

健康いきいき心ときめき

すこやか長寿

97号

2025年1月

今号の
表紙Photo

荒天による会場変更も、おもてなしの心が総合開会式を包み込んだ



TOPICS

ねんりんピックはばたけ鳥取 2024

受賞作品介绍

ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール
第28回静岡県すこやか長寿祭 美術展

財団ホームページ
は、[こちら](#)から!



© 静岡県
生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー



謹賀新年



公益財団法人
しずおか健康長寿財団
理事長 佐古 伊康

昨年の敬老の日時点の推計によると、我が国の高齢者人口は過去最高になり、65歳以上の高齢者は前年比2万人増の3625万人、総人口に占める割合は29・3%に達し、働く高齢者数も914万人になりました。

そんななか、昨年は元旦早々に能登半島地震に見舞われ、8月8日には宮崎県で発生した地震を受けて、気象庁から南海トラフ地震臨時情報が発せられました。このトラフの東端に位置する静岡県にも更なる注意を促されたうえ、猛暑の夏には、静岡県にとつては未曾有の水害が発生しました。私達は、これまでに以上に自然災害対策を講じるをえないようです。

東西交通に恵まれた静岡県民は、公共交通機関の利便性にあまり関心がないかも知れませんが、旅行、医療や物流で困った方もありましょう。均衡ある国

土の発展には、公共交通機関が全国的に円滑に繋がっていることが求められます。自然災害が想定されると、今後も交通機関の運休などによって、日常生活に多大な支障を来す可能性があります。最近、全国的に交通機関の不祥事や表面化しない事故が少なくないのも、戦後80年の制度疲労が加わっているように思われます。

同様な事態が、皆さんの身体にも何時起こるかも知れません。血管壁に垢が溜まって全身の血液循環が悪くなり、腎臓・脳や心臓に血管障害をきたしたり、何処かにガンが潜んでいる可能性もあります。自分の全身にアンテナを張りめぐらせて、微細な変化をも感知して、疾病の予防と早期発見に心がけましょう。

超高齢社会を迎えて、最近、社会保障制度の見直しが始まりました。国家の安全保障には、

国民が充実した社会保障制度のもとで、安心・安全を享受できることが前提です。しかし、それには国民の意識改革と自助努力が欠かせません。例えば、クスリ好きの日本人の薬害防止には、高齢者は1日6剤以上の薬剤を使用しないことを老年医学会は推奨しています。

高齢者の内服薬は病態や季節に応じて微調整が必要になることもあります。服用を忘れないために、病院で貰う薬剤の一包化もありえますが、処方された薬の名前も効能も記憶していないのは好ましくありません。健康長寿は皆さんが精進した日々の生活への褒美です。平素から、共助、公助の前に自助に努力しましょう。

今年も、しずおか健康長寿財団職員は皆様の健康長寿に貢献していく所存です。本年もどうか宜しくお願い致します。



全国健康福祉祭とっとり大会「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」が令和6年10月19日(土)から22日(火)に鳥取県を舞台に開催されました。初日の総合開会式は荒天のため会場をヤマタスポーツパーク陸上競技場から県民体育館に変更し式典内容を一部簡略化。三笠宮家の杉子さまが御臨席され、全国各都道府県・政令指定都市の代表選手等が参加して厳粛に、そして華やかに挙行されました。

静岡県選手団 鳥取の地で大活躍

第36回を数える全国健康福祉祭。静岡県選手団は鳥取の地で個人、団体ともに大いに健闘し、交流の輪を大きく広げました。

鳥取県の全19市町村で29種目が繰り広げられ、静岡県選手団はスポーツ・文化交流大会28種目に163名、美術展6部門に12作品(12名)、合わせて175名が参加。eスポーツとバウンスポールが、ねんりんピック初開催となったほか、久しぶりにローイング(旧ボート)が開催されるなど、期間中、鳥取県内は「ねんりんピック」の息吹に満ち溢れていました。

スポーツ・文化交流大会でボウリングが団体戦(2人チーム戦)を、マラソンが10キロ男子70歳未満の部を制したほか、ローイング、水泳、サッカー、囲碁、将棋の各競技で静岡県選手団が《優勝》《第1位》《全勝賞》の荣誉に輝きました。

また、美術展では、日本画部門で



結団式

10月3日、グランシップ会議ホールで静岡県選手団「結団式」を開催。森貴志・静岡県副知事から鎌野嘉治選手団長(ゲートボール・御殿場市)に県旗が授与され、テニス競技の長島敏一さん(沼津市)と山口由紀さん(清水町)が「正々堂々と競技に臨み、大いに交流の輪を広げます」と決意表明しました。



高い評価を得て、最高賞である厚生労働大臣賞を受賞しました。

他にも上位入賞や優秀賞を受賞した競技が目白押しで、静岡県のはつらつ高齢者ここにありの心意気を鳥取の地で大いに示しました。

ねんりんピックはばたけ鳥取2024

水泳

●50m平泳ぎ 60～64歳男子



第1位

50m平泳ぎで油井靖和さんが2位に1秒差をつけて第1位に輝いた。油井さんは25m平泳ぎでも2位に!

マラソン

●10km男子70歳未満の部



優勝

ねんりんピック・マラソン競技の“華”でもある10km男子を制した吉村友孝さん。2位におよそ2分差をつける圧巻の優勝となった

ボウリング

●団体戦(2人チーム戦)



優勝

団体戦(2人チーム戦)に臨んだ藤村由美子さんと森岡博彦さん。2位以下を大きく引き離す圧勝で見事、優勝の栄冠に輝いた

ローイング

●高齢者の部(女子)



優勝

明るい沼東ボート部OGクルー。息を合わせゴールへ!



ねんりんピックはばたけ鳥取2024 静岡県選手団【成績一覧】

●スポーツ交流大会・ふれあいスポーツ交流大会・文化交流大会

賞・順位	競技	種目	入賞者・チーム名	備考
優勝・1位	マラソン	10km男子70歳未満の部	吉村 友孝	優勝
	ローイング	高齢者の部(女子)	沼東ボート部OGクルー	優勝
	水泳	50m平泳ぎ 60～64歳 男子	油井 靖和	第1位
	ボウリング	団体戦(2人チーム戦)	静岡A(藤村由美子、森岡博彦)	優勝
	サッカー	Bブロック	藤枝フットボールクラブ	ブロック優勝/3勝0敗
準優勝・2位	囲碁	個人戦/恋山形ブロック	井上 邦彦	全勝賞/4勝0負
	将棋	個人戦/二十世紀梨組	仁藤 正三	優勝/16名のトーナメント戦
3位	水泳	25m平泳ぎ 60～64歳 男子	油井 靖和	第2位
	俳句	当日句	間島 あきら	正賞(2作品)
	マラソン	3km男子70歳以上の部	北澤 正孝	第3位
	弓道	団体戦	村松 美恵子	第3位
	ダンススポーツ	個人戦/チャチャチャ	静岡県 弓道	第3位
優秀賞 (4位以下入賞)	俳句	当日句	間島 あきら	准賞(2作品)
	卓球	団体戦	チーム フジヤマ	第3位グループ 3位
	マラソン	3km女子70歳未満の部	菅沼 右子	第7位
	剣道	個人戦/ルンバ	増田 敏広	第5位
	太極拳	個人戦/タンゴ	静岡県 剣道	ベスト16
	ダンススポーツ	団体戦	藤悠	第9位
	バウンスボール	男子の部	杉山 典克、杉山 美子	第4位
	囲碁	個人戦/甘酒ブロック	早川 俊之、早川 麻由美	第5位
	健康マージャン	個人戦/掛川バウンスボール	伊藤 鋭一	優秀賞/3勝1負
	eスポーツ	団体戦	長濱 健治	ブロック ベスト8
		静岡県 eスポーツ	ベスト8	

●美術展

賞・順位	部門	入賞者名	居住市町
厚生労働大臣賞	日本画	松川 勝昭	沼津市

静岡県選手団

敬称略 / () 内はチーム名

- 卓球〔チーム フジヤマ〕
秋山 雅彦 金指 英男 木内 美智留 小山 秀子
得平 美鶴
- テニス〔富士山〕
長島 敏一 藤田 道雄 藤田 明弘 迫口 光教
山口 由紀 遠藤 公子
- ソフトテニス〔TEAM FUJISAN〕
石田 秀明 松本 登志雄 惟村 光正 惟村 久乃
大坪 和子 植田 民子
- ソフトボール〔掛川シニア〕
大川原 淳哲 石川 典邦 杉本 斉 堀井 学
平松 力司 森下 勲 落合 敏一 杉山 友彦
岡本 勝則 渥美 憲鋭 福島 貞之 杉浦 直美
山崎 元好 小木 秀也 岡山 功
- ゲートボール〔御殿場〕
鎌野 嘉治 白井 嘉隆 野木 美保子 長田 勝子
合 リキ子
- ベタング〔伊豆協友会〕
高野 暢夫 中田 教光 高野 真知子
- ゴルフ〔静岡県 ゴルフ〕
永田 剛士 山本 三千夫 渡邊 伸一
- マラソン〔静岡県 マラソン〕
北澤 正孝 菅沼 右子 増田 敏広 竹田 静子
吉村 友孝 村松 美恵子
- 弓道〔静岡県 弓道〕
渡辺 英雄 斎藤 豊浩 安藤 ひろ美 吉永 悟
井出 博文 江間 一昭
- 剣道〔静岡県 剣道〕
相澤 勉 板野 悟 望月 宏明 上柳 暢政
望月 弘和
- ウォークラリー〔富士娘〕
宇佐美 恵 黒岩 みさ子 佐野 京子 小川 眞裕美
深澤 るみ子
- グラウンド・ゴルフ〔富士山チーム〕
中田 武義 河原崎 静夫 木村 栄子 増田 實
井鍋 廣昭 柴 しげ子
- 水泳〔チーム静岡〕
田中 政勝 油井 靖和 渡辺 恭成 岩谷 壽夫
横田 万智子
- サッカー〔藤枝フットボールクラブ〕
石上 信之 青木 弘悟 増田 寿和 落合 一昭
河野 義行 河村 富雄 袴田 進吾 池谷 太志
大石 俊一 青木 巨 大石 弘道 増井 志信
仲田 保彦 種本 哲也 櫻井 美紀雄 吉盛 浩
数崎 豊樹 藤田 浩史 杉村 太志 大塚 智久
- ローイング〔沼東ボート部OGクルー〕
池谷 邦行 佐戸井 麻美 池谷 聖子 小笹 由紀子
桑野 靖子 近藤 名子 杉本 由佳子
- ボウリング〔静岡県〕
藤村 由美子 森岡 博彦
- ソフトバレーボール〔チームうめばん〕
稲森 幸子 村瀬 政秋 長谷川 誠 岡本 和幸
長谷川 明美 村松 笑佳 清水 はる美 村松 三枝子
橋本 寿伸
- 太極拳〔藤悠〕
牧島 祥子 松岡 百合子 杉村 みよ子 土屋 良子
池ヶ谷 初美 川村 たえ子 原田 雅美
- バウンドテニス〔向笠BTC〕
石田 充 石黒 孝志 松本 光司 山田 きよ子
井口 やす子 横山 玲子
- ダンススポーツ〔いきいき静岡ダンスチーム〕
金子 和裕 早川 俊之 早川 麻由美 繁野 守毅
繁野 由紀江 杉山 典克 杉山 美子 西川 誠
古田 弘子
- サイクリング〔静岡県サイクリング〕
片瀬 茂次 新村 泰憲 松下 久登
- バウンスボール〔掛川バウンスボール〕
大川 久博 鈴木 康之 諸星 くに子 池田 君江
- バウンスボール〔家康くんとゆかいな仲間たち〕
森 孔成 本多 信行 本多 安子 内藤 すみ江
内藤 安弘
- 囲碁〔ふじのくに〕
伊藤 鋭一 井上 邦彦 井上 美保子
- 将棋〔静岡県富士山チーム〕
仁藤 正三 井鍋 久雄 村上 恭造
- 民謡〔静岡県 民謡〕
佐々木 節朗
- 健康マージャン〔ドラゴン静岡フォー〕
野澤 明彦 土屋 勝美 鎌塚 やよい 長濱 健治
- eスポーツ〔静岡県 eスポーツ〕
北川 勝美 増田 博子 永田 和代
- 俳句〔俳句 静岡県〕
間島 あきら
- 美術展
望月 規枝(日本画) 松川 勝昭(日本画)
青山 康雄(洋画) 松田 加代子(洋画)
大場 啓史(彫刻) 大嶽 昌久(彫刻)
棚森 貢(工芸) 藤田 ちよみ(工芸)
江刺家 静松(書) 滝川 明子(書)
仁藤 政孝(写真) 石田 博之(写真)

サッカー 優勝



○3-0高知県 / ○2-0広島市 / ○3-0滋賀県
藤枝FCは3試合ともに無失点勝利で堂々のBブロック優勝



団体戦での入賞まであと一步だった「ふじのくに」チーム。
個人戦では盤上の展開を読み切った井上邦彦さんが全勝賞
(4勝0負)を受賞した

囲碁 全勝賞

●個人戦／恋山形ブロック

将棋 優勝

●個人戦／二十世紀梨組



個人戦は勝ち上がると1日4戦の16名によるトーナメント戦。
仁藤正三さん(左)は「二十世紀梨組」を勝ち抜いて優勝した



【暮色原田駅】 松川 勝昭さん

美術展 厚生労働大臣賞

〔日本画部門〕

第11回ふじのくに健康づくり ポスター・標語コンクール最優秀賞作品紹介

静岡県の小・中・高等学校、特別支援学校の児童、生徒を対象に
テーマ①運動・身体活動 / テーマ②食育のいずれかで作品を募集しました。
今年度はポスター 175 作品、標語 550 作品の応募があり今回、最優秀賞に選ばれた作品を紹介します。

最優秀賞（静岡県知事賞）

ポスター



小学生低学年の部

静岡大学教育学部附属浜松小学校
八木理仁さん



小学生高学年の部

静岡市立安西小学校
中野伊緒梨さん



中学生の部

磐田市立城山中学校
松下晴斗さん



高校生の部

静岡県立伊豆伊東高等学校
大野未紅さん

標語

テーマ①運動・身体活動

浜松市立笠井中学校 湯口乃璃さん

よく歩き よく寝てにっこり 100年時代

テーマ②食育

静岡大学教育学部附属浜松小学校 池谷紬希さん

いただきます 笑顔のスパイス ふりかけて

優秀賞、優良賞受賞の作品については財団 HP にて公開しています。
また、最優秀賞・優秀賞受賞の作品は展示も予定していますので
あわせて財団 HP をご確認ください。



ふじのくに健康づくりポスター・
標語コンクールのページ

いきいき広場

健康・生きがいづくり推進員便り



県内各地で実施される財団事業を支える健康・生きがいづくり推進員の皆さん。県東部、中部、西部、それぞれの地域で同世代の“はつらつシニア”とともに健康づくり、生きがいづくり、そして、仲間づくりを推進しています。



今回は焼津市豊田にお住まいの増田勝幸さんを紹介します。増田さん(79歳)は、長くからシニアの集まり「焼津市さわやかクラブ」に係わりながら、豊田支部の副支部長や地域組織の副会長ならびに会計を担当。傍ら焼津市綱引き連盟事務局、同バレーボール協会事務局や自治会の街角花壇の管理を一手に受けるなど、まさに八面六臂の活躍ぶりです。

ところが5年前、突然の脳梗塞に見舞われ、一時はすべての役職を手放さなければならぬ状況に置かれてしまいました。しかし、

ハンデを乗り越え、社会貢献を

何よりも、平成24年より続けている児童の交通安全見守り活動は毎日3か所で旗振りをしています。そんなハンデを持ちながらの社会貢献が評価され、この度、国務大臣より県下に僅か二人の一人としてエイジレス・ライフ実践の模範者として褒章されました。そして増田さんは言います。ハンデに打ち克つ姿こそ、多くの仲間に見てもらいたいと。

(中部地区推進員/大石壮吾)

懸命な回復訓練によって現在は発話に少し障害を残しながらも、従前通りの活躍を継続しています。ご本人は、そこそが最良の機能回復訓練だと言います。



高齢者の創作した美術作品を広く募集し、作品を展示することにより高齢者の文化活動を促進するとともに、ふれあいと生きがいづくりを図る「静岡県すこやか長寿祭 美術展」を毎年開催しています。日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門に本年度は221点の出品があり、令和6年10月29日の審査会で各部門の県知事賞、財団理事長賞、後援社賞、金賞、銀賞、銅賞と、最高齢者賞が決定し、11月7日に静岡

県立美術館県民ギャラリーにて表彰式を開催しました。また、出品いただいた全作品を10月31日から11月4日まで洋画部門以外、11月6日から10日まで洋画部門を静岡県立美術館県民ギャラリーに展示し、979人の来場者が鑑賞しました。この美術展は「ねんりんピック岐阜2025美術展」の静岡県、静岡市及び浜松市の各代表作品の選考予選会を兼ねています。

県知事賞受賞作品の紹介

※上位入賞作品は財団ホームページに掲載しています

●洋画部門



昼下がりの遠州灘 大藤勝美(72歳、掛川市)

●工芸部門



石華紋練込み壺 薬科剛一(92歳、焼津市)

●彫刻部門



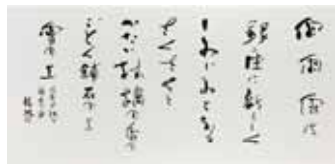
バランス 棚森 貢(75歳、川根本町)

●日本画部門



仰ぐ 鈴木道子(80歳、磐田市)

●書部門



銀座の雨 鈴木賢三(85歳、浜松市中央区)

●写真部門



春爛漫・花博のフラガール 仁藤政孝(82歳、富士市)

第28回静岡県すこやか長寿祭 美術展

富士山こどもの国



大自然の中で、仲間やご家族と のびのび過ごしてみませんか。

営業時間	9:00~17:00 (4月~9月)	入園料	大人	830円
	9:00~16:00 (10月~3月)		中学生	410円
駐車場	無料		小学生	200円
			小学生未満	無料
休園日	毎週火曜日		障害がある方	無料
			65歳以上の方	無料

※ただし5月~10月、冬休み、年末年始、春休み、GW、祝日は無休

〒417-0803 静岡県富士市桑崎1015
TEL 0545-22-5555

HPはこちら

富士ICから車で30分

乳幼児用粉ミルクNo.1の明治がお届けする

※インテージSR+ 乳児用・幼児用粉ミルク市場 2022年4月~2023年3月 累計販売金額



大人のためのコナミルク

明治 MICHITAS ミチタス 栄養サポートミルク



6大栄養素

たんぱく質・脂質・糖質・食物繊維・12種のビタミン・8種のミネラル

HMB カルシウム

カルシウム 高配合

たんぱく質 高配合

ビタミンD 高配合



日本を元気に！



POWER TO JAPAN!

地域の元気は、日本の元気。日本の元気は、世界の元気。笑顔が飛び交う社会をつくりたい。わたしたちは日本を元気にするために、そのあふれる熱力を繋ぎ、繋ぎます。

東武トップツアーズ