

役員就任にあたって



副会長

島方 正敏



「学校の同窓会」のイメージは長老と思われる人々が大多数で自分ごととき若造がそこにいることが恥ずかしい思いがあった。しかし最近そうした場面で周囲はすでに若い人達ばかりだ。昔と変わらなず若い気でいたらいっつの間にか年齢だけは長老派に属してしまつたらしい。

サラリーマン時代から健康・生きがいに関心があつて、生活習慣のちよつとした改善や気づきによって高齢期の人生が楽しくもできることを多くの人に知ってほしいと、このアドバイザーになりはや6年を経た。ずっと研修部会に属し、健康、生きがいには関係なくても現役時代から指導者、講師の経験あるベテラン先輩方から色々指導を受けました。健康・生きがいの講演題目リーフレットを作ったり、リフォームしたりが続いています。講演活動に限らず健康協会の色々な研修会やイベント等に県民の多くの方が  
ら関心が寄せられるように努力してがんばりますのでよろしくご支援下さい。



副会長

上澤 順子



平成25年度総会にて、副会長に就任しました上澤です。

家庭の状況などを考えますと、とてもとても、副会長の大役をお引受けできる立場ではないのですが、日頃会員の皆様に変、お世話になつており、少しでもお役に立てればと思つております。

また、なんの特技もない私です。知恵がないので身体で頑張つていくよう努力したいと思つております。

黒宮会長の良きサポートができるかどうか不安と心配な気持ちで一杯です。皆様と相談しながら務めていきたいと思つております。皆様のお力添えとご協力をいただき役職を果たしていければと思つております。どうぞ、よろしくお願い致します。



事務局長

高橋 武紀



晴れた午前には、草むしり、午後には、孫達と学び・遊び、夕には、少々のお酒を頂き終活・終章準備と来し方を反省しながらの暮らしに入りました。過日、事務局担当のお役目を仰せつかり戸惑つています。孫には、テレビコマーションシャルをもつて「みくびるな孫の成長と爺の老化」とマダラボケが出たねと言われる始末です。

その上、老化進行中の浅学菲才、小回りの利かない小生ですが会員の皆さんのご指導とお助けを得て任期を全うしたいと思つています。

未熟なPCでご迷惑を掛けるかも知れません。急遽、PC教室で習い始めました。よろしく申し上げます。



総会の様子



研修部会長

福田 越子



平成25年度定期総会において、研修部会長に選出された福田でございます。3月に森山前会長から依頼のお電話を頂いた時、とても私には責任が重すぎて、他に相応しい方々がいらつしやるのではと辞退したところ、「今年度は新執行部体制になり、先輩の皆さんが交代でそれぞれの任務を引き受けておられます。」との言葉に、自分の甘さを認識しました。また、前研修部会長が副部長として全面的にご指導してくださるとの心強いお言葉に励まされ、お引き受けしました。会員になって3年目ですが、一・二年目は先輩方の力強い行動力・発信力・リーダーシップに感激し、少しでも近づきたいと自分を叱咤激励した次第です。諸先輩の後についていくのがやっとですが、会長はじめ皆様のご協力を頂き微力ですが役割を果たして行きたいと思つております。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 新入会員紹介



関 清



私は、昭和 5 年生まれの 83 歳です。昭和 28 年に中学校に奉職し、38 年間教職に。その間教育行政職に 14 年間在職。また、10 年間宇都宮大学非常勤講師を経験させていただきました。退職後、平成 7 年から 3 期 12 年、矢板市議会に在職し、議員活動をさせていただきました。

私は、スポーツが大好きで、昭和 30 年に日本ソフトボール第一種審判免許を取得し、社会体育にもかかわり、矢板市ソフトボール協会初代理事長・顧問、県協会の理事。さらに矢板市グラウンドゴルフ協会の副会長、同県協会の理事を。現在は、矢板市南部グラウンドゴルフ愛好会会長として中高年の健康と生きがいきづくりに邁進しております。

趣味としては、サツキと松の盆栽です。囲碁は 2 段格位？他に、山遊び・釣りなど。要請があれば「趣味と健康」「生きがいと人生」などの講話活動しております。



鈴木 羊子



紫陽花の花が美しい季節になりました。皆様には、いかがお過ごしですか。

私は封建制度が少し残っている農家に生まれ育ち、仕事や子育て、親の世話で現在に至っています。両親が厳しく、必然的に生活設計を立てざるを得ませんでした。しかし、会社と農作業の両方をしていた為、体を壊し、病院と整骨院に通う日々でした。

一昨年の秋頃ガンの手術をした母が市の保健センターから届いた健康講習会に参加することになり、それがきっかけで私も健康に対する意識を強く持つようになりました。母は今年 1 月に、亡くなりましたが、生前は、自分の健康は自分で守るという前向きな姿勢を貫いた人でした。私も見習うつもりで、人間ドック受診、ウォーキング等に参加するようになりました。

そんな折、新聞の記事で、健康生きがいきづくりアドバイザーの講習があることを知り、これからの人生を

有意義なものにしたいと思ひ受講いたしました。今は手探りで生き方を探しております。諸先輩のご指導よろしくお願いいたします。



早川 久子



はじめまして、真岡市の早川久子です。生まれも育ちも福岡県柳川市ですが、25 歳から真岡市で生活し 40 年が経過しました。

おかげさまで 3 人の子供と孫 4 人に恵まれ、夫も健康でボーイスカウト活動 50 年、93 歳の義母（介護 3）と穏やかな毎日を過ごしております。

今回、福田越子様のご紹介で「健康生きがいきづくりアドバイザー」の資格を取得し、皆様の活動のお仲間に加えていただき感謝しています。

2 月 2 日、さくら市氏家公民館で開催されたコンサートのお手伝いを少しさせていただき素晴らしい活動に、大変感動いたしました。

私のライフワークは「笑いヨガ」の普及活動です。ほぼ毎日、何処かで誰かと笑っています。

今後、笑いヨガのスキルを生かし栃木県内の皆様に「笑って元気、笑

うから楽しい、笑って幸せ！」を届けられたらと考えています。どうぞよろしく申し上げます。



川畑 公子



今回、健康生きがいきづくりアドバイザーのお仲間に入らせていただきます。

60 歳定年まで病院勤務の看護一筋から、看護学校教員・医学研究の手伝いを経て 68 歳からのサンデー毎日の生活は当初嬉しくもありましたが、社会との繋がりの希薄さに寂しさも感じていました。そんな折、以前の職場の同僚の誘いにより、当協議会企画の日光薪能に参加させていただきました。皆さんが生き生きと活動しておられる姿勢に感動し、仲間入りへの道が開けました。

資格認定研修会終了時の気持ちは、現在行っているボランティア活動を通して自分でできることから地道に活動すること。それは、活動を通してより人の輪を広げる、3 人称の活動にするにはどうしたらよいかを考えながら行動する。一歩ずつ前に進んでいけるように、どうぞよろしくご指導ください。