

# 健康生きがいづくり・とちぎ

<http://www.tochigi-kenkou-ikigai.c>

～第 20 号～  
栃木県健康生きがいづくり協議会  
平成 27 年 3 月 31 日 発行  
発行責任者 黒宮 ヤヨイ  
編集責任者 藤田 三夫  
事務局 (高橋)  
Tel 0289・62・1203



会長 挨拶

黒宮 ヤヨイ

平成 26 年度の栃木県健康生きがいづくり協議会の事業もすべて滞りなく終了できましたこと、まずは会員の皆様に感謝申し上げます。また、まずは会員の皆様に感謝申し上げます。

今年度は、健生協創立 15 周年という節目の年でありました。特別な想いもあり何か記念に残る事業をと、みなさんで討議していただいた結果、タイムリーな企画が提案されました。

「認知症にならない老後のために」も親も自分もという企画は、今後の健生協の活動の一つの方向性を感じました。大勢の参加者で、会場もいっぱい。お断りするような場面もあり、申し訳ない気持ちになりました。

講演内容も充実しており、参加者の表情も「いきいき」として、きつと帰宅したら受講者のみなさんは家族や介護施設の中で、愛のシャワーをたくさん振りまいてくれるだろうと心が温かくなりました。今後も地道な活動につながっていくことを期待します。

さて 27 年度は、次のステップに向かって前進するため、役員改選を行い新たな門出をしてほしいと思っております。健生協の現状の課題、会員がすぐ集まり討議し決定していくということが、中々難しい状況にあることです。会員が栃木県全域に散らばっている、それでも何とかやってこられたの

は、会員各位の熱意があつたればこそと思っております。問題点を克服しながら今後も継続していくことが、求められています。

次年度は新会長のもと、新たな出発をしてほしいと願っています。これからは、一会員として健生協を応援していきます。2 年間、微力ながら会長として努められましたことは、皆様のご協力があつたことと思っております。本当にありがとうございます。

## 協議会設立 15 周年記念事業

### 栃木県協働事業による

#### 「認知症予防講演会」開催

研修部 早川久子

平成 27 年 1 月 17 日 (土) 午後一時三十分からパルティとちぎ男女共同参画センター (宇都宮市) で行われた。講師に、増田末知子氏 (高齢者リフレッシュセンター) 予防ディサイバース・折り梅所長) をお招きした。演題として

「認知症にならない老後のために」  
～親も自分も～

参加者は医療従事者・介護支援・介護予防事業関係者・福祉関係者・認知症に関心のある方達等 71 名が参加された。健生協会員 13 名が講演を支えた。講師の増田先生は静岡県静岡市在住、総合病院看護師長等を歴任。退職後、認知症に罹患した患者さんたちの引

き戻しを目的に、運営されている「認知症予防ディサイバース・折り梅」の開設に至った経緯と実践活動を、DV やパワーポイントで丁寧な説明された。認知症に罹患された方達に対する関わりのポイントとしてその方の脳の機能回復に有効な認知症予防ゲームスリー A とは

「明るく・頭を使つて・あきらめない」の頭文字を試行錯誤し考案 (20 のゲーム) された。認知症予防ゲームを、丁寧に優しく繰り返し利用者さんたちに関わる (優しさのシャワー) ことが、いかに大切かを具体的な事例を示しながら講演された。参加者はその内容に関心と興味を示され熱心に学んでおられた。

講演会の後半は、2 人一組で褒め合うワークの手法で会場が、笑顔と笑い声で溢れた。その後、認知症予防ゲーム・スリー A を紹介され、参加者も大変興味を持ち熱心に参加した。講演後会場からの質問に具体的に丁寧に答えていただいた。

アンケートには、さまざまな意見が寄せられ認知症に対する関心の高さが伺えた。



# 平成26年度各部事業報告

## ■ 広報部会

広報部会長 藤田 三夫

1. 会報発行 年1回  
・ 第20号 3月
2. ホームページの随時更新  
当会の知名度アップに努める

## ■ 事業部会

事業部会長 黒宮 ヤヨイ

1. 歩こう会 年3回  
・ 5月21日(水)  
星野遺跡と石灰の生産現場  
・ 7月28日(月)  
平成の森で自然とふれあう  
・ 10月10日(金)  
日光を満喫しよう
2. 夢さくら博出店  
・ 10月25日(土)  
自彊術と笑ヨガ
3. ヴァイオリンコンサート  
・ 11月1日  
(大田原ふれあいの丘)
4. 15周年記念講演会  
・ 1月17日(土)  
講師 増田未知子氏  
「認知症にならない老後のために」  
〜親も自分も〜

## ■ 研修部会

研修部会長 福田 越子

1. 研修部会の開催(4回)  
・ 定例会の午前中開催
2. アドバイザー養成講座の開催  
・ 7月20日(日)  
・ 7月27日(日)  
・ 8月2日(日)
3. 出前講座への講師派遣  
・ 笑いヨガ  
・ 9月3日(水)  
さくら市社会福祉協議会  
「ふれあいサロン」にて  
・ 10月25日(土)  
ゆめさくら博  
・ 10月31日(金)  
みやシニアセンター  
「地域デビュー講座」  
・ 1月20日(火)  
那須塩原市「生きがいサロン」
4. 講師のスキルアップ  
・ 6月22日(日)  
・ 8月・10月の研修部会で講師登録のための模擬体験  
鈴木羊子・飯塚和之
5. 第5回健康生きがい学会参加  
・ 8月6・7日  
武田裕・福田越子
6. 第22回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会参加  
・ 11月8・9日  
島方正敏・武田裕・福田越子

# 平成27年度各部事業計画

## ◆ 広報部会

広報部会長 藤田 三夫

1. 会報発行 年2回  
・ 第21号 9月  
・ 第22号 3月

2. ホームページの充実  
当会の知名度アップに努める

## ◆ 事業部会

事業部会長 黒宮 ヤヨイ

1. 歩こう会の開催(年2回)  
5月15日(金) 益子方面  
10月 未定

2. 認知症予防ゲーム  
リーダー養成講座  
6月20日(土) 21日(日)

3. ヴァイオリンコンサート  
12月5日(土)

## ◆ 研修部会

研修部会長 福田 越子

1. アドバイザー養成講座の開催  
9月6日(日) 13日(日)、  
27日(日)の3日間

2. 出前講座への講師派遣

3. 講師のスキルアップ

4. 健康生きがい学会・アドバイザー全国大会への参加推進



事務局便り

平成27年度も会員各位のご協力をお願いします。

\*平成27年度定例会

6月、8月、10月、12月の  
第一日曜日に開催予定

\*平成27年度健康生きがいづくりアドバイザー養成講座9月中に実施予定(前年度は7月)

編集後記

会員の皆様の協力により、会報20号は新たな活動(笑いヨガ)情報など楽しい記事を満載してお届けすることが出来ました。有難うございました。

これからも一層紙面の充実に務めますので、よろしくお願いいたします。

広報部員一同