

ア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、高齢者の見守り活動などいろいろなボランティア活動を行っています。その活動を通して、地域の高齢者との輪が広がり、自分の成長に繋がると共に、いま話題になっている、高齢者の見守りにも貢献でき、『自分のため、人のため、』にと考えて行っていたことが、ひとつずつ実現でき、合わせて、地域のお役にたてるのが、自分の生きがいになっております。これからも、このような活動を積極的に行って、たくさんの方々との出会いをつくりたいと思います。活動を通して、高齢者の話し相手になり、少しでも気持ちと和らぐよう、『聞き上手』な行動ができるよう努めたいと思います。活動に参加している人たちの『えがお』を見ることが、私の『しあわせ』であり、それが『生きがい』だから・・・

そして、私自身がいつまでも健康で、『高齢者のため、地域のため』に少しでも役に立てるよう活動していきたいと思えます。あわせて、活動

始めた『キャラバンメイト』や『地元小学校のボランティアコーディネーター』としての役割も加わり、幅広い年齢層の活動を行っていききたいと思えます。協議会の活動には進んで参加したいと思えますので、健生協の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

**社会福祉士の活動と生きがい**



中田 晃子

社会福祉士として活動していると、複雑多岐に渡る様々な相談を受ける場面に出くわします。複雑な課題を抱えた相談を重ねる度に、「人が自分らしく生きていくためには生きがいが必要」と感じていたところに、下野新聞で養成講座が開催されることを知りました。

平成29年度の養成講座を受講する機会を得て、多くの実践活動について直に教えてもらう機会に恵まれたことは、私にとって想像以上の幸いであつたと思えます。

相談業務の基本は受容と共感と言

われませんが、一人の人間が経験し、理解できることは限られてしまいがちなため、様々な生き方について触れ、経験の幅を広げられることはとてもありがたいことだと感じています。

今後、私自身がどのような活動ができるかわかりませんが、諸先輩方のアドバイザーとしての活動等を見し、感心するだけではなく、こうした経験を広く活かせるような環境を整え、より多くの人が充実した生活を送ることができるようにしたいなと思っております。

今後も多く先輩方のご指導をいただきたいながら、私自身の「いきがいも見つけ、人生を充実させていきたい」と思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

**講座開催**

平成30年度かぬま生涯学習大学講座(楽しく老いる)を4回シリーズで実施しました。

① 5月9日 生活習慣病対策

福田 越子

② 6月3日 認知症予防ゲーム

早川 久子

③ 7月11日 フレイル予防運動習慣を身につけよう

島方 正敏

④ 8月8日 生きがいについて

森山 京逸



平成30年度「健康生きがいづくりAD養成講座」をおえて

増渕 博

平成30年度健康生きがいづくり

アドバイザー養成講座は9月9日

(日)・9月16日(日)・9月30日(日)

の3日間、シルバー大学校D教室と

「ぼ・ぼ・ら」B研修室で開催する

よう計画しました。

受講者の募集は、シルバー大学校

(中央校・北校・南校)に手分けしてチラシを持参し、南校では講座説明も実施しました。

また下野新聞社にも掲載方をお願いしましたが、締切日の8月31日までに掲載いただけなかったため、再度電話で掲載をお願いしましたら、翌日の新聞に掲載され、早速3件の問い合わせがあり、2人の方から申し込みがありました。

講座の開催は、1回目・2回目は順調でしたが、3回目は台風の影響もあり、講座を延期することになりました。

3回目の講座開催日は、講師と受講者の都合を聞き日程調整を図り、10月20日(土)「ぽ・ぽ・ら」B研修室で実施することにしました。

2名の参加者は、それぞれ専門分野をお持ちの方で、既に実践的な活動をされ、実績のある方ですが、熱心に聴講され、相互に交流や会話を一つ一幕もあり、実のある講座が開催されました。

最終日に提出したレポートも財団に受理され、10月25日に受講者に認定研修会の案内が送付されたところ

です。お二方がアドバイザーに認定され、協議会活動に参加されるのが楽しみです。

前列左側から 北崎様、高木様



歩こう会

「新装お目見えの東照宮を歩こう」

増淵 博

平成30年10月23日(火) JR日光駅9時30分集合で「歩こう会」を開催しました。当初は7名参加予定でしたが、ワンちゃん危篤で、最終的に5名参加となりました。JR日光駅で「世界遺産めぐり」バスの切符(東照宮の敷地内を走り、乗り降り自由の小判形の切符)を購入して、終点二荒山神社まで行き、お参りしてから下新道を歩き、五重塔まで行

き、耐震装置と言われる心柱を見学し、表門を通り音声ガイドの機器を借りていよいよ拝観です。三猿のあたる新厩舎で写真を撮り、新装になった陽明門に向うのだが、添付写真で見られる通り、人が多くてなかなか進まない。

ようやく潜るのだが皆バラバラでなかなか合流できない。そんな賑わいの中での東照宮拝観になりました。本日は奥宮が無料開放のようので、行列に沿って奥宮まで登り、途中休憩をとりながら一周し、降りて来てから「眠り猫」を皆で再確認しあい、後回しになりましたが、本殿に靴を脱いで上がり、説明を聞いて参拝し、本地堂の鳴き龍を体験視して東照宮の拝観は終了しました。

お昼は清晃苑のレストラン「しゃくなげ」で、皆さん心地よい疲れを癒しながら、楽しいひと時を過ごしました。午後は大猷院の拝観と言うことで、レストランから歩き、長い階段を登って参拝しましたが、下を見ると素晴らしい景観が広がっており、写真機のシャッターを切りながら、二荒山神社のバス停まで、「世界

遺産めぐりバス」でJR日光駅までもどり、皆様お疲れ様で解散しました。情景が目映るような素晴らしい「歩こう会」でした。



健康生きがいきづくりAD全国大会

11月10日(土) 東京大学で開催され、増淵・武田・福田が参加

生きがいき学会

11月11日(日) 大妻女子大学で開催され、武田・福田が参加

多くの講師や全国のADによる発

事務局便り

定例会のお知らせ

- 12月2日(日) 13時30分
- 2月3日(日) 13時30分
- 3月3日(日) 役員会議

※12月2日は定例会終了後、

武田邸で忘年会実施予定