



田沼 意次  
(1719~1788)

「賄賂政治家」のイメージが定着していますが、近年は、先進的な経済政策を取り入れるなどの改革を推し進めた人物として、優れた政治的手腕が再評価されています。

<主な功績>

- ・予算制度の確立
- ・通貨の統一
- ・株仲間制度の実施

2019年には、静岡県とJR 6社が連携して取り組む国内最大規模の観光キャンペーン「デステイネーションキャンペーン」が開催されます。さらに、江戸幕府の老中にして、遠州相良藩主を務めた郷土の偉人「田沼意次侯」の生誕300年を迎えます。市では、意次侯の功績の顕彰と観光誘客を目的に、史料館学芸員の解説により古絵図を見ながら城下町を歩いて巡る「ふらり田沼の旅」を開催され、市民をはじめ、県外からも参加があり、意次侯が行ったまちづくりに思いを馳せながら、「いま」の中に「むかし」を見つける時空旅行をお楽しみいただきます。

問い合わせ

観光教育課

石川 長谷川

☎ (53) 2 6 2 3 6

ふらり  
田沼の旅

古絵図を見ながら  
田沼意次侯ゆかりの地を巡る

## 参加しませんか？

脳をいきいきと保つ生活のコツを知り、脳機能を維持改善することを目的とした「いきいき脳トレ習塾」を65歳以上の方を対象に実施します。

問い合わせ 健康推進課 山村 ☎ 0024

# いきいき 脳トレ習塾

### 3つのプログラム

サポーター（教室のボランティア）の協力のもとで行う「練習」、「座談」と、理学療法士の指導による「運動」の3つのプログラムで、脳全体の効果的なトレーニングを行います。

◆ 練習 ◆  
公文学習療法センターのテキストを使用し、読み書き・計算を行うことで脳を鍛えます。手早くスラスラ解答したときに脳が活性化することから、学習ではなく「練習」と呼んでいます。



読み書き・計算で脳を活性化

中でも、読み書き教材は、「昔読んだ話がとても良い話だと気付いた」「続きを読むことで脳を鍛えました」という声が聞かれなど、好評です。

### プログラムの効果



座談では自然と笑顔がこぼれます

教室参加時と終了時で比較すると、平成29年度には、参加者の約7割の人の脳機能が維持・改善しています。さらに、参加者の8割の人の運動機能が改善しています。

### 座談

脳は楽しい時間が一番活発に働くことから、笑って楽しめる時間を設けています。参加者とサポーターと一緒になって、レクリエーションなどを行います。

理学療法士の指導のもと、より効率的に自分の体を使うことを目的とした軽い運動を行います。



参加をお待ちしています！

### 次回「いきいき脳トレ習塾」参加者募集

期 間：8月1日㈭～12月26日㈭ 毎週水曜日 全22回  
午前9時30分～11時30分頃まで  
会 場：樫原文化センター  
対 象：65歳以上の市民で、会場まで自分で来ることができる人  
定 員：先着24名  
月 謝：2400円 \*教室学習、自宅用の教材費を含む。  
申込期限：平成30年7月13日㈮  
申 込 先：牧之原市健康推進課（さざんか内）☎ 0024

◆ サポーター経験者からの声 ◆

○『お勉強』のイメージが強かったけど、実際に参加する人と「会って・笑って・楽しむ」ことがメインで、それが認知症予防に大切だと分かりました。

○初めての経験だったけど、さまざまな人と関わることができ、楽しく活動できました。

◆ サポーター募集 ◆

64歳以下の人事前研修に参加できる人（全2回、予定日リフ月11日㈭、18日㈭／月2回程度、教室にご協力いただける人で、子育て世代の方もぜひお手伝いしていただけます。また、託児もありますので、理学療法のサポートなど、脳トレ習塾の参加者が自主的に楽しく参加できるよう、サポートを募集します。



本堂は寛政3(1791)年の建築。  
相良城の木材が使われているといいます。  
伝えがあります。



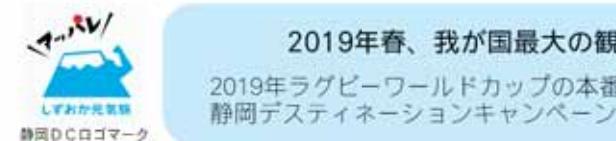
意次侯ゆかりの品々  
が展示されています。  
学芸員の解説でさら  
に学びが深まります。



田沼家の祈願所として  
信仰された寺院、  
寺宝に、田沼家から  
寄贈された御曼荼羅  
があります。



お揃いの法被で意次侯と記念撮影！



2019年春、我が国最大の観光キャンペーンの舞台は“ふじのくに” 静岡県！

2019年ラグビーワールドカップの本番直前、2020年東京五輪・パラリンピック1年前の時期に重なり、静岡デステイネーションキャンペーン（静岡DC）を契機に一層の誘客促進を図ります。

### サポーター募集！