

# 健康生きがづくり・とちぎ

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

~ 第 3 号 ~  
栃木県健康生きがづくり協議会  
平成 18 年 8 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

## 栃木県健康生きがづくり協議会 新体制 2 年目のスタート

さる四月九日(日)協議会定期総会が開催され、  
昨年度の実績・今年度の計画が承認されました。



第 8 回定期総会 (4 月 9 日)

四月九日(日)、宇都宮市のホテル丸治で第八回定期総会が二十名の出席を得て開催された。第一号議案(平成十七年度活動実績並びに収支決算)、第二号議案(平成十八年度活動計画並びに収支予算)についての説明、提案が行われ、原案通り承認可決。第三号議案(役員等の選出)は、平成十七年度の主な活動実績としては、アドバイザー養成講座の開催、セミナー等の開催、講師派遣の実施、会報の発行、「外部提案資料の作成」、「アドバイザー全国大会への参加」、「会員親睦会の実施」など。協議会の活動に多くの会員の参加、協力が望ましく、会員の専門部会への積極的

遣の実施、会報の発行、当協議会の菜の作成など。これらの活動は新たに設置した3つの専門部会(研修部会、広報部会、企画部会)を中心に実施。菜の作成、会員研修会の実施などは専門部会による新たな取り組みでした。平成十八年度の主な計画としては、「アドバイザー養成講座の開催」、「助成事業の申請、実施」、「研修会の開催」、「講師派遣等の実施」、「会報の発行」、「外部提案資料の作成」、「アドバイザー全国大会への参加」、「会員親睦会の実施」など。協議会の活動に多くの会員の参加、協力が望ましく、会員の専門部会への積極的

### 平成十八年度活動計画

#### 〈研修部会〉

君 良秀

今年度研修部会としては、部会議を適宜開催しながら活動計画を具体化していくが、現在までのところ次の計画を進めることになっている。

から、昨年と同様の形式で実施。会員向け研修会

平成十九年一月または二月に開催する。詳細は未定であるが、参加型の研修会にする予定。

養成講座講師の事前連絡会

平成十八年九月十七日(日)13時

#### 〈広報部会〉

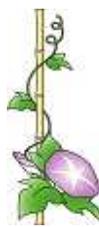
伊藤 康子

栃木健生協議会も平成十七年七月



研修会の開催 (3 月 12 日)

「ガラス張りの話し合いが出来る会」として実行に移す年になると思えます。そんな中での広報部も、意欲ある新メンバー三人が加わっていた事です。お互い知恵を出し合って任務をしっかりと果たしていこうと考えています。どうぞよろしく願います。



### 《企画部会》

渡邊 忠

今年度は、「宇都宮の歴史と文化財めぐり」と題しまして、平成十八年五月二六日(金)に、宇都宮歴史と文化財ボランティア協会の案内にて、宇都宮旧市内の史跡めぐりを実施致しました。「御橋」からスタートし、「鏡が池」「おしどり塚」「宝蔵時」等々「ゴールの」「一荒山神社」まで約2時間の行程で七千歩の快適な汗を流しました。

ゴール後「日本一の宇都宮餃子」七種類にビールを添えて昼食とし、笑顔一杯の話題に花を咲かせました。

これからも、いろいろ皆さんと相談しながら進めて行きたいと考えております。

### 平成十七年度活動事例

#### 【マロニエ会】

##### チャリティーパーティー

今回で連続五回目であり、その目的は次の三つである。  
「私達自身の健康生きがいきづくり」の実践と、啓発活動を行う。  
「健康生きがいきづくりアドバイザー」の存在価値と必要性をアピールする。  
中高齢者のための健康生きがいの場づくりに寄与する。

(マロニエ会)  
通信十八回生 栃木同期会



平成 17 年 9 月 11 日 (日)

プログラムでは、板橋保夫氏の名司会で

伊藤喜代子氏の健康セミナー

古屋武裕氏の生きがい講演

アロハ・レイ・アイランダーズのハワイアンライブ演奏

三品照子氏他のフラダンス

お楽しみ抽選会とオークション

etc...である。

今回は「貯筋で転倒防止」と題して、伊藤喜代子氏の講演内容の一部を紹介いたします。

日本は世界一の長寿国でありながら、寝たきりの方が約一百万人いる。寝たきりになる原因は、脳梗塞や転倒があげられる。転倒の原因は、足腰の筋力低下とバランス能力の低下といわれ、それらを予防するためには、日頃から大腰筋を使うこと、バランス能力を維持するためには、体重の移動をスムーズに行えることが大切である。

と云うことと、それを実践できる、フリリグーハー体操を参加者全員で行い、我々と参加者全員の一体感を体感させて頂いた。  
次回(平成十八年九月三日)は、温泉入浴指導員の関谷睦子氏の「温泉入浴での健康法」についての講演を予定しているので期待して下さい。

#### 【養成講座と講師事前連絡会】

当協議会主催の平成十七年度健康生きがいきづくりアドバイザー養成講座は、七名の受講者を迎え平成十七年十月一日から十一月十日までの六回、毎回土曜日の午後開催した。受講者全員が第1次資格審査試験に合格され、平成十八年二月の資格認定研修会に挑戦されて、これにも全員見事合格された。

養成講座の講師は当協議会所属の健康生きがいきづくりアドバイザーが分担して担当(一部は財団専任講師に委嘱)したが、講座開催に先立ち、今回初めて講師を担当する者と過去に講師を経験した者および役員による連絡会を開催し、アドバイザー養成に向けての当協議会の考え方、講師としての心構えや講義方法などに関して、意見交換を行った。

#### 【研修会の実施】

研修部会の企画・運営による当協議会会員向けの研修会を、平成十八年三月十二日(日)に実施した。

テーマは「ボランティア・NPOの原点をみつめる」として、栃木県生活環境部発行の「事例で考えるボランティア・NPO」をテキストにして輪講形式で実施した。田代会長はじめ十一名の参加があり、今後の健康・生きがいきづくり活動における原点をみつめる良い機会になったものと考えている。

#### 【PR活動】

我が協議会の架です!

生きがいきづくり

健康づくり

趣味・余暇づくり

知識づくり

などなど、地域密着型の「いきいき人生を共に歩む」をモットーに、出前講座も実施中です。

# いきいき人生を共に歩みませんか!

中高年バンザイ!!

健康生きがいきづくりの  
お手伝いいたします。



日光東照宮(栃木)

栃木県健康生きがいきづくり協議会

# 仲間が増えました

## 活躍を期待します



家庭菜園と健康生きがいつくり  
竹川 鉄彦  
百五十坪の家庭菜園を十五年続けてお

ります。畑が道路沿いにあり通行人との挨拶・会話から、畑の中で技術指導を受けたたり、情報交換したりコミュニケーションを図っています。又今年から定年退職したので農業大学校や市の農業研修を受講したり、参考書読み知識を習得しています。今後家庭菜園を通じ地域社会参加と、奥の深い家庭菜園をライフワークとして取り組んでいきたい思います。



ここにこクラブを大きく  
黒宮ヤヨイ  
栃木に移り住んで4年目。仲間づくり

が出来たらとシルバー大学校北校に入學。そこで先輩が、活動をしているという健生を知る。  
「ここにこクラブ」(独居老人の集い)を立ち上げた私にとって、健生の活動はまさに「天の助け」のように思えた。健生での多様な情報を頂きながら、「ここにこクラブ」を大きく育てていけたらと願っている。



島方 正敏  
酒好き、漬物好きで、あまり長命な家系でありませんで、多くは望み

ませんが、退職前八年間が健康保険組合の仕事でしたので、その頃から生涯自立を意識し、そのための行動として、ガン対策は早期発見、早期治療の定期検診を怠らない。生活習慣病(特に脳卒中、心筋梗塞)対策は食事、運動、生きがいつくり等に努力。そんな体験話しが少しでも健康寿命に役立つならとアドバイザーとなりました。



地域デビュウ  
長尾嘉郎  
平成十四年九月に定年をむかえ、今までお世話にな

つた地元にて出来ることがないか。那須塩原市の社協に行き、「独居老人へのお弁当配達」をスタートする。合わせて、地区「福祉部」のボランティアに登録。月2回の「生き生きサロン」を手伝う。  
平成十五年十月より2年間、栃木県シルバー大学校にて、福祉の勉強を学ぶ。今年二月「健康生きがいつくりアドバイザー」に合格。これからの地域活動に活用していきたい。



藤田二夫  
私は、現在シルバ―大学校に通っています。この養成講座受講する目

的は自分自身の健康・生きがいを見つけてきたが講座が進み何とか、資格認定は頂きましたが、合宿研修会での実習をふまえてこれから先何をすればいいのか特技も趣味も無い自分には、まだ見当もつきません。何も出来ないかも知りませんが、この機会を生かしていきたいと思えますので、先輩諸氏のご指導をよろしくお願いいたします。



本田 進  
【四九回資格認定研修会】を経て、財団に認定され、【栃木健生】に新

入会しました。よろしくご指導くださるようお願いいたします。

入会後、先輩諸氏の輝かしいご活躍を拝聴するに、また、最近発表された日本の高齢人口の割合が、20.0%の世界一、その中でも独居高齢者が40.5万人の現実、我々が目指す生きがいつくり活動が、益々期待されるどころ、健生の発展に新人として微力ですが頑張ります。



森山京逸  
私はこれからの長寿社会をより健康で生きがいのある人生を過したい



座右の銘  
山本 健  
人生とは、人生の目的とは何か・・・と問われれば、私は「食って産んで死ぬ」こと(丘

浅次郎博士 生物学的な人生観) 石橋湛山元首相の言葉 「人生とは飽くまでも生存を目的とした順応の経過に他ならない。哲学、宗教、科学、文芸、その他百般の人生の現象はただことごとく境遇順応の手段、即ち生活する為に起こつたものに過ぎない。このほかに意味はない。」 林語堂は述べる。「人類の理想世界は合理的世界ではない。またいかなる意味でも完全な世界でない。それゆえ、不完全さがすぐさま認識され、争いが甘み(うまみ)をもって解決される世界であらう。素直に言えば、それこそ人類に望み得る最善のものである。」と。因みに、研究会参加の目的は財団の意図する「生きがい」とは何か、定義と実践を学ぶことでしたが、不勉強で今だに習得できておりません。

### 《私の生きがい》

渡邊 忠

「私の生きがい」それは家族ですね。それでは作文が 終わってしまします。健康第一として、フィットネスクラブ・家庭菜園で汗を流し、週一回のウクレレクラブでの練習(ミヤ・ウクレレ・サンシャインに所属、メンバー十二名)、野外老人ホーム等々での演奏(フラ有り)ですね。

その他の活動を紹介しますと、私の住んでいます陽東地区南中久保自治会ではゴルフクラブ(年5〜6回開催)・ソバクラブ・ジュウスの会等々に参加し、平成十八年五月にはウォーキング・ストレッチ体操クラブを設立し、健康生きがいをもって活動しています。



ミヤ・ウクレレ・サンシャインの皆さん

### 協議会の歩み

#### その四(設立総会の概況)

増淵 博

栃木県健康生がいづくり協議会の設立総会は、平成十一年五月九日の午後二時から「とちぎ健康の森」D教室

で開催され、健康生きがい開発財団から松本常務、高年齢者総合センターから南木常務に出席頂き、また県の高年齢者対策課長からは祝電を頂き、アドバイザー八名の



松本常務、高年齢者総合センターから南木常務に出席頂き、また県の高年齢者対策課長からは祝電を頂き、アドバイザー八名の

出席のもとに協議会としてスタート出来ました。

第一部では、経過報告・会則・役員・活動計画及び収支予算の承認を得て、会長の挨拶、来賓挨拶をいただき無事協議会の設立総会を終了しました。

第二部では、今では退任されておられますが、財団の松本常務の「高年齢化社会におけるアドバイザーの役割について」の記念講演をお聞きし、今日の当協議会の活動方向を示していただきました。

第三部は、健康の森一階の食堂で交流会を行い、仲間としての意識を共有して協議会の第一歩を歩み出しました。

### 《うたの泉》

#### 「うた」

田代 利雄

～飛ぶ鳥のはくれて一羽～

星の夜に飛びたまえ きみは醒めるような星の碧さに夢をみたまえ いつも

きのうからきょう それからあした

つらなりつづける流れのなかで

いつの日かひとつ

みつめて遠くはぐれるものよ

飛ぶことは出かけることか 飛ぶことは戻れぬことか

はばたいて はるか はるか空に

ふつと浮かべるはてしない想い

星の夜に飛びたまえ きみは星の夜に出かけたまえ やはり

みつめてひとり はばたくものよ

飛ぶ鳥の 今日もはくれて一羽



「シドニー港 風景」 (油彩F 8号 島方正敏)

秋茄子を畑に植えし夫婦愛

万里子

口笛のペダル軽やか麦の秋 濃紫陽花ふところ深き妣を恋ふ 俗世に清心ありき白牡丹 並ぶ肩の余花の如くや遅れ咲き 雛祭り回想久しセピア色

龍飛

健康は良く食べて寝て良く遊ぶ 生きがいは仲間と共に趣味活動 笑う人寡黙な人より健康体 老境は人生仕上げの宴とき

### 朝はラジオ体操

伊藤康子

近くの児童公園で朝六時半からラジオ体操をやっている。もう四年目になる。最初は運動不足を嘆きあっていた近所の主婦仲間数人で始めたのが今や三十人を越える人数になり、夏休みには子供会の子供も交えて五十人近くになる。おかげで宵つ張り朝寝坊だった私もすっかり健康サイクルになった。



### 編集後記

たくさんの方の記事を有難うございました。松本

第一章



「愛と笑いのスパイスを少々…」 編

先日、デイサービスセンターで落語をやる機会に恵まれた。お客は、デイサービスを利用しての高齢者と、介護職員合わせて15人くらい。

実は、介護サービスセンターとか、特養とかは、落語がやりづらい会場のベストスリーに入る場所だ。こういう会場では、自分の最も得意とする咄で、敵(客)の反応をみるのが常套手段。まずは小咄でさぐりをいれる。

親子の会話。子供「お母ちゃん大変だよ、お父ちゃんが車にぶつかったよ」母「いいんだよ、お父ちゃんは、あれで身体を鍛えてるんだから」。自信作をまず一発……。しかし全然受けない。



常に、笑いのある板橋さんの講演会

気を取り直して2発目。子供「お母ちゃん大変だよ、お父ちゃんが海に飛び込んだよ」。母「いいんだよ、お父ちゃんは海外旅行にいったんだから」。無反応。

今度こそと気合を入れ直して3発目。子供「お母ちゃん大変だよ、お父ちゃんが隣のおばちゃんと手をつないで逃げてったよ……」。母「いいんだよ、向こうが本妻なんだから」。シーン。(自信喪失)

終わったあと、担当のヘルパーさんとお茶を飲みながら「今日はちっとも受けませんでしたね」と私。仕方ないんですよ、今日のみなさんは、半分は耳が遠いし、あとの半分は笑う元気がないんです……とヘルパーさん。(ヘルパーさんに座布団1枚) 「落語のお礼に……」といただいた「いちご」が甘酸っぱくてせつなかった。「コーヒ―はガンを抑える……」以前「月ノ家円鏡」という噺家があることを云っていたことを思い出す……。

~ 特集記事 ~

落語家 アドバイザー奮戦記



板橋保夫

(春々亭愛狂)

「落語は、上手にやるうとすることよりも、お客様に話を合わせる事が大切だ……」と。「落語」も「講演」も、まさにその通り、と深く反省。

講演活動の方では、地域の公民館主催による「高齢者学級」や「女性学級」「佐野市社会福祉大会」「宇老連大学校」「ウエルサンピア栃木」「シルバード大学校」「高齢期雇用開発協会」「国分寺社協老人大会」等々、話をさせていたただく場所がだいぶ広がった。

テーマは、愛と笑いのある人生のすすめ」という私の創作落語?。話の素材は「健康・夫婦関係・情報」、それに「愛」と「笑い」というスパイスを少々……。

昔アラブのえらいお坊さんが、恋を忘れた哀れな男に、しびれるような香りいっぱいの、琥珀色した飲み物を教えてやった……という話を聞いたことがあるだろうか?。これは、「コーヒールンバ」という曲の歌詞の一節だ。「心うきうき、とても不思議このムード」男はたちまち若い娘に恋をしたそう……。

実はこのコーヒ―、身体に大変良いと

いうことが学会で発表されている。

コーヒ―を毎日1杯以上飲む女性は、全く飲まない人に比べ、大腸がんによる危険度が半分以下だった……。こんな調査結果を、岐阜大医学部の清水弘之教授(がん疫学)の研究グループがまとめた。(ヤフーBB毎日新聞) 今、健康に関する情報や、美容・ダイエットといったたいくいの話題は、お茶の間での関心も高く、新聞やテレビ等でも多くの情報が紹介されている。

他方「おれおれ詐欺・振り込め詐欺・架空請求詐欺」「催眠商法」「悪質リフォーム」等々で被害を受けている高齢者が後を絶たない。腐敗した日本社会の一面を見るようで辛くなる。

このように、身近に発生している事件や事故を未然に防ぐ為の情報をタイムリーに、分かりやすく提供していくことによって高齢者の被害を防げたら……。アドバイザーとしての願いは尽きない。

特に健康問題は、「生きがい」と並んで高齢者の関心が高く講演等では欠かせない。

自慢ではないが、私は健康上いくつかの問題を抱えている自称「病気のスペシャリスト」だ。三十代の検診のときに高血圧が発覚、その時の血圧は160/100だった。あと1年で定年という時の血圧は常に200/110くらいあった。(次ページに続く)

その他、心筋虚血症、高尿酸血症、肝機能障害、尿管結石、胃炎、痔、痛風、白内障、痴呆症? など全部で一〇もの病とつきあってきた。これを医者専門用語で重病人? というのだそうだ。しかし、だからこそ、人の痛みがよくわかるということもある。

本来、「健康生きがいきづくりアドバイザー」は、自らが健康で、いきいきしているのが理想なのかもしれないが、逆もまた真なり。あつかましくも講演の場で、十病人の話をさせてもらっている。話の味付けに、ブラックユーモアというスパイスを少々。

体験者だからこそできるオリジナルストーリー。体験者だからこそ語れる健康の大切さを、これからも恥じることなく、語っていききたいと思う。

経験・知識・特技などを

アドバイザーの活躍に生かす!

「栃木県健生協」の会員の中には、こんな情けない体験談でなく、素晴らしい特技や資格を持っている人が大勢いる。いろいろな経験や知識を持っている人も沢山いる。その特技や資格や経験や知識をもっともつとこれからの活動に生かすことができたならアドバイザーとして、さらに活躍の場が広がるのではないだろうか。

## 第二章

### 「栃木県健生協の誕生、

そしてデビュー」編

私が「健康生きがいきづくりアドバイザー」の資格を取得したのは平成八年八月。当時勤務をしていた全労済の通信教育制度を利用しての挑戦だった。五五歳だった私は、仕事を終え、帰宅してからレポートに飛びつき、毎月一つレポートを仕上げ提出。こんな生活がうれしかった。まるで学生時代に戻ったように新鮮で、毎日はずんでいた。八ヶ月の通信教育を終了すると、東京でのペーパーテストが待っていた。それに合格すると、富士吉田にある日経連人材センターでの三泊四日の研修がまっていた。全国から集まった四六名の老若男女の溢れるような熱気

を今でも思い出す。

しかし、資格はとったものの活動の場は無かった。そんな折、平成十一年五月に「栃木県健康生きがいきづくり協議会」が誕生した。

資格を取得してから三年目のことだった。しかし、現事務局の友利さんが発起人だったと思う。設立総会は、県内のアドバイザー七名が参加して開催された。職業、年令、経験、

生活環境等ばらばらの人間集団。海図もない、星も見えない暗い海への船出だった。しかし、私のアドバイザーとしての活動は、この「栃木県健康生きがいきづくり協議会」が誕生しなかったらありえなかったと思う。

アドバイザーとしてのデビュー戦は、平成十三年三月、栃木県高齢者総合センター主催、栃木県健康生きがいきづくり協議会共催の「健康生きがいきづくりフォーラムイン

とちぎ」で高山栄さんの基調報告のあとのパネルディスカッションでコーディネーターをやらせていただいたのが最初の仕事だった。二度目の仕事は、平成十四年三月に開催された社会福祉法人とちぎ健康福祉協会主催の「いきいきライフセミナー」での選択講義。この時は、現会長の田代さ



板橋さん、チャリティーパーティでは司会で活躍

んと二人で「シニアから始める人づくり・仲間づくり」というテーマで講師をやらせていただいた。今考えると駆け出しの分際でもまあという気がするが、田代さんに助けてもらってなんとか大役を果たすことが出来た。その後も、田代さんには何度か講師のピンチヒッターをお願いするなどして、助けていただいた。協議会が

あって、同じ目的をもつ仲間がいればこそ乗り越えられたピンチだった。

発足して間もない「栃木県健康生きがいきづくり協議会」がこのような大きなイベントの仲間に加えてもらえたことや、シルバー大学から講師依頼がきたのは、当時、事務局を担当された増淵さんや、高野会長等先輩アドバイザーの尽力のおかげだと思う。

そして、私が、アドバイザーとして、今日までこうして活動できるのは「栃木県健生協」という組織があればこそだと思う。さらには、それをしっかりバックアップしてくれる「健康生きがい開発財団」があるからだと思う。個人の活動にはおのずと「限界」がある。

板橋保夫



栃木県健生協研修会の合間にストレッチ体操