


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.1
創刊号

このままで、いいの?!

高浜市は、みなさんの
生涯現役を
応援します!

起きたけど
寝るまでとくに
用もなし

(引用元)株式会社ホブラ社刊
『シルバー川柳 誕生日ローソク吹いて立ちくらみ』



特集

聞かせてください!!

みなさんの 大好きな居場所

笑顔になれる場所
楽しくすごせる場所
仲間とふれあえる場所
高浜にある素敵な場所



乳酸菌飲料配達歴間もなく30年、元気なうちはずっと続けるよ!

酒井さんは、50歳から乳酸菌飲料の配達を始め、最盛期には一度に400本くらいをバイクで配達していたそうです。今は、週に1回100本程度をご主人に手伝ってもらって車で配達を続けています。驚くべきことに、月曜の未明、2時頃起きて2時半頃から配達を開始、1時間くらいかけて完了するのだそうです。



今はこれが生活のハリの一つ、おかげで夫婦ともども大きな病気もせずここまでやってこれたとのこと。

酒井さんは、このほか、いきいきクラブ連合会の女性部長も引き受けられており、「毎日がまあ忙しくてしょうがない。でも、憩いの家なんかでみんなとふれ合えることも元気のもと!毎日楽しいよ!みんながよくしてくれることが幸せ!」と素敵な笑顔で話してくれました。



酒井民子さん(80) 論地町



磯貝佐喜代さん(84) 春日町
小澤さだ子さん(88) 春日町
片岡光江さん(88) 沢渡町
難波仲代さん(82) 小池町

おしゃべりして、ストレッチして、わいわいがやがや みんな元気だよ! ここに来ることが私たちの健康維持の秘訣!



いきいき広場マシINSTAジオで知り合った仲よし4人組、磯貝さん、小澤さん、片岡さん、難波さん、雨の日以外は殆ど毎日午前中、体と口を動かして来ています。

「家に一人でもな一も面白いことはないでね、ここへくればみんなと話せて楽しいし、体もすーっとする!みんなと一緒にそうおしゃべりして、かくしゃくとしてストレッチを始められました。

特集 聞かせてください!! みなさんの大好きな 居場所

みなさんは日々を元気に過ごすのにどんなところに行っていますか? どんなところで過ごしていますか? 街で声を拾ってみました。

マイペースでできる自分だけのボランティア いろいろ工夫しながらできるので楽しくですよ!

安藤さんは、今年の4月から、いきいき広場の3階にある『おもちゃ&絵本の夢ランド』で子どもたちが遊ぶボールプールのボールを消毒するボランティアを続けています。高浜市社会福祉協議会でのベルマーク整理のボランティアと併せて週に2回定期的に来ています。

ボールプールのボールは小さなお子さんが触れるものだからきちんと拭くように、しかも、拭いたら自分の手を触れないように工夫を重ね、拭き終わったらタオルで握ったままボールに放り込む技術を編み出しました。なんと、1時間に800個ものボールを拭いています。



安藤節子さん(70) 春日町

元気をあげて、元気をもらおう! 自分のためにも続けたいね! おしゃべりのきっかけづくりにもチャレンジしています!

湯山町にある高齢者施設「霞池デイサービスセンター」が開所して間もないころから、7年近く、ご利用者のみなさんとの話し相手ボランティアを続けている安藤さん、ご自身はもともと、家でじっとしているよりワイワイしたにぎやかな所が好きだったそうです。知人を介してここを紹介され、ボランティア始めたのがきっかけ。週に2~3回、午後を中心にセンターを訪れ、ご利用者の話し相手になっています。



「何を話せばいいかな?」「どういう切り口で話のきっかけをつかめばいいかな?」

安藤さんなりにいろいろと工夫や試行錯誤を繰り返しているとのこと。特に新しく来た方や無口な方と少しずつお話しができるようになることととてもうれしいそうです。



安藤光雄さん(80) 湯山町

いっ出かけるの?!!
今でしょよ!!

インターネットの中で遊ぶ! メールや年賀状、パソコンでやってみたいことができるようになると、とっても楽しいよ!



高浜市IT工房「くりっく」を拠点に活動する浅岡さんは、70歳からパソコンを始め、今では「蓮田の花」というご自身のブログまで開設しているスーパーレディ。

ご本人いわく、「もともと理科系は好きだったけど、ボケ防止にくらいの軽い気持ちで始めたらはまっちゃった」とのこと。字が上手ではなかったのでメールや年賀状ができたという思いがきっかけだったそうです。

自宅でも、ほぼ毎日、朝の愛犬との散歩、花への水やりの後、ブログを更新、夕食後も2~3時間はパソコンに向かう日々とのこと。最近では「ネット川柳」にも投稿しているとか。



浅岡ひろ子さんのブログは800ブログで「蓮田の花」を検索すると出てきます。

浅岡ひろ子さん(81) 八幡町

村瀬親弘さん(84) 小池町



もの作りや修理なら何でも大好き! 修理の方法もゼンぶ独学でおぼえたよ! ここに来ると仲間とも話せて元気になるね!



宮川君子さん(73) 春日町
水野マサヨさん(78) 稗田町

碧海町にある「シルバー碧海(あおみ)作業所」でいろいろな物の修理や製作に勤む村瀬さん。ふだんは、唐紙や網戸や畳の修理をしていることが多いそうです。なんとこの日は、作業仲間の宮川君子さん、水野マサヨさんと、早くもお正月に向けてしめ飾りを作っていました。

お二人の女性はここに通うのにもいつも自転車です。行きは坂道をびゅーっとおりてきて、帰りは自転車押して歩いて帰ると健脚そのもの。三人とも作業の楽しさをいきいきと語ってくれました。村瀬さんは、趣味が高じて、今では掛け軸も自分で作って知人にプレゼントしているとか!



兵藤勝久さん(73) 神明町

あっという間にウォーキング指導員歴6年、 今じゃ生活の一部です!

NPOたかはまスポーツクラブでウォーキングの指導員をしている兵藤さん、もともとはぶつうの会社員だったそうですが、縁あって指導員を始めては6年、ずっと元気に続けてこられ、自分自身の健康維持にも大いに役立っています。



兵藤さんの指導を受けながら一緒に歩いている仲よしご夫妻も、「健康一番! 7年後のオリンピックに妻と行くのが目標! 同じ時間を過ごすならプラス思考でいきたいね!」と明るく話してくれました。

ここでの作業は日課の一部! 体も動かせるし、やりがいもあるよ!

後世山公園の清掃作業歴15年、今年85歳になる加藤さんは週4日から5日の割合で清掃作業に入っています。作業時間は1回あたり30分から40分、だいたい8袋くらいのごみをまとめているそうです。



加藤さんの最近の悩みは、公園に家庭ごみを持ち込まれること。いろいろなものが捨てられているので分別して所定の場所に持っていかねばならず、作業時間も1時間を超えとか。「みなさんどうか公園に家庭ごみを持ちこまないでください」とアピールを頼られました。

この日の加藤さん、麦わら帽子に作業服、腰には香取線香をぶら下げて、さながら、使命感に燃える職人さんのお姿でした。



加藤富雄さん(85) 春日町

楽しみ! やりがい! 毎日がとても充実しています。

高浜市社会福祉協議会のボランティアひろばセンター「てとて」でボランティアコーディネーターを務める木屋さんは、実はこの道45年のベテラン看護士。ケアマネジャーとして働いたキャリアもある専門家。ボランティアコーディネーターとして働く傍ら、自ら勉強して取得した排泄機能指導士として、依頼があれば講演活動や相談活動も行っています。第二の人生は、認知症高齢者や障害のある人と関わりたいと思って社会福祉協議会に顔を出していたところ、(ご本人いわく)いつの間にかボランティアのコーディネーターの仕事が始まって、「今はすっかりはまっています!」とのこと。空いている日は、自ら代表を務めるオカリナ演奏グループ「オカリナハート」を率いて施設に演奏に出かけたり、合唱練習にも力を入れていて、来年2月の発表会を目標に小5のお孫さんと第九の合唱にも挑戦中だそうです。



木屋五月さん(67) 論地町



介護予防や認知症の予防には、
栄養バランスや適度な運動など
いくつか重要なポイントがあります。
家族や仲間と会話したり、
積極的に外に出たりして、社会的な接触を増やしたり、
趣味や芸術活動を通じて
脳を活性化することはとても重要です!!

まだまだこんなにある 街の中の**楽しい場所!**



とっておきの場所や活動をご紹介します!!

市内にはまだこんな場所も。実際に活動しているみなさんの様子をご紹介します。

いっしょに閉じこもってはいけません。おたのしみです。



色々と変化していく私達の生活の中で「高齢化」という言葉を聞いてから随分と人々の世話を高齢者もただ老いて人の世話になるのではなく、自ら健康を維持し心身ともに健やかな状態で地域社会の中で幾分か役割を果たす。

そのために初老の頃からみんなで力や知恵を使い共に進む「生涯現役のまちづくり」では、必要と思う活動に参加し、色々と仲間もでき、知らない事にも新たに感激し、ちょっと試みにやってみたら結果に笑って楽しんで行動することで何か答えが出そう、楽しみなが実行できるかな?と思えました。こんな事で今、関わっているメンバーは前に向かって一緒にやろうといわなくても、その姿から現役の人という姿が見られます。やってよかったし、これからも続けていきたいです。

※生涯現役のまちづくりプロジェクト
ト...自分らしく、生きがいを感じ、自宅に閉じこもらず街中に出かけて、活発な毎日を送ってみたい。そのため、くみつくりを進めていくにあたり、高浜市では平成25年10月から調査研究委員会を立ち上げ、高浜南部地区、吉浜地区において協賛の活動を行ってきました。

神谷義國さん(二池町)

やってよかったし、これからも続けたい。



介護予防事業についてほとんど知らなかった私は、何かしなければいけないのではという漠然とした不安感のような思いを日々抱いていました。そんな折、生涯現役のまちづくりのプロジェクトに参加し、いろいろな人たちに会い、話し合う中で、さらにその思いが強くなっていきました。

プロジェクトでの話し合いを通じて、高齢者が元気で街に出ていくためには足腰の健康も必要なんです、それ以上に興味のあることが身近にあることが必要で、そういった環境があって、高齢者は認知症から限りなく遠くにいられるのだと思います。私たちの暮らすこの高浜の街を、いつまでも高齢者が元気で街角に笑っていられる街にして、私はこの街を歩いてみたいと思っています。

鈴木啓悟さん(呉竹町)

いつまでも高齢者が元気で街角に笑っていられる街に



まちの中には まだまだこんなところもありますよ!

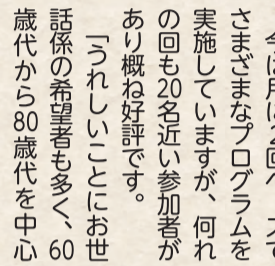


市内には、みなさんのためにちょっとしたふれあいスペースを用意しているお店が、
少しずつ増えはじめています。



家族もいる家もある
でもなぜか何となく寂しいね。
そんな人たちが気軽に集える場所を
目指しています

沢渡町 さわたり ふれあいサロン



「さわたりふれあいサロン」とは、沢渡町集会所を拠点として地域住民の親睦を図るための高齢者の会で、今年5月に立ち上げました。今月は月に2回ペースでさまざまなプログラムを実施していますが、何れの回も20名近い参加者があり概ね好評です。「うれしいことにお世話を焼く希望者も多く、60歳代から80歳代を中心



会長 杉浦 義美さん



沢渡町集会所

- 高浜市沢渡町一丁目5番地17
- 対象者 / 沢渡町の方々と事業に賛同される人で、定員は20名程度
- 開催日時 / 主に第2、第4火曜日の9時30分～11時30分
- 参加費 / 無料 (但し、食事会などの場合は実費のご負担)
- 参加申込 / 当日申込書に記入



- スーパー銭湯 Let's 高浜
- 高浜市神明町八丁目19番地1
 - TEL 0566-52-9826
 - 営業時間 / 10:00～24:00
 - 休業日 / 年中無休



もともとそういう場所にしたかった!
ここで新たなコミュニティを作りたいですね!!

神明町 Let's 高浜

スーパー銭湯

神明町のTポット近くにある「スーパー銭湯Let's 高浜」存知の方も、「常連も結構いらっしゃるのではないのでしょうか?」マネージャーの尾関さんは、実は数年前、高齢の方に少しでも気安くお越しいただく工夫

夫として、とりあえずは建物に入っただけで休む場所を作ることの思いつき、休憩スペースにお菓子を用意してみたこともあった。今、市をあげてみなさんの生涯現役を応援するお話しをもちかける「と、や」と僕のステージだ! 私たちの存在意義を示せる時が来た! どんどん協力しますよ!」と意欲満々。囲碁クラブや将棋クラブなんかも作っている人がここに集って大会ができるというんです。早くもイメージを膨らませてくたさいました。



マネージャー 尾関 圭介さん (写真左から2人目)



憩えるスペースを作ってもらえなかねという相談をいただいたそうです。高浜店はその立地から、比較的「高齢で、しかも徒歩で来られる方も多いお店。そこで、雨があたりにくい建物の軒下で飲み物の自販機もあり、トイレも近いスペースにベンチを置くことにしたそうです。そこには自転車がお客様がそこに自転車を止められないように柵を置く工夫も。お客様の声を大切に受け止め、限られたスペースの中に休憩場所をこしらえる工夫は素晴らしいですね。

- スーパーヤマナカ高浜店
- 高浜市神田町二丁目1番地25
 - TEL 0566-53-3340
 - 営業時間 / 9:30～23:00
 - 休業日 / お店の定めた日

店長 浅岡 孝一さん

神田町 スーパーヤマナカ 高浜店



店長 浅岡 孝一さん

昭和33年創業で高浜の衣料品店の中でも老舗にあたる岩月商店さん。古くからの馴染みさんも多くいらっしゃるお店です。お店に来るお客様のために、5年ほど前からお店のまん中にテーブルと椅子を置き、気軽に立ち寄っておしゃべりしてもらえるスペースを用意しました。近所にあるお医者さんや薬局さんに来たついでにお店をのぞいて行かれる方も結構いらっしゃるそうで、多い日は10人くらいの方がおしゃべりして行かれるそうです。参加者が集まればここで絵手紙教室や簡単な手芸教室なんかもできたらいいなと奥様。



- 岩月商店
- 高浜市青木町六丁目5番地16
 - TEL 0566-53-0428
 - 営業時間 / 概ね9:00～18:00
 - 休業日 / 日曜

奥様 岩月 弘子さん

青木町 岩月商店

事務服・作業服・婦人服・お祭り装束の販売・卸の専門店

お店の真ん中におしゃべりスペースを用意しています。
みなさん、気楽にお立ち寄りくださいーい!

こんなところ、そんなところを

高浜市では「健康自生地」と呼んでいきます!

みなさんの素敵な居場所は みんな候補地!!
高浜市では、これから「みなさんの素敵な居場所」を『健康自生地』として認定し、みなさんの「生涯現役」を応援していきます。

お得! その1

巡って貯めよう!! 『まちめぐりポイント』

健康自生地スタンプラリーに参加して市内にある健康自生地を巡ると『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と抽選で素敵な賞品が当たります!!



お得! その2

担って貯めよう!! 『いきいき健康マイレージポイント』

おなじみの『高浜市いきいき健康マイレージ』、①健康自生地の担い手としてお手伝いいただくと、「福祉ボランティアポイント」が、②「健康自生地巡り」を目標に掲げ、健康づくり通帳をもって自生地に行くと「健康ポイント」がそれぞれ付与されます。



いきいき健康マイレージや健康自生地についてのお問い合わせなどは、最後のページをご覧ください!



健康自生地とは?

それは、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。

一緒に健康自生地に 出かけましょう!!

地域の顔見知りの方が呼びかけにお邪魔します。気楽に出かけてみませんか?
※高浜南部地区、吉浜地区で呼びかけ活動を実施します。

健康自生地 認定候補地&担い手 大募集中!

みなさんの素敵な居場所を『健康自生地』に認定登録しませんか? 『健康自生地』で行う行事等には担い手もたくさん必要! 担い手になってくれる方も大募集中です。



取材班のご紹介



生涯現役応援スタッフ『でいでーる取材班』とは？

みなさんの生涯現役を応援するために、日夜、情報収集と健康自生地の掘り起こしにあたるミッションを与えられたスタッフで、まずは、先行する高浜南部地区、吉浜地区を担当し、順次市内全域に拡大していきます。



でいでーる取材班1号
神谷 可奈子さん
(高浜南部地区担当)

初めまして。高浜南部地区担当の神谷可奈子です。今年4月から高浜市の職員として採用され、現在、福祉企画グループと保健福祉グループで勤務しています。前職も事務職で、地域の方と関わる仕事は今回が初めてです。わからないことばかりですが、地域のみなさんのお役に立てるように日々勉強し、成長したいと思っています。

今後、みなさんのところにお邪魔する機会があると思いますので、よろしくお願ひします。



でいでーる取材班2号
森川 雅人さん
(吉浜地区担当)

はじめまして、吉浜地区担当の森川です。5月から日本福祉大学高浜事業室に配属され、まだ分からない部分が多くありませんが、高浜市の方々にいろいろと教えていただきながら毎日フレッシュな気持ちで過ごしております。

趣味はカラオケで、レパートリーは広い方です。中島みゆきさんの曲なら200曲くらい歌えます。写真も趣味で風景を写すのを得意としていますので、趣味も活かしながら地域のみなさんとふれ合っつけづくりをしていけたらと思っています。よろしくお願ひ致します。

健康自生地に関する 情報は次のように Get!

専用ホームページから

11月1日専用情報サイト『たかはま元気de(で)ねっと』オープン!!
新しい健康自生地のホットな情報やみなさんの生涯現役を応援するさまざまな役立ち情報、みなさんからのご意見などリアルタイムに掲載していきます!!
また、順次メルマガ登録もできるようにしますのでぜひ活用ください。

▼専用ホームページアドレス
<http://www.takahamashi.info> <GO!! (11月1日以降)>

広報たかはまから

新たな健康自生地に関する情報やイベント情報などは市の広報紙『広報たかはま』でも随時掲載していきます。掘り出し情報もたくさん掲載していきますので、ぜひこちらもご覧ください。

4頁・5頁でご紹介した「街中にある楽しい場所」の活動時間は下記の通りです。

名称	実施日時	事前申し込み
書道教室	第2月曜日 10:00~12:00	要
ポッチャ	第1火曜日 10:30~11:30(高浜南部公民館) 第3月曜日 10:00~11:00 (高浜南部ふれあいプラザ)	不要
苔玉づくり	平成25年12月12日(木) 10:00~11:30 平成26年3月13日(木) 10:00~11:30	要
脳活性発汗ニコニコ体操	毎週火曜日 9:30~10:30	不要
心もすっきりインドアゴルフ	毎週水曜日 11:00~15:00	不要
カラオケ	第1木曜日 10:00~12:00	不要
たかはまざっくばらんなカフェ 田戸町店	毎週火・木・土曜日 10:00~15:00	不要
高浜ファミリーボウル	月~木曜日 10:00~23:00 金曜日 10:00~24:00 土曜日 8:30~24:00 日曜日 8:30~23:00	不要
さわやか歌広場	第2・4月曜日 10:00~11:30	不要
高浜茶屋 吉貴	ほぼ毎日(不定休) 10:30~16:00	不要
回想法教室	月~金曜日 14:00~15:00	要
健康体操	毎週水曜日 10:00~12:00	不要
仲平座	水・木・金・土・日曜日 9:00~16:00	不要

ご意見 感想 大募集

本誌に関するご質問・ご意見・ご感想をみなさんから募集します。

- 健康自生地の認定・申請の方法、自生地を応援する助成金について
- 健康自生地スタンプラリーのルール、『まちめぐりポイント』の獲得方法、抽選への参加方法
- いきいき健康マイレージポイント(福祉ボランティアポイント・健康ポイント)など、詳細については、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 (11月1日以降)

お楽しみ 記憶力お試し クイズコーナー!!

創刊号最後まで目を通して下さり有難うございます。さて、みなさんは本誌の内容をどれくらい記憶していますか？以下の五択問題に挑戦してみてください。

- この情報誌の名前は何か？
①でんでーる ②でたでーた ③でいでーる
④どいでーる ⑤のんでーる
- 「高浜市は、みなさんの()現役を応援します!!」()にあてはまることばをひらがなで書くと？
①あしたも ②きょうから ③ごねんご
④しょうがい ⑤こんやも
- 介護予防や〇〇〇〇予防にも有効なお出かけ習慣!! ○の中に入る最も適切なことばは次のうちどれ？
①夜尿症 ②潔癖症 ③認知症 ④蓄膿症 ⑤貧乏症
- 本誌に登場したボランティアコーディネーター木屋五月さん、この道45年続けてきたお仕事は？
①大工さん ②看護師さん ③婦警さん ④歯医者さん
⑤トラックの運転手さん
- 本誌に登場した自分でブログも立ち上げてしまった浅岡ひろ子さんがパソコンを始めた年齢は？
①3歳 ②40歳 ③65歳
④70歳 ⑤108歳

答えは
本誌の内容を
見直してネ!