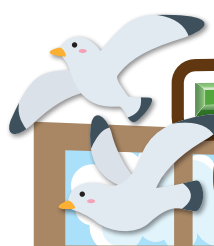


生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



# でいでーる

まいにちでかける

やろまいか いこまいか



2019年  
8月1日発行

takahama-shi

編集発行  
高浜市福祉部  
健康推進グループ  
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

## 『ホコタッチの達人』

3月19日(火)

認定証授与式を開催しました!



緑色の  
ホコタッチ

認定  
条件

- ①ホコタッチ装着率が95%以上  
('休'マークが5%未満)の方
- ②ホコタッチ装着時間の長い方
- ③健康自生地などで獲得した  
訪問ポイント数の多い方

左記3点を満たす方の中から、お住まいの町ごとに総合1位、各年代(60代、70代、80代以上)1位の方を『ホコタッチの達人』として認定しました。(2018年4月～11月集計分)

総合1位を獲得された達人の方には、緑色の特別なホコタッチが贈呈されました。



## ホコタッチの達人に お話を伺いました!

友達で10年以上歩いている人がいます。良いなと思っていたところ、ホコタッチをもらったことをきっかけに、それから2年10ヶ月、毎日休みなしで活用していることが自慢です。みんなと一緒に目標を持って活動することで、頑張っって継続できています。



達人に選ばれるほどやっていないと思っていましたが、達人の案内が来て嬉しかったです。ホコタッチをもらってからは、近くの用事は歩いていこうと思うようになりました。また、体幹を鍛えたいと思い、5～6年前から、片足立ちをしながらかみ磨きをしています。立ったときには背中や下半身を意識し、筋肉が衰えないように日々頑張っています。

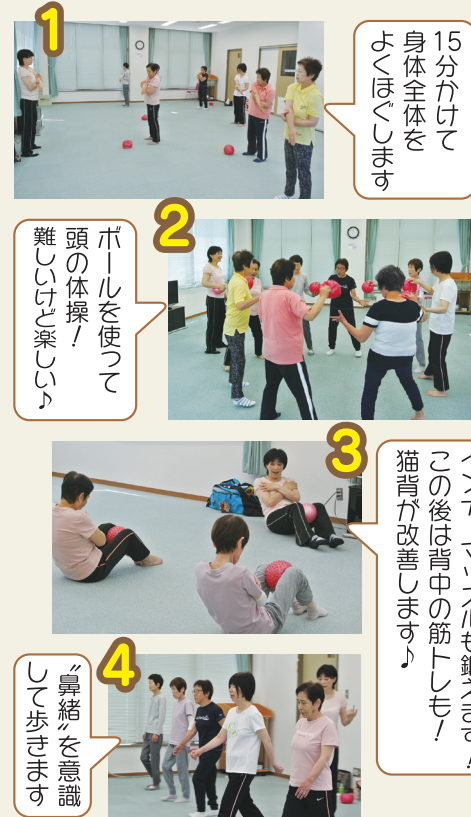


達人の皆さんは、それぞれ自分にあった健康法を実践されています。歩数や歩行速度を競うものではないので、無理をせずに自分のペースで歩きましょう。





健康寿命を延ばして、  
ずっと健康に歩きましょう!



歩くための筋力・バランスを鍛え、足腰に負担をかけない歩き方をマスターします。楽しく脳トレやストレッチも取り入れ、健康寿命を延ばしていきましょう。

### 変更 てくてく体操教室

「NOSs教室」が「てくてく体操教室」に変更しました

健康自生地 No.46

**場所** 高浜ふれあいプラザ  
(青木町4-2-16)  
**日時** 第1・2・3月曜日  
10:15~11:00  
後期は10月7日より開始  
**連絡先** 87-9112(要予約)  
※半期ごとの募集になります



皆さんと楽しくや  
っていきたくて!  
お気軽にご参加  
ください。

柴田先生

### 新規 あたまとカラダの体操

認知症予防に向けた運動「コグニサイズ」の要素をもとに、音楽にあわせて頭と身体のリズム体操をします。軽い運動と頭を使う作業を一緒にすることで、脳の活動がより活発になります。ボールを使ったりゲーム感覚で出来る体操など、皆さんが楽しめる教室です。

健康自生地 No.108

**場所** 高取公民館  
(向山町1-214-4)  
**日時** 毎月第1水曜日  
10:30~11:30  
**料金** 無料  
**連絡先** 55-3894  
(高取まちづくり協議会)



# 健康自生地を紹介します



「たかびあ」駐車場と入口のご案内  
高浜小学校体育館下の駐車場をご利用ください。

**出張**  
**昭和で元気になるカフェ** 健康自生地 No.19

昭和で元気になるカフェがTばーとに出張します!お茶を飲みながら、昔懐かしいお話をワイワイ楽しみませんか?

**場所** Tばーと(神明町8-20-1)  
**日時** 9月16日(月・祝)  
13:00~15:00  
**料金** 茶菓子代200円(飲み物お代わり自由)  
**連絡先** 52-5050(昭和で元気になる会事務局)

**閉店**  
**Salon de Hico サロンドヒコ** 健康自生地 No.81

青木町の美容室Salon de Hico(サロンドヒコ)さんが2019年4月30日をもって閉店しました。長い間ありがとうございました。

**IT工房** 健康自生地 No.29

エクセルやワードを使って、家計簿やチラシを作りたい!という希望や、自分で撮った写真で年賀状を制作したいなど、ニーズに応じてアドバイスや指導を丁寧に行います。

**日時** 毎週水・土・日曜日  
10:00~16:00  
**料金** 1日200円  
半日100円  
※中学生以下は半額  
**連絡先** 52-1381

**ものづくり工房** 健康自生地 No.33

木工のおもちゃ、収納棚など、ひとりで作るのが不安という方も安心。スタッフが制作を手伝ってくれます。木工作業ができる様々な設備が整っていますのでぜひご利用ください。

**日時** 毎週火・木曜日/13:00~16:00  
毎週土・日曜日/10:00~16:00  
※8/13(火)・15(木)は休み ※夏休みは10:00閉館  
**料金** 1日200円 半日100円  
※中学生以下は半額  
**連絡先** 52-0909

**健康自生地 No.81**

**場所** 青木町6-1-15  
(高浜小学校内)

**IT工房** 健康自生地 No.29

「健康自生地No.29」IT工房へ行くこと健康自生地No.33「ものづくり工房」あかおにどんが高浜小学校内高浜市地域交流施設「たかびあ」にオープンしました。気軽に体験ができるので、ぜひ遊びに行ってみてください!

**あかおにどん** 健康自生地 No.33

涼しげなリサイクル着物や婦人服、手作り雑貨など四季折々の小物が揃うお店です。

# 夏にオススメ!! 健康自生地

**青空市** 健康自生地 No.41

地域の高齢者の方に、「買い物」「外に出る」「人と話す」楽しさを味わってもらいたいと始まった「青空市」。地元の商店に加え、南部地区でとれた野菜などを販売しています。「赤ちゃんから高齢の方まで、交流できる場になって欲しい」と担い手さん。あっぽの中で、美味しい珈琲を飲みながら、おしゃべりも楽しめます。

**健康自生地の神谷商店(山善)さんも出店**

あっぽの珈琲 100円

**場所** 地域共生型福祉施設あっぽ  
(田戸町3-8-21)  
**日時** 毎週日曜日 9:00~11:00  
**連絡先** 52-2123(南部まちづくり協議会)

**初代三州瓦音頭踊る会** 健康自生地 No.97

「初代三州瓦音頭」をはじめ、「ルージュの伝言」「港町十三番地」など、懐かしい歌謡曲も振り付けをして踊ります。新しい曲を覚えることは、楽しみながら脳や身体を使うので認知症予防にもつながります。今年も、小学校の夏祭りや、各地イベントで盆踊りを披露します。皆さん、初代三州瓦音頭と一緒に楽しみませんか?

踊りの所作を通して体幹を鍛えます

踊りを踊ることで美しい姿勢になれる

瓦づくりを表現した歌詞の「三州瓦音頭」

**場所** 南部第2ふれあいプラザ  
(碧海町3-5-4)  
**日時** 第2・4日曜日 13:30~15:30  
**連絡先** 52-6424(沢田)

**健康自生地 No.17**  
**脳活性発汗ニコニコ体操**

**場所** 南部第2ふれあいプラザ  
(碧海町3-5-4)  
**日時** 毎週火曜日 9:30~10:30  
**料金** 1回100円  
**連絡先** 52-2123(南部まちづくり協議会)

**健康自生地 No.30**  
**悠遊百筋体操(大山)**

**場所** 大山会館(春日町2-1-1)  
**日時** 毎週金曜日 14:00~15:00  
**料金** 初回500円 以降1回100円  
**連絡先** 53-0144(柴田)

**健康自生地 No.44**  
**内藤モータースふれあい広場**

**場所** 内藤モータース(小池町4-8-1)  
**日時** 毎週木曜日※祝日を除く 10:00~11:00  
**料金** 年会費1,000円と1回100円  
**連絡先** 53-1815

**京弘屋スロープ** 健康自生地 No.86

涼しげなリサイクル着物や婦人服、手作り雑貨など四季折々の小物が揃うお店です。

タペストリーで四季を演出

着物も洋服も揃っています

スタンプとホコタツチも忘れずに!

**場所** 京弘屋スロープ  
(青木町3-5-3)  
**日時** 毎週月・水・土曜日  
10:00~17:00  
**連絡先** 53-0580

**体操の指導を始めて40年以上になるベテラン、長田先生の健康体操!**  
暑い夏も、運動不足にならないよう爽快な汗をかいてのりきりしましょう!

ボールやペットボトルなど道具を使い、頭も身体もフル活用して、健康の維持・増進を図ります。無理なく楽しく運動できるので、なんと90代の人も通うほど!いつまでもいきいき元気に過ごすために、始めてみませんか?

**熱中症に注意しましょう**

直射日光を避け、こまめに水分を補給しましょう!体調の悪い時や疲れが残っている時は、無理をしないでください。

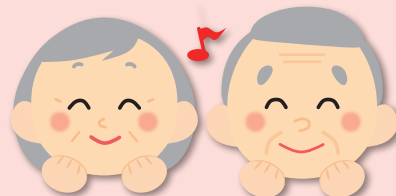
**健康自生地**とは?  
市民の皆さんが自ら出かけたくなるような場所や地域の皆さんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所作りに協力いただいています。\*「健康自生地」は商標登録第5486837号です。



# 健康自生地 バスツアー

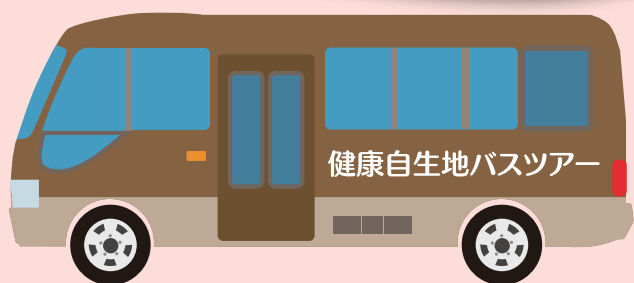
## 開催予告!

※詳細は後日、広報や元気deねっとでお知らせします!ぜひご参加ください。



市内にある健康自生地をバスで巡ります。健康自生地を訪問して、プログラムを体験し、おしゃべりや買い物をする楽しいツアーです。健康自生地に行ったことがない方や、いつもと違う健康自生地に行ってみたい方、この機会に皆さんと一緒に健康自生地を巡ってみませんか。

健康自生地の様子



# ホコタッチ景品交換終了のお知らせ

100ポイントごとに交換できます。

ホコタッチを健康自生地などに設置してある読み取り機にタッチすると訪問ポイントがたまり、100ポイントごとに景品と交換できるサービスを行ってまいりましたが、**2019年12月27日(金)**をもちまして、このサービスを終了いたします。

期日を過ぎますと、景品交換できなくなりますので、お早めの交換をお願いいたします。



ホコタッチ 活動結果

おなまえ 長寿さん  
期間 2016.05.17 ~ 2016.06.19 (34日間)  
達成 52/233 pt 訪問 100/120

項目	今回の結果【目標】	目標達成度グラフ	目標達成日数	次回目標
歩 日常歩行速度(質)	4.3 km/h [ 4.3 km/h ]	<div style="width: 100%;"></div>	13日	4.3 km/h
歩 平均歩数(量)	7659 歩 [ 7200 歩 ]	<div style="width: 100%;"></div>	11日	7800 歩
歩 平均消費カロリー	1548 kcal [ 1500 kcal ]	<div style="width: 100%;"></div>	10日	1500 kcal
歩 平均装着時間	11.1 時間 [ 10 時間 ]	<div style="width: 100%;"></div>	18日	10 時間

※目標値は直近のあなたの活動の平均値をもとに算出しています。 ▲目標ライン

アドバイス 歩数目標を達成しました。おめでとうございます。次回、ご自身の活動量に応じて目標が再設定されます。朝ゆっくりと歩いているようなので、日々歩くコースを変えるなど気分転換しながら目標達成を目指しましょう。速度をあげるにはピッチをあげて、リズムよく歩いてみましょう。

ここをチェック

**交換場所** (平日8:30~17:15)

いきいき広場3階 健康推進グループ窓口

生涯現役のまちづくり  
**健康自生地**  
**スタンプラリー**  
第7シーズン  
シーズン折り返し!

応募期間  
2018年12月26日(水)~  
2019年12月19日(木)

健康自生地スタンプラリー  
まちめぐりポイントカード

市内在住の60歳以上の方が応募(抽選)対象です。  
同じ健康自生地は、1日1ポイントまでです!  
営業・活動時間外や休業日は、スタンプがもらえません。  
健康自生地を利用したご本人のお名前でご応募ください。

お近くの健康自生地でポイントカードを手に入れ、  
いろんな健康自生地へ出かけましょう!

**大募集!!**

読者モデル、読者記者として  
私たちと一緒に  
**「でいでーる」を  
作りませんか?**

ご興味ある方は  
いきいき広場3階 健康推進グループ  
**TEL.52-9873**  
までご連絡ください!