

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

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

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.25 2022年7月1日発行

自分の足に
ピッタリな靴を履いて、
ウォーキングを
楽しみませんか？

(撮影場所：すぎうら靴店)

特集
1

第9シーズン
健康自生地スタンプラリー
当選者発表！

特集
2

稗田川ウォーキング

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

健康自生地とは？

高浜市 健康自生地

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。

オリンピック記念賞



岡本 定芽さん

まさかこんな大きな賞が当たると思ってもなく嬉しいです。普段は趣味の手芸を活かして、ボランティア活動などしています。健康のためにもスタンプラリーを続けていきたいです。

オリンピック記念賞



神谷 保子さん

大ケガをして動けない時期もあったけれど、今はウォーキングポールを使いながら毎日30分ほど歩いています。こうやって賞が当たると励みになります。

審査員特別賞

新人賞(最多枚数)

矢野 栄志さん

妻とウォーキングを始め、スタンプラリーも参加。毎日1時間以上歩くようにしています。体調も良いのでこれからも続けていきたいです。

新人賞(最多訪問)

石川 義美さん

健康のため毎日1時間半ほどウォーキングを習慣にしています。車の少ないところ、空気のきれいな所など、毎日コースを変え、自由に歩いています。

ホコタッチ達人賞

内藤 勝さん

当選が初めてで驚きました。健康のため、毎日ウォーキングをしています。趣味の木工や、おもちゃ病院の手伝いなどしています。創作するのは大変ですが、達成感もあり今後も続けていきたいです。

当選



今回も応募者全員に賞品が届きました!

スタンプラリー第9シーズンも、企業・商店・団体から多くの協賛品をいただき、応募された全ての皆さんに「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・団体の皆さま、誠にありがとうございました。

ご協賛いただいた企業・商店・団体と主な協賛一覧(順不変・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/ドクターエア ストレッチロール
- 株式会社エヌ・エフ・ユー/パルスオキシメーター
- 株式会社スギ薬局/ソープディスペンサー
- ウエルシア薬局株式会社/チヨビタドリンク
- Tぽーと/商品券
- 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/喫茶やすらぎコーヒーチケット
- 岩月商店/靴下・タオル・マスク
- 加美屋/靴下・タオル
- 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/オブジェ置台
- リビングハウス万久/カップ
- Café Garden P.o.t/コーヒーチケット
- 内藤モーターズ/軍手・ボックスティッシュ
- 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/ボックスティッシュ・手指消毒・栄養ドリンク・歯磨き粉
- 不二商会/ボールペン
- Be Pointふじ/ペアフリーカップ
- 神谷商店(山善)/お菓子
- カラオケハウス響/カラオケチケット・ボールペン
- ONI-House(観光協会)/あげばん&コーヒーチケット
- 石のなかい/パワーストーンプレスレット
- すぎうら靴店/商品券
- 美味良酒マルア/食用油
- 岩月ふとん店/玄関マット
- 洋菓子の店パピヨン/割引券
- 京弘屋/たび・ポーチ・巾着
- コミュニケアガーデン高浜/ひざかけ
- 通所型サービスあっぱ/ネックウォーマー・マスク・アクリルたわし
- 銀子・銀一郎憩の場/ポケットティッシュ
- サガミ高浜店/お食事券
- スカイラク/割引券
- 石川薬局/マスク・靴下
- メガネ・宝石・時計・補聴器のカワミ/メガネ拭き
- 魚松/商品引換券
- いきいき体操教室/体験無料券
- 己書ゆう実道場エステサロンユーミ/己書色紙・缶バッジ・ミニ写真立て
- 紅屋本店/栄養ドリンク
- おかずの家/サービス券
- 高浜市多文化共生コミュニティセンター/乾麺
- 花王株式会社/ヘルシア
- 交通安全協会/反射シール・反射タスキ
- 第一生命/メモ帳・タオル・ボールペン
- ハートフルメディア株式会社/マスク

健康自生地スタンプラリー 第9シーズン

当選者発表!

2020年12月18日(金)~2021年12月15日(水)まで実施の健康自生地スタンプラリー第9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5,076枚で前回の4,549枚を上回る応募をいただき、『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	シンカ賞	1 ぶるぶる振動マシン
	スギヤス賞	1 ストレッチロール
	いきいき広場 福祉用具ショールーム賞	1 パルスオキシメーター
審査員特別賞	オリンピック記念賞	2 ソープディスペンサー(スギ薬局) 商品券(Tぽーと)・ヘルシア(花王) チヨビタドリンク(ウエルシア)
	ホコタッチの達人賞	1 玄関マット(岩月ふとん店) 商品券(Tぽーと)・ヘルシア(花王) チヨビタドリンク(ウエルシア)
	新人賞(最多枚数)	1 ソープディスペンサー(スギ薬局) 商品券(Tぽーと)・ヘルシア(花王) チヨビタドリンク(ウエルシア)
	新人賞(最多訪問)	1 ソープディスペンサー(スギ薬局) 商品券(Tぽーと)・ヘルシア(花王) チヨビタドリンク(ウエルシア)
当選	50	マスク・手指消毒・入浴剤 満点スマイルカード・各種協賛品詰め合わせ
計	58	
参加賞(応募者全員)	608	各種協賛品など
総計	666	

健康自生地スタンプラリーを知っていますか?

高浜市では、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいきいきと過ごせるように、市内にある106箇所の施設や商店、教室を「健康自生地」として登録しています。健康自生地をめくり、活動に参加して「まちめぐりポイント」をためて応募すると、抽選ですてきな賞品が当たります。たくさんの健康自生地をめくりながら、楽しく健康的な毎日をご過ごしてみませんか。

スタンプラリー 第10シーズン 開催中!
対象者 市内在住の60歳以上の方
スタンプラリー開催期間 2021年12月16日(木)~2022年12月14日(水)

特賞 贈呈式を行いました!

シンカ賞

ぶるぶる振動マシン



大江 清子さん

コロナで健康自生地が休止になってしまうと、友達に会えなくなり淋しいです。また気兼ねなく歌やランチが楽しめるようになると嬉しいです。シンカ社長の畠さんから、「外に出て人に会うのは、元気の源でもあります。これからも、アクティブに活動してください」とお言葉をいただきました。

スギヤス賞

ストレッチロール



野々山 宣子さん

普段から、家に引きこもってしまうのは良くないと、健康自生地に通うようにしている野々山さん。「スタンプラリーは何年か続けていますが、こんなに大きな賞が当たったのは初めて」と喜びの声。賞品のストレッチロールをみて、「近くに住んでいる家族と一緒に使うのが楽しみです」と笑顔で話してくれました。

いきいき広場 福祉用具ショールーム賞

パルスオキシメーター



野々山 敏子さん

仕事を辞め、「健康のために動いたほうがいい!」と、スタンプラリーに参加するようになった野々山さん。毎日いろいろ健康自生地へ出かけて、お店の人と挨拶やおしゃべりをするのが楽しそうです。「動かないと、足も悪くなるし、しゃべらないと声が出なくなってしまうので、外に出ることは大切」と話してくれました。

ウォーキング おすすめグッズ紹介

生活雑貨すぎひこ 健康自生地 No.50
日傘やUVスカーフ、アームカバーなどお洒落な日よけグッズが揃っています。

場所 春日町6-2-24
開催日 日曜日以外
時間 9:30~18:30
連絡先 53-0921




すぎうら靴店 健康自生地 No.74
足の悩みや靴が合わないなど、専門の知識をもってご主人が相談にのってくれます。靴の中敷を変えるだけでとても歩きやすくなるそうなので、まずはお試しを!

場所 春日町6-5-34 時間 9:30~19:00
開催日 水曜日以外 連絡先 53-0644



ウエルシア高浜呉竹町店 健康自生地 No.117
熱中症のリスクが高まる季節です。のどの渇きがなくてもこまめに水分をとりましょう。水分・電解質を効果的に摂取できるゼリータイプの経口補水液もおすすです。外出時は日焼け止めやひんやり冷感グッズを使い、しっかり暑さ対策を心がけましょう。

場所 呉竹町3-7-5 時間 9:00~24:00
開催日 年中無休 連絡先 54-3251



プロムナード
川を覗くと、川岸に小さな魚が泳いでいるのが見られます。2月中旬頃から、水仙の花が見ごろになります。



専修坊(見ごろ:3月~4月上旬)
圧巻のしだれ桜がみられます。



彼岸花(見ごろ:夏の終わり~9月下旬)
稗田川の堤防沿いに、赤や黄色の彼岸花や珍しいピンク色のリコリスなどカラフルな花々が楽しめます。




稗田川 ウォーキング
稗田川沿いには、八反田公園を起点とする約5.3kmのウォーキングルートが設定されています。道沿いにはたくさんの花や木が植えられ、四季の移ろいを感じながらゆっくりウォーキングを楽しむことができます。



八反田公園 ウォーキングルート

外まわり	① 小橋	内まわり
170m		175m
350m	② 前橋	355m
460m	③ 法響橋	505m
440m	④ 中学橋	405m
420m	⑤ 稗田橋	385m
275m	⑥ 吉野橋	350m
530m	⑦ 論地橋	440m
	⑧ 外淵橋	

① 小橋
石のベンチで休憩♪



⑦ 論地橋
南中学校



川沿いに目印となる看板が立っています。



稗田川で見られる生き物
水がきれいになり、様々な鳥が飛来するようになりました。



熱中症を防ぐために

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も まず水分補給を
ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯


・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動リーフレット抜粋
屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

熱中症に関する詳しい情報 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

厚生労働省 環境省





田島 節夫さん

**地域で活躍
密着レポート!**

南部地区
田島さん

南部地区で、日中独居になる世帯の高齢者を見守り続けて10年になる田島節夫さん。その方の状況に合わせて1ヶ月～半年に1度の頻度で訪問し、生活や困りごとの相談にのったりしています。
もともと、社員として働いていた田島さんですが、退職後、町内会の仕事をしてくうちに、安否の確認や、見守りが必要な方がたくさんいるという事を知りました。10年見守り隊をしてみても、「困っていても自分ではどうすることも出来ず我慢している高齢者が多い」と感じているようで、月に1度行政やまちづくり協議会と会合を開き情報を共有したり、必要な方には行政サービスを教えてあげたり、日曜日に開かれる青空市に誘い地域のひととの交流をうながしたり、高齢者の方が少しでも暮らしやすくなるよう活動されています。

青空市 健康自生地No.41

地域の高齢者の方が買い物に困らないよう、またコミュニケーションの場として親しまれている青空市。田島さんも担い手として活動しています。



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



「相談事もいつも優しく親身になって対応してくれる」と皆さんから信頼されています。

男のレシピ研究会にも参加!

料理初心者の男性ばかりの会です。皆さん悪戦苦闘しながらも、和気あいあい料理を楽しんでいます。取材した日は、田島さんが指導役として『五色丼』を作っていました。



問合せ 52-2123
(南部まちづくり協議会)

**『ホコタッチの達人』が
認定されました!**

★ 達人の証! ★



『ホコタッチの達人』とは?

4月~12月の平均歩行数を基に、小学校区別に6名(合計30名)を「ホコタッチの達人」として認定します。「ホコタッチの達人」には、認定証をお渡しします。

達人の皆さんは、どんなふうにもホコタッチを活用しているのでしょうか?

お話を伺ってみると、さすが達人。活動的な皆さんでしたが、それぞれ自分に合ったペースで、毎日楽しく自己管理しながら過ごされているようです。



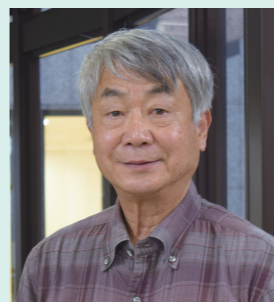
神谷 春二さん

毎朝往復30分の墓参りをかかさないう神谷さん。市内ならほとんど徒歩で移動します。交通指導員や春の1年生の見守り役のほか、様々な活動で、地域の支えとなっている神谷さんですが、一番得意なのは自転車整備。お友達から頼まれるパンク修理も楽しんで、必要とされることに喜びを感じています。月に1回、ホコタッチの活動結果をしっかりと確認。「活動量が落ちてくるときは、歩幅をほんの少し広げるだけで速度が上がるんだよ」と教えてくれました。



酒井 梅治さん

毎朝、顔を洗ってすぐホコタッチを付けると「忘れ物したみたいに着かぬ」という酒井さん。自宅の近くで、自分が設定したいくつかのコースを、1日4~5回、速度は気にせず歩きます。このコースは車も少なく、すれ違うのも近所の人ばかりで安心なのだそう。「ドラゴンズが負けていたり、嫌なことがあっても、歩くことで気分転換になる」とにっこり。月に1回の活動結果は家族にも見てもらい、大事にファイルしています。



中村 暁清さん

ご夫婦でホコタッチを利用して7年目になる中村さんは、以前はジムに通っていましたが、コロナ禍で外出を控え、自宅でのウォーキングを始めたそうです。足を痛めないようサポーターをつけて、家の中をぐるぐる。暁清さんは1時間に7,000歩、奥様は10,000歩も歩くのだとか。ホコタッチは入浴時以外ずっと身につけ、外出先で読み取り機を見つけたらタッチ。活動結果や、ポータルサイトで順位をチェックするのも習慣です。



川角 三男さん

体を動かす事が大好きな川角さん。早朝外に出て1時間半ほど歩いてから仕事に向かいます。座っていることが多い仕事なのでお昼休みを利用してウォーキングも。「健康に産んでくれた体を活かしたい」と、週に1度、子どものランニング教室で指導しながら一緒に走り、週末にはジョギング教室に参加して10km走って汗を流します。ホコタッチの活動結果を次の励みに、歩数以外のところも見て自己管理しています。

おもちゃ病院
健康自生地No.80

どんなおもちゃにも、大切な想いがこめられています。壊れたからといってすぐ捨ててしまうのではなく、直してもう一度遊んでもらおうとボランティアのおもちゃドクターが活躍しています。一緒におもちゃの修理をしてくれるドクターも募集中。おもちゃの知識がなくても大丈夫。みんなで知恵を出し合って修理をしていきます。子どもが好きで、もの作りに興味がある方、ぜひ一度見学に来てください。



開院日のご案内

毎月第3土曜日	10:00~15:00
令和4年	7/16(土) 8/20(土) 9/17(土) 10/15(土) 11/19(土) 12/17(土)
令和5年	1/21(土) 2/18(土) 3/18(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 2階(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 ※おもちゃの修理がある場合のみ
- 連絡先 53-5730(岩月)

昭和で元気になる会
健康自生地No.19

4月24日(日)、30名を超える方が集まり、昭和で元気になるカフェ(認知症カフェ)が開催されました。しりとりゲームや、グループごとに『入学式の思い出』を語りあう回想法などのプログラムに参加した皆さんは、「入学式のことなんて覚えていない」と始めは口にするものの、ふとした会話の中でどんだん昔を思い出し、話がつきませんでした。昭和で元気になるカフェは、どなたでも参加できます。



カフェのご案内

令和4年	8/7(日) 9/25(日)	11/27(日) 12/18(日)
令和5年	1/29(日) 2/26(日)	3/19(日)
日程・場所は変更する場合があります。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(ペットボトルのお茶・お菓子付き)
- 連絡先 52-5050(高浜安立荘)
- 【要予約】

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。
すでにを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来られる方
- 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

ホコタッチご利用の皆さんへ

高浜市のホームページもしくは、右記のQRコードからホコタッチポータルサイトを見ることができます。ご自身の順位は、ニックネームで確認することができます。



ホコタッチポータルサイト ログイン
ログインには、以下のログインIDとパスワードの入力が必要です。

**ログインID:takahama
パスワード:takahama01**

健康自生地からの伝言板

高浜市観光案内所ONI-House 健康自生地 No.70

4月より、営業日が変わっています。

営業日 / 毎週土曜日・日曜日(祝日は休み)
 営業時間 / 10:00~17:00
 場所 / 高浜市観光案内所(青木町8-6-1)
 連絡先 / 070-5336-3586

美味良酒マルア 健康自生地 No.75

1月より実施日・実施時間が変更になっています。

実施日 / 金曜日~月曜日 場所 / 春日町3-6-21
 営業時間 / 9:00~19:00 連絡先 / 53-0551

ゆるむカラダづくりストレッチ教室 健康自生地 No.90

4月より、南部ふれあいプラザから高浜ふれあいプラザへ、場所と実施日が変更になっています。第1・3火曜にTぽーとで行っている教室については変更はありません。

実施日 / 第2・4金曜日
 時間 / 10:30~12:00
 場所 / 高浜ふれあいプラザ(青木町4-2-16)
 連絡先 / 090-7042-2647(杉本) 【要予約】

認知症予防トレーニング 健康自生地 No.94

活動場所が、南部ふれあいプラザに変更になっています。

実施日 / 第1・第3水曜日
 時間 / 13:30~14:30
 場所 / 南部ふれあいプラザ(二池町1-8-5)
 連絡先 / 090-3446-8385(森田)

いきいき体操教室 健康自生地 No.111

6月より、実施日が変更になっています。

実施日 / 第2木曜日
 時間 / 14:00~15:00
 場所 / いきいき広場(春日町5-165)
 連絡先 / 080-4960-7036(飯塚)

多文化共生コミュニティセンター 健康自生地 No.119

4月より、実施時間が変更になっています。

開館日 / 火曜~土曜日(祝日、年末年始以外)
 時間 / 9:00~10:00
 ※センターの開所時間は9:00~16:00
 場所 / 55-1305

ストレッチ体操

ストレッチをする時の基本は、
背筋を伸ばすことです!



教えてくれたのは…認知症予防トレーニング(健康自生地No.94) 森田先生



1 横になった状態で、大きく深呼吸。お腹を膨らませ、息をゆっくりはききる。



2 手を後ろに組み、大きく胸を開く。



3 手が後ろで組めない時は、手を曲げ肩甲骨を内側にさせる。



4 手を上へ伸ばして、後ろに大きく回し肩甲骨を動かす。

新規 健康自生地 吉田靴店 を紹介 します! 健康自生地 No.120



健康のため靴選びは大事。気軽に相談してくださいね!

Tぽーと1階にオープンした吉田靴店(シューズ&バッグヨシダ)が健康自生地に認定されました。明るい店内とスタッフさんの笑顔が印象的なお店です。ウォーキングシューズも豊富で、おしゃれな婦人靴、バッグや傘もあります。靴や足の悩みの相談をしたり、店内のイスで休憩することもできます。是非立ち寄ってみてください。

場所 神明町8-20-1
Tぽーと1階
 開催日 第2水曜日以外
 時間 10:00~19:00
 連絡先 53-0658



休止 喫茶やすらぎ 健康自生地 No.7

ケアハウス高浜安立内にある喫茶やすらぎは、当面の間お休みいたします。健康自生地スタンプラリーの景品で配布した『コーヒーチケット』をお持ちの方は、ケアハウス高浜安立までご連絡ください。他の賞品と交換させていただきます。

場所 ケアハウス高浜安立(芳川町1-2-48)
 連絡先 52-7311



終了 かわら美術館 陶芸創作室 健康自生地 No.16

かわら美術館の陶芸創作室は8月末をもって閉室・終了いたします。

場所 高浜市やきものの里かわら美術館
(青木町9-6-18)
 連絡先 52-3366

