

～第24号～

栃木県 健康生きがい
づくり協議会

平成30年12月1日 発行
発行責任者 島方 正敏
編集責任者 福田 越子
事務局 増判 博
Tel 0282-86-1049

健康生きがいづくりとちぎ

<http://www.uitec.net/tochigi-kenkou-ikigai/>



会長挨拶



島方 正

第24号発刊にあたり

30年度総会後、早くも半年が経過いたしました。来年、栃木県健康生協は設立以来20周年を迎えます。過去20年の資料を見ますと、健康に関する環境や行政による体制、在籍会員も大きく変化してきましたことに驚きを感じます。協議会設立の翌年、介護保険制度がスタートしました。発足当時は現在のようにな多くの介護保険施設を多くの方は想像しなかったのではないのでしょうか。あれから18年を経て、朝夕施設の送迎車を見かけることが大変多いことに驚きます。いかにこの制度を多くの方が利用しているか想像ができません。それ以前の家族の介護に頼るしかなかった時代に比べて、相当家族の負担は軽減されたことと思います。

しかし、介護施設の話題に対して介護予防の話題が、もつともつとあつて欲しいとアドバイザーとして思わざるを得ません。そこが私たちの出番と会員の方々が活躍しているのだと理解しています。

私の住んでいる鹿沼市は行政の「介護予防」「認知症予防」講座が盛んにおこなわれ、参加者も多数いて、その上この講座を修了した人に地域の「元気アップクラブ」のボランティア

イアとして参加を促しています。ボランティア活動が「生きがい」に繋がることが想像されて行政のこの企画を天晴れと感ずります。協議会としての活動は色々な事情でなかなか活発な動きが出来ておりませんが、それぞれ会員がそれぞれの活動を続けつつ、本年の新人会員、来年度も予定の新人を迎えて新しい活動も増やしたいと願っておりますので、会員各位の「理解と協力」をお願いいたします。

新入会員の自己紹介

ADとしての私のこれからの活動



大島 利子

平成29年度AD養成講座を受講、1月に認定を受け協議会のメンバーになることができました。6月には定例会で講演体験の場をいただき先輩方より励ましと、参加者を引き付けるためのテクニックやアドバイスをあり、新人の私たちにへの大きな期待がひしひしと伝わってきました。

さて、これから私がやるべきことを考えた時に、以前から地域活動で介護予防体操やいきいきサロン、ミニデイホーム、認知症カフェ、通所Aのボランティアなど、高齢者の健

康づくり・居場所づくりにかかわっているため、地域との強い繋がりがあります。これらの活動を今後も継続し、マンネリ化にならないよう新しいこともどんどん取り入れ、飽きのこない息の長い活動にしていきたいと思っています。また、今年には認知症介助士、シニアフードアドバイザーの資格取得とキャラクターメイトの養成研修も受講したので、活動範囲も広めていきたいと思っております。7月からは地元小学校のVC(ボランティアコーディネーター)としての役割も加わり、ますます地域密着型活動となります。

高齢時代に入らる中で、小学校低学年のうちから「認知症」に対する知識と理解をもってもらう、地域全体で高齢者を見守り、住み慣れた地元で安心して生活できる環境をつくるため、地元での認知症サポーターを増やす活動をし、私たちが安心して暮らせる地域の土台づくりのために力を注ぎたいと思います。高齢者の生きがいづくりのために・・・

私の生きがいづくり

中里 絹代



私は「自分にできることをしたい」という思いから、平成29年9月にアドバイザー養成講座を受講し、翌年1月に資格を取得し、栃木県健康生きがいづくり協議会会員になることができました。以前から、介護予防体操のノンケ

健康講話「笑いヨガ・脳トレ体操で免疫力・認知力をアップしよう」

福田 越子

今年度も井頭公園緑の相談所友の会からの依頼を受け、免疫力・認知力を維持増進させるための、笑いヨガと脳トレ体操による健康講話を実施しました。

日時 平成30年7月8日(日) 9時30分

～11時30分(2時間)

場所 井頭公園緑の相談所 学習室

参加者 10名(男性1名)

内容 自然治癒力を促す免疫力や認知機能

活性化に影響する呼吸(酸素)と血液

循環について、脳内ホルモンや自律神

経などに影響を及ぼす笑いヨガの体操

と脳トレゲームとの関係など。

しかし、一番楽しいのは実際に体を動かし

手足を刺激し、大きな声を出して、顔の表情

筋を最大限使用し楽しく笑うこと、リズムに

合わせて歌を歌いながら手足(指先)を使っ

てゲームをすることなど、参加者の皆さんが

最も喜んでくださり、顔の表情が豊かにな

って瞳がキラキラ輝いてきます。しっかりと

汗をかき、身体に良い運動となり、交感神経

がかなり優位になってまいります。時々水分

補給をして脱水を予防しながら、最後にリラ

クゼーションを行い、副交感神経を優位に持

つていきます。

心地よい気分になったところで終了です。

感想として「気持ち良かった」「楽しかつ

た」「頭がすっきりした」「体が軽くなった」などの声が聞かれることで、私自身「やっ



私のボランティア

森山 京逸

小学校が夏休みに入ると「むかし遊び仲間の会・代表森山」のボラン

ティア活動が忙しくなります。

今年もさくら市生涯学習課から、

小学校四校の学童保育へ「でまえ学

び塾」(一緒になつかしい遊びをしま

せんか)の開講依頼が届き、日程、

場所、参加児童数を確認し、あそび

材料の準備や参加出来る会員の調整

をして、8月2日～3日喜連川小の

サマーチャレンジ、7日押上小、10

日と21日熱田小へ出掛けました。(南小は11月10日に出かけます)

「学童保育」で20名～30名の学童が、昔遊びのブンブン回し、割りばし鉄砲、竹笛作りを体験しました。

自分で作ったおもちゃを友だちと出来ばえを競争しながら楽しく遊んでいました。

特に割りばし鉄砲は「人や小動物に向かつて絶対に撃たない」「自分で作った的に向かつて撃って遊ぶ」とを約束し、皆で安全で安心な遊び

を楽しむことを決めてから作らせました。

また、学童と夏休みの過ごし方や好きな遊びのことなどお話が出来、とても楽しく有意義な二時間を過ごせました。

「有難うございました、とても楽しかったです」と学童たちの挨拶に、これからもこのボランティア活動を

生きがいにして続けたいと思いました。

さくら市のイベントにも参加しました。夏の「家族フェスタ」では水鉄砲で子供たちと遊びました。

水が的(ペットボトルにライオンや虎、キリン、象の絵が貼り付けてある)まで届かない子どもは、びし

よ濡れになって何度もチャレンジしてしまいました。真剣なその子の顔が忘れられません。

「夢さくら博2018」に出展しました。10月27日喜連川会場、28日氏家会場で「親子で昔遊びのおもちゃを作ろう」をテーマにコーナーを設けました。

大勢の親子が立寄り、竹笛、風車、ブンブン回し、割りばし鉄砲、パタパタボード、折紙で吹車づくりなど

楽しく挑戦していました。準備した所定の材料が早めに終了する程の盛況でした。

来年はもっと楽しんでもらえるおもちゃを出展出来るよう会員のみなで努めたいと思っています。

*「むかし遊び仲間の会」はシルバー大学校北校26期生が卒業後設立し、以来14年間活動を続けています。会員は現在13名です。

編集後記

今年度は新会員3名を迎えて、鹿沼マイカレッジの自主講座やAD養成講座など活発な活動の中、20周年記念誌と並行しての原稿依頼であり、辛島芳をおかけしたことをお詫びいたします。

そのような中、会報24号が無事に発行することができ、皆様へ感謝申し上げます。

広報部員一同