加え、10畳の和室があります。どなたでも気軽にお立ち寄りください。おいしいコーヒーとなつかしい駄菓子の販売もやっています。

(青木町 4-2-16)
●9:00～17:00
※コーヒーと駄菓子の販売は16:30まで
●連絡先/87-9112
(高浜まちづくり協議会)



高浜まち協
事務局長の鈴木さん

健康づくり体操教室・NOSS教室

健康自生地認定 No.46

青木町
高浜ふれあいプラザ2階

高浜ふれあいプラザ2階ふれあいスペースを使い、「健康づくり体操」と「NOSS(日本舞踊を取り入れた健康体操)」が行われます。

(青木町 4-2-16)
●健康づくり体操教室
毎週金曜日 (9:15～10:15)
●NOSS教室
毎月第1・3火曜日 (9:15～10:00)
●連絡先/87-9112
(高浜まちづくり協議会)



屋敷町・吉浜ふれあいプラザに 新規プログラム参入!!

健康自生地認定 No.5

屋敷町の吉浜ふれあいプラザ【健康自生地認定 No.5】で新しく2つのプログラムが追加認定されました。ぜひ一度のぞいてみてください。

折紙教室

さまざまなテクニックを駆使して折紙の世界を楽しみます!



囲碁教室

和気あいあいとした中で技量を競い合います。認知症予防、右脳活性化、ストレス解消にも!



(屋敷町 2-3-15)
●折紙教室
毎月第3水曜日 13:30～15:30
●囲碁教室
毎週木・土曜日 13:00～17:00
※第1土曜日は高浜南部まち協との対抗戦のため、高浜南部公民館で実施。
●連絡先/52-1101
(吉浜まちづくり協議会)

おすすめです! 話題の健康自生地 vol.3

私のイチオシ!!

少しずつ知られ始めた健康自生地。その中でもすでに多くのファンが集まる自生地もあります。そんな中から「私のイチオシ!」を取り上げ、イチオシメッセージを聞かせてもらいました。

ついに始まった! 健康自生地のコラボレーション!!

健康自生地認定 No.15

岩月商店

健康自生地認定 No.19

昭和で元気になる会

去る8月6日(水)、青木町にある岩月商店【健康自生地認定 No.15】を会場に、唯一の出前型健康自生地である昭和で元気になる会【健康自生地 No.19】とのコラボ企画が行われました。2回目のコラボとなる今回は、「海水浴」をテーマに、さまざまな昔話に花を咲かせました。

岩月商店
岩月弘子さん
懐かしい昔のことを
ちょっと思出し、
「あーうんうん、
そうだったよね!」って
楽しく笑える時間を
共有できますよ!



昭和で元気になる会
小西由香里さんと
野々山峰史さん
レコードプレイヤーの
貸出しもしています。
気軽に声がけくださ〜い!!



イチオシ
メッセージャー

新着情報

5月から7月までに認定された

新規 健康自生地のご紹介

今号では、No.39から No.46までの8カ所と、既存の健康自生地を追加認定された2つの新規プログラムをまとめてご紹介! 趣味・飲食・癒し・体力づくりなど、バラエティに富んだ自生地が認定されています。ぜひ、一度お出かけください!!

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

使用済み切手等を使い、貼り絵の製作を楽しみます。

(屋敷町 2-3-15)
●毎月第3土曜日
13:30～16:30
※10月は実施しません。
●事前予約必要
●連絡先/090-4155-5943
(村松さん)

高浜の昔や今の景色を仲間と一緒に残していきたいね。1人で家にこもってやるよりみんなで集まってやる方が楽しいし、他の人の作品を見て刺激にもなるよ。



世話人の
村松さん



村松さん制作の大作

青空市

田戸町
高浜南部保育園園庭

健康自生地認定 No.41

南部地区でとれた野菜や地元商店による商品などを販売しています。Tポートさんの出張販売もあります。また、休憩や交流のできるスペースも設け、居場所づくりに取り組んでいます。

(田戸町 3-5-26)
●毎週日曜日
10:00～12:00
※7月～11月は9:00～11:00の開催
●連絡先/52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)



毎週欠かさず
来てるよ!!

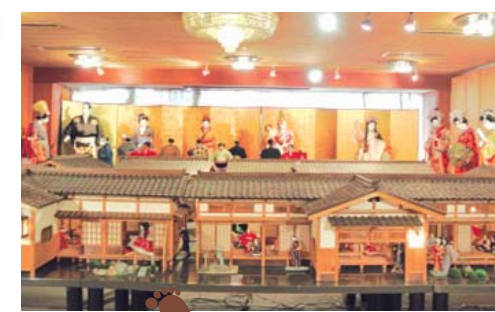
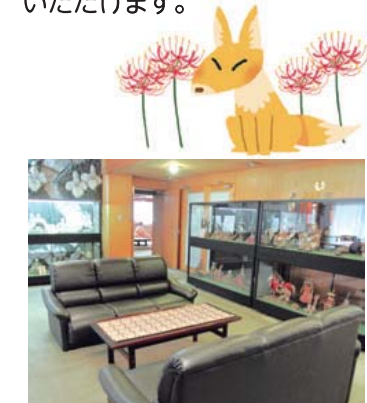
吉浜人形 紫峰人形美術館

健康自生地認定 No.40

屋敷町

吉浜人形6階の紫峰人形美術館を無料開放しています。エレベーター、トイレ、休憩スペースがあり、無料でご利用いただけます。

(屋敷町 1-5-14)
●原則無休
10:00～17:00
※5月～10月の間で休業期間あり
●連絡先/52-2111
(休業確認をする場合は53-5111)



正林寺

呉竹町

健康自生地認定 No.42

500年の歴史をもつ吉浜地区の古刹です。地元の人にとっては幼い頃からなじみ深い場所でもあります。本堂の一角にテーブルとイスが設置され、気楽に立ち寄れる場所となっています。

(呉竹町 2-1-15)
●8:00～17:00
(お寺で催し物がある時を除く)
●連絡先/53-2053



このスペース
お使い下さい。

ご住職
ご夫妻

ミルクグラスカフェ カミフサ

健康自生地認定 No.43

春日町

お店の壁にはなつかしい自動車のポスターがたくさん貼られ、古い海外の本もいろいろ並べられています。レトロなマグカップで1杯、ゆったりできるのんびり系カフェです。お得情報は前ページの特集で確認してね!!

(春日町 2-2-1)
●毎週火～日曜日(月曜日定休)
10:00～17:00
●連絡先/53-0038



マスターとくつろぐ石川さん(右下)

内藤モータース ふれあい広場

健康自生地認定 No.44

小池町

内藤モータース2階のスタジオを使い、本誌3ページに登場の長田洋子先生の指導による3か所目の健康体操教室が始まります。近くの方はぜひ一度お立ち寄りください。9月18日スタートです。

(小池町 4-8-1)
●毎週木曜日
10:00～11:00
●連絡先/53-1815



新しくはじまるよー
みんな来てね!
男性参加者大歓迎!!

健康自生地スタンプラリー

第2シーズン情報!!



**応募期間も折り返し点を過ぎました!!
皆さん順調にポイントは貯まっていますか?**

**特賞は第2シーズンも自転車に決定!!
その他の賞品も乞うご期待!!**



南部地区を中心に活動している女性の皆さん 野口孝之さん 若松眞明さん

第2シーズンからのルール

- ①すべての健康自生地がポイント付与の対象です。
- ②市内在住の60歳以上の方が応募(抽選)対象です。
- ③期間中30ポイント貯まったら何度でも応募できます。

ぜひ積極的にご応募を!!

第2シーズンの締め切りは本年 **12月25日(木)** です。

私たちが頑張ってるよ!!



でいである取材班の **人こぼれ話**③ へえーっ、こんな所もあったんだ

「苔玉作り」

健康自生地認定 No.12

南部公民館での「苔玉作り」。かわいい苔玉が作れるといつも大人気ですが、来たる12月7日(日)の南部公民館祭でみなさんの作品を展示してくれます! 次回10月9日(木)は苔玉をのせる「お皿作り」、11月27日(木)は作品を製作予定です。事前予約が必要なので、申込みは高浜南部まち協(52-2123)へお願いします。



うーん、最高の出来映えだね!

杉浦美代子さん



でいである取材班1号 高浜南部地区担当 神谷可奈子

「男性限定ヨガ教室」

健康自生地になるかも?!

体を動かさず教室は、どこも大好評。しかし、男性参加者はあまりいません。そこで、逆転の発想! 宅老所「こっちゃん」の空き時間を使い、男性限定ヨガ教室をお試しで開催。「身体が軽くなった」「マスターしたい」などの声が聞かれました。継続して開催するため、教室を運営していただける方(講師ではありません)、大募集中です!



でいである取材班2号 吉浜地区担当 森川雅人

「生活雑貨 すぎひこ」

健康自生地になるかも?!

食器や台所用品、合鍵などの生活雑貨が揃うお店です。中でも有田焼の陶器が豊富に置かれ、お土産や贈り物にぴったりです。そんなお店の一角を昨年9月に改造。「地域の皆さんのおしゃべりの場に自由に使っていただければ」という奥さんの心遣いで、素敵なお田焼のカップでコーヒーもいただけます。ぜひ足を運んでみてください。



でいである取材班3号 高浜・高取・翼地区担当 中村 彩

印は健康自生地になるかも知れない場所を紹介しています。本誌の作成時点では健康自生地ではありません。

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

新たに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本誌に関するご質問・ご意見・ご感想、本誌に取り上げて欲しい人や場所の情報もお待ちしています。

専用情報サイト『たかま元気 de(で)ねっと』や『広報たかま』で随時ご紹介していきますが、個別のお問い合わせ、ご意見等は下記までお願いします。

問合せ先

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

【ご案内】

今回ご紹介した健康自生地のうち、飲食店の特典は、食事や飲み物をご注文いただいた方が対象です。また、それぞれの健康自生地で行われている活動につきましては、開催日時が変更になる場合がありますので、詳細は記載の連絡先にお問い合わせいただくか、専用ホームページ「たかま元気 de(で)ねっと」でご確認ください。

たかま元気

検索

専用ホームページアドレス
<http://www.takahamashi.info>

お楽しみ

記憶力お試し クイズコーナー!!

まだまだ残暑厳しい中、今回も最後までお読みくださりありがとうございます。健康づくりと飲食にスポットを当てた、今回の情報誌「でいである」第4号の特集記事はいかがでしたか? では、早速、次の五択問題で今回の内容をチェック!!

[1] 高浜ファミリーボウルでは、「いきいき健康マイレージ通帳」の提示で貸靴代が無料になります。そのほかに30分間無料で楽しめるものは何と何?

- ①洗車とワックス ②サウナとお風呂 ③マッサージとカラオケ
④卓球とビリヤード ⑤金魚すくいとちやぶ台返し

[2] 心もすっきりインドアゴルフ会、「いきいき健康マイレージ通帳」の提示でお得になるのは?

- ①1時間500円で食べ放題 ②1時間500円で黒烏龍茶飲み放題
③1時間500円で打ち放題 ④1時間500円でカラオケ歌い放題
⑤1時間500円でゴルフクラブ振り放題

[3] 3頁に登場している長田洋子先生の教室がもう一つ新しく始まります。それは○○モーターズの2階でしたよね。○○に入るのは?

- ①杉浦 ②都築 ③内藤 ④神谷 ⑤磯村

[4] 4頁でご紹介した倭風茶屋 奴國さん。自家製のタレが人気のイチオシメニューは?

- ①焼き鳥 ②串カツ
③ウナギの蒲焼き ④お団子 ⑤カエルの姿焼き

答えは
本誌の内容を
見直してネ!



[番外] 表紙の「じゃんだらりんであそぼまの会」の木屋さんが持っている三河ことばのプレート「じょうじょ」って何のこと?

- ①土地の名前 ②「しょうじょ(少女)」がなまったもの
③「じょうろ」がなまったもの ④「上手よ」を早口で言ったもの
⑤幼児語で「ぞうり」のこと ※答えは左側の反転した文字で確認!!