

健康生きがいがづくり・とちぎ

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

～ 第 4 号 ～

栃木県健康生きがいがづくり協議会
平成 19 年 2 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

アドバイザー 活動検討会発足



事務局で纏めて頂いた会員情報を利用して、アドバイザー活動を積極的に推進して行くという主旨で、アドバイザー活動検討会がスタートしました。



がいがづくりに関する啓発及び調査研究活動：(三)講演・相談・助言等情報提供活動、等々」とあり、これには全員納得。

活動の進め方については、健康生きがいがづくりは対象業務が幅広いので、焦点の絞り込み、臨機応変な組織作り、早期対応、衆知の結集、ノウハウの蓄積、後継者の人材育成等の必要性が確認されました。いづれにしても、やりたいことはどんどん

提議して、試行錯誤しながらも実行して経験を積んで行くことが活動拡大の基礎になる、との観点で意見の一致を見ました。

第二回は、十二月十七日に健康の森で、希望者が名乗りを挙げた四つの活動について検討しました。

第一回目は昨年十一月二十三日



日の勤労感謝の日、十二名の会員有志が「ポポラ」に集い、各人の篤い想いを語り合いました。

会則には、協議会の目的は、「会員相互の資質の向上を図り：健康で生きがいのある人生と明るく活力のある地域社会の実現に寄与する」、活動内容は「(一)会員相互の情報交換：(二)健康・生き

< 講師としての心構え > 高野幸夫

プロとしての意識・自覚を持ち、レベルの向上・自己研鑽に努めること。経験・実績を絞り込み、専門性をキラリと輝かせること。論拠、根拠、出展、具体的データ記録を明示すること。

< 話の組み立て方 > 野中アサ

講演の構成は、自己紹介・本論・纏めとなる。挨拶はその場に応じて時節に合ったもの。明るくさわやかに、笑顔で、口角を上げて。自分の名前はフルネームで紹介、文字の説明も。イントロではワクワク感を持たせるように。

本論内容は十分に準備すること。テーマは出来るだけ短くて覚えやすいもの。一方的な話ではなく、受講者参加に留意。纏めではポイントを要約・確認、感謝の挨拶、時間は厳守。

講演活動グループ(高野、伊藤、野中、森山、島方、増淵)、イ

ベント企画グループ(君、豊田、長尾、山本、溝口)、新会員の養成

グループ(森山、山本、本田、溝口)、

助成金を受ける為のプロジェクト

チーム(山本、増淵)。

今後とも、新しいグループ作りの

ための、新たな参加者を歓迎いたします。

一月十二日「ポポラ」にて、講演活動グループの第一回目の勉強会を実施しました。

講演実習の前に、伊藤康子さんのご指導によりアナウンサー入門の発声練習を全員一緒に行いました。

「ぱら ぺれ ぴり ぷる ぽれ ぽら ぽら ぽら」なかなか口がまわりません。

島方正敏さんは「団塊世代のための地域デビュー講座」、森山京逸さんは「会社人間から地域社会人間へ ソフトランディングの助走」というテーマで演習して、大変有意義な勉強会となりました。

二月二十八日(水)

検討会開催(健康の森)

三月十七日(土)

講演活動勉強会(ポポラ)

【研修会開催報告】

研修部会 君 良秀

今年度の研修会は、当初平成十九年の年明け早々に開催する予定であったが、養成講座講師の事前連絡会の実施に合わせて開催するのが、多くの会員に参加してもらえることになり好都合との判断から、去る九月十七日(日)の午後一時三十分から、とちぎ健康の森教室Dで実施した。

今回は、健康生きがいつくりアドバイザーに密接なテーマであり、国の推進施策でもある「健康21プラン」について、栃木県としての取り組みを勉強するため、県の出前講座「とちぎの健康づくり〜みんなであつくる健康とちぎ〜」を依頼して実施した。たまたま3連休の中日にもかかわらず、県保健福祉部健康増進課から都丸美枝子主査と山口久美子主事のお二人の講師に



『健康21プラン』研修会

お越しいただき、県民の病気と食生活の状況、メタボリックシンドロームについて、健康づくりのための運動についてなど、一時間四十五分にわたり、詳しく解説して頂いた。

新しい仲間紹介

溝口 清

平成 16 年 1 月に定年退職をした後、カウンセリングの資格挑戦、市民講座での日本語教育指導者講座の受講など、自己啓発に取り組んできました。

また、健康生きがいつくりアドバイザーの資格認定も受けることができましたので、これから地域活動に取り組みたいと思入会させて頂きました。

これまでまったく活動の経験がありませんので、先輩の皆様方のご指導を頂きながら協議会の活動に貢献できるよう取り組んで参りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

栃木県の実情からの展開であり、ポイントをついた具体的・客観的な内容だったの
で分かり易く、非常に良い勉強になった。参加者は十八名でした。

【県庁訪問】

広報部から呼びかけで、十月二十三日(月)午後一時三十分から二時三十分まで県庁保健福祉部健康増進課健康づくり推進室に三名(松本・山本・伊藤(康))で訪問した。

県としては少子高齢化社会の今、若い人は勿論中高年の方たちも「みんなで作ろう生涯健康とちぎ」を合言葉に生活習慣病予防のために県民の健康づくり活動を家庭・学校・職場・地域など社会全体が一体となって支えていく為、「とちぎ健康21プラン」を軸に食・医・運動・生活習慣病予防知識・生きがいつくり等など啓蒙普及活動に力を入れている。

我が協議会の活動分野も沢山ありそうなので協議会員のレベルアップと同時に密なる協力と努力が必要と痛感した。近々生きがいつくり対応の「高齢対策課」にも訪問してみたいと思っ

【(財団) 藤村事務局長訪問】

研修部会と広報部会のメンバー六名が、六月六日(火)に健康・生きがい開発財団の藤村事務局長を訪問した。

訪問の目的は、今年度の研修部会の活動計画を練るに当たって、他協議会の様子を参考にさせていただくことになり、広報部会も同行することになり、広く協議会全般の活動計画策定に役立つ

つような他協議会の活動状況に関する情報収集の形となった。

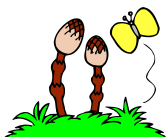
非公式にお願いしたにも拘わらず、いろいろな資料を用意してくださり、過去の各種報告書などをもとに、二時間を越える時間を割いて丁寧に説明していただいた。これらご教示いただいた事項は、部会の枠を越えて協議会全般の今後の活動に反映できるように活かしていきたいかなければと考えている。

お忙しい中、時間を割いてくださつた財団藤村事務局長にお礼申し上げます。

◆.....◆
【健生アドバイザー養成講座】

十八年度は、養成講座のパンフレット作成・配布や事前の講師勉強会など、従来にも増して力を入れてきたつもりでありますが、参加希望者は一名であり、結果的に希望者も遠慮されてしまいました。

十九年度は、PR方法の検討も含めてプロジェクトチームを結成して進めるつもりであります。皆様の御協力を宜しくお願い致します。





パネリストの紹介

はじめに

世の人には、身の周りに起こる森羅万象について、プラス思考で受け止める考え方と、マイナス思考で捉える両極端のタイプがありますが、団塊の世代のいわゆる二〇〇七年問題も社会にとって大問題だとする見方と、日本にとってチャンス到来との見方があります。

今回、仲間十名で六年前に立ち上げた N P O 法人とちぎ起業・S O H O 支援協会が、栃木県から受託した「N P O ボランティア理解促進事業」で取り上げた「団塊世代の地域デビュー」フォーラムは後者の「団塊世代は日本の財産である」との見解を取りました。

フォーラムの考課

一・一部の懇談会(ミニフォーラム)

「団塊世代の未来づくり」とし団塊世代を雇用し、二〇〇七年から放出していく側の企業の問題点がどこにあるのか？
・社会に出る団塊世代を受け入れる N P O や、各種ボランティアの問題点を洗い出すことで、「二〇〇七年問題」が何かを浮き彫りに出来た。懇談会のパネリストに、経営者協会、

「団塊世代の地域デビュー」フォーラムから得られたもの



高野幸夫

上で、一方参加者の団塊シニアの皆さんから、本人たちは何を考え、どうしたいかを「本音」で聞くことが出来た。
・企業を卒業した元企業戦士からは、企業は利益追求で、合理性、効率化を常に求めてきた習性が抜けないまま、それらのスキルの未熟な、N P O や社会貢献、生きがいづくりのボランティア団体に参加すると、たちまちつまはじきにされてしまつ。

・地域デビューの意欲を無くし、「団塊二ト」となって、資源が眠つてしまつのを防ぐために、団塊世代は、自分の成功体験、各種管理手法や肩書きを一度捨てることが重要で、出発点であることを学んだ。
・「お金の価値が、地域社会での仕事の価値にならないこと」を知って、地

宇都宮商工会議所、及びボランティアネットワークの各事務局長を一堂に会したのは、当フォーラムならではのキャスティングとなった。

二・二部の「団塊世代の社会貢献活動入門フォーラム」

・団塊世代にスポットを当て、一般的な団塊の世代の特性を知ることが出来た

域デビューすることが、地域社会に入つて落胆しない最善の方法であることも学んだ。

今後の課題

・最近、物づくり技術が、後退し商品の品質問題(回収等)が頻繁に新聞紙上を賑わす。その要因として、団塊世代の



熱心に聴講する参加者

リストラを各企業が、争って実施し、企業の一時的利益を優先したこともその一因と言われている。
・企業は、熟年労働者の技能の伝承や、定年延長で、物づくり技術がこれ以上低下しないようしっかり守るべきである。

・地域デビューの前に、「勤ボラ」(勤めながらボランティアを体験)し、企業を卒業できるように努力をすべきである。

・格差社会といわれ、企業をいつたんだん定年になつても働かないと、暮らしが成り立たない人も多くいる。団塊シニアもそれぞれの立場で、なんらかの社会貢献に携わって行ければ、日本の将来が少子化になつても、明るい生きいきした社会の実現が可能と考える。

平成十八年度活動事例



【第十四回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会に参加して】

長尾嘉郎

九月八日から十日にかけて、神奈川県横浜市において「全国大会」が開催され、栃木県生協協議会より十名参加。全国から二百四十三名のアドバイザーが集結した。

九月九日の「本大会」では、基調講演として生きがいの探求が新しい地域社会創造の扉を開く」と題し、神奈川県川崎市宮前区長大木勝巳氏より、参考となる話しを聞くことが出来た。その後、「神奈川県健生の活動紹介」があった。

【第六回マロニエ会チャリティーパーティー】



平成十八年九月三日、約百名の参加者を得て、チャリティーパーティーが行われました。

青木喜一夫妻の沖縄三線メンバによる歓迎演奏から開演となり、全員で沖縄民謡を合唱して明るく楽しい雰囲気が出されました。

健康セミナーでは、塩原温泉で温泉入浴指導員として活躍されています関谷睦子さんが「心身を癒す温泉の効果」と題して講演しました。飲みすぎはダメ、無理はせず、ひたすらリラックス・リラックス。



引き続き、五つの分科会に別れ、テーマ毎の話し合いがあり、私は「第一分科会」に参加「地域社会づくりに行政とどのように協働するか」とのテーマで、四人のアドバイザーより事例発表があった。

その後、「交流会」が開かれ、全国の仲間と有意義なひと時を過ごすことが出来た。何年か先、わが栃木県でも開かれるよう、活動してゆきたい。

生きがい講演では、元産業能率大学講師で中国気功士・居合道教士(七段)等の資格を持ち、

文部科学省から「学びの達人・遊びの達人」という称号を授与されている古屋武裕氏が、「あなたもできる気功療法」と題して講演しました。



椅子に座った近藤俊夫さんを四人の女性が手足を持って持ち上げようとすると、最初は全然上がる気配はみえませんが、そこから気を抜いた後、同様に持ち上げると、スーと浮いてしまいました。

そのほか、四つ竹健康踊り、ハワイアンバンド演奏、フラダンス、お楽しみ抽選会と盛り沢山の行事があり、最後に参加者全員で「幸せはここに」を合唱して、幸せなものになりました。



皆さま、また次回、お待ちしております。

【私のボランティア】

渡邊 忠

私の音楽クラブの、十月・十一月イベントについて報告します。

- ・十月十四日(土)
- ・十一月三日(金)
- ・十一月十一日(土)
- ・十一月十九日(土)

宇都宮市とちぎ福祉プラザでの演奏に出演しました。特に十一日、十九日は年配の方が多く参加しました。健康で長生きして頂くことを祈念して演奏しました。

