

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



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 : kenko@city.takahama.lg.jp

vol.22 NANOHANAIRO  
2021年4月1日発行

特集

1

健康自生地

スタンプラリー  
第8シーズン  
当選者発表!



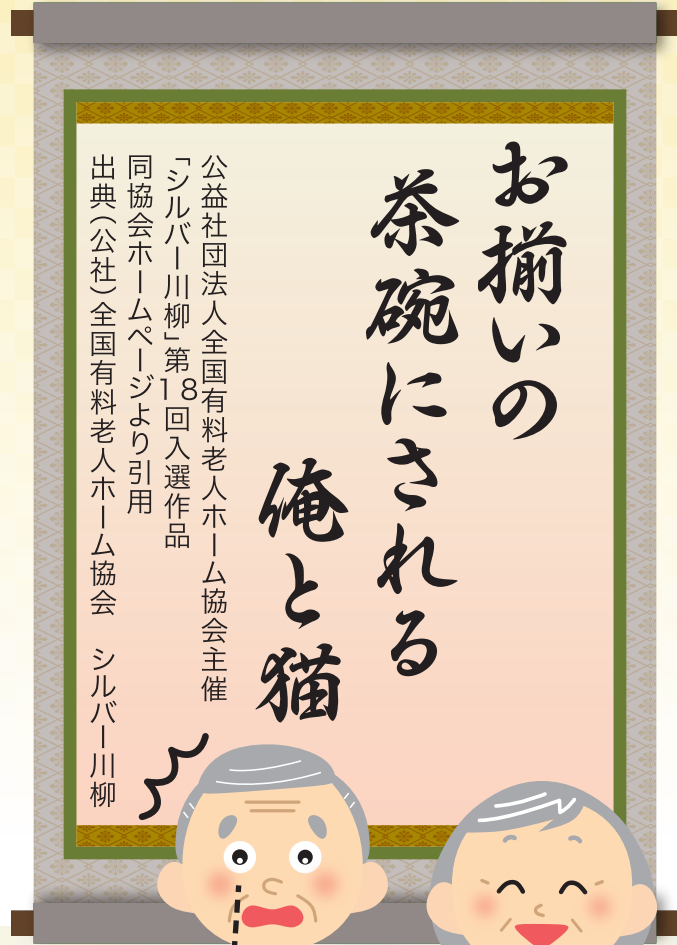
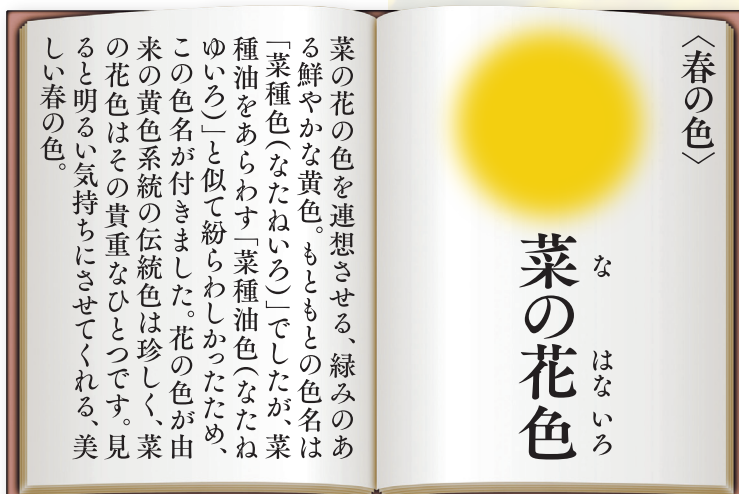
特集

2

ホコタッチ  
活動結果シートを  
活用してみよう!



【和の色／水彩帳】



# 審査員特別賞

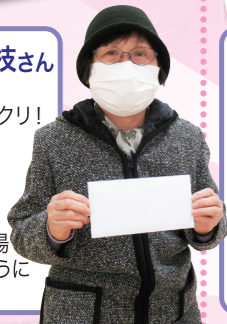
50周年記念賞

50周年記念賞

新人賞(最多訪問)

新人賞(最多枚数)

**中野 久美枝さん**  
大きい賞が  
当たってビックリ!  
とても  
嬉しいです。  
マシン  
スタジオや  
いきいき広場  
周辺を歩くように  
しています。



**岩間 れい子さん**  
大きい賞は初めて  
当たりました。  
陶芸も  
優待券を  
もらったので  
体験して  
みようかな。



**神谷 明美さん**  
体操教室や  
図書館、  
よく行くお店で  
スタンプを  
集めました。  
これからも  
頑張って  
歩きたいです。



**三浦 みどりさん**  
公園の周りなど  
歩くように  
しています。  
これからも  
続けて歩く  
ようにして  
いきたいです。



## 当選



## 今回も応募者全員に賞品が届く!

スタンプラリー第8シーズンも、新たに認定された健康自生地をはじめとして、企業・商店・団体から多くの協賛品をいただきました。その結果、第7シーズン同様、残念ながら当選しなかったすべての応募者のみなさんに、「参加賞」をプレゼントすることができました。

ご協賛いただいた企業・商店・団体のみなさま、誠にありがとうございました。紙面を通じてお礼申し上げます。

### ご協賛いただいた企業・商店・団体と主な協賛一覧(順不動・敬称略)

- 株式会社シンカ/ぶるぶる振動マシン
- 株式会社スギヤス/足もみヒーター
- 株式会社エヌ・エフ・ユー/超立体マスク
- Tぽーと/商品券
- 株式会社スギ薬局/血圧計
- 特別養護老人ホーム高浜安立荘/ボールペン
- ケアハウス高浜安立/コーヒーチケット11枚綴り
- 岩月商店/靴下
- 高浜市やきもの里かわら美術館/陶芸創作優待券
- 加美屋/靴下、マフラー
- リバーストーン/割引券
- 授産所高浜安立/ぱりまる
- ものづくり工房あかおにどん/木工品
- リビングハウス万久/マグカップ
- Café Garden P.o.t/コーヒーチケット11枚綴り
- 内藤モーターズ/ボックスティッシュ、軍手
- ミツパトヤ/マスク
- 生活雑貨すぎひこ/タオル
- ヤマダ青果店/お買い物券
- デッキ/コーヒーチケット
- 山脇薬局/ティッシュ箱、タオル、マスク、歯磨き粉
- 不二商会/ボールペン
- Be Point ふじ/  
ポーチ、タオル、エコバック、カップ、ストッキング、ティッシュポーチ
- 神谷商店(山善)/魚肉ソーセージ、チョコレート
- カラオケハウス響/ボールペン、カラオケチケット10枚綴り
- カーブス/巾着
- ONI-House(観光協会)/あげぱん&コーヒーチケット
- 石のなかい/パワーストーンストラップ、プレスレット
- 寝具洋品やまなか/手作りマスク
- すぎうら靴店/商品券
- 美味良酒マルア/キレートレモン
- 岩月ふとん店/玄関マット
- 洋菓子の店パピヨン/割引券
- 通所型サービスあっぱ/わらじ、手提げ、手作りマスク、アクリルたわし、ティッシュケース、エコバック
- サガミ/お食事券
- 銀子・銀一郎憩の家(シルバー人材センター)/ポケットティッシュ
- スカイラク/割引券
- 石川薬局/入浴剤
- メガネ・宝石・時計・補聴器のカワミ/メガネ拭き
- 魚松/とりめし引換え券
- 己書ゆう実道場Tシェア幸座/作品
- 紅屋本店/片付けBOX、カバーソックス
- テンテニススクール/無料体験チケット
- 交通安全協会/パトカー反射材、反射タスキ
- 花王株式会社/ヘルシア
- ハートフルメディア株式会社/靴券
- 健康自生地/軍手、圧縮タオル、マスク、ポケットティッシュ

# 健康自生地スタンプラリー 第8シーズン

## 当選者発表!



令和元年12月20日(金)～令和2年12月17日(木)まで実施の健康自生地スタンプラリー第8シーズンは、生涯現役まちづくり実行委員会・健康自生地認定審査会委員により厳正なる抽選を行いました。今回の延べ応募口数は4,549枚で、『特賞』『審査員特別賞』『当選』が決定しました。



賞の区分	当選者数	賞品
特賞	1	ぶるぶる振動マシン
	1	足もみヒーター
	1	いきいき広場 福祉用具ショールーム賞
審査員特別賞	1	超立体マスク(100枚入り8箱)
	1	血圧計
	1	玄関マット
	1	Tぽーと(金券5,000円)
新人賞(最多枚数)	1	靴券(金券5,000円)
	1	靴券(金券5,000円)
新人賞(最多訪問)	1	靴券(金券5,000円)
当選	50	手指消毒液・マスク・満点すまいるカード
計	58	
参加賞(応募者全員)	772	かわら美術館(陶芸創作体験優待券)
総計	830	

## 特賞

## 贈呈式を行いました!

シンカ賞

### ぶるぶる振動マシン

進化するくらしの総合プロデューサーでおなじみの(株)シンカさんにご協賛いただきました。



### 内之倉 京子さん

毎週、家族と一緒にTぽーとへ買い物とレッツ高浜で入浴を楽しみにしているという内之倉さん。「コロナが流行してしまい外出する機会が減ってしまったので、家の中で運動できるなんて素晴らしいね。こういった健康器具は持っていないから使うのが楽しみ。」ととても喜んでいました。シンカの社長さんからも、「ご家族みんなで、お家の中でも健康維持に役立ててください。」とお言葉をいただきました。

スギヤス賞

### 足もみヒーター

住宅福祉機器も展開しているピシャモンの(株)スギヤスさんにご協賛いただきました。



### 藤田 良三さん

あっぱや青空市によく行かれる藤田さん。「音楽に合わせて体操したり、今は難しいけどカラオケで大きな声を出すのがとても気持ちいい。自生地できりができて話すのも楽しいよ。ふれあいが大事だね。」といきいきと話す藤田さんに、スギヤスの皆さんも「足もみヒーターで疲れを癒してくださいね。」

いきいき広場 福祉用具ショールーム賞 (800枚)

### 超立体マスク

高浜市いきいき広場の福祉用具ショールームを運営している(株)エヌ・エフ・ユーさんにご協賛いただきました。



### 中島 行康さん

週に1度、『地域共生型福祉施設あっぱ』に通うのを楽しみにしているという中島さん。4年前に腰椎を骨折してから、なかなか外に出る機会が減ってしまい、「あっぱへ行くとみんなとおしゃべりを楽しむことができ、元気がでる」とおっしゃっていました。今まで、懸賞で大きなものが当たったことがなかったそうで、「当たってビックリしました。また頑張ろうとはりあいができました。」と喜びの声をいただきました。

## 太極拳体験教室

健康自生地 No.46

太極拳という「ゆっくりな動作」の体操というイメージですが、実は中国の皇帝も身につけていたという「歴史と伝統ある武術」です。膝を曲げ重心を下げた動きが続くので、足腰だけでなく体幹を含む全身の筋力を高めることができます。通っている方からは、「気持ちがいやんとする」「腰が痛かったけれど、良くなった」など声を聞くことができました。ゆったりとした動きは、忙しい日常から解放してくれ、体の芯からリラックスできます。



場所 高浜ふれあいプラザ  
日時 第3土曜日  
10:00~11:30  
料金 無料  
連絡先 87-9112(高浜まちづくり協議会)

要予約

## 健康体操

健康自生地 No.5-2

毎週テーマが変わり、バラエティーにとんだ構成が好評の健康体操。新型コロナ感染対策のため、グループを2つにわけ密にならないように行っています。脳トレと体操を兼ねているので、認知症予防にも最適。激しい体操ではないので、少し運動してみたい、という方も安心して参加できます。体操が終わった後は、体がポカポカ温まり、全身スッキリします。



場所 吉浜ふれあいプラザ  
日時 毎週水曜日(※第5週を除く)  
10:00~11:00  
料金 無料  
連絡先 52-1101(吉浜まちづくり協議会)

要予約

春です。健康自生地で動き出そう！

毎日お家で実践!

健康自生地No.111

## いきいき体操教室

陽気な季節になり、ウォーキングをはじめ始める方も増えてくる時季ですね! 急な運動は、膝や腰を痛める原因にもなります。いきいき体操教室の飯塚先生に、お家で簡単にできる体操を伺いました。毎日お手軽にできる体操なので、実践してみてください。

場所 いきいき広場 料金 1回500円  
日時 第2・4水曜日 14:00~15:00  
連絡先 080-4960-7036(飯塚)

半月板に効きます

### 膝を壊さない運動

歩く時に足の裏が吸いつくような歩き方になります。足の裏を刺激することで、足裏全体を使って歩くようになり、膝が内股やがに股になることを防ぎます。



足の裏のツボを押しながら、足の指をグー。



膝を固定して、小指側の側部を地面に付き足の指をチョキ。



ツボを押した指を離して、足の指をパー。



親指側の側部を地面に付き足の指を逆チョキ。



### いすスクワットで腰と膝の筋力強化



1 そけいぶに手をあて、背筋を伸ばし前傾姿勢になります。



2 ゆっくり腰を上げ立ち上がります。座るときも、同じ姿勢。



膝が内や外を向いてしまうのはNG

教えてくれたのは、柔道整復師の資格をもつ飯塚先生



### 筋力アップで背筋がシャキッ!



1 四つんばいの姿勢になります。



2 お腹、腰、くるぶしが一直線になるように足を上げます。(6秒5セット)



ムリに足を上げない!

# 健康自生地

レシピ&お手入れ

# 特集

## 紅屋本店

健康自生地 No.114

春はお肌のトラブルが増える季節。徐々に強くなっていく紫外線や春風に舞った花粉やほこりが肌に付着したり、外からの刺激を受けやすくなると言われています。紅屋本店さんでは、専門の知識をもった店員さんが洗顔から化粧品選びまで、肌の状態をみて提案してくれるので安心。また、リンパマッサージ(半身から全身選べる)も好評! 疲れ、頭痛、めまい、腰痛などお悩みの方はぜひ相談を。(要予約)心身ともにスッキリ目覚めの春をむかえましょう!



場所 春日町5-8-2  
日時 水・日曜日以外  
10:00~19:00  
連絡先 53-1506



## 岩月ふとん店

健康自生地 No.76

5月に入ると、羽毛布団では暑すぎる、と感じはじめる季節です。羽毛布団は部屋の中で陰干しをして、しっかりと布団のなかの湿気を発散させてください。湿気が残ると、カビやダニの原因になってしまいます。冬の間、羽毛布団が以前より暖かなくなった、など保湿性や掛け心地に疑問を感じたら、羽毛布団のクリーニングやリフォームがおススメです。使わない時期にメンテナンスをしてみませんか?



場所 青木町5-8-6  
日時 火曜日以外  
9:00~18:00  
連絡先 53-0004



## 神谷商店(山善)

健康自生地 No.57

4月の旬といえば筍。毎年店頭に並ぶ筍を使った手作りお惣菜は、「楽しみにしていた」というファンが多いとか。そんな店主の神谷さんに、筍の選び方、あく抜きを聞いてみました。

Q 美味しい筍を選ぶポイントは?

A 同じ筍でも男竹、女竹と呼ばれ、女竹のほうが肉質が柔らかくて大ぶりに切って薄味の煮物に向いています。男竹は、シャキシャキ歯ごたえがよく、細切りにして筍ご飯や炒め物にオススメです。男竹は真直ぐ縦に細長く、皮は黒っぽい。女竹はズンぐり太めで曲がっている形が多いです。

Q アク抜きのポイントは?

A ①外の皮を3~4枚はいで、穂先は斜めに切り落とし縦に1cmほど切り込みを入れます。②皮付きのまま、米ぬかと一緒にじっくり1時間程度ゆでます。ゆでたらひと晩(8時間以上)しっかり冷ますとえぐみがとれますよ。

その他のお野菜も、美味しい食べ方を色々教えてください。ぜひ聞いてみてください。

場所 田戸町2-3-16  
日時 日曜日以外  
10:00~17:00  
連絡先 53-0867



## 健康自生地スタンプラリー 第9シーズン!

応募期間

2020年12月18日(金)~2021年12月15日(水)

全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。

※抽選日に60歳になっていればよいので、60歳前からスタンプを集めてもOKです!

同一の健康自生地でもらえるポイントは1日1個。

30ポイント貯まったら期間中、いつでも何度でも応募できます。

第8シーズンで貯まっているポイントは、引き続き第9シーズンでも使えます!



## 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ご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。

高浜市 健康自生地

※画面は、歩行生活年齢の表示例

あたたかく、歩くのが気持ちの良い季節になってきます。冬の間に閉じこもりがちだった方、ウォーキングを始めたい方は、ぜひホコタッチを活用してください！

# ホコタッチ活動結果シートを活用してみよう！

市販されている万歩計と違っている点は、ホコタッチ(歩行計)に蓄積されたデータの結果を印刷して日々の「歩行生活力」を見直すことができる点です。印刷した結果シートを見てみると、活動の質(歩行速度)・量(歩数)を6週間の活動カレンダーで振り返ることができます。次回の日目標値も、歩行状態に応じて自動で設定され、無理なく目標達成が目指せるようになっています。

## ホコタッチ活動結果シート(例)

### 1 活動結果

- 日常歩行速度
- 歩数
- 消費カロリー
- 装着時間



### 2 総合評価

- 歩行生活年齢
- 活動の質(歩行速度)と量(歩数)を4段階で評価
- 活動時間帯

### 3 活動カレンダー

1日ごとの結果と評価が表示され、日常歩行の振り返りができます。

### 4 活動タイプ

1週間の活動パターンから15種類のタイプに分類します。

**ホコタッチ** おなまえ 318378さん  
 期間 2016.05.17~2016.06.19 (34日間)  
 達成 52/233pt 訪問10/200pt 4901301309068

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
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
平均歩数(量)	7659 歩 [ 7200 歩 ]	<div style="width: 100%;"></div>	11日	7800 歩
平均消費カロリー	1548 kcal [ 1500 kcal ]	<div style="width: 100%;"></div>	10日	1500 kcal
平均装着時間	11.1 時間 [ 10 時間 ]	<div style="width: 100%;"></div>	18日	10 時間

**総合評価**  
 歩行生活年齢 **42歳**  
 総合判定 **B**  
 目標達成率  
 A 活動の「質」「量」ともに達成 26%  
 B 活動の「質」は達成 30%  
 C 活動の「量」は達成 22%  
 D 活動の「質」「量」ともに不足 22%

**活動時間帯**  
 朝 29%  
 昼 37%  
 夜 34%

**活動カレンダー**  
 月 火 水 木 金 土 日  
 5/19 5/20 5/21 5/22 5/23 5/24 5/25 5/26 5/27 5/28 5/29 5/30 5/31 6/1 6/2 6/3 6/4 6/5 6/6 6/7 6/8 6/9 6/10 6/11 6/12 6/13 6/14 6/15 6/16 6/17 6/18 6/19

**活動タイプ**  
 高 低  
 月 火 水 木 金 土 日

高浜市にお住まいの65才以上の方に、**ホコタッチ(歩行計)を無料配布**しています。※すでにお持ちの方は除きます。

#### 対象者

- 65才以上の高浜市民の方(誕生日を迎えた翌日から申込みできます) ※ご自身で受け取りにこられる方

#### 予約方法

- 予約はお電話にて 52-9873 受付時間/平日9:00~17:00
- 事前にお伺いすること
- ★氏名、生年月日、身長、体重、住所、連絡先
- ★ホコタッチに登録するニックネーム

## 私たち、ホコタッチを活用しています！

- ♪ 歩くことで、周りの景色を見るようになりました。自宅から1時間くらいで廻れる散歩コースをつくり、毎朝歩くようにしています。季節の移り変わりを感じられてあらためて歩いてよかったなと感じました。
- ♪ 健康意識が変わりました。つけるまでは、毎日どれだけ歩いているのかわかりませんでした。今は目標を決めて毎日歩くようにしています。
- ♪ 同じ散歩コースを歩くことで、よくお会いする方との挨拶を楽しむようになりました。
- ♪ ケガをして家に閉じこもりがちな妻と、歩くきっかけになりました。

おうちで眠っているホコタッチはありませんか？この機会にぜひスタートしてみましよう！



認知症予防にも！

## 陶芸体験に参加してみよう！

健康自生地スタンプラリー

参加者全員に優待券が送られています！



粘土から形を作ります 初心者の方も、先生が教えてくれるので安心！



お1人でグループでの参加もOK



思い思いの作品を作ります



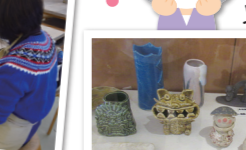
上達すると電動ろくろを使った作品作りに



色は15種類の中から選びます



上級者の細かな作品作り



お皿やマグカップ以外にも作れます



お皿やマグカップ以外にも作れます

### 陶芸創作体験

優待券利用で半額！

〈開催日時〉  
 開館日の木曜・金曜・土曜・日曜  
 【午前の部】10:30~12:45  
 【午後の部】14:00~16:15

〈料金〉  
 大人(高校生以上):1,600円※粘土1キ口利用  
 小人(中学生以下): 800円※粘土1キ口利用  
 申込み:事前に電話予約(52-3366)が必要

### 絵付け体験もできます

〈料金〉  
 大人(高校生以上):800円  
 小人(中学生以下):500円

子どもにも人気の絵付け体験。専用のクレヨンを使うので、簡単に絵を描くことができます。誕生日記念や、母の日・父の日・贈り物にも喜ばれます！



高浜市やきものの里 **かわら美術館**  
 健康自生地No.16  
 場所 青木町9-6-18  
 日時 月・火曜日以外 (祝日の場合翌平日が休館) 10:00~17:00  
 連絡先 52-3366

## おもちゃ病院

健康自生地No.80

どんなおもちゃにも、大切なお子さんへの想いがこめられています。壊れたからといって捨ててしまい、新しいものを買ってしまうのではなく、直してもらうことも、考えてみてはいかがでしょうか？ボランティアのおもちゃドクターが無料で修理します。(※ただし、部品を交換した場合は、部品代のみ実費を頂きます。)

### 開院日のご案内

毎月第3土曜日/10:00~15:00  
 令和3年 4/17(土) 5/15(土) 6/19(土) 7/17(土) 8/21(土) 9/18(土) 10/16(土) 11/20(土) 12/18(土)  
 令和4年 1/15(土) 2/19(土) 3/19(土)

修理は翌週火曜日(10:00~12:00)実施 (変更する場合があります)

場所 高浜エコハウス(沢渡町4-6-2)  
 日時 第3土曜日/10:00~15:00 第4火曜日/10:00~12:00  
 料金 無料 予約 不要 連絡先 53-5730(岩月)

## 昭和で元気になる会

健康自生地No.19

「すべての人が認知症を理解し、暮らしやすい高浜市になるといいな」「介護をしている人も相談しあえる場所があるといいな」そんな想いでスタートした「昭和で元気になるカフェ」が今年も下記の日程で開催されます。認知症について専門職のスタッフさんに気軽に相談ができたり、回想法で懐かしい思い出をみんなで語り合うなど内容も盛りだくさんです。一度足を運んでみませんか？

### 日程

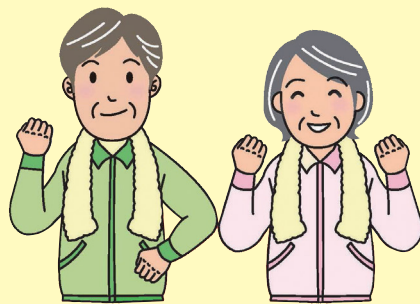
令和3年 4/25(日) 5/30(日) 6/27(日) 8/8(日) 9/26(日) 11/14(日) 12/19(日)  
 令和4年 1/30(日) 2/27(日) 3/20(日)

日程・場所は変更の場合があります。事前にご確認ください。

場所 いきいき広場 2階いきいきホール  
 時間 13:00~14:00  
 料金 100円(ペットボトルお茶1本付き)  
 連絡先 昭和で元気になる会52-5050(高浜安立/木下)

# 「コグニ倶楽部」が始まります

市は、認知症予防に関する取組を国立長寿医療研究センターと協働で実施しています。令和3年度より新たに「コグニ倶楽部」を開催しますので、ぜひご参加ください。



## Q 「コグニ倶楽部」とは？

**A** 認知症予防を目指して国立長寿医療研究センターが研究事業として実施する健康増進教室です。「運動コース」(スマートフォンアプリ利用による活動促進や市内公園で週2回ほどのウォーキングなどの運動)と「健康講座コース」(専門家による数回の健康講座)の2つのコースのいずれかにご参加いただけます。

## Q 「コグニ倶楽部」参加のメリットは？

**A** この事業にご参加いただくことで、認知症を予防するための様々な活動の実践や、みなさまの健康にお役立ていただける情報が得られます。また、参加期間中に健康チェックを受けていただくことで、ご自身の健康状態と、その変化等を知ることができます。

## Q どのような人が「コグニ倶楽部」に参加できるの？

**A** 高浜市在住の65歳以上の方で、一定の基準(介護認定を受けていないなど)を満たす方に、令和3年4月頃「コグニ倶楽部」のご案内をお送りいたします。ご確認いただき、まずは説明会へご参加ください。(説明会の予約は不要です)



**令和3年4月頃**  
このような封筒が届きます! ➡

## Q 「コグニ倶楽部」はどこで行うの？

**A** 「運動コース」は高浜市内の公園等を拠点として開催されます。「健康講座コース」は高浜市地域交流施設(たかびあ)で実施予定です。



## 「コグニ倶楽部」をお手伝いいただく スタッフを募集します!

2名程度でグループを担当し、運動コース参加者の出欠確認や連絡、準備体操、参加者間のコミュニケーション促進、スマートフォン操作のサポートなどをさせていただきます。事前に説明会や研修会を実施いたします。詳しい勤務時間や給与は説明会にてご説明しますので、下記お問合せ係までご連絡ください。

国立長寿医療研究センター  
コグニ倶楽部 お問合せ係

**0120-763-900**

平日(月~金)9:00~18:00

参加申し込みは  
まだできません。  
まずは後日ご案内する  
説明会へ  
ご参加ください。

