健康生きがいづくり・とちぎ

http://www.f4.dion.ne.jp/~t-ikigai

～第2号～
栃木県健康生きがいづくり協議会
平成17年7月1日 発行
発行責任者　田代利雄
編集責任者　青木喜一
事務局（友利）℡0287-76-3039

栃木県健康生きがいづくり協議会 新体制でスタート！ 四月三日の総会にて承認される

さる四月三日（日）協議会定期総会が開催され、役員改選の結果次の新体制でスタートすることになりました。

4月3日（日）新生スタートを決定した総会

会長　田代利雄

この度の役員改選により、第三代目の会長に就任いたしました。微力ではありますが、県健生協議会の更なる発展のため、皆様方と一緒に全力を傾注して参りたいと存じます。活動の原点にたち返り、次の方針により運営努力していきたいと思っておりますので、宜しく御願い申し上げます。

①透明性の高い、分かりやすい組織運営。
②会員全てに開かれた公平な事業活動の推進。
③良好な人間関係を育む、明るく楽しい場づくりの推進。
④会員相互の親睦と啓発の強化。
⑤健康・生きがいづくり実践活動の積極的推進。

昨年の、健生アド全国大会前夜祭の様子
2004/9（札幌市）

副会長　近藤俊夫

定年退職してから二年半が経過した。

元の会社では、定年退職五年ぐらい前から第二の人生に向けての事前準備（健康・生きがい・経済）のための情報と、材料を提供していただいている最中に、ダイレクトメールを見て、資格取得するきっかけとなった。その具体的な理由は

（一）自分自身の健康と生きがいを、より充実させる。
（二）地域社会活動のための知識の充実。
（三）余暇時間の有効活用と、地域社会活動のための、仲間探し。

であったが、ほぼ三項目とも達成できたと思うが、もう少し、健康と生きがいづくりを啓発して、中高年に、情報提供と相談に応じる方向に進めて行きたいと思います。

事務局長　友利実則

この度、図らずも増渕さんの後を受け、事務局長を務めることになりました六年前、私達数人で何もないところからスタートした当協議会が今日、これまで発展してこられたのも増渕さんの尽力に負うところ大であり、深く感謝申し上げます。

その後任としてどれほどのことが出来るか甚だ不安ですが、会の運営を支える裏方として、微力ながら貢献できればと考えております。

全員が力をあわせ、より活力ある魅力ある会となるよう皆さんもご支援ください。

～協議会 新役員一覧～

会　長	田代利雄
副会長	近藤俊夫（会計担当）
事務局長	友利実則（HP担当）
理事	伊藤喜代子
理事	山口嘉代子
理事	恵田喜代子
理事	伊藤　康子
理事	君　良秀
理事	青木　喜一
理事	渡辺　忠
理事	豊田三枝子
監事	板橋　保夫

ご協力に感謝

前事務局長　**増渕　博**

去る四月三日の定期総会は、20名以上のメンバーの方々が出席され盛大に開催されました。私が事務局を預かっていた六年間で最大の定期総会でした。顧みますと協議会発足当初は、10名前後の県内のアドバイザー資格者の内、七~八名の方の参加で定期総会を開催していたことを思い出します。

わずか六年間で、県内の健康生きがいづくりアドバイザーも40名を越し、協議会に参加される方も30名近くなってまいりました。これも「健康生きがいづくりアドバイザー」としての活動に、県民の方々が目を向け、関心を持ち、これからの社会にきわめて重要な分野であるとの認識を持ち、積極的に参加しようとして動き出した賜物と考えております。これから「栃木県健康生きがいづくり協議会」の存在は、本格的な高齢化社会を迎える今日において、県内において大きな役割を担っていけるものと確信しております。

発足当初から六年間事務局長として務めさせていただきましたが、その間、養成講座の開催をはじめ、講演活動、ホームページの開設等啓発活動等数々の活動が展開できました。これも皆様方のご協力あっての賜物と感謝申し上げます。

これからも新役員のもと皆様方の積極的な参加により、協議会の益々の発展あることをご祈念申し上げ、お礼に代えさせていただきます。

「ひなまつりの日に」

理事　**伊藤喜代子**

三月三日、私は日本舞踊の仲間と一緒に清原地区の施設におじゃました。日本舞踊といっても古典ではなく舞踊小曲や歌謡曲等、市丸さんからきよしくんまで幅が広く、この幅の広さがボランティアに向いているのだろう。ひなまつりの集いには、50名位の参加者があった。曲に合わせて手拍子を打つ方、一緒に口ずさむ方、上を向いて目をつむったままの方もいた。

いつか、私達もこのお仲間に入れていただくのだろうと話しながら、それぞれ二曲ずつ見て頂いた。そして拍手と「また来てね」の言葉におくられて、お暇した。

「ゆっくりでいい」

理事　**山口嘉代子**

四月二十五日信じられないような列車事故が起きた。原因の一つにスピードの出しすぎと言われている、1分30秒の遅れを取り戻すためのスピードだったらしい。その遅れのまま終点に着いたら、どんな責めを受けるのだろうか、乗客の中には料金を払い戻せと言う人も出るかもしれない。上司からは始末書を書かされ、かなりのお叱りを受けるだろう。でも命までは取られまい。

今の社会はめまぐるしく進歩とスピードが求められている、1分30秒のために百人以上の命が奪われ五百人近い人が傷ついた。遮二無二急いで人生進まないで、多少のんびりと、ゆとりと寛大さを持って生きていきたいものだ、と思った。

理事　**伊藤康子**

先輩方に感謝！

栃木県健康生きがいづくり協議会が発足されて六年経ったとの事。先輩方数人による並々ならぬ努力で結成され、そして試行錯誤の連続だった事でしょう。会員も徐々に増え、会員間の意思の疎通や時代の流れなどによる歪みなどが生じ始めた今、絶大なる勇気と努力をもって役員改選に踏み切り、将来のよりよい協議会を目指して第二のスタート台に立ったという。

巷では流れのままに見てみぬ振りをしたり、諦めムードに白ける人が多い中我が栃木健生の諸先輩方の勇気と情熱に感服しております。

設立に心血を注いで下さった先輩、そしてその栃木健生を会員の心の拠り所になるべく更なる飛躍を求めて情熱を注いで下さる先輩方に感謝し、その一助になればと広報部門の一員として頑張っていきたいと思います。

協議会の歩み

その二　**増渕　博**

その後の経過は次の通りである。（友利氏の資料から）

平成十一年二月一日

「健康生きがいづくりアドバイザー協議会（仮称）についてのご提案」の文書を県内登録アドバイザーに発送。

発送あて先：板橋、高野、長谷川、増渕、鈴木（洋子）、高久、蒲谷、以上七氏。大半の方から設立賛同の返事を頂く。

平成十一年二月十日

「健康生きがいづくりアドバイザー初回会合について」の文書を発送。

（参考資料として他県協議会会則、設立総会資料等添付）

平成十一年二月二十八日

「健康生きがいづくりアドバイザー初回会合」

2／28（日）午後一時　とちぎ健康の森　シルバー大学校D教室

出席者：板橋、蒲谷、高久、高野、友利、増渕、以上六名。

平成十一年三月二十八日

「健康生きがいづくりアドバイザー組織準備会」開催

3／28（日）午後一時　とちぎ健康の森　シルバー大学校D教室

出席者：板橋、蒲谷、高久、高野、友利、増渕、以上六名。

～四面に続く～

理事　**君　良秀**

今年度の総会において、入会一年目の新米アドバイザーが、理事を仰せつかり、その後の役員会で、伊藤喜代子先輩と共に研修関係を担当することになりました。当面の課題は、今年度の養成講座の講師を役員会へ推薦することと認識しておりますが、受講者にとって望ましい養成講座の在り方はどのようなものかについて、一度振り返ってみることも必要かなと思っています。先輩のご指導を仰ぎながら最善をつくしたいと思っています。

板橋保夫監事

『愛と笑いのある人生のすすめ』

国分寺老人クラブ大会で熱弁！

平成17年6月24日国分寺町老人クラブ連合会主催で、国分寺町公民館において400人以上の観客を前に、元気が出る熟年笑学講座「愛と笑いのある人生のすすめ」と題して1時間30分の講演を後輩8人で拝聴した。落語家の芸名もお持ちの板橋さんの笑いと頓知のある絶妙な話術に時間を忘れて聞き惚れてしまった。

☆仲間が増えました☆

理事　**渡邉　忠**

「健康生きがいづくりアドバイザー」新人は「6W2H」の不安百％です。趣味の音楽を通じ老人ホーム等の施設を慰問し、野演奏会、フェスティバ等への出演、わりと強気に活動していますが、アドバイザーの資格が有る・無しでは今後の気持や活動に大きな違いが出てくるように思います。

まず活動の拠点は地元地域からスタートしたいですね。栃木健生協議会の先輩方の講演見学、養成講座の復習、資料作り、自治体、地区市民センター等の催し物へ参加し勉強しながら、会長はじめ先輩からの御指導宜しくお願い致します。

私のプロフィル　**遠藤　文房**

現在栃木県シルバー大学校南校25期生在学中、栃木地区のきれいな町を、ボランティア運動実施年／12回（60名）学校で地域社会のため、講義及びクラブ活動の中での、仲間づくりをしています。健康生きがいづくり、45期生の会員として、参加できまして有難うございました。

これから、栃木県健康生きがいづくり協議会の仲間の一人としてもよろしく、ご指導のほどをお願い致します。

～私の現在の心境～

1、会則や規則で縛らない。
2、会の運営はオープン、原則全員参加。
3、肩書きは出さない。
4、プライベイトには触れない。
5、テーマは身近で面白くためになる物。
6、無理しない、やれることからスタートしたい。

小越ミホ子

シルバー大に入学した頃始めたブルーベリーの育樹、挿木、接木と経験を重ねているうちに、な、なんとこの春ビニールポットに移したのを入れて八十七本！　目ざすは百本育樹。今年は桜前線もとっくに北上してしまった頃に遅まきながら、休眠挿しを三十本余り。成功すれば来年の今頃は嬉しい嬉しいポットあげ。百本の大台をはるかに超えるのです。

花よし実よし紅葉よし、冬はお休み手間いらず。風薫る五月の日差しの中で、わが愛しのブルーベリーは鈴蘭を想わせる小粒の花の花房をほころばせています。この夏は最初の頃に地植したものの中から七・八本の木から収穫をする計画です。楽しい・美味しい・癒される、人が癒しを感じる三つの要素。時間をかけて植物を育てて収穫する・・・正にこれかも。今や私の健康と生きがいは是れ！と納得しきりの自画自賛のこの頃です。

日頃思うこと　**駒形　フミ**

健康生きがいアドバイザーになって、第二の人生を有意義に送れるよう、人のために何が出来るか考えてみました。それには自分が前向きに生活すること、いろいろな事に興味を持つこと、チャレンジする事で身体を老いさせなくする事だと気が付きました。

気力・体力を低下させないよう脳を活性化して、社会貢献、ボランティアが出来たらよいなぁと考えています。

「私の本棚」　**相馬万里子**

桜花の季節を迎えると、桜にゆかりの深い宇野千代氏の文庫本を手にすることにしている。いつも心に刻まれることは「長生きしてボケたくなかったら、努力してお洒落をすること」つまり身だしなみのことである「また何歳になっても好奇心を失わず希望や可能性を発見しようとする気持ちを持ち続けること」と書いておられる箇所である。宇野氏の人生論も含め、他人にも自分にも肯定してしまう「まあ、いいか、それでいいよ」主義も選択の一つではないかと考えるようになった。人生の残り時間を今まで生きてきた以上に収穫のある年代であったと自負できるような「時」を過ごしたいものである。

理事　豊田三枝子

昨年の今頃（四月）は、まだ「健康生きがいづくりアドバイザー」なる存在さえ知らなかった私でしたが、これからの自分の生き方を考えた時、自ら行動し興味と好奇心を持ち、あたえられる側ではなく何かを発信する側になりたいと考えていた時に健康生きがいづくりアドバイザーの養成講座を知りすぐに飛びつきました。

皆様方に発信する立場になった以上は、出来るだけのエネルギーを持ち、これからもいろいろなことを吸収していこうと思います。

永倉　真澄

子育てと仕事の人生まっしぐらをスローダウンし、じぶんのための時間を大切にしたいと思い「健康生きがいづくりアドバイザー」の勉強を始めました。始めてみると自分の勉強不足や考え方の狭さ等、いろいろな意味で未熟さを痛感しているところです。

一生懸命を肝に命じ、焦らずボケず、学び続け、心豊かなワクワクした毎日を送れるようにしたいと思います。

そして、自分の学びの中から仲間をふやし、一人でも二人でも今まで以上に生き生きした人が増えるような学びをしていきたいと思います。

今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

野中　アサ

この度、皆様方の仲間入りをさせていただきました野中でございます。どうぞ宜しくお願い致します。

定年後の自由時間を満喫してきましたが、近頃人との会話の最後は「やっぱり健康が第一」となる。現役時代には時間も話題も仕事に終始していたが、定年を機に一日の大部分が空白になってしまう。この空白を上手に使う事こそ健康にも恵まれ、また充実した日々を送れることが出来るのだと思います。

この三年間の体験を踏まえてこれから出会う方々が積極的に人生を楽しく過ごすことが出来るよう、一期一会を大切にし、少しでもお役立ちが出来れば幸せに思います。

協議会の歩み　その三

増渕　博

（二面より）

以上が設立総会開催までの主な経過であるが、具体的には二月二十八日の初会合では、友利さんが中心になり協議会の設立について参加者の意見を集約し、兎に角栃木県も協議会を作ろうと言うことになった。

規約の叩き台は、増渕が次回の設立準備会までにつくってくることになり、あらかじめ友利さんが取り寄せてあった滋賀県の規約を中心に、群馬県も協議会が出来たばかりだったので、そこの規約も取り寄せ、双方の規約を参考にしながら本県の規約の叩き台を作成した。また、設立準備に必要な経費として、出席者から一人千円の出資を頂き、当面六千円で運営することになった。

三月二十八日は、協議会の規約を検討し、総会の準備（日程、役員の人選、総会時の招待機関、総会時の役割等々）の検討も行い、体制が整った段階で正式に協議会設立準備会が発足した。

名前も「栃木県健康生きがいづくり協議会設立準備委員会」とし、準備委員会会長に高野幸夫氏が就任し散会した。

その後、総会開催文書を関係機関に配布する役目を高野・友利・増渕の三氏が担当し、三者の都合のいい四月十五日に栃木県健康福祉部高齢対策課長、（財）栃木県高齢者総合センター理事長（現健康福祉協会）あて文書を持参し、三者でそれぞれの機関をまわり、出席して頂けるようお願いに歩いた。

また、健康生きがい開発財団には、設立総会への出席依頼とあわせ総会後の記念講演の依頼文を送付し、松本常務が出席し、ご挨拶と講演をしていただけることになった。協議会設立のための会合はわずか二回だが、効率よい打ち合わせのお陰で、無事設立総会を迎えることが出来た。

平成十一年五月九日

「栃木県健康生きがいづくり協議会」設立総会

～終わり～

松本　龍飛

将来、日本は世界のトップをきって、自己中心主義の競争社会から相互支援の共生社会へと価値転換を図るべきであると思います。

当面は、健康で生きがいのある第二の現役生活をしようとする仲間を増やしたい。我々団塊の世代は現役生活の責任と義務を果たし終える時期に来ております。

第二の現役生活では、本来の使命感を改めて確認し直して、生きる快感を持った有意義な人生を送るための仲間づくりを進めたいと考えています。

第2号編集委員会　2005/5/22（宇都宮市、ぽぽら）

協議会会報、第二号をお届けいたします。会員の皆さんとのパイプ役を果たせるように。そして親しまれる会報に成るようにしたいと思います。

（青木）