豊かで成熟したライフスタイルを提案する

季刊誌

「五感の生活」秋号 vol.20

The Mature Life with Five Senses

2026年10月発行











特集／

- 「山への恩返し」静岡の里山を未来につなぐ
  NPO法人 静岡山の文化交流センター 理事長 山本良三さん
- アクタガワのあたらしいリハビリ「RehaNext（リハネクスト）」
- SDGs活動「第5回4時間耐久リレーマラソンinふじえだ」
- 五感の生活

REGION FORCE
株式会社リージョン・フォース

アクタガワ beyond
株式会社アクタガワ

AKUTAGAWA HOLDINGS
The Mature Life with Five Senses
株式会社アクタガワホールディングス

アクタガワHRM
株式会社アクタガワHRM

FIVE SENSE
株式会社ファイブ・センス

https://www.akutagawa.co.jp

静岡の有名人

Interview



NPO法人 静岡山の文化交流センター
理事長 山本良三さん



山本良三さんプロフィール

静岡大学農学部在学中、山岳部で登山に打ち込む。1967年にはコロンビア・アンデスへの海外遠征に副隊長として参加。その後、製薬会社に勤務しながらヒマラヤなどへの海外遠征を重ねる。退職後は群馬県で約15年間にわたり森づくりに取り組み、現在はNPO法人静岡山の文化交流センター理事長として、静岡市内の放置竹林の整備や広葉樹の森の再生に尽力している。

「山への恩返し」静岡の里山を未来につなぐ

今回は、長年にわたり山と向き合い、現在は静岡の放置竹林の整備と里山の再生に取り組む、NPO法人静岡山の文化交流センター理事長・山本良三さんにお話を伺いました。





Q1 この活動を始めたきっかけを教えてください。

一言で言えば、「山への恩返し」です。

私は静岡大学に入学して山岳部に入り、本格的に山登りを始めました。学生時代から海外の山を目指して仲間とともに体を鍛え、1967年には静岡大学の隊としてコロンビア・アンデスへ遠征しました。その後も製薬会社に勤めながら、会社や大学の支援を受けて海外遠征を続けました。

振り返れば、私は多くの方に支えられながら、山に育ててもらった人生だったと思います。

57、58歳の頃、「残りの人生は山への恩返しに使いたい」と考え、早期退職して森づくりの道に入りました。群馬県の標高1,000メートルほどの場所に約5ヘクタールの広葉樹の森を購入し、約15年間森づくりに取り組みました。その経験が、現在の活動につながっています。

Q2 活動の魅力はどのようなところにありますか？

やはり、自分たちが植えた木が大きくなり、堂々と立っている姿を見ることですね。

植えた時には小さな苗木だったものが、少しずつ成長していきます。十数年も経つと、「こんなに大きくなったのか」と実感できるようになり、その姿を見ると本当に感激します。

森づくりは、すぐに結果が出るものではありません。木々の成長や季節の移ろいを感じながら、その変化をじっくりと見守っていきます。自然と向き合い、そうした変化を五感で感じられることも、この活動の楽しさです。子どもを育てるのと同じようなものですね。

少しずつ大きくなっていく姿を見守りながら、10年、20年という時間をかけて森を育てていく。そこに、森づくりならではの豊かさと魅力があると思います。

Q3 活動を続ける中で、印象に残っている出来事はありますか？

うれしかったのは、活動に賛同し、一緒に取り組んでくれる人たちが増えていったことです。

森づくりや竹林整備は、一人では続けていくことができません。そんな中、ある企業の方々が社会貢献活動の一環として協力してくださり、一度に20人近い社員の皆さんが植林を手伝いに来てくれたことがありました。その後も継続して参加してくださっています。自分たちの活動に共感し、一緒に汗を流してくれる人がいることは、本当にうれしいことです。

今も多くの方が作業に参加してくれており、中には10年以上一緒に活動を続けている人もいます。決して楽な作業ではありませんが、「自分たちの活動が社会貢献につながっている」という思いを共有しているからこそ、長く続けてくれているのだと思います。

Q4 現在取り組んでいる放置竹林の問題や、地域への影響について教えてください。

現在、活動の中心になっているのが放置竹林の整備です。

静岡の里山には、もともと茶畑やみかん畑だった場所がたくさんあります。しかし、採算が取れず管理されなくなった土地に竹が入り込み、竹林に変わってしまった場所が増えています。

竹は非常に成長が早く、放っておくと周囲へどんどん広がります。竹が密集すると日光が地面まで届かなくなり、もともと生えていた木々が育ちにくくなります。竹だけの山になれば、生物多様性も失われてしまいます。

また、竹は根が浅いため、大雨によって地盤ごと崩れる危険もあります。私は、こうした竹ばかりになった山は、里山として非常に劣化した状態だと考えています。

私たちの活動に対して、地域の方から「ありがとう」と言われることは、実はそれほどありません。竹林の問題そのものに関心がない方も多いのが現実です。

それでも、誰かがやらなければ里山は変わりません。元の広葉樹の森に戻すために、地道に続けていくことが大切だと思っています。







Q5 今後の目標を教えてください。

今、一番の目標は「後継者を見つけること」です。

私は今年87歳です。今も山を登って現場へ行き、半日ほど作業をしていますが、さすがに以前よりきつくなってきました。自分では、あと3年、90歳くらいまでかなと思っています。

今の活動は、竹を一度切れば終わるものではありません。放っておけば竹はまた入ってきます。これまで整備してきた森を守るためにも、活動を継続していかなければなりません。

私たちのNPOが活動をやめてしまえば、誰も手を入れなくなる場所も出てきます。だから、どうしても次の人に引き継ぎたいと考えています。

森は10年、20年で完成するものではありません。100年、200年という時間の中で育っていくものです。自分がその姿を見ることができなくても、次の世代、そのまた次の世代へとつないでいきたいと思っています。

静岡の里山を未来へ残していくこと。それが、これからの目標です。

対談を終えて

山本さんのお話の中で、最も心に残ったのは「山への恩返し」という言葉でした。
学生時代から山に打ち込み、海外の山々に挑み、仕事と登山の「二足のわらじ」を履きながら歩んできた山本さん。その人生を支えてくれた山に、今度は自分が恩を返したい。その思いが、森づくり、そして現在の里山再生へとつながっています。
87歳となった現在も、自ら山に入り、竹を切り、木を植える。成果が見えるのは10年、20年、あるいはもっと先かもしれません。それでも、目の前の一本一本に向き合い続けています。

山本さんの活動は、便利さや効率、物質的な充足を求めてきた現代社会の「豊かさ」を、改めて問い直すものでもあります。自然と向き合い、地域や仲間とつながり、そして次の世代へより良い環境を残していくこと。そこにこそ、私たちが人間として本来大切にすべき「豊かさ」があるのではないかと感じました。
今回のお話を通じて、私たちがスローガンとして掲げる「五感の生活」にも通じる、私たちにとっての本当の豊かさとは何かを、改めて考える機会となりました。
山本さん、このたびは貴重なお話をありがとうございました。

アクタガワのあたらしいリハビリ
「RehaNext」

ホームページで
閲覧下さい。

**3つのリハビリの相乗効果により、お客様の生きがいを創造し、
豊かで成熟した暮らしを支援します。**



リハネクストプレミアム　身体機能面の改善にコミットするリハビリ

脳梗塞後の運動麻痺や骨折後の筋力低下、長期入院後の体力低下など、お客様の生活を困難にしている原因を見極め、その原因に対して専属の理学療法士がマンツーマンでリハビリを提供するプレミアムなリハビリサービスです。お客様の身体的・心理的な状態に寄り添いながら、身体機能面の改善にコミットし、生活行為や身体機能の改善を目指します。

リハネクストライフ　お客様の生活に寄り添った生活リハビリ

お客様お一人おひとりの生きがいに焦点を当て目標を設定し、理学療法士や作業療法士、看護師、介護職員、施設の場合はケアマネジャーが一丸となって目標達成や生きがいの獲得を支援します。施設内で提供している「リハネクストライフ（個別生活リハビリ・個別機能訓練）」と組み合わせることで、日常動作への応用が可能となり、効果を最大限にたかめます。

生活リハビリPro　：お客様の生きがい・目標達成を目指す生活リハビリ
生活リハビリPlus：デイサービスと訪問介護が連携した在宅での自立支援特化リハビリ
生活リハビリα　：小規模多機能型居宅介護の機能を最大化する生活リハビリ

リハネクストクラブ　新たな可能性と交流の輪を広げるクラブ活動

料理、手芸、園芸、演奏、華道、書道など、様々なクラブ活動を通じて、生きがいのある生活に向け新たな提案をします。五感を刺激し、心身や脳を活性化させ、楽しく仲間と交流しながら、生きがいの創造を目指します。

生活リハビリクラブ：共通の趣味を五感で楽しむリハビリクラブ活動
スマイルクッキング：仲間と一緒に作る楽しさがリハビリにつながる大人の料理教室

あたらしいリハビリ「リハネクスト」ホームページを上記二次元コードより閲覧下さい

Café＆Reha 静岡千代田

改善事例紹介（リハネクストプレミアム＋ライフ＋クラブ）

生きがいの追究

『脳出血の後遺症を乗り越え、育てたバジルを使ったランチ会にご招待』

年代・性別	50代　男性
リハビリ目標	園芸クラブで野菜を育て、収穫後、パスタランチ会を開催する
背　景	脳出血後遺症による左上下肢の中等度麻痺があり、歩行不安定。連続歩行は約10分が限度。

リハネクスト プレミアム
- 脳梗塞リハビリBOT静岡のスタッフが培った知識・技術をもとに目標達成に向けたリハビリプランのご提案

リハネクスト ライフ
- 歩行の安定性と持久力を高めるため、PTによる20分程度の屋外歩行訓練、それに加え、ベッド上での柔軟運動やデイフロア内の歩行練習

リハネクスト クラブ
- 園芸クラブで苗の購入や植え付け、水やりやできた野菜の収穫をお客様と連携しながら実施。

リハビリ内容

理学療法士と屋外での歩行訓練や筋力トレーニング







園芸クラブでは、**水やりや収穫など、役割を持って楽しみながら活動しています。**

リハビリ成果



継続的なリハビリにより、**15分程度で疲れが見られていた歩行が、現在では約40分間安定して歩けるまで改善**しました。
向上した歩行力を活かし、園芸クラブでは職員とホームセンターへ野菜の苗を買いに行き、植え付けから収穫まで実施。収穫したバジルやトマトは、他施設のお客様を招いたパスタランチ会で使用しました。さらに、**招待状を近隣施設まで自ら歩いて届けることも実現。**
リハビリの成果が「人を喜ばせる」というK様らしい生きがいや新たな挑戦につながっています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

エス・ディー・ジーズ
SDGs「持続可能な開発目標」への取り組み

アクタガワグループプレゼンツ 第5回4時間耐久リレーマラソンinふじえだ

9月 27日

開催概要



9月27日、藤枝総合運動公園にて「第5回 4時間耐久リレーマラソン inふじえだ」を開催しました。
本大会は、1周約1.8kmのコースを、仲間とたすきをつなぎながら4時間走る「リレーの部」と、一人で走り続ける「ソロの部」で行われます。職場の仲間や友人、家族など、多くのランナーがそれぞれの目標に向かって4時間のレースに挑みました。

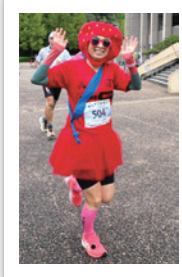
5回目を迎えた大会への想い





「4時間耐久リレーマラソン inふじえだ」は、今回で5回目の開催を迎えました。
アクタガワグループでは、「困難に立ち向かい、大きな感動を勝ち取ろう」という行動指針を掲げています。リレーマラソンを通じて一人では難しいことに仲間と挑戦し、互いに励まし合いながら一つの目標を目指すことで、感動を得られる場をつくりたいという想いで大会を行っています。
また、走る人だけでなく、仲間や家族、大会を支えるスタッフなど、多くの人が一つになれることも大会の魅力です。回を重ねるごとに参加の輪が広がり、スポーツを通じて人と人がつながる場となっています。





大会を通じて広がるつながり



今回は、ソロの部100名、リレーの部1,697名（251チーム）の計1,797名の皆さまにご参加いただきました。
大会前は雨の予報が続き、開催が危ぶまれる状況もありましたが、大会当日の朝には、なんとか天気も回復し、無事に大会を開催することができました。
会場では、仲間へたすきをつなぐランナーや、懸命に声援を送る家族や仲間の姿が見られ、4時間にわたるレースは大いに盛り上がりました。苦しい場面でも声を掛け合いながら走り続け、ゴールでは多くのランナーが笑顔を見せるなど、会場全体が達成感と喜びに包まれました。
藤枝市をはじめ、大会開催にご協力いただいた皆さま、ご参加いただいたランナーの皆さまに、心より御礼申し上げます。
今後もアクタガワグループは、スポーツを通じた健康づくりや交流の場を創出し、地域コミュニティの活性化につながる取り組みを続けてまいります。

五感の生活

The Mature Life with Five Senses

～豊かで成熟したライフスタイルを提案する～

ホームページで
閲覧下さい。

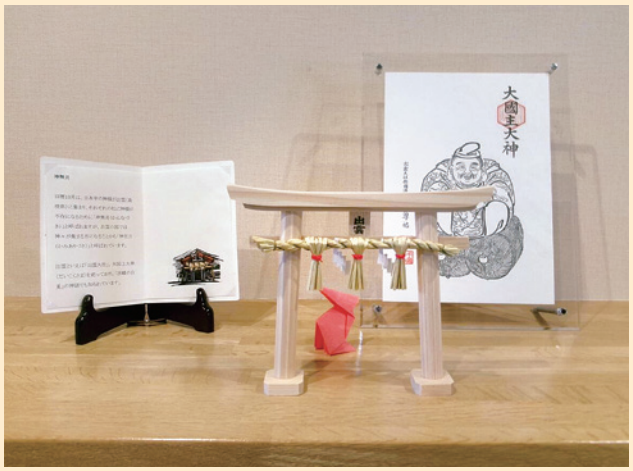
「五感の生活」とは、五感を通して、心と体の豊かさを取り戻し、人間らしい“生きがい”を追究することを意味します。

便利さや効率を求めすぎた現代社会に対し、自然や自分の内面に目を向けることで本来の感覚を取り戻し、より豊かで成熟したライフスタイルを目指す考え方です。

五感の生活の３つの価値観

- **「効率よりも自然のリズム」～人間も自然の一部であると感じる～**
  急ぎすぎず、自然の流れに身をゆだねることが、心の安らぎと生きがいにつながります。
- **「複雑よりもシンプル」～今ここに感覚と心を一致させる～**
  役割に縛られず、今この瞬間に集中することで、シンプルで自分らしい生き方を大切にします。
- **「思考よりも五感」～その場の世界に抱かれる～**
  頭で考えすぎず、五感を研ぎ澄ませて“今”を感じることが、本来の自分を取り戻す手助けになります。

アクタガワでは、「五感の生活」の要素を、日々の暮らしの中でより身近に感じていただくために、四季折々の移ろいを取り入れた「五感の室礼」をお届けしています。今回は、10月・11月に実施する「神無月」と「七五三」の室礼をご紹介いたします。



旧暦10月は、日本中の神様が出雲（島根県）に集まり、それぞれの社の神様が不在になるために「神無月（かんなづき）」と呼ばれますが、出雲の国では神々が集まる月になることから「神在月（かみありづき）」と呼ばれています。

出雲といえば「出雲大社」。大国主大神（だいこくさま）を祀っており、「因幡の白兎」の神話でも知られています。



七五三は、もともとは宮家や公家、武家で行われていた祝いの儀式で、年齢ごとに「髪置き」「袴着（はかまぎ）」「帯解（おびと）き」という別々の祝い事でした。

昔は七歳までは神の子、七歳から人格を持つと考えられたので神社への参拝には正装をしました。これが現在の七五三の由来です。日付が11月15日に定められたのは江戸時代。千歳飴は浅草の飴売りが「千年飴」「寿命糖」と名づけて売り歩いたのが始まりとされています。

このようにアクタガワでは、「五感の生活」をスローガンとして掲げ、幅広いサービスを通じて、地域の人々が安心と生きがいを持って暮らせる社会を目指しています。自然のリズムや感覚を大切にする「五感の生活」の理念は、暮らしや支えを通じて、一人ひとりの心と体の豊かさにつながります。

五感の生活のホームページを上記二次元コードより閲覧下さい。

会社概要

■社　　名　株式会社 アクタガワ
■設立年月日　1999 年 6 月 14 日
■資 本 金　2,000 万円
■代表取締役　芥川　侑真



事業内容

ライフケア事業（介護サービス）

- **プレミアムハートライフ（介護付有料老人ホーム）**
- **ハートライフ（サービス付き高齢者向け住宅）**
- **ハートフルホーム（総合介護サービス）**
  - 訪問介護サービス
  - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護（定額ヘルパー通報サービス）
  - 通所介護サービス（デイサービス）
  - 生活リハビリテーション・ロコモーショントレーニング
  - 小規模多機能型居宅介護
  - 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
  - 居宅介護支援事業
  - 地域包括支援センター
  - 在宅介護支援センター
  - その他福祉事業
- **脳梗塞リハビリＢＯＴ静岡**

ライフサポート事業（介護関連サービス）

- 福祉用具貸与・販売・住宅改修（ぺんぎんショップ）
- 住まいの 110 番（暮らしのお困りごと）
- シニアのリフォーム

子育て事業

- ぺんぎん保育園
- セノバ保育園


介護事業


介護関連事業


子育て事業


人材紹介・派遣事業

事業所

本　　店	〒422-8063 静岡市駿河区馬渕一丁目 8-1
本　　社	〒420-0034 静岡市葵区常磐町二丁目 13-4 TEL：054-280-5588　FAX：054-280-2676
	ライフケア事業部 TEL：054-280-5588　FAX：054-280-2676
	メディカル・スタッフ事業（株式会社アクタガワ HRM） TEL：054-654-5088　FAX：054-282-4288
	ライフサポート事業部 TEL：0120-894-888　FAX：054-270-7010
	管理本部（株式会社アクタガワホールディングス） TEL：054-204-1388　FAX：054-204-1387
プレミアムハートライフ大岩	〒420-0886 静岡市葵区大岩一丁目 8-14 TEL：054-200-8300　FAX：054-200-2808
プレミアムハートライフ千代田	〒420-0803 静岡市葵区千代田六丁目 14-7 TEL：054-207-8288　FAX：054-207-8388
プレミアムハートライフ小鹿公園前	〒422-8021 静岡市駿河区小鹿 927-1 TEL：054-654-5488　FAX：054-654-2205
ハートライフ千代田	〒420-0803 静岡市葵区千代田六丁目 14-4 TEL：054-265-1700　FAX：054-265-1518
ハートライフ押切	〒424-0008 静岡市清水区押切 845-2 TEL：054-348-1688　FAX：054-348-1692
ハートライフ高柳	〒426-0041 藤枝市高柳三丁目 29-31 TEL：054-631-6821　FAX：054-631-6824
ハートライフ小石川	〒426-0033 藤枝市小石川町三丁目 19-23 TEL：054-639-5398　FAX：054-639-5198
ハートライフ初生	〒433-8112 浜松市中央区初生町 720-2 TEL：053-523-8570　FAX：053-523-8579
ハートライフ長泉	〒411-0944 駿東郡長泉町竹原 360-1 TEL：055-971-6388　FAX：055-971-6360
ハートフルホーム城北	〒420-0936 静岡市葵区池ケ谷 6-20 TEL：054-249-1188　FAX：054-249-1189
ハートフルホーム西奈	〒420-0916 静岡市葵区瀬名中央一丁目 4-3 TEL：054-655-0588　FAX：054-655-1388
ハートフルホーム静岡中央	〒422-8063 静岡市駿河区馬渕一丁目 8-1 TEL：054-205-1988　FAX：054-205-1989
ハートフルホーム小鹿公園前	〒422-8021 静岡市駿河区小鹿 927-1 TEL：054-654-2220　FAX：054-654-2206
ハートフルホーム八幡 （小規模多機能型居宅介護事業所・グループホーム）	〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 12-10 TEL：054-286-8788　FAX：054-202-5032
ハートフルホーム八幡	〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 10-10 （生活リハビリ八幡） TEL：054-204-0688　FAX：054-204-0689 （居宅介護支援事業所） TEL：054-284-0540　FAX：054-204-0689
ハートフルホーム御門台	〒424-0066 静岡市清水区七ツ新屋二丁目 1-28 TEL：054-349-6880　FAX：054-349-6881
ハートフルホーム有東坂	〒424-0873 静岡市清水区有東坂一丁目 224-45 TEL：054-349-3188　FAX：054-349-3110
ハートフルホーム清水銀座	〒424-0817 静岡市清水区銀座 13-30 パルシティ 2F TEL：054-361-2188　FAX：054-361-2180
ハートフルホーム相良	〒421-0526 牧之原市大沢 565-1 TEL：0548-53-1588　FAX：0548-53-1589
ハートフルホーム島田東	〒427-0011 島田市東町 1394 番地 TEL：0547-54-5575　FAX：0547-54-5559
ハートフルホーム藤枝青葉町	〒426-0066 藤枝市青葉町四丁目 5-29 TEL：054-631-7368　FAX：054-631-7270
ハートフルホーム厚原	〒419-0201 富士市厚原 179-1 TEL：0545-32-8588　FAX：0545-32-8887
ハートフルホーム加島	〒416-0912 富士市加島町 8-16 TEL：0545-32-6866　FAX：0545-32-6855
ハートフルホーム開北	〒410-0004 沼津市本田町 2-52 TEL：055-929-1805　FAX：055-929-2588
カフェ&リハ静岡千代田	〒420-0801 静岡市葵区東千代田一丁目 7-12 TEL：054-295-5455　FAX：054-295-5559
カフェ&リハ沼津開北	〒410-0058 沼津市沼北町一丁目 1-7 TEL：055-928-7083　FAX：055-928-7084
静岡市駿河区八幡山地域包括支援センター	〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 12-10 TEL：054-202-6677　FAX：054-286-9888
脳梗塞リハビリBOT静岡 静岡店	〒422-8063 静岡市駿河区馬渕一丁目 8-1 TEL：054-289-6588　FAX：054-270-7010
脳梗塞リハビリBOT静岡 富士店	〒419-0201 富士市厚原 179-1 TEL：0545-30-6108　FAX：0545-32-8887
ぺんぎんショップ （福祉用具貸与・販売・住宅改修）	〒422-8063 静岡市駿河区馬渕一丁目 8-1 TEL：054-269-6306　FAX：054-270-7010
ぺんぎん保育園上足洗	〒420-0841 静岡市葵区上足洗三丁目 14-39 TEL：054-294-7188　FAX：054-294-7288
ぺんぎん保育園豊田	〒422-8027 静岡市駿河区豊田一丁目 1-41 TEL：054-266-3268　FAX：054-266-3263
セノバ保育園	〒420-0839 静岡市葵区鷹匠 1-11-11 静鉄鷹匠アネックス2F TEL：054-255-7575　FAX：054-266-7050

関連会社

- 株式会社アクタガワホールディングス
- 株式会社アクタガワHRM
- 株式会社リージョン・フォース
- 株式会社ファイブ・センス
- 株式会社芥川ビル
- 株式会社櫻ブレイン

SDGs への取り組み

持続可能な社会の実現に向けた取り組みを推進しています。



ダイバーシティ経営企業認定（経済産業省）



女性活躍えるぼし認定（厚生労働省）



ISO9001 認証取得



CSR パートナー企業（静岡市）



健康経営優良法人（経済産業省）



しずおかランニングパトロール（静岡県警）



お問合せはこちら　054-204-1388

アクタガワホームページ
アクタガワ　検索