

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 福祉企画グループ  
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.2  
早春号

こんな生活  
していませんか?

高浜市 健康自生地

高浜市  
生涯現役のまちづくり  
**健康自生地**が  
動き出していますよ!!

「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1回入選作品 同協会ホームページより引用

昼寝して  
「夜眠れぬ」と  
医者に言い



特集

さあ! **春**です!  
お出かけしましょう!  
楽しみを  
見つけましょう!

高浜市 健康自生地

高浜市 健康自生地



いきいき広場  
マシンスタジオ  
スタッフのみなさん

# ちょっと一服



## 喫茶「やすらぎ」

芳川町 ケアハウス高浜安立

芳川町のケアハウス高浜安立1階で営業。地域の皆さんのご利用大歓迎！

飲み物は¥200  
トーストや  
アイスクリームは  
¥100でご提供。



(芳川町1-2-48)  
●年末年始を除く毎日  
営業時間 9:30~11:30  
●連絡先/52-7311

## 喫茶・軽食 グランパス ドリーム

神明町

14:00~17:00の間に  
ご来店いただき、「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。



(神明町1-7-5)  
●月曜定休  
営業時間 7:30~21:00  
●連絡先/52-3539



# 特集 さあ！春です！ お出かけしましょう！ 楽しみを見つけましょう！！



## 動き出した健康自生地ご紹介

さまざまなジャンルの健康自生地が認定され始めています。  
さわやかな春風とともに、興味のある自生地に出かけてみませんか？



気の合う仲間と一緒に、  
たくさんの健康自生地を  
巡ってみましょう。

## 高浜市 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  
地域のみなさんと触れ合うことができる場所で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行事の  
担い手になると様々なメリットがあります。



# おしゃべりを楽しむ

## 加美屋

田戸町

店の一角にテーブルと  
イスが設置してあり、  
おしゃべりを楽しんで  
いただけます。皆さん  
気楽にお越し下さい。



(田戸町2-3-22)  
●月曜定休  
営業時間 8:30~19:00  
●連絡先/52-0717

## あおみスポーツ整骨院

湯山町

店の入り口に長イスが設  
置してあります。語り合  
う場所としてご利用くだ  
さい。高齢者向けに筋力  
アップ等の説明をできる  
機会ができればと思っ  
ています。

(湯山町5-3-3)  
●毎週月・火・木・金曜日  
9:00~17:00  
●連絡先/53-7337



ちょっと  
ひとやすみ  
できるよ

# 体を動かす

## 健康ウォーキング

呉竹町 丸畑公園

呉竹町の丸畑公園を起  
点に、吉浜地区内に4  
つのコースがあり、爽  
やかな朝の空気のもと、  
毎回異なるコースを  
ウォーキングします。



●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 (吉浜まち協)

## いきいき広場マシンスタジオ

春日町 いきいき広場

NPO法人たかほまス  
ポーツクラブの運営で  
す。インストラクターの  
親切な対応が評判です。



(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  
※エアロビクス等の教室は  
曜日と時間を決めて開催  
●連絡先/87-7350



# パソコンに挑戦！！

## IT工房「くりっく」

青木町

ボランティアスタッフがパソコンの初心  
者からベテランまで利用者個々の目的や  
ニーズに応じて、パソコン操作のアドバ  
イスや指導をしてくれます。



(青木町3-5-15)  
●毎週水・土・日曜日(12/29~1/3除く)  
10:00~16:00  
●連絡先/52-1381



高浜市  
健康自生地

## 健康体操

芳川町 ケアハウス高浜安立

講師の先生の下、座っ  
てできる体操をケア  
ハウス高浜安立の入  
居者と共に行います。



(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

## 太極拳クラブ

屋敷町 吉浜公民館

太極拳を通じて健康維持  
と体力向上をめざします。



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



# 私のイチオシ!! 話題の健康自生地

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。

## 高浜ファミリーボウル

いきいき健康マイレージ通帳を持参すると、貸し靴が無料になるのも魅力だね!!

### イチオシ メッセージ

元気な健康ボウリングがモットーです!!  
という本郷白秋会で定期的にボウリングを楽しむ皆さん



友達もできるし、運動不足解消にはもってこい!  
仲間とおしゃべりを楽しみながら、足腰も丈夫になってとってもいいよ!

左から、惣谷佐世子さん、杉浦清子さん



ボウリングは健康の維持増進に最適!  
主治医も勧めてくれます。

左から、國近勝美さん、佐野一光さん、兵藤達彦さん

(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
- ゲーム料金シニア割引あり。
- 連絡先/53-3321

## さわやか歌広場

懐かしい歌をうたうことができるし、音はずしても恥ずかしくない!とっても楽しいよ!

### イチオシ メッセージ

写真は左から、有地多恵子さん(青木町)、講師の酒井玲子先生、アコーディオン奏者の神谷肇先生、杉浦洋子さん(稗田町)です。

吉浜ふれあいプラザ(屋敷町2-3-15)

- 毎月第2・第4月曜日
- 10:00～11:30
- 連絡先/52-1101



友達にも会えるし、ここに来ることが心待ちにしてるよ!



この歌広場に  
来るようになって、  
家で歌を  
口ずさむことが  
増えました。

## 脳活性発汗ニコニコ体操

来ないとかえって調子が悪いね。  
便秘もすっきり、からだ全体  
調子がいいよ!

### イチオシ メッセージ

時間が決まっているから、  
ほっちりお化粧もしてこれるよ。

先生もユーモアたっぷり、  
みんなが迎えてくれる雰囲気や  
入りやすい雰囲気も大好き!

杉浦直枝さん  
(二池町)

高浜南部公民館  
(碧海町3-5-4)

- 毎週火曜日
- 9:30～10:30
- 連絡先/52-2123



### 【ご案内】

今回の特集で取り上げた新たな健康自生地の中には、ご利用・ご参加にあたり、実施日時が変更になる場合や、若干の参加費が必要なものがあります。詳細は、記載の連絡先に直接お問い合わせいただくか、専用ホームページ「たかはま元気(de)でねっと」や情報誌「ミニでいでーる」をご覧ください。

## 楽器を楽しむ・歌をうたう

### ウクレレサークル BREEZE

屋敷町 吉浜公民館

ウクレレを中心とした楽器の合奏練習を行っています。ウクレレ初めての人からベテランまで年齢層も幅広く活動しています。

- (屋敷町5-12-8)
- 毎月第1・3・5日曜日
- 9:30～11:30
- 連絡先/53-1032
- (代表・神谷敏子さんまで)



とても楽しいよ!  
音楽は周りの人たちも  
元気にできるしね。  
初心者も大歓迎です!!



### カラオケ

屋敷町 吉浜公民館

吉浜公民館の和室にあるカラオケ設備を使い、集い・発声することで健康の維持増進をめざします。

- (屋敷町5-12-8)
- 毎月第2・4月曜日
- 13:00～16:00
- 連絡先/53-3893
- (代表・川澄鈔夫さんまで)



みんなでワイワイガヤガヤお話とカラオケで盛り上がっています。誰でも、何時でも気軽に参加してください。



健康自生地

## 懐かしい昔の生活を思い出す

### 回想法教室

芳川町 高浜安立荘

芳川町の特別養護老人ホーム高浜安立荘で、職員と共に利用者の回想法に参加し、お話を聞いていただきます。

- (芳川町1-2-73)
- 毎週月曜日～金曜日
- 14:00～15:00
- 連絡先/52-5050
- 事前予約必要



皆さん、お気軽にお越しください! まずは電話でご連絡を!!



写真は高浜安立荘 中村施設長

### 昭和で元気になる会

高浜市内

市内の様々な場所を会場に、古道具などを使いながら、高齢者の皆さんから懐かしいお話を伺います。昭和の良き時代を後世に語りつつ、楽しい一時を過ごしていただきます。



- 開催する時間や場所はその都度変わりますので、必ず下記にお問い合わせ下さい。
- 連絡先/52-5050
- (高浜安立荘・小西由香里さんまで)



皆さんの活動に私たちをぜひ呼んで下さい!!

写真は、代表の小西さん

# 健康自生地スタンプラリーへの参加方法

## 「健康自生地スタンプラリー」とは？

市内にある健康自生地の中から選ばれた『まちめぐりポイント対象自生地』を巡って、その活動に参加することにより「まちめぐりポイント」を貯めることができます。貯めたポイントで応募することにより、抽選で健康グッズなどが当たります。

### 1 『まちめぐりポイントカード』をもらって活動に参加しよう

高浜南部ふれあいプラザ、吉浜ふれあいプラザの各事務局、いきいき広場、まちめぐりポイント対象自生地に『まちめぐりポイントカード』と応募箱が用意してあります。まずは設置場所に出かけて『まちめぐりポイントカード』を入手しましょう。



### 2 『まちめぐりポイント対象自生地』を巡ろう

市内にある健康自生地の中から10か所を『まちめぐりポイント対象自生地』に選定しました。開催期間内に『まちめぐりポイント対象自生地』での活動に参加すると、ポイントがもらえます。たくさんの健康自生地を巡りましょう。今回の対象自生地は下記4を見てネ！



### 3 『まちめぐりポイント』を貯めて応募しよう

貯めたポイント数に応じて応募ができます（応募コースは下記のとおり）。必要数のポイントを貯めたカードに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、高浜南部ふれあいプラザ、吉浜ふれあいプラザの各事務局、いきいき広場、まちめぐりポイント対象自生地に設置してある応募箱に入れて下さい。

#### 〈応募コース〉

- ◆ 1～9ポイントで応募 → **がんばったで賞** (10名様、500円相当の賞品)
- ◆ 10～19ポイントで応募 → **Aコース** (10名様、1,000円相当の賞品)
- ◆ 20～29ポイントで応募 → **Bコース** (10名様、2,000円相当の賞品)
- ◆ 30ポイントで応募 → **Cコース** (10名様、3,000円相当の賞品)



【特賞】Cコース応募者の中から1名様に特賞が当たります。

※お一人様何口でもご応募頂けますが、まちめぐりポイントカード1枚につき、1口のご応募とさせていただきます。

### 4 抽選で41名の方に賞品が当たります!!

特賞は自転車!! この他、健康グッズなどが合計41名の方に当たります!!

※応募期間終了後、厳正な抽選の上、当選者のお名前を専用ホームページで公表します。

今回のみ! はずれた方にも**ダブルチャンス**あり!!

#### 第1回「まちめぐりポイント対象自生地」

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| ① たかはまざっくばらんなカフェ田戸町店 (田戸町 旧・ユキ建具商会)       | ⑥ 高浜ファミリーボウル (新田町)         |
| ② 脳活性発汗ニコニコ体操 (高浜南部公民館)                   | ⑦ 特別養護老人ホーム高浜安立荘〈回想法〉(芳川町) |
| ③ ポツチャ (高浜南部公民館・高浜南部ふれあいプラザ)              | ⑧ さわたりふれあいサロン (沢渡町)        |
| ④ カラオケ (高浜南部公民館)                          | ⑨ 高浜市立図書館 (碧海町)            |
| ⑤ 吉浜ふれあいプラザ(さわやか歌広場、健康体操) (屋敷町・吉浜ふれあいプラザ) | ⑩ いきいき広場マシスタジオ (春日町)       |

特賞



※写真はイメージです

自転車 (1名様)

## 健康コラム

### 1 拭き方は・・・

- ・背すじを伸ばして胸を張り、円を描くように拭きましょう。
- ・右手左手と順番に布を持ちかえ、手を上下・左右に動かし肩の運動をしましょう。



### 2 足は・・・

- ・かかとを上げて、ふくらはぎの運動をしましょう。



<指導協力> いきいき広場マシスタジオチーフインストラクター 塩澤 惇

「お出掛け前のお出掛け準備運動」は、春です！お出掛けしよう！とは言っても、日頃から体を動かしていない人は、今ひとつエンジンがかからないのではないうまいか？

今回は、ふだんの生活で行っていることに少し工夫を加えて、筋力アップにつながる方法をご紹介します。

左の写真のように、ちょっと意識して窓ふきを試してみよう！試してみるとあら不思議!! 血行も良くなり、頭もすっきり、窓もすっきり！

きれいな窓から春の景色を見ただけで、お出掛けしたくなりますよ！

お出掛け前の準備運動 その1

「窓ふきも少しの工夫でストレッチ」



もうじきスタンプカード2枚目もいっぱいになります！お陰さまで、すごく健康! 定期健診と予防接種以外に病院とは無縁です!



と、すてきな笑顔で語る森さん。天気の良い日はほとんど毎日、いきいき広場の「マシスタジオ」や吉浜ふれあいプラザの「健康体操」に参加してポイントを貯めています。それぞれの会場には、なんと！自宅の八幡町から自転車で通っているそうです。

森 道子さん(77) 八幡町



岡崎から高浜に来て間もなく2年。地域を知るにはうってつけ! 自生地巡りにはまっています。たくさんの知り合いも作りたいですね。



そう語る井並さんは、つい最近も高浜安立荘の回想法教室に参加。多くの方と語れてとても楽しかったとのこと。一般の方の参加がまだまだ少ないこともあり、高浜安立荘の中村施設長も大感激でした!!

井並典子さん(69) 春日町



皆さん、まちめぐりポイントはどれくらい貯まっていますか？ここでは、積極的に参加中の方とても元気な二人の声を紹介します。

まだまだ間に合う! 健康自生地スタンプラリー

健康自生地スタンプラリーは**3月31日まで**ポイントがもらえます。

まだまだ日にはありますから、『まちめぐりポイント対象自生地』に出かけ、ポイントを貯めてご応募ください。応募箱は**4月14日**まで設置してあります。

「健康自生地スタンプラリー」ってやあ何だん!? という方は隣のページで確認してね!



# 健康自生地に関する**情報**は次のように **Get!**

## 「ミニでいでーる」、「広報たかはま」から

本誌のほか、毎月15日号広報と併せ、別刷りで「ミニでいでーる」を折り込みます。  
 新たな健康自生地に関する情報やイベント情報、耳より情報などは、この「ミニでいでーる」でご確認頂けます。また、「広報たかはま」の記事の中でも随時お知らせしていきますので、こちらもぜひご覧ください。



## 専用ホームページから



専用ホームページ「たかはま元気de(で)ねっと」が開局しています。各種イベント情報やお知らせ、健康自生地の紹介など、さまざまな情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

たかはま元気

検索

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

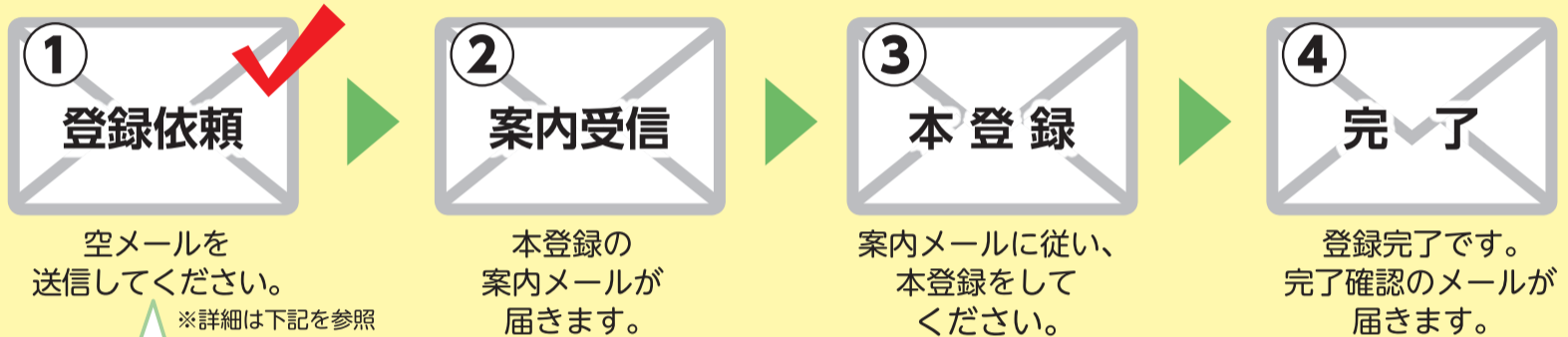
## メルマガ登録もできるようになりました!!

メールマガジンにご登録いただくと、お持ちの携帯電話やパソコンに健康自生地の情報を定期的にお届けしていきますので、ぜひご登録ください。

登録方法は下記をご覧ください

### メールマガジン登録方法

※「たかはま元気deねっと」からも登録できます。



#### 空メールで登録依頼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。



#### 空メールで登録依頼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](mailto:mmon@takahamashi.info)

## でいでーる取材班の**人こぼれ話**

へえーっ、こんなところもあったんだ

吉浜地区にある、健康自生地「高浜茶屋吉貴」さんには、1階入口近くの一角に、ふらっと気軽に立ち寄れるスペースがあり、無料でお茶(若干のお菓子もあり)の“お・も・て・な・し”を受けられます。2階の吉浜座も本格的な衣装を着た等身大の人形約50体による歌舞伎小屋(芝居小屋)が再現されています。一度は立ち寄ってみる価値がありますよ。(※2階は有料)



高浜茶屋 吉貴

でいでーる取材班2号 吉浜地区担当 森川雅人

お楽しみ

## 記憶力お試しクイズコーナー!!

さて、最後まで読んで下さったみなさんへのお楽しみ!  
 今回の内容をどれくらい記憶していますか?  
 さあ、早速、次の五択問題でチェック!!

[1] この情報誌の名前は覚えましたか?

- ①でらでーる      ②でまでーす      ③でらでーら
- ④でいでーる      ⑤でしゃばーる

[2] 昼寝して「夜OOOO」と医者に言い

〇に入ることばを全部ひらがなで書くと?

- ①さまよう      ②ねむれぬ      ③ふらつく
- ④がんばる      ⑤にはげむ

[3] 今回取り上げた健康自生地「健康ウォーキング」の出発地はどこ?

- ①三河高浜駅      ②吉浜駅      ③蛇抜公園      ④丸畑公園
- ⑤東京スカイツリー

[4] 高浜安立荘でやっているのは何教室?

- ①変装法      ②瞑想法      ③改装法      ④回想法      ⑤回春法

[5] 健康自生地スタンプラリー、今回の特賞は何?

- ①牛1頭
- ②プリウス1台
- ③米100kg
- ④自転車1台
- ⑤ペアで熱海ご招待

答えは  
 本誌の内容を  
 見直してネ!



## ご意見ご感想

### 元気情報

## 大募集

本誌に関するご質問・ご意見・ご感想  
 自薦・他薦を問わず本誌に取り上げて欲しい人や元気になれる場所の  
 情報などをどしどしお寄せ下さい。

専用情報サイト『たかはま元気de(で)ねっと』や『広報たかはま』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

高浜市福祉部福祉企画グループ 磯村・神谷・深谷  
 TEL: 0566-52-9873 E-mail: [info@takahamashi.info](mailto:info@takahamashi.info)