

# 健康生きがいづくり・とちぎ

http://www18.ocn.ne.jp/~t-ikigai

～第 11 号～

栃木県健康生きがいづくり協議会  
平成 22 年 3 月 15 日 発行  
発行責任者 森山 京逸  
編集責任者 藤田 三夫  
事務局 (長尾) 0287-37-3431

## 会報 11 号の発行によせて

会長 森山 京逸



本年度の各部会の活動は皆様のご協力により計画通り実行され大変楽しく、有意義な成果がありました。

事業部会の「知る栃・オトナの探勝会」

「歩こう会」には大勢の会員外の方も参加され、新たな出会いと交流ができました。また共催致しました「ヴァイオリンコンサート」は百余名のお客様が素晴らしい演奏に魅了されたことと思っています。

研修部会の講師活動は外部からの要請も増え、これに十分応えられた活動ができたと思います。そして養成講座は七名が受講されました。次年度から栃木県健康生きがいづくり協議会に入会いただき、私達と一緒に活動されることを期待しております。

次年度はより多くの活動を推進したいと考えております。

まず栃木健生の活動拠点づくりを皆様と一緒に考え実現したいと思っておりますのでご協力をよろしくお願いいたします。

会報第十一号発行に際し多くの会員のご協力でご協議会の活動記事が掲載されています。ぜひ会員の友人、関係諸機関、団体等へ PR を兼ねて、会報をお届け下さいます様お願い致します。

尚、本田進様は健康上の理由で九月三十日をもって副会長を退任されました。後任の副会長に黒宮ヤヨイ様、監事に大小原佳一様が就任されました。何卒よろしくお願いいたします。

## 財団 ニュース

### 健康生きがい開発財団

事務局長 藤村 宣之



財団からの情報として、二月に開催された全国大会と向上研修会の様子をお伝えします。

全国大会(二月六日滋賀県大津港ビアンカ参加者一八名) 当財団理事長の辻哲夫が基調講演。これからの 20 年は 75 歳以上が一千万人と倍増し、想像を絶する時期に。特に都市の高齢化が進み大変化を告げ、都市の孤独死が増え、恐ろしい社会となる。私のいる東大が柏市で超高齢化社会対応型のまちづくりの社会実験をしている。それは住宅政策と連携した総合的な在宅医療福祉システムを入れ、移動、健康づくり、生きがい就業、見守り等ができるコミュニティづくり。地域の人々と、人と人との交わりの輪を広げ、あたたかい地域を作る。アドバイザの皆様にはその先導役を。続いて、団塊世代以降の社会貢献に向けた調査ならびにプログラム策定事業の一環として実施された試行事業の発表会。座長は本事業の研究委員会の瀬沼克彰委員長。つきくらネット、静岡県生きがいづくり協会、滋賀健生、和歌山健生の 4 団体より事業報告。

向上研修会(二月七日コラボしが 21 参加者 95 名) 向上研修会は午前が基調講演、午後が分科会。基調講演は前川崎市宮前区長の天下勝巳氏が講師でテーマ「地域の再生と団塊世代への期待」。新しい公共、地域をつなぐ社会関係資本、協働をキーワードに体験や事例を交えて講演。午後の分科会はテーマ「自治体や関係団体との協議のすすめ方」、講師は天下勝巳氏。テーマ「コミュニティ・ビジネスの展開」、講師は NPO シービー・シナガワ事務局長の松田誠一氏。テーマ「情報支援・情報検索技術」、講師は財団の渡辺美佐子。それぞれ 2 時間半近い時間をかけ行われた。

## 平成 22 年度定期総会開催案内

日時 : 平成 22 年 4 月 11 日 (日)  
午前 10 時 ~ 午後 2 時  
場所 : 宇都宮市 とちぎ健康の森  
2 階 D 教室  
内容 : 1 定期総会 10:00 ~  
2 講演会 11:10 ~  
講師 NPO 法人 ゆいの里  
代表 飯島 恵子 氏  
演題 まちづくりは人づくり  
その他 : 総会終了後、新入会員歓迎昼食会を  
1 階レストラン「きらくな森」にて  
開催します。会費 2000 円の予定

## 今号の主な記事

会報 11 号の発行にあたって 森山会長挨拶  
財団ニュース (財)藤村事務局長  
平成 21 年度健康生きがいづくりアドバイザー  
養成講座を開催  
事業部会活動報告  
知る栃・オトナの探勝会、歩こう会、  
ヴァイオリンコンサート  
研修部会活動報告  
講師活動の状況  
講師活動の感想  
地域活動の事例紹介  
NPO 見本市・市民活動フォーラム参加報告

### 副会長就任にあたって

黒宮 ヤヨイ

体調不良のため、しばらく「健康生きがいきづくり協議会」を休ませていただいておりましたが、副会長の本田進氏の退任に伴い急遽、副会長に就任いたしました黒宮です。

森山会長からの依頼に、会員の皆様の中には、副会長にふさわしい方々がいらつしやるのではとご辞退申しあげたのですが任期途中でもある中、一年近くお休み、みなさまにご迷惑をおかけした分お役に立てればと、今回お引き受けいたしました。

何分お休みが長かったため、「栃木健康生」について今浦島のように前が見えておりません。一日も早くみなさまに追いつくよう努力してまいります。

会長はじめみなさまのご協力をいただきながら、役割を果たしていきたいと思っております。



### 監事就任挨拶

大小原 佳一

平成二十一年十月の臨時総会において本田副会長の病气退任に伴ない空席となった監事に十月一日付けで就任しました。正会員となってまだ、約一年で諸先輩の後について行くのがやっとですが宜しくご指導お願いします。

## 平成二十一年度 各専門部会の活動内容

### 健康生きがいきづくりアドバイザー養成講座を開催

研修部会 木地 洋次

今年度実施した養成講座には、七名の方が受講者されました。昨年は三名、一昨年は一名でしたので大幅に増えました。

これは、受講者の確保に向けて早くから「マヌツヤシルバー」大学校他への広報活動を、積極的に展開した成果だと思えます。

養成講座は10～11月に掛けて5回に分けて一単元ずつ実施し、最後の回は資格審査試験でした。

講師は第八単元のみ財団の伊藤美和先生にお願いした他は、当協議会会員八名が分担して務めました。

私も講師を担当しましたが、その準備をしながら自分が受講した時の大変さを思い出しました。

一回の講座で教科書100ページ強を習い、4回の講座で約500ページの勉強です。

でも、受講者の皆さんは真剣に受講されておりまして、実際は自習の方がその何倍も大変だったことでした。その結果、皆さん無事に合格されました。おめでとうございます。

### 講師活動の状況

研修部会長 島方 正敏

本年度、二団体より講師依頼を受け既に実施しました。次の通りです。

栃木県シルバー人材センター主催  
アクティブシニアとしての  
いきがいきづくり講座

場所 シルバー大中央校  
講師 島方正敏  
演題 「いつまでも若々しくアンチエイジング」



内容 DVD映写により、超高齢者で活躍中の方4名の日常生活状況と脳の画像分析から好ましい生活態度を示唆する。

講師 高野幸夫  
演題 「シニア生活25年間の安全と安心」

内容 シニア世代の各種意識調査データをパワーポイントで表示し、だから退職後の生活はこうあるべきだとの示唆を、特に男性に呼びかけた。

場所 シルバー大南校  
講師 田部井一男

### 演題 「定年後のいきいきライフ」

内容 人生八十年時代での定年とは一つの通過点に過ぎず、長寿社会での生きがいきづくりと社会参加の重要性を、自分が歩んできた定年後のボランティア活動・趣味・遊び等の具体的事例を交えて紹介した。

講師 野中アサ

演題 「サクセスフルエイジング」

内容 一度限りの人生をより美しく若々しく、心豊かに最期まで、人間として現役で楽しく生きていくためのヒントを一緒に学ぼうと呼びかけた。

場所 シルバー大北校

講師 森山京逸

演題 「会社人間から地域社会へ」

内容 出身の出雲情報から参加者の興味をひきつけ、その後地域での活動状況のキッカケ実体験を紹介した。



シルバー大北校での講演風景

講師 伊藤康子  
演題 「生き生きと輝いて過ごすために」

内容 高齢化時代に一番大切なことは、良好な夫婦のあり方、家族のあり方と説き、その理想的なあり方の実例をパワーポイントで示し、講座参加者から納得の歓声を受けていた。

# 【第三回 知る栃・オトナの探勝会】を開催

事業部会長 溝口 清

私達の活動拠点である栃木県について、知っているようで案外知らない事が多いのではないかとと思われることから、観光ボランティア組織がある地域を選んで訪問し、楽しみながら栃木県の理解を深めることを目的にして「知る栃・オトナの探勝会」を開催しています。

今回は、一月十八日(月)《新春スベシャル 青春18きっぷでフチャ旅、社会見学》というテーマで栃木県を離れて東京を訪れ、「全日空 機体メンテナンスセンター」と国会議事堂(参議院)を見学しました。厚生栃木会員が七名、会員が誘って頂いた方々一五名の合計二十二名の参加者がありました。

開催当日は寒さも緩み穏やかなイベント日和でした。「羽田空港ビル・ビッグバード」で飛行機の離陸光景見学と昼食の後「全日空 機体メンテナンスセンター」を訪れました。見学の前に、整備の研修に使われる実物大の「コックピット」の操縦席に座って機長気分を味わった方もいました。

見学は飛行機について約三十分の講義やクイズのあと飛行機の格納庫へ行き、整備をしている大きな機体を間近に眺めながら説明を受けました。



全日空・機体メンテナンスセンターにて

「天平の丘」の歴史を巡り、薄墨桜鑑賞と古河市の花桃観賞を企画しています。更に、来年も継続して開催します。のびのびと期待下さい。

国会議事堂(参議院)見学は、通常国会の開会式が行われる日と重なったため、実現が危ぶまれたのですが、見学開始時刻には開会式も終わり、予定通り見学することができました。「TBS」や国会のテレビ中継で放送される参院本会議場や、天皇陛下の御休所、皇族室、中央広場などを案内して頂きました。

参加者からは、「めったに体験できないイベントだった。大きな飛行機を目の前で見られたことは非日常的で楽しかった。国会議事堂のことはテレビで放送があるたびに家族で話題にしている。また、初めてグリーン車に乗ったが、長時間の乗車が苦にならない程快適だった」などの感想を頂きました。歩く距離もあるうえ階段も多い都会での開催でしたが、皆様の協力により無事イベントを遂行する事ができました。ありがとうございました。

今後の知る栃・オトナの探勝会は三月二十四日に《古代ロマンに想いを馳せつつ春を先取り》。下野市

## ヴァイオリンコンサートを開催

事業部会長 溝口 清

二〇〇九年年度の事業部活動として、二月十二日(土)に「こころクラブ主催、栃木厚生共催でヴァイオリンコンサート」をさくら市フイオーレ喜連川公民館において開催しました。出演者は

昨年のもコンサートでも出演して頂いた、ヴァイオリン池田敏美さん、カウンターテノール池田弦さんでした。



師走の週末の開催でしたが、計画の百名を大きく上回る百十二名の来場者がありました。コンサートは、素晴らしい演奏と歌唱、楽しいお話に加え、ヴァイオリン演奏と厚生会員 黒宮マユさんの「吾亦紅」朗読の「ラブレション」会場一体となった合唱などで大いに盛り上がりました。

また、休憩時間には、厚生会員 大島清子さんのリラックス体操の指導などもあって来場下さいました皆さんには師走のひと時を豊かに、ゆつたりとした気持ちで過ごして頂いたものと思います。「本物の音楽を気軽に雰囲気を楽しめたので大変嬉しかった。またこのような機会を作って欲しいなどの感想を頂きました。

なお、このコンサートの準備や当日の対応は、ここにこクラブの皆さんとそれぞれの得意分野を分担しながら行い、共催の成果を上げることが出来たと考えています。

みやシニア活動センター主催  
地域デビュー講座

講師 伊藤康子

演題 「いきいきと輝いて過ごすために」  
(自分探しをして見ませんか)

内容 自分探しとは、自分の存在感探しと説明し、「生きがい」の見つけ方を沢山の事例をパワーポイントの映像で発表し、多くの方の共感を得た。

### 講師活動の感想

伊藤 康子

この一年を振り返って見ますと、講師活動も、島方さん、高野さんを始め担当者の積極的なPR活動が功を奏して、いくつもの依頼があり、講師メンバーも漏れなく講演活動に力を注ぐ事ができました。有難いと思っています。

私も、11月27日の「シルバー人材センター」依頼の「シルバー大北校での講話や1月29日の「みやシニア活動センター」依頼の講座などで話をさせて頂きました。

その感想ですが、まだまだお仕事を卒業された後の楽しみ方が見つからず、模索中の方が多く、何かヒントが欲しい、具体的な体験が聞きたい、語り合いたい、と思っている方が多い事を実感しました。まさに、私達健康生きがいづくりアドバイザーの体験を通した話が要求されていると思います。

栃木厚生会員の誰でもが参加できる活動だと思えますので奮って講師活動にもご参加ください。今後が楽しみの活動です。

歩むつ会報告

事業部会 君 良秀

今年度は、日光杉並木健康づくりコース高根沢辰街道 史跡めぐりコース 芳賀歴史と梨の里コースの3回実施。参加者はのべ13名、何れも好天に恵まれ、歴史に触れロマンを感じながら2時間程良い汗をかいた。歩いた後はお約束の昼食と温泉で疲れを癒し、あれこれ近況報告などに花を咲かせて交流を深めた。



日光 丸山公園にて

「NPO 見本市 & 栃木ボランティア・市民活動フォーラム 2010」に参加しました

事務局長 長尾 嘉郎

平成 22 年 2 月 7 日、とちぎ健康の森「シルバー大学校中央校」において開催された「NPO 見本市」に、栃木健生は昨年に引き続き参加した。参加団体は 53 団体で、昨年の 60 団体より若干減少したが県内の多くのボランティアグループと交流でき、今後の活動に参考となった。「栃木ボランティア・市民活動フォーラム」は、テーマとして「ほっとけない、ほっとかない！10年後の日本・世界・私たちに、いまからできること」と題して、8つの分科会に別れて約 600 名が参加し、午前、午後各 2 時間、計 8 時間にわたり白熱する議論が展開された。

地域活動事例紹介

森山 京逸

私は県シルバー大北校のふるさとふれあい学科で体験した「むかしあそび」を、卒業後に地域のボランティア活動に活かしたいと思い、仲間と「ふるさとふれあい仲間の会」をつくりました。さくら市の出前講座に登録し、現在は二十七名で活動を続けています。

「親と子の楽しいむかしあそび」をテーマに、子供たちに竹笛、ぶんぶんまわし、回転ジャバラ、回転こま、紙ヒコーキ、紙トンボづくりなどを体験させたり、パカパカ、コマまわし、輪投げなどで一緒にあそぶことを大切にして活動しています。

今年度もゆめさくら博、公民館のイベントで昭和にタイムスリップ、家族フェスタ、まちあそびなどに仲間と八回ほど参加しました。親子で楽しく遊んでいると、私達も夢中になって遊んでしまいます。

氏家幼稚園(園児四〇〇名)にも五回でかけ、八〇名に分けた3才から5才の園児たちと紙ヒコーキづくり、ペットボトルボーリング、輪投げ、石けりゲームと一緒に楽しみ、園児達が喜んで元気に飛び回るひときはとても癒されます。お話しながらの昼食や、帰る時、力いっぱい背伸びし、小さな手で「ハイタッチ」して、ありがとつあいつがとても心とみます。

シルバー大地区同窓会のボランティア活動に施設での作業支援や催しのサポート、氏家雛めぐり期間の土日に道案内などに参りました。\*

大小原 佳一

私の地域活動は、いきがいがづくりアドバイザーではなく、地域でのボランティア活動で、現在行なっている活動を列挙します。

一、社会福祉法人「太陽の里」への蕎麦の提供・・・七年前から、毎年一回蕎麦打ち仲間と約百人分を、前日から用意して、当日は実演を行い、のち入所者と職員全員に提供している。

二、認知症グループホーム「安暮里」で三年前から毎年十一月に入所者家族の会を催す時に、家内と二人で約七十人分の蕎麦を「太陽の里」と同じ方法で提供している。

三、六年前に、自治会(世帯数三四〇、二十五班に分かれている)を引き受けたとき、老夫婦や一人暮らしが意外に多いこと、当地方にはこの所



コマまわしに興ずる子供たち

今一つは市民大学に通った仲間と青少年の健全育成に役立つ仲間としたいので、さくら市少年指導員をします。私は広報啓発班として地域内巡回活動や広報紙「夢咲楽」の編集に携わっています。自分の出来る範囲で地域活動に参加すれば、きつと生きた感じがよい気がいたします。

何年も大きな災害がないためか、危機感がほとんど感じられない状況であることに気付き、若し今日明日大きな災害が起きた時の為に、地域の民生委員と相談し、福祉マップを作成することにしました。

具体的には、65歳以上の名簿を提出してもらい、それに基づき各班毎の略図、名簿を作成し、これを自治会役員と民生委員が持ち、毎年更新して、いざという時に備えている。

四、平成十七年十二月に、今市で起きた小学生誘拐殺人事件を契機に設立した、豊浦小学校スクールガード連絡会会長を引受けたことを機会に、自治会とともに、危険箇所等を表示した地域安全マップを作成した。より多くの人たちが、地域の安全に感心を持つようになつて貰いたいと思っている。

ホームページについて

当協議会の現在のホームページは、都合により三月末日を以って一旦閉鎖することになりました。前任担当の本田様には大変お世話になりました。

四月中には、装いを新たにしたホームページを開設できるよう作業を進めていきますのでご期待ください。(HP担当藤田)

編集後記

会報十一号 会員の皆様のご協力により発行する事が出来ました。

今後とも、より良い紙面を掲載できますようご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。(編集担当一回)