

### TRY ちょこっと就労 シニア・子育て中の方大歓迎

◎資格・経験不要  
食事の配膳やシーツの交換など介護の補助的な業務のお手伝いが中心。

◎短時間就労(1回2時間週1回勤務)  
年齢・性別を問わず空いている時間を利用して自分のスタイルにあった働き方ができます。

求人情報の詳細は

福井県協 ちょこっと就労

《お問合せ先》  
福井県福祉人材センター  
Tel.0776-21-2294 Eメール jinzai-center@f-shakyo.or.jp

### きて ラジオで学ぼう! いきいきセミナー 受講生募集

FBCラジオ  
(額北864kHz/FM94.6MHz・額南1557kHz/FM93.6MHz)  
毎週日曜日 6:30~7:00 放送/毎週土曜日 17:15~17:45 再放送

日程	テーマ	講師
3/17	スポーツ実況という仕事	元 読売テレビアナウンサー 小城 敏
3/24	べんの先生のうんちく講座(2回シリーズ-その1) 驚くべき腸内細菌の世界	国立研究開発法人 理化学研究所 辨野特別研究室(特別招聘研究員) 辨野 義己
3/31	べんの先生のうんちく講座(2回シリーズ-その2) 毎日のお通じ ありますか	国立研究開発法人 理化学研究所 辨野特別研究室(特別招聘研究員) 辨野 義己

パソコン・スマホ(radiko)からクリアな音で聴くことができます。

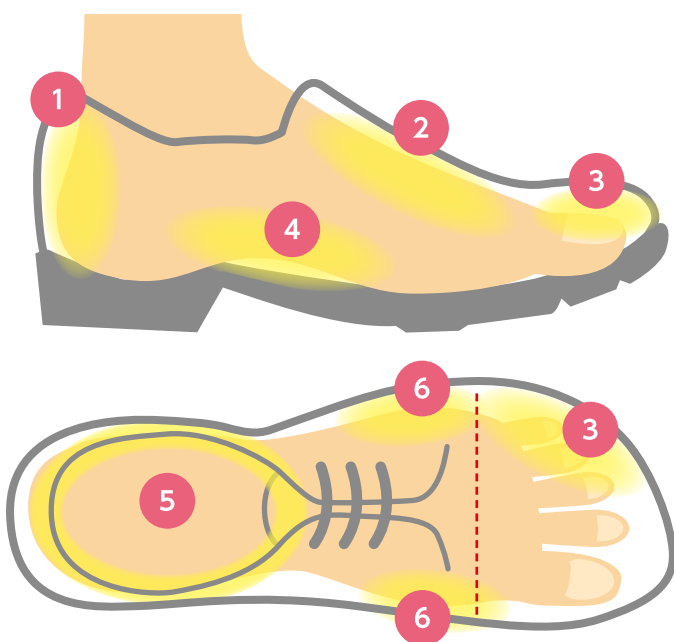
受講生(有料)になると、講座が良くわかるテキストが毎月送られる他、公開講座に無料で参加できます。

【きて!みて!TRY!に関するお問合せ】  
地域福祉課 生きがい長寿グループ Tel.0776-24-2433

### 靴あわせのポイント

靴は必ず両足とも履き、  
立って歩いてチェックしましょう。

- かかとが余らない、食い込まない
- 甲が圧迫されず食い込まない
- つま先が当たらない
- 土踏まずが足にフィットし突き上げ感がない
- 履き口が広がりすぎない
- 足幅と靴幅の一番広い部分が合っている



シューフィッター  
藤原 欣人さん(47歳)  
百貨店勤務、紳士靴売場を担当し、仕事に活かすため十数年前にシューフィッターの資格を取得。平成27年にはシューフィッターの最高資格であるパチエラーを取得。専門的な知識と技術を身につけ、靴選びのアドバイスなど、丁寧な接客に努めています。

### 正しい歩き方のポイント

- 肩の力を抜く
- あごを引き視線は遠く
- 背筋を伸ばす
- 腕は大きく前後に振る
- ひじを軽く曲げる
- 地面を蹴り出す感じで

## 春から始めるウォーキング!

# ウォーキング!

靴を選ぶとき、自分の足にピッタリ合った靴を探すのは意外に難しいもの。顔が一人ひとり違うように、足の形も十人十色です。今回は、自分に合った靴の選び方をご紹介します。

### シューフィッターとは

足と靴の専門知識を持った、靴合わせのプロフェッショナル。「一般社団法人足と靴と健康協議会」が養成し認定しています。シューフィッターは全国に約3,600名あり、パチエラーはより高度で専門的な靴合わせのテクニックを兼ね備えた、上級シューフィッターです。



まずは自分の足のサイズを正しく測ります。専用の道具を使って「足長」を測り、次にメジャーを使って「足囲」も測ります。左右のサイズが違う場合は、大きい方を基準にし、「足長」と「足囲」に合ったベストな靴を選びます。



ひも靴の場合は、かかとをきっちり合わせてひもを結び、靴あわせのポイントをチェックします。靴の上から触ってみて、足幅と靴幅の広い部分が合っているかもチェックします。

自分の足のサイズは分かっているつもりでも、間違っている場合もありません。「足長」と「足囲」を正しく測り、それに合った靴を選び出すのがベストです。靴を履いてみたら「かかとが余らない、食い込まない」「つま先が当たらない」など、履き口が広がりすぎないなど、靴あわせのポイントをチェックします。「足幅と靴幅の一番広い部分が合っているか」は、シューフィッターが靴の上から触って確認してくれます。また、「実際に歩いてみることも大切」と藤原さんは話します。

正しい歩き方は、まず歩幅は大きく、姿勢をまっすぐ、視線は10メートルほど先を見、少し早歩きで颯爽と。歩幅を大きくするには、腕の振りを後ろにやや大きめに振ると足が前に出やすくなります。自分のペースを考慮して、無理をしないことも大切です。

「高齢者は踵の分厚い靴を選んで、膝への負担を減らすことも重要」と藤原さん。そうして自分に合った靴を選んだら次は正しく歩くこと。歩き方の基本は踵のやや外側から着地、そこから足の中央部に体重移動し、小指の付け根から親指の付け根へ移動し、最後に親指を中心に蹴り出すのが一連の流れです。

### 1日何歩 歩くのが適正?

65歳以上  
男性 **7,000歩**  
女性 **6,000歩**

福井県の一歩数平均値  
男性 7,551歩(全国平均7,779歩)  
女性 6,732歩(全国平均6,776歩)

### 足のサイズを正しく測ってピッタリの靴を選ぶ

「直立二足歩行するのはヒトのみで、動物にはできません。つま先立ちをして踵を下ろすとかなり衝撃を感じると思いますが、ヒトは歩行の際の衝撃を足の外側・内側・横の3つのアーチと膝関節で吸収しているからスムーズに歩けるのです」と話すのはシューフィッターの藤原さん。

### 正しい歩き方をマスターして毎日の健康維持

## 地域で輝く、シニアのためのシンポジウム

シニアのみなさんによる自分らしさを活かした生きがい活動をご紹介しますとともに、参加されるみなさん自身が生きがいについて考え、高齢期における身近な地域での暮らしをより豊かなものにするきっかけづくりを目的に開催します。

開催日 平成31年3月15日(金)

会場 FBCホール(福井市大和田町2-510 6F)

【基調講演】13:40~14:25

『人生100年時代の生きがい健康づくり』  
~地域で輝く先輩たちに学ぶ~

《講師》  
一般社団法人 長寿社会開発センター  
企画振興部 部長 薬師寺 清幸氏



【シンポジウム】14:25~15:30

《コーディネーター》一般社団法人 長寿社会開発センター  
企画振興部 部長 薬師寺 清幸氏

《シンポジスト》丸岡駅にここプロジェクト 代表 高岡ひとみ氏  
中善長寿会 代表 徳丸 俊夫氏  
村岡町高齢者連合会 代表 山岸 法明氏

【参加対象】①生きがい活動に関心があり、これから始めたい方  
②地域活動やボランティア活動を行っている(行いたい)方

【申込方法】福井県社会福祉協議会  
地域福祉課生きがい長寿グループまでお申込み下さい。  
TEL:0776-24-2433

参加費 無料

## あなたのご意見を聞くぞう~

《前号の「次世代へのメッセージ」について寄せられた感想をご紹介します》

仕事を退職し自由な時間ができたので、新しい趣味を見つけ充実したセカンドライフを送りたいです。(あわら市・61歳・女性)

私は友人と話すことが健康でいられる秘訣になっています。(福井市・76歳・女性)

3人の方のインタビューを読んで、生きがいをもって過ごされているのだと感じました。私も知識や経験を活かして後世に伝えられればと思う。(美浜町・65歳・男性)

今自分にできることを続け、長く健康でいたい。(鯖江市・74歳・男性)

福悠人に対してのご意見・ご感想をお待ちしております。お名前(ニックネームOK)とお住まいの市町を明記の上、下記までご応募ください。お待ちしております。

