

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



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 : kenko@city.takahama.lg.jp

vol.26 2023年1月1日発行

みんなに会うと元気になる!  
笑顔になる!

(撮影協力:脳活性発汗ニコニコ体操のみなさん)



特集1 皆さんのコメント紹介

今年も

健康自生地

交流しよう! P.2~P.5

特集2

地域で活躍  
密着レポート!

P.6

## ホコタッチをつけて 出かけましょう



高浜市在住の65歳以上の方に  
**ホコタッチ**(歩行計)を**無料配布**しています。

一部の健康自生地に設置してある読み取り機にホコタッチを定期的にかざすことで、ご自身の歩行データを確認することができます。

すでにお持ちの方は  
除きます。



ホコタッチの  
予約やお問合せはこちら

**52-9873**

受付時間  
平日9:00~17:00

## 健康自生地スタンプラリーに 参加しませんか?

📄 6ページをチェック!



健康自生地No.33

## ものづくり工房あかおにどん

木工作業ができる設備が整っており、ものづくりのアドバイスも行います。

ボランティア  
仲間募集中!

場所 地域交流施設たかぴあ  
利用料 1日200円 連絡先 52-0909



元々ものづくりや修理が好きで色々なボランティアに関わっています。喜んでもらえることが何より嬉しくて楽しい!

鶴田 憲康さん



## 健康自生地の情報は…

### たかはま元気deねっと

高浜市の「生涯現役まちづくり事業」の専用ホームページです。健康自生地のスケジュールや活動の様子など、主に健康自生地の情報を掲載しています。「たかはま元気」で検索または下記のQRコードを読み取ってご覧ください。

たかはま元気 検索



## 小学校区別健康自生地一覧

公共施設や健康自生地に設置してあります。小学校区別の健康自生地の情報がわかります。半年に一度更新されますので、最新情報をご確認ください。

小学校区別健康自生地一覧 (令和5年1月1日現在)

小学校区	健康自生地名称	所在地	運営主体	活動内容
第一小学校区	第一健康自生地	第一小学校区	第一小学校区	健康講座、運動会
第二小学校区	第二健康自生地	第二小学校区	第二小学校区	健康講座、運動会
第三小学校区	第三健康自生地	第三小学校区	第三小学校区	健康講座、運動会
第四小学校区	第四健康自生地	第四小学校区	第四小学校区	健康講座、運動会
第五小学校区	第五健康自生地	第五小学校区	第五小学校区	健康講座、運動会
第六小学校区	第六健康自生地	第六小学校区	第六小学校区	健康講座、運動会
第七小学校区	第七健康自生地	第七小学校区	第七小学校区	健康講座、運動会
第八小学校区	第八健康自生地	第八小学校区	第八小学校区	健康講座、運動会
第九小学校区	第九健康自生地	第九小学校区	第九小学校区	健康講座、運動会
第十小学校区	第十健康自生地	第十小学校区	第十小学校区	健康講座、運動会

## 健康自生地とは?

高浜市では、高齢者の皆さんが家に閉じこもることなく、いきいきとした生活を送ることができるよう、高齢者の皆さんが自ら出かけたくくなるような場所や地域の皆さんと触れ合える場所を「健康自生地」と名付け、オススメのおでかけ先として広くPRしています。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づくりにご協力いただいています。

体を動かしたり、趣味や文化を楽しむ場所、ボランティア、地域のお店などいろいろな健康自生地がありますので、ぜひ足を運んでみてください。

高浜市 **健康自生地**

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

健康自生地No.111

## いきいき体操教室

健康寿命を延ばすために必要な運動とは? 一生元気がカラダを目指します。

場所 いきいき広場内 参加費 1回500円  
連絡先 080-4960-7036 (飯塚)



体の正しい動かし方を教えてもらい本当に役立っています。楽に動けるようになりました。

森屋 よね子さん



健康自生地No.41

## 青空市

毎週日曜日に高齢者生活支援の場として、買い物のほか休憩スペースを設けています。

場所 地域共生型福祉施設あっぱ  
連絡先 52-2123 (南部まちづくり協議会)



毎週ここに来れば知り合いにも会えるし、顔を見て話せばお互い元気なことがわかる。満93歳になつたけれど今が一番幸せ。

石川 利男さん



健康自生地No.97

## 初代三州瓦音頭を踊る会

初代三州瓦音頭の他、色々な曲に合わせて踊りを楽しみます。

場所 南部第2ふれあいプラザ  
連絡先 090-9298-0892 (三陽) **要予約**



踊りて手足を動かすことは健康に良いし、みんなと交流できてとても楽しいです。

藤浦 ひろ子さん



健康自生地No.17

## 脳活性発汗ニコニコ体操

運動できる服装、タオル1本とお茶など飲み物を持参してください。一緒に楽しく体操しましょう。

場所 南部第2ふれあいプラザ 参加費 1回200円  
連絡先 52-2123(南部まちづくり協議会)



みんな優しい人ばかり。教室が始まってからずっと続けていますが、体が良く動いて草取りもはかどります。

杉浦美代子さん



健康自生地No.22

## BREEZE(ブリーズ)

ウクレレの合奏練習を行いイベントの出演もしています。ウクレレ以外の楽器や歌唱参加もできます。

場所 吉浜公民館 参加費 1回100円  
連絡先 090-2571-6588(神谷)



旅行先で買ったウクレレがきつかけ。楽譜を見ながら指で弾いて、歌っていい認知症予防になっています。

奥井健治さん



健康自生地No.5-3

## 折紙教室

先生がやさしく丁寧に教えてくれるのでいろいろ挑戦でき、達成感があります。

場所 吉浜ふれあいプラザ 参加費 1回100円  
連絡先 52-1101(吉浜まちづくり協議会) **初回のみ要予約**



完成した作品をプレゼントして喜んでもらうのを想像したりしながら、楽しく作業しています。

杉浦こまさん



健康自生地No.89

## 元気はつらつ教室

65歳以上が対象の体操教室。年齢に合った効果的な運動を楽しく!(定員になり次第、募集を締め切ります)

場所 全世代楽習館 参加費 1回100円  
連絡先 54-4646 **要予約**



体操をすると気分がスッキリしますよ。男性の仲間が増えるとうれしいですね!

加藤正義さん



健康自生地No.58

## 社交ダンス

場所 吉浜公民館 参加費 初回500円/以降1回100円  
連絡先 090-4160-1334(草場)

健康自生地No.101

## 社交ダンス友の会

場所 高取ふれあいプラザ(旧高取公民館) 参加費 1回500円  
連絡先 090-4160-1334(草場)

ダンスと休憩中のおしゃべりで楽しく活動しています。初心者も歓迎です。



ちよつと良い運動になるし、みなさんと話して交流することが健康に役立っています。



神谷汎太さん

# 2023! 今年も健康自生地で交流しよう!

健康自生地No.92

## 南部憩の家カラオケクラブ(高取)

歌って心身リフレッシュ!脳の活性化や誤嚥防止にもつながります。

場所 高取南部老人憩の家 参加費 半期600円  
連絡先 53-2716(角谷)



杉浦正行さん



健康の秘訣はカラオケと規則正しい生活。新しい曲にもどんどん挑戦しています。

健康自生地No.90

## ゆるむカラダづくりストレッチ教室

「ゆるむ」とカラダは楽になる。健康になる!カラダで感じて健康力をつけましょう。

場所 Tぽーと2階Tシェア教室 高浜ふれあいプラザ教室 参加費 1回500円  
連絡先 090-7042-2647 **要予約** (杉本)



林三郎さん



自生地フェスタでの体験が始めたきっかけ。腰や頸椎の痛みが1~2年で奇跡的に改善し、健康に過ごせています。



# 健康自生地からのお知らせ

## おかずの家 健康自生地No.118

あったか汁物  
期間限定

吉浜らしい鶏肉や卵を使ったお惣菜を提供しています。寒い冬の時は温かい汁物が日替わりで登場。鶏汁、けんちん汁、中華スープにシチュー、トマトスープ等々、栄養バランスを考えた汁物は具たくさん、愛情たっぷり、おにぎりやパンを添えれば十分な一食になります。「今日のメニューは？」是非のぞいてみてください。



場所 屋敷町2-5-15  
日時 毎週月～土曜日  
(第1・3月曜は休み)  
10:00～16:00  
連絡先 070-1665-0141

## 銀子・銀一郎憩の場 健康自生地No.91

ホクホクやきいも  
期間限定

11月～4月のやきいも販売が2年ぶりに復活！遠赤外線じっくり焼き上げたおいしい石焼き芋です。年明け頃からは、ねかせた芋から蜜が出て、さらに甘く、ねっとりしっとりしたやきいもが楽しめます。水曜日の10時～15時までの販売ですが、売切れてしまうこともあるのでお早めに。予約もできます。



場所 シルバー  
人材センター  
(湯山町6-2-6)  
日時 水曜日  
10:00～15:00  
連絡先 52-5081

## たかしま おもちゃ病院 健康自生地No.80

おもちゃドクター  
募集

子どもたちに物を大切にしてもらい、資源の消耗を少しでも減らすため、壊れたおもちゃを修理する活動をしています。もの作りが好きな方、仕事で培った技術のある方など、一緒に活動してみませんか？おもちゃが直ったときの達成感や、子どもが喜ぶ笑顔、相談できる仲間が待っています。是非一度、見学がてら遊びにきてください。



開院日のご案内

2023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 090-9907-4725(石川)

## 昭和で元気になる会 健康自生地No.19

気軽に  
ご参加ください

昭和で元気になるカフェは、認知症高齢者とその家族が集える場所です。認知症の進行予防に効果のある回想法やコグニサイズで楽しく過ごしましょう。保健師による健康チェックや介護相談、認知症や健康に関するお話も聞けます。認知症を理解し安心して暮らせるように、どうぞ気軽にご参加ください。どなたでも参加できます。



カフェのご案内

2023年 1/29(日) 2/26(日) 3/19(日)  
【回想法テーマ】冬のあそび(1/29)  
子どもの頃の体験談(2/26)先生の思い出(3/19)

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  
参加費 100円(ペットボトルのお茶・お菓子付き)  
連絡先 54-5011(ケアハウス高浜安立 小西)

## 地域で活躍 密着レポート!

吉浜地区  
川澄さん

定年後、吉浜地区で町内会長や公民館長などを務め、地域のために尽力されてきた川澄さん。15年ほど前に吉浜まちづくり協議会の高齢者グループのリーダーとなり、健康体操や健康ウォーキングを積極的に取り入れました。吉浜公民館で月1回の健康体操を始めた当初は、毎回30枚のマットを運び込んで実施していたそうですが、参加者がなかなか集まらず苦労したことも。現在は毎週実施され参加者も増え、地域の皆さんがいきいきと活動する集いの場となっています。「喜んで参加してくれるのが有り難いね。明るいまちになるようにと頑張ってきた」川澄さんは90歳になった現在も、担い手、参加者として様々な活動に関わっています。



川澄 鈔夫さん

## 健康体操 健康自生地No.5-2



週によって色々な体操が楽しめます。川澄さんは準備や片付けなどのサポートをしています。

場所 吉浜ふれあいプラザ  
開催日 毎週水曜日※第5週を除く  
時間 10:00～11:30

## 健康ウォーキング 健康自生地No.28



吉浜地区内の4つのコースの内、毎回異なるコースをウォーキングします。

場所 吉浜ふれあいプラザ集合  
開催日 第2・4土曜日 ※雨天中止  
時間 1～3月/7:30～8:30  
4～12月/7:00～8:00

スマホ教室にも参加。川澄さんはスケジュールもスマホで管理しています。



知っていますか? お互いじゃんネット

吉浜にお住いの高齢者のちょっとした困りごとの手伝いや、日中独居の見守りを行っています。

困ったことがあったらまずは電話で相談を  
吉浜まちづくり協議会  
高齢者いきがいグループ  
(担当/中嶋・川澄)52-1101



# 健康自生地 スタンプラリー 第11 シーズン スタート

スタンプラリー開催(応募)期間 2022年 12月15日(木)～2023年 12月13日(水)



第10シーズンの抽選日は2023年1月中旬を予定しています。抽選結果は、郵送にてお知らせいたします。

特賞の方には豪華プレゼントが当たります!



第11シーズンの詳しい情報は、市内の公共施設や各健康自生地に掲示してあるポスターをご覧ください。

# 新規 健康自生地

## シャキーンと 美姿勢

健康自生地  
No.121

2022年6月新たに健康自生地として認定された「シャキーンと美姿勢」です。リズムに合わせたトレーニングと栄養ワンポイントで、身体をシャキーンとさせてみませんか？体重が減った、肩こり・腰痛などが改善された、姿勢がよくなったなど、嬉しい効果を感じている方が多いそうです。是非体験してみたいかがでしょうか？



**場所** 吉浜ふれあいプラザ

**日時**

**【Aコース】** 第1・3木曜日、  
第2・4金曜日  
10:00~11:15

**【Bコース】** 毎週木曜日  
13:15~14:30

**参加費** 1カ月1,000円/4回

**連絡先** 52-1101  
(吉浜まちづくり協議会)



**場所** 稗田町4-8-13

**日時**

葬儀のない日  
(のぼりが立っている日)  
10:00~15:00

**参加費** 無料

**連絡先** 25-6565



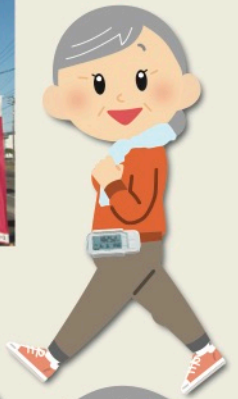
## ファミーユ 高浜碧南

健康自生地  
No.122

稗田町の家族葬専用ホール「ファミーユ高浜碧南」が、11月に健康自生地として認定されました。葬儀がない日に常駐スタッフに葬儀に関する質問や相談ができ、気軽に立ち寄り休憩やおしゃべりのスペースとして活用できます。利用可能日は看板横の「本日相談できます」の赤いのぼりが目印です。



# を紹介します!!



健康自生地の情報の変更・終了等については、  
「小学校区別健康自生地一覧」「たかはま元気deねっと」  
または各健康自生地にてご確認ください。

