

SHIZUOKA

# HAPPY — — SENIOR LIFE H A N D B O O K

しずおかハッピーシニアライフ ハンドブック




いまを楽しむ、  
新しい生きがい探しへ

「人生100年時代」と言われる中、静岡市では、市民一人ひとりが自分の健康を意識し、自然に健康長寿を実現できるような「健康長寿のまち」を目指しています。

健康長寿のためには、バランスの良い「食事」、日常的な「運動」、そして、趣味の活動、ボランティア、就労などを通じ、人や社会と関わる「社会参加」が欠かせません。

このハンドブックでは、静岡市内で気軽に参加できる様々な活動情報を幅広くご案内します。ご自身の興味やライフスタイルに合わせて、ぜひご利用ください。

## こんな方におすすめのページ

- 
- |              |   |                   |
|--------------|---|-------------------|
| まだまだ働きたい     | ▶ | 03 / 05           |
| 人や地域の役に立ちたい  | ▶ | 07 / 09 / 17      |
| 学びたい・教養を深めたい | ▶ | 10 / 11 / 13      |
| 趣味の活動をしたい    | ▶ | 10 / 11 / 13 / 17 |
| 健康づくりをしたい    | ▶ | 12 / 13 / 17 / 19 |
| 何をやろうか迷っている  | ▶ | 一通りご覧ください！        |

# 家康公に学ぶ 健康長寿の秘訣 「知・食・体」

庶民の平均寿命が40歳に満たなかった当時、家康公は75歳とたいへんな長寿でした。また、將軍の座を譲り、隱居して駿府城で暮らしてからも、大御所として幕府を支え、晩年まで生涯現役で活躍しました。

この家康公の健康長寿の秘訣は、日頃から大切にしてきた「知」「食」「体」ではないかと言われています。



## — 家康公の健康長寿の3つのポイント —



### 《知への好奇心・社会参加》

家康公は、高僧たちに自ら出したお題を論じ合わせる「宗論」と呼ぶ討論大会を頻繁に開いていました。また、囲碁・将棋をこよなく愛好し、本因坊算砂や大橋宗桂といった当代の名手たちを駿府城に呼んで御前対局を楽しみました。



このハンドブックを読んで、  
興味のある活動をやってみよう。

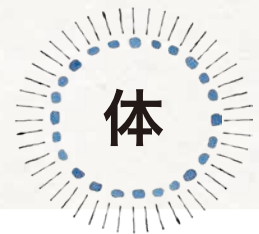


### 《バランスの良い食事》

家康公は季節の食材を好み、多くの種類を少しずつ食べたと言われています。大御所時代には、「折戸なす」「麻機蓮根」「興津鯛」など、静岡でとれる旬のものを好んでいたとか。また、普段から麦飯やイワシの丸干しなどの粗食を心がけていました。



地元の旬の食材を取り入れて、  
バランスのよい食事を心がけよう。



### 《日常的な運動》

家康公は野山を駆け巡る鷹狩をはじめ、体を動かすことを好んでおり、砲術、剣術などの武芸に秀でていました。また、幼少期から水泳が得意であり、69歳の時には静岡の瀬名川で見事な泳ぎを披露して家臣を驚かせたと言われています。



市の運動施設や健康講座などを  
利用して、運動習慣を身につけよう。



人生後半の  
生きがい  
探しに  
**NEXT**  
ワーク  
しずおか

## シニア向け就労サポート窓口 NEXT ワークしずおか

— 人生後半の生きがい探しに —

市役所静岡庁舎2階にある、働きたいシニアのためのサポート窓口。  
明るく開放的な空間と、スタッフの丁寧な対応が自慢です。

気軽に立ち寄れるサロンの  
ような雰囲気の良い窓口

静岡市役所静岡庁舎の2階にある「NEXTワークしずおか」。市役所に他の用事で来た人もちょっと寄りてみようかな、と思える、そんなゆったりとした空間が広がります。

ここには、ハローワークやシルバー人材センター、JAの求人をはじめ、窓口スタッフが独自に企業から集めてきた「シニア歓迎」の求人情報が集まっています。その他にも、ボランティア活動の情報など、シニアの活躍の場に関する幅広い情報を取り扱っています。



「NEXT ワークしずおか」では  
**こんな取り組みをしています！**



**それぞれのライフスタイルに合わせた  
 就労マッチング支援**

シニアライフも多様化している今、週に2～3日だけ働きたい方や、フルタイムでバリバリ働きたい方、自分の経験を活かして企業支援をしたい方など、ニーズは様々です。こうしたニーズに対応するため、求人の紹介だけでなく、適切な機関や、研修・セミナー情報なども幅広くご案内しています。企業の担当者と会って話を聞くことができる「合同企業面談会」なども実施し、企業とシニアの就労マッチング支援を進めています。

**できることから、楽しくボランティア**



ボランティア活動のきっかけづくりとして、「みなくる」で消臭やリラックス効果のあるお茶棒を作り、病院に寄付しています。



**需要拡大中の「介護」「サービス」分野で活躍を!**

警備、清掃、ビル管理など、身近でやりがいのある仕事を紹介しています。「介護・福祉のお仕事ミニ説明会」の開催なども行っています。

**利用者の声**

**頼りになるスタッフさんが  
 後押ししてくれます!**

静岡市三保松原文化創造センター  
 (みほしるべ) に採用決定  
 藤浪さん



小売業の営業職を定年退職後、地元の三保地区にオープンした施設「みほしるべ」に採用されました。施設管理や松原の保全関係の申請受付など、三保と密接に関われる仕事にやりがいを感じています。NEXTワークしずおかは、スタッフの方も経験豊富で、安心して相談できる窓口だと思います。

**スタッフより**

**何歳からでも  
 社会参加は  
 できます!**

マネージャー  
 一ノ宮さん



毎日多くのシニアの方々とお話しさせていただいていますが、今のシニアの皆さんは本当に健康でお若いです。「もう一回働いてみようかな」「地域の活動に参加してみたいな」そんなお気持ちがありましたら、どうぞ「NEXTワークしずおか」にいらしてください。お待ちしております。

**NEXTワークしずおか (静岡市役所 静岡庁舎 2階)**



葵区追手町5-1  
 静岡市役所静岡庁舎新館 2階  
 TEL/054-254-2770  
 開/9:00 ~ 16:00  
 休/土曜・日曜・祝休日・年末年始

定年後の人、子育てを終えた人など、おおむね60歳以上の人ならどなたでもご利用いただけます。(予約なしでもOK)

パソコン・スマートフォンから求人検索や個別相談予約ができます。

NEXTワークしずおか

検索

企業面談会や求人情報も随時更新中!

LINE **こちらのQRから  
 友だち登録!**





除草・草刈り・植木の剪定など  
施設やアパート共用部分の清掃など



スーパー等のかごカート回収、  
店頭での陳列・品出しなど



部品の仕分け、検品、発送など

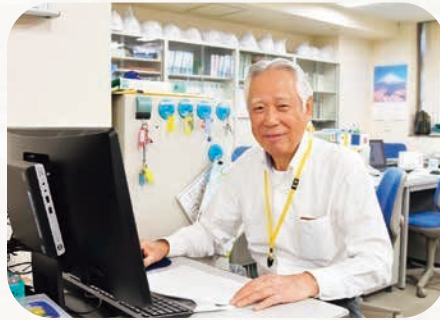


\\ いいね! /

## シルバー人材センターの働き方



掃除、洗濯、調理、通院介助、  
育児支援、接客・サービス業など



書類整理、一般事務、パソコン入力など  
公園、駐車場、駐輪場、建物の管理など



農作物の収穫、出荷作業など

健康や社会参加のために  
無理なく働きたい人に

働くシニアが集う代表格  
といえ、シルバー人材セ  
ンター。おおよそ月10日・  
週20時間以内で、市役所や  
民間企業、一般家庭などが  
ら受注した様々な仕事を紹  
介してくれます。働きたい  
日数や業務内容についても  
相談できるので、自分の希  
望に合わせて働けます。

スキルアップのための  
講習会も充実！

会員の皆さんが自信を  
持って働けるよう、センター  
では様々な講習会を開催  
しています。家事支援の仕  
事をする会員向けの料理  
講習会、植木剪定講習会、  
草刈機取扱い講習会など、  
種類も豊富！

趣味や特技をとことん  
楽しむ・活かす

シルバー人材センターで  
は、働く以外にも会員の方  
が輝く機会がたくさんあり  
ます。グラウンドゴルフや  
カラオケ、小旅行などの  
様々な同好会に参加できる  
ほか、ボランティア活動を  
したり、農園で農作物を育  
てたり、手芸作品を作った  
りすることもできます。会  
員同士の交流や仲間づくり  
ができるのもシルバー人材  
センターの良いところです。  
日々の充実、健康づくりに、  
ぜひ参加してみてください。



## 実際に働く会員さんの声をお届けします！

地元の同級生の紹介で入会し、現在「植木剪定班」で就業しています。当時、職員の方から「シルバー人材センターは、生きがいのある仕事を通して、定年後の豊かな人生と社会を作る仕組みがあり、かけがえのないものとなっています。」と説明を受け、今は、超高齢化社会を生きる切り札の様に感じています。これからは体力、気力の続く限り、人との和を大切にしながら頑張っていきたいです。

シルバー会員歴12年  
(副理事長)  
高橋さん

〈仕事内容〉  
植木剪定作業



お互い手芸班があると知り入会しました。後から入会した鈴木さんの様子を見て「気が合いそうな人だなあ」と思い声をかけ、今ではお互い何でも話せるお友達。この作品は2人の共作です。日頃はふたりともシルバー農園での野菜作りや家事支援のお仕事をさせていただき、お客様とのふれあいも楽しみの一つです。

シルバー会員歴8年  
鈴木さん(右)  
シルバー会員歴9年  
中山さん(左)

〈仕事内容〉  
手芸品の製作販売、  
シルバー農園、  
個人宅での家事支援



### シルバー人材センターに入会するには？

まずは、毎月開催している入会説明会にご参加ください。後日、入会申込書などの必要書類を揃え、入会申請にお越しいただきます。申請後約2週間で会員登録が完了し、会員証が交付されます。会員証交付後から働くことができます。



### 仕事開始～報酬の受取りまでの流れは？

センターに依頼があった仕事の中から、就業条件や就業場所などがあなたに合う仕事をお電話でご紹介します。仕事を受ける場合は、けがや事故に気を付けて元気に働きましょう！報酬は翌月払いで、センターから指定口座へ振り込まれます。

## 一緒に働く仲間を募集しています！ 公益社団法人 静岡市シルバー人材センター

### 本部・東事務所

清水区浜田町4-4  
Tel/054-351-1150  
fax/054-351-1349  
開/8:30~17:15  
休/土曜、日曜、祝休日、  
年未年始

### 西事務所

葵区新通2-4-5  
Tel/054-252-4150  
fax/054-252-4160  
開/8:30~17:15  
休/土曜、日曜、祝休日、  
年未年始

### 蒲原支所

清水区蒲原新田2-16-8  
Tel/054-385-3545  
fax/054-340-3757  
開/9:30~16:00  
休/金曜、土曜、日曜、祝休日、  
年未年始

入会説明会にお気軽にご参加ください！



西事務所の  
川口さん(右)  
志賀さん(左)

入会説明会は毎月第2水曜日に各事務所にて開催。その他出張説明会あり。

静岡市シルバー人材センター

検索



## 自分に合ったものを探そう！ 市民活動・ボランティア

「機会があればやってみたい」という方も多い、市民活動やボランティア。その活動分野は、福祉、教育、環境、観光、文化、スポーツなど様々。インターネットや情報誌、相談窓口などを利用して、自分に合う活動を探してみませんか。



活動センターで探す



情報誌で探す



インターネットで探す

市民活動やボランティアを始めたいという方を応援する活動センターがあります。「どんな活動があるの?」「自分の経験が活かせるところはあ?」など、気軽に相談できます。初めての方向けの入門講座なども開催しているので、ぜひ足を運んでみてください。

←センターの場所は p.8 へ

「みんなの社協しずおか」「はとな通信」「ばんたび」「かわら版」「パートナー」など、実際に活動している人の生の声が掲載されている情報誌が参考になります。紙面上で仲間募集も行っているため、興味があればそこから参加してみるのも◎。情報誌は公共施設で配布しているほか、各発行元のホームページでも閲覧できます。(p.8)

市民活動ポータルサイト「ここからネット」を利用すれば、地域のボランティアや市民活動団体の情報などを簡単に調べることができます。

ここからネット 静岡

<https://kokokara-net.jp>  
市民自治推進課 (054-221-1372)

「静岡シチズンカレッジここ」の講座も要チェック！(p.10)



## ボランティアのことならこちらへ。

情報誌「はとな通信」  
「みんなの社協しずおか」発刊中  
ホームページで  
ボランティアに関する  
情報を多数掲載中！

静岡市社協

検索

静岡市社会福祉協議会が運営するボランティアセンター。  
相談やボランティア情報の閲覧など、お気軽にお立ち寄りください！

### ボランティアセンター葵

葵区城東町24-1  
城東保健福祉エリア  
保健福祉複合棟1階  
静岡市地域福祉交流プラザ内  
TEL/054-249-3183  
開/月～金曜9:00～17:00  
休/土曜、日曜、祝休日、年末年始  
☎/静鉄バス「アイセル21」下車 徒歩5分



### ボランティアセンター清水

清水区宮代町1-1  
静岡市清水社会福祉会館  
はーとぴあ清水1階  
TEL/054-371-0290  
開/月～金曜9:00～21:00、土曜・日曜10:00～16:00(相談)  
月～金曜9:00～17:00(保険受付)  
休/第3日曜、祝休日、年末年始  
☎/JR清水駅 徒歩7分



### ボランティアセンター駿河

駿河区南八幡町3-1  
静岡市南部図書館2階  
静岡市地域福祉共生センター  
「みなくる」内  
TEL/054-291-5288  
開/9:00～17:00  
休/毎月第2月曜、土曜、日曜、祝休日、年末年始  
☎/p.12をご覧ください



### 静岡市社会福祉協議会 地域福祉推進課

葵区城内町1-1  
静岡市中央福祉センター2階  
TEL/054-254-6330  
開/9:00～17:00  
休/土曜、日曜、祝休日、年末年始  
☎/静鉄バス「英和女学院前」下車 徒歩5分



## 市民活動のことならこちらへ。

私たち市民が、自分たちの住むまちや社会のために自ら進んで行う活動を、「市民活動」といいます。自分にはちょっと遠い存在に感じる…という方は、ぜひ「市民活動センター」で紹介している講座やイベントに参加してみることをおすすめします。「こんなに色々な活動があるんだ！」という驚きとともに、市民活動がぐっと身近に感じられるはず。詳しくは下記ホームページで。



### 番町市民活動センター

葵区一番町50  
TEL/054-273-1212  
開/9:00～21:30  
(日曜・祝日は18:00まで)  
休/第1・第3水曜、  
年末年始  
☎/静鉄バス「一番町」下車 徒歩3分



### 清水市民活動センター

清水区港町2-1-1  
キララシティ2階  
TEL/054-340-1010  
開/9:00～21:30  
(日曜・祝日は18:00まで)  
休/第1・第3水曜、年末年始  
☎/静鉄バス「港橋」下車 徒歩1分



講座やイベント情報はホームページ・広報紙から

番町市民活動センター

検索

情報誌「ばんたび」「かわら版」発行中  
Facebook、Twitter、ブログもやってます！

講座やイベント情報はホームページ・広報紙から

清水市民活動センター

検索

情報誌「パートナー」発行中  
Facebook、メールマガジンで発信中♪



## 地域貢献 × 地場産品 元気いきいき！シニアサポーター事業

サポーター登録をして介護施設などで地域貢献活動をする、活動時間に応じてポイントが貯まり、静岡市の地場産品と交換ができる「元気いきいき！シニアサポーター事業」。ボランティア未経験の人も気軽に始められます。

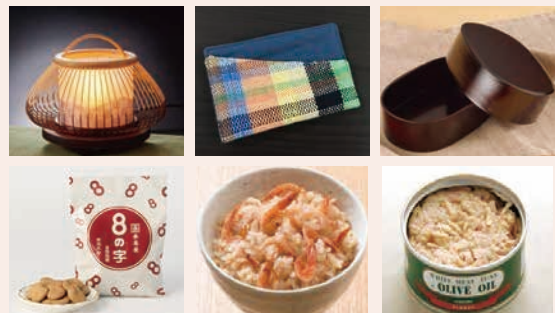
＼カタログから選べます！／

シニアサポーターの活動場所は、介護施設、S型デイサービス（※）、障害者施設、病院など。利用者さんの話相手や散歩相手、レクリエーションの手伝いなどをしたり、自分の特技を活かして芸能を披露する人もいます。個人はもちろん、グループで活動するのもOK。活動場所や時間は、自分の都合に合わせて相談できます。

実際に活動した方からは、「仲間や友人ができた」「楽しみが増えた」「人の役に立てた」という実感が得られたなどの感想をいただいています。興味のある方は、まずはサポーター登録説明会にお越しください！

※地域住民のボランティアが運営するミニデイサービス。公民館など地域の身近な場所に集い、健康チェックやレクリエーションなどを行う。

静岡市からの感謝のキモチ。活動ポイントは市の魅力あふれる地場産品と交換できます。



活動1時間につき100ポイント（1日300ポイントまで）。年に1度、ポイントと地場産品を交換できます（最大5,000ポイントまで）。

登録説明会は月2回開催中。

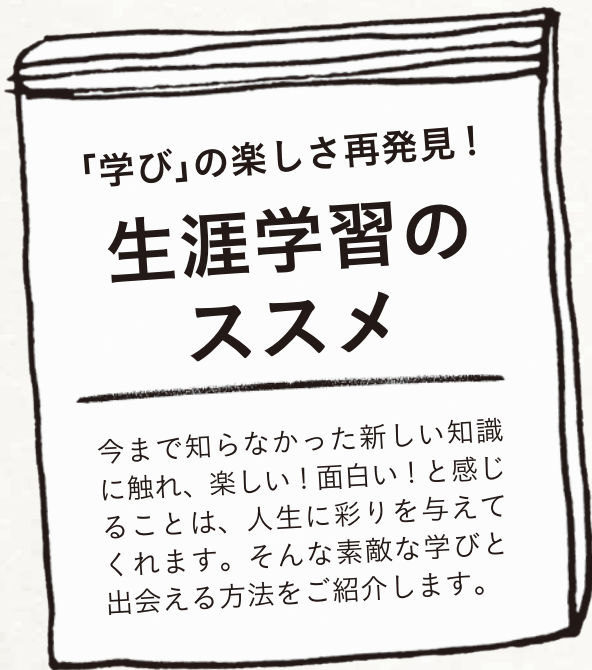
シニアサポーターについて  
もっと知りたい方はこちら！

シニアサポーター

検索



所管課：介護保険課(054-221-1202)



「学び」の楽しさ再発見！

# 生涯学習の ススメ

今まで知らなかった新しい知識に触れ、楽しい！面白い！と感じることは、人生に彩りを与えてくれます。そんな素敵な学びと出会う方法をご紹介します。



講座情報や申込み方法は、ホームページ又は広報しずおかでチェックしてください！

## 1 生涯学習施設の講座に参加する



「生涯学習センター」や「生涯学習交流館」で開催されている講座は、内容もバラエティ豊かで、気軽に参加できると人気です。ホームページで講座検索も簡単にできますので、色んなジャンルの講座に申し込んでみてくださいね！

### 生涯学習センター(葵区7か所・駿河区4か所)

静岡市 生涯学習センター

Facebook、Twitterもやってます！

### 生涯学習交流館(清水区21か所)

静岡市 生涯学習交流館

Twitterもやってます！

## 2 シニアの学びの学級 “みのり大学”に行く



60歳以上の方を対象とした学びの学級「みのり大学」。市内16か所の生涯学習センター等で、1年を通して学級が開かれます。月1~2回、1回2時間程度で、歴史・文化・健康・防災など幅広い分野を講義や実技で楽しく学べます。学級の仲間とのグループ活動なども行っています。申込みは年に1度なのでお忘れなく！

年会費/2,000円(別途活動費あり)  
募集/広報しずおか3月号  
申込/各申込先に往復はがきで  
問合せ/生涯学習推進課(054-221-1207)

## 3 “こ・こ・に”で地域に 役立つ知識を深める



自分の住むまちをもっとよくしたい!という方は、「静岡シチズンカレッジ こ・こ・に」へ。消費生活、観光ボランティア、環境、地域の支え合い、お茶の魅力発信など、多岐にわたる講座を開講しています。様々な年代の参加者と一緒に学ぶことで、地域のために共に行動する仲間づくりもできます。

受講料/無料~数千円(講座により異なる)  
募集/市ホームページ 各生涯学習施設  
問合せ/生涯学習推進課(054-221-1207)  
詳しくはコチラ!

# みんなが気軽に立寄れる 静岡市認知症ケア推進センター かけこまち七間町



楽しいイベントを多数開催



VR体験で認知症の人の気持ちを理解



脳年齢の測定ができます



茶匠が選んだ静岡市産のお茶を提供します

「おまち」での買い物ついでに  
ふらっと立ち寄れる場所

葵区の七間町通りにある「かけこまち七間町」は、認知症になっても希望を持って暮らし続けることができるよう、「本人やその家族に対する支援」と「全世代に向けた認知症の理解促進」を図る認知症支援の活動拠点です。

専門的で丁寧な相談対応

スタッフはみな、医療・介護・福祉の専門職です。「家族が認知症かもしれない」「認知症の人のかかり方が知りたい」など、認知症に関して心配なこと、気になることがある方はお気軽にご相談ください。

認知症を理解する機会を提供

認知症の予防や、認知症の方に適切な対応をするためには、認知症についての正しい知識が必要です。「かけこまち七間町」では、認知症についての理解を深めるための基礎講座を毎月開催しています。また、VR機器を使った認知症体験もいつでもできますよ。

イベント参加や休憩もできます

脳の活性化を促す魅力的なイベントを多数開催しています。また、休憩スペースとしても開放していますので、「おまち」にお越しの際には、ぜひご利用ください。

ご来場をお待ちしています。



スタッフの佐藤さん(右)  
高橋さん(左)

## 静岡市認知症ケア推進センター“かけこまち七間町”



葵区七間町5-8  
TEL/054-204-1541  
開/9:00 ~ 18:00  
休/月曜、水曜、祝休日、年末年始

ホームページもご覧ください！

かけこまち

検索



かけこまち七間町  
(まるけあHP)

# 静岡市地域福祉共生センター みなくる



地域交流スペースで開催した多世代交流イベント「みなくるミニフェス交流会」



多世代で楽しむ「みんなdeつき」



お茶の美味しさ再発見講座



健康講座で骨密度の測定

「みなながくる場所だから  
「みなくる」  
駿河区の南部図書館2階にある「みなくる」は、地域に住む人たちが世代を超えて交流できる場所です。  
みなくるでは、健康フェスタ、多世代交流会、映画上映会、バラエティー豊かな講座など、子どもからシニアまで参加できる催しがたくさん。セカンドライフのマネー学、さまざまな世代を対象とした食育講座、ストレッチを交えた健康講座など、健康長寿に役立つ講座も充実しています。

また、地域健康ステーションとしても利用できるみなくるは、血圧、体組成、柔軟性などを誰でも自由に測定することが出来ます。事前予約により利用できるホールや会議室のほか、市民活動のミーティングやワークショップ等無料で自由に利用できる地域交流スペースもあります。こちらもぜひ利用してみてくださいね。

講座やイベント情報は、ホームページ、facebookで発信中です！



市福祉総務課の小野田さん

## 静岡市地域福祉共生センター みなくる



駿河区南八幡町3-1 静岡市立南部図書館2階  
TEL/054-201-9010  
開/9:00～21:00  
休/毎月第2月曜、年末年始  
☑/静鉄バス「中田3丁目ダイワハウス前」下車  
徒歩5分、又は「駿河区役所静岡新聞社前」徒歩6分

静岡市 みなくる

検索

Facebookもやってます！



## 手芸・工芸

手紙といった様々な絵の講座  
フラワーアレンジメントなど、  
作品展示会もあります！

折り紙、エコクラフト、手編み、パッチワーク、切り絵、  
彫刻など、ものづくりが好きな方はぜひ。陶芸釜があるセ  
ンターでは、本格的な陶芸も楽しめます。



切り絵

素敵な作品が  
作れます！

陶芸教室



エコクラフト



折り紙教室



手芸教室



## ための / サークル活動が る施設

活動  
紹介編

憩の家、世代間交流センターなど、  
クル活動を楽しめる交流施設が  
活動の様子を一部ご紹介します！

## ダンス・踊り

いつもと違う衣装を身にまとい、音楽に合わせて華  
麗にステップ。他のスポーツとはまた違う魅力には  
まる人も多数！フラダンス、フォークダンス、社交  
ダンスなどの他、日本舞踊などもあります。



フラダンス



レクリエーションダンス

当地体操、体幹トレーニング、  
音楽療法、脳トレ、健康マー  
ながら、介護予防ができます。



体操



囲碁サークル

## 文化・教養

俳句・川柳、将棋・囲碁、着付け、  
太鼓、民謡などの文化系講座・  
サークルも充実。仲間や好敵手  
を見つけてみては。映画上映会、演  
劇鑑賞も楽しめます。

“学び”を求める方は、教養講座  
がおススメ。英会話、韓国語、パ  
ソコン・スマホ教室、郷土史、薬  
膳教室、メイク講座など、気にな  
る講座にぜひ参加を！



パソコン講座

## 健康・スポーツ

卓球、ビリヤード、グラウンドゴルフを始め、スカットボール、ペタンクなどのニュースポーツも楽しめます。シニアヨガ、スローエアロビ、男の筋トレなどもオススメ！



スカットボール



シニアヨガ



卓球

## 音楽・演芸

音楽は心を豊かにしてくれるもの。ウクレレ、オカリナ、大正琴など、やってみたい楽器に挑戦してみたいかたがでしょう。鍵盤ハーモニカやリコーダーなど、懐かしの楽器を楽しめる教室もあります。歌を歌って心身ともにリフレッシュするのもおすすめ。合唱、カラオケ、唄声喫茶、ボイストレーニングなど、みんなで素敵な歌声を響かせてみませんか。



ステージで演奏を披露



鍵盤ハーモニカ教室

## その他設備

マッサージ機、ヘルストロン(電位治療器)などでリラックス！入浴設備のある施設もあります。



ヘルストロン

## 美術・書道・お花

水彩画、水墨画、色鉛筆画、絵や、かな書道、習字、生け花、初心者も経験者も楽しめます。



新しい趣味を見つきたい方 必見！

## シニアの 趣味の教室や 楽しみ

静岡市には、老人福祉センター、シニアの方々が趣味の教室やサークルがあります。実際の講座やサークル

## 介護予防

しぞ〜かでん伝体操などのごノルディックウォーキング、ジャンなど、みんなで楽しみ



ノルディックウォーキング

実際に行って  
みよう!



シニアのための

# 趣味の教室やサークル活動が 楽しめる施設

施設  
情報編

## 鯨ヶ池 老人福祉センター



葵区下 951-1  
TEL/054-294-9778  
開/9:00 ~ 16:00  
休/月曜・第3日曜・祝休日の翌日・年末年始  
☎/静鉄バス「鯨ヶ池老人福祉センター」下車すぐ、  
又は「桜峠入口」下車 徒歩 10分

♨ お風呂あり

## 長尾川 老人福祉センター



葵区长尾 117  
TEL/054-265-1415  
開/9:00 ~ 16:00  
休/月曜・第3日曜・祝休日の翌日・年末年始  
☎/静鉄バス「瀬名新田」下車 徒歩 10分

♨ お風呂あり

## 小鹿 老人福祉センター



駿河区小鹿 2-25-45  
静岡市健康文化交流館（来・て・こ）1階  
TEL/054-202-4300  
開/9:00 ~ 16:00  
休/日曜・年末年始  
☎/静鉄バス「小鹿営業所」下車 徒歩 1分

♨ お風呂あり

## 用宗 老人福祉センター



駿河区用宗 5-21-10  
TEL/054-257-2022  
開/9:00 ~ 16:00  
休/月曜・第3日曜・祝休日の翌日・年末年始  
☎/静鉄バス「用宗老人福祉センター前」下車すぐ  
☎/JR 用宗駅 徒歩 7分

♨ お風呂あり

## 清水中央 老人福祉センター



清水区宮代町 1-1 静岡市清水社会  
福祉会館（はーとぴあ清水）4・5階  
TEL/054-371-0293  
開/9:00 ~ 21:00  
休/第3日曜・祝休日・年末年始  
☎/JR 清水駅 西口（江尻口）より徒歩 5分

♨ お風呂あり

## 清水船越 老人福祉センター



清水区船越 2-9-26  
TEL/054-352-5505  
開/9:00 ~ 17:00 ※土曜日 9:00 ~ 12:00  
休/日曜・祝休日・年末年始  
☎/静鉄バス「福祉センター入口」下車 徒歩 10分

## 清水折戸 老人福祉センター 羽衣荘



清水区折戸 4-8-53  
TEL/054-336-3117  
開/9:00 ~ 16:00  
休/月曜・第3日曜・祝日・年末年始  
※第3日曜の翌日の月曜は除く  
☎/静鉄バス「東海大学・海技短大前」下車 徒歩 5分

## 蒲原老人福祉センター



清水区蒲原神沢 1363-4  
TEL/054-388-3186  
開/9:00 ~ 16:00  
休/土曜・日曜・祝休日・年末年始  
☎/静岡市自主運行バス「由比・蒲原病院線」の「西神沢」  
下車 徒歩 5分

♨ お風呂あり



利用対象者 / 市内在住の 60 歳以上の方(交流センターは 60 歳未満も可)  
 利用料 / 無料(ただし講座内容によっては、材料費などの実費負担あり。入浴料は 1 回 100 円。)

### 清水老人憩の家 清開さらく荘



清水区清開 2-1-1  
 TEL/054-334-1241  
 開/9:00 ~ 16:00  
 休/月曜・第 3 日曜・祝日・年末年始  
 ※第 3 日曜の翌日の月曜は除く  
 〚/静鉄バス「清水総合運動場」下車、  
 又は「村松原」下車 徒歩 5 分

### 清水東部 老人憩の家



清水区興津中町 1288  
 TEL/054-369-5513  
 開/9:00 ~ 16:00  
 休/月曜・第 3 日曜・祝日・年末年始  
 ※第 3 日曜の翌日の月曜は除く  
 〚/静鉄バス「興津ラセン前」下車 徒歩 5 分

### 清水北部交流センター



清水区八坂町 2110-2  
 TEL/054-364-8902  
 開/9:00 ~ 21:00 (一部 16:00)  
 休/月曜・第 3 日曜・祝日・年末年始  
 ※第 3 日曜の翌日の月曜は除く  
 〚/静鉄バス「清水北部交流センター」下車 徒歩 1 分  
 ♨ お風呂あり

### 清水南部交流センター



清水区駒越南町 9-50  
 TEL/054-335-0609  
 開/9:00 ~ 21:00  
 休/月曜・第 3 日曜・祝日・年末年始  
 ※第 3 日曜の翌日の月曜は除く  
 〚/静鉄バス「駒越局前」下車 徒歩 5 分

お問合せは各施設まで  
お気軽にどうぞ。  
お待ちしております！

講座情報は  
「広報しずおか」で  
チェックを！



### 由比交流センター



清水区由比北田 450  
 TEL/054-376-0435  
 開/9:00 ~ 16:00  
 休/第 3 日曜・祝日・年末年始  
 〚/由比地区自主運行バス(ゆいバス)「由比生涯学習交流館」下車 徒歩 1 分  
 〚/静岡市自主運行バス「由比・蒲原病院線」の「由比北田」下車 徒歩 3 分  
 ♨ お風呂あり

## 初めて施設を利用する方も、利用方法は簡単！

#### まずは入館者カードを作ろう

初めての方は入館者カードを作ります。身分証明書を施設にお持ちください。入館時はカードをご提示ください。(清水中央老人福祉センターはお風呂利用時のみ必要)

#### 楽しく利用しよう！

各施設で開講する講座や、サークル活動に参加したり、お風呂やマッサージ機でリラックスしながらおしゃべりしたり、自由にお楽しみください。

#### 講座・サークルの申込み

お申込みは直接各施設へ。講座情報は「広報しずおか」に掲載しています。サークルは各施設の掲示板や施設だよりで募集中！



輪投げ大会



グラウンド・ゴルフ大会



作品展示会



ウォーキング



スポーツ大会

## \ようこそ! シニアクラブへ



清掃活動



登下校児童の見守り



芸能発表会

### シニアクラブって？

シニアクラブは、おおむね60歳以上の方が地域で自主的に組織する団体です。

シニアクラブが目指していることは「地域の絆」。シニアの方が健全で豊かに生活することを目的として、地域の人たちと一緒に、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりなど様々な活動を行っています。

静岡市には300以上のシニアクラブがあります。

### 活動内容や魅力を知りたい！

#### ○スポーツ活動

グラウンド・ゴルフ、ペタンク、輪投げ、体操、ウォーキングなど

#### ○教養活動

歌、踊り、手芸、カラオケ、俳句、動画鑑賞など

#### ○友愛活動

寝たきりや一人暮らしの方への訪問など

#### ○地域貢献活動

登下校児童の見守り、防災訓練、公園などの清掃、花壇の水やりなど

様々な活動を通じ、地域の仲間と繋がり、日々の生活を豊かに過ごしています。

また、新たな取り組みも実施しています。

例えば、高齢者を狙った詐欺防止のために、オリジナルの「詐欺防止の寸劇」動画を作成しました。ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。



「詐欺防止の寸劇」動画  
ホームページで公開中♪



# 実際に活動する会員さんにインタビュー！

## ユニークな取り組みが仲間づくりへと繋がる



クラブで取り組んでいる「脳トレ体操」



由比地区連合会・由比倉沢シニアクラブのみなさん

### 会員のアイデアから生まれた「YouTubeの活用」

由比倉沢シニアクラブは、令和3年に新規で立ち上がったシニアクラブです。「自分の生まれ育った町を盛り上げたい!」という想いで会員が集まり、ラジオ体操、輪投げ、誕生日会など様々な活動を行っています。ある日、活動の空き時間にYouTubeにある漫談の動画を流したところ、会員みんなに大好評でした。それ以降、体操の動画を流して運動したり、脳トレ動画で勉強したり、YouTubeを活用することで、活動の幅が広がりました。みんなでアイデアを出し合い、もっとクラブを盛り上げていきたいです。

会員が編集・発行している  
 渋川北シニアクラブ通信

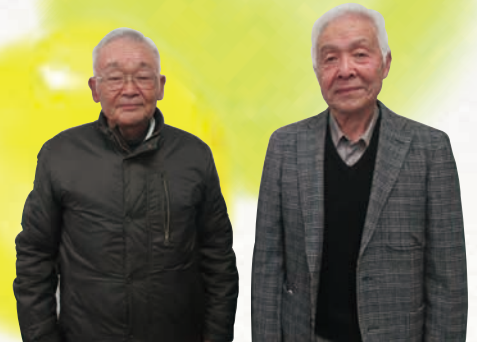


## シニアクラブの理念である「地域貢献」と クラブ独自の「全員参加型」の新たな取り組み

### 言葉で繋がる「渋川北シニアクラブ通信」

「会員みんなで言葉を通じて繋がりたい!」そんな想いから、渋川北シニアクラブ通信を作成することになりました。楽しかったスポーツ大会、清掃活動で感じたこと、自分の夢についてなど、テーマは自由です。募集したメッセージを活字で残して共有することで、会員みんなが繋がっていることを実感しています。シニアクラブの会長は、活動と農作業を両立しながら、充実した日々を送っています。

ぜひ、皆さんも一緒に活動してみませんか?



渋川北シニアクラブ会長・入江地区連合会長



### シニアクラブ新規会員募集中!

シニアクラブの入会相談やお問合せは、各区のシニアクラブ連合会事務局へ!

シニアクラブについて  
 もっと知りたい方はこちら!

シニアクラブ静岡市

検索



#### 葵区・駿河区シニアクラブ連合会

葵区城内町1-1 静岡市中央福祉センター3階  
 TEL/054-270-5236(平日9:00~16:30)

#### 清水区シニアクラブ連合会

清水区宮代町1-1 はーとびあ清水4階  
 TEL/054-367-8023(平日9:00~16:30)

# 静岡市の健康チェック & ご当地体操

何をするにも体が資本。  
介護予防も健康づくりも、みんなでやればもっと楽しい & 効果的！

## 1 まずは自分の健康状態に気づこう！ みんなで**フレイルチェック**

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の「虚弱」状態のこと。体力や筋力が低下し、買い物に出かけたりするのが面倒になると、外出する機会が減り、栄養状態のバランスも崩れやすくなります。そうするとますます体が衰え、頭の働きも低下するという悪循環を招きます。

フレイルチェックは、筋肉量やお口の機能などをチェックし、自分の健康状態（フレイルの兆候）を知ることができます。自分の日常生活の改善ポイントも分かるので、今後の健康維持 & 健康力アップに役立ちますよ。

フレイルチェックは65歳以上の方を対象に、無料で開催しています。開催情報については、「広報しずおか」をご覧ください。



- 1.生活習慣に関する11の質問に答える「イレブンチェック」
- 2.片足でイスから立ち上がれるかどうかをチェック
- 3.体組成計で筋肉量などを測定

詳しくは、地域包括ケア推進本部(054-221-1576)、またはホームページへ。

まるけあフレイルチェック



## 2 足腰を強くしたい人は **しぞ〜かでん伝体操**



動画  
(椅子使用編)

合言葉は「腕出せ！足出せ！元気出せ！」  
「でんでん虫」の音楽に合わせ、ゆっくり腕や足を動かす体操です。やっているうちにじわじわ体に効いてきて、最後の方になるとかなりキツイ！しっかり鍛えられているのが実感できます。



週2回が  
効果的な体操です！



考案者の澤井さん(左)・丸山さん(右)

## 3 物忘れが気になる人は **しぞ〜かちゃきちゃき体操**



動画  
(初級編)

指・口・手足を同時に「ちゃきちゃき(てきぱき)」と動かす、脳活性化のための体操です。「結構難しい！」とみんなで笑いながら楽しく行える体操です。しぞ〜かでん伝体操と一緒にすることで更に介護予防効果がアップ！



しぞ〜かでん伝体操・ちゃきちゃき体操はお住いの地域で参加できます！  
お問合せは地域リハビリテーション推進センター (054-249-3182) まで。



静岡市版  
介護予防体操



# 市の施設で健康づくりを始めよう！

静岡市の施設では、健康づくりに役立つ様々な講座・教室を開催中！  
詳しい募集情報は広報しずおかや各施設のホームページをご覧ください♪

## 北部勤労者福祉センター ラベック静岡

4階のフィットネススタジオ・トレーニング場で、ヨガやエアロビクス、アロマストレッチ、リフレッシュ体操などの各種フィットネス講座を開催しています。



葵区本通7-11-9  
Tel/054-251-2315  
開/10:00～22:00  
休/第2・4・5日曜、  
祝休日、年末年始  
☎/静鉄バス「本通8丁目」  
下車 徒歩2分

## 南部勤労者福祉センター (健康文化交流館「来・て・こ」)

「来・て・こ」2階のフィットネスジム・トレーニング室で、ダンスエクササイズやヨガ、エアロビ講座などを受けられます。

お申込みはホームページからも受付中♪



駿河区小鹿2-25-45  
Tel/054-202-4300  
開/9:00～21:30  
休/日曜、年末年始  
☎/静鉄バス「小鹿営業所」  
下車 徒歩1分

## 東部勤労者福祉センター清水テルサ

3・4階のテルサフィットネスは、プール・トレーニングマシン・スタジオ・浴室がそろった充実した空間です。各種フィットネス講座、水泳、水中フィットネスも開講。好きな講座に参加できるフリーコースや、無料レッスンもあり。



清水区島崎町223  
Tel/054-355-3113  
開/10:00～22:00  
休/月曜(祝休日の場合は翌日)、年末年始  
☎/JR清水駅 東口(みなと口)より徒歩5分

## ふれあい健康増進館「ゆらら」

沼上清掃工場の余熱を利用した温浴施設。健康増進教室や水中ウォーキング教室で健康づくりを。運動後は浴室で汗を流し、ヒーリングルームでリラックス。フィットネス講座や、シニア向けの健康・元気いきいき教室などもあり！



葵区南沼上1379-1  
Tel/054-263-3456  
開/10:00～21:00(日曜・祝休日は20:00まで)  
休/火曜、年末年始  
☎/JR東静岡駅方面、新静岡駅方面、上土・瀬名方面  
各シャトルバスあり

## 駿府城ラン・アンド・ リフレッシュステーション

駿府城公園周辺でランニングやウォーキングを楽しむ人向けに、シャワールームや更衣室などを備えた施設。初心者向けジョギング講座なども開催。屋内外のカフェスペースの利用はどなたでも無料。お散歩途中の休憩にもぴったり♪



葵区駿府町2-80  
中央体育館敷地内  
Tel/054-201-9200  
開/7:00～21:00  
休/年末年始  
料/更衣室利用 300円/回

## 静岡市体育館／総合運動場



スポーツ・水泳・エアロビ・健康体操・ヨガなどの各種教室を開講。年間を3期に分けて開催する定期教室や1回から参加可能な教室など、色々開催します。シニア向けの教室もあり、無理なく健康維持や体力づくりに取り組めますよ。



教室生の募集情報は広報しずおか又は静岡市スポーツ協会ホームページでチェック！申込方法などは静岡市スポーツ協会ホームページへ。

静岡市スポーツ協会 検索

# 2022年 ねんりんピック神奈川大会



入場行進でスタンドに向かってアピールする静岡市選手団



大会種目はスポーツ系・文化系を合わせて20種目以上。美術展もありました

スポーツ・文化  
健康と福祉の祭典

## ねんりんピック

「自分が市の代表なんて!」  
と思う方もいるかもしれま  
せんが、競技種目は、テニ  
ス、マラソン、水泳などのメ  
ジャーなものから、グラウ  
ンド・ゴルフ、ペタンク、



問合せ/静岡市実行委員会(しずおか健康長寿財団内)(054-253-4221)、高齢者福祉課(054-221-1586)

毎年秋に開催されるシ  
ニアの祭典、「ねんりんピッ  
ク」。60歳以上の選手が、ス  
ポーツ交流大会や、囲碁、  
将棋などの文化交流大会、  
美術展に挑戦し、日頃の成  
果を披露します。開催地は  
全国持ち回りで、2023  
年は愛媛県、2024年は  
鳥取県での開催が予定され  
ています。市の予選会を勝ち  
抜いた選手が代表となり、  
全国各地の代表選手と交  
流試合を繰り広げます。

ウォークラリーなど、シニ  
アになって始める方が多い  
スポーツもあり、代表を目  
指すことも十分可能です。  
高い目標を設定してそ  
れにチャレンジすることは、  
自分を大きく成長させて  
くれます。日々の練習を楽  
しみつつ、技を磨いてねん  
りんピックに挑戦してみ  
てはいかがでしょうか。

静岡市の代表として、  
全国の選手と交流試合を楽しもう



静岡市 ねんりん 検索

# ハッピーシニア ライフのために。

色々な活動に参加したり、健康づくりに取り組んだりすることは、人生の活力になり、幸福感を高めます。

もし、やりたいことが見つからない方や、なかなか一歩を踏み出せないという方が、このハンドブックを読んで新しいことを始めるきっかけになれば幸いです。

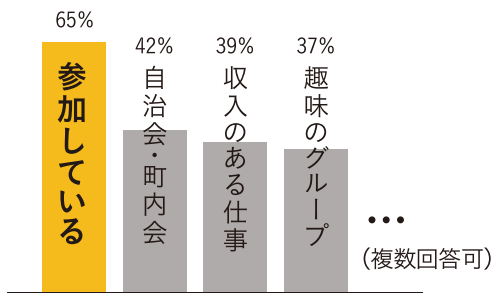
人生100年時代と言われる今、何かを始めるのに遅すぎるなどということはありません。

それぞれのハッピーシニアライフを楽しみましょう。

静岡市のシニア世代  
1万人に  
聞きました！

## シニア世代の活動状況と幸福度との関係

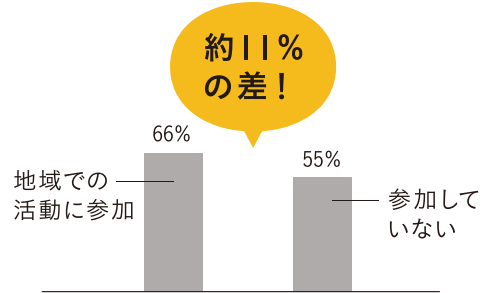
### 多くの方が地域での活動に参加しています



「地域での活動に参加しているシニアの割合は約65%で、7割近い方が何らかの活動に参加していることが分かりました。そのうち、割合の高い活動は「自治会・町内会」、「収入のある仕事」、「趣味のグループ」でした。

「静岡市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」(令和4年度静岡市実施) 65歳以上の高齢者(要支援・要介護者を除く) 1万人へのアンケート調査に基づき作成

### 地域での活動に参加するの方が幸福度が高い



何らかの、地域での活動に参加する人は、していない人に比べて、「幸福度が高い人」の割合が約11%多くなっています。活動する中で、楽しいと感じたり、人の役に立ったりして、生きがいを感じているかもしれません。

※「現在の程度幸せですか。」という質問に対して「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、7~10点と答えた人を「幸福度が高い人」としています。

## 二次元コードを読み取って、手軽に市の情報をゲットしよう！

このハンドブックで紹介した内容はごく一部。静岡市の取り組みはまだあります！広報しずおか、webサイト「まるけあ」、静岡市LINEなどでイベントや情報を発信中！



広報しずおか  
電子ブック



静岡市健康長寿の  
まち専用webサイト  
「まるけあ」



静岡市  
LINE



静岡市保健福祉長寿局健康福祉部 高齢者福祉課 TEL.054-221-1586

本書の無断複写・複製・転載を禁じます。令和元年度 作成  
令和2年9月 改訂  
令和4年1月 改訂  
令和5年3月 改訂

SDGsは、  
2030年に向けて  
世界で合意した  
「持続可能な開発目標」です。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

