

健康生きがいづくり・とちぎ

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

～ 第 5 号 ～

栃木県健康生きがいづくり協議会
平成 19 年 7 月 1 日 発行
発行責任者 伊藤康子
事務局 (長尾) 0287-37-3431

栃木県健康生きがいづくり協議会 新体制発足

平成十九年四月十五日、栃木県健康生きがいづくり協議会の定期総会において、平成十九年度の新体制が承認されました。これからの、ますますの発展が期待されます。



会長 伊藤 康子

梅雨明け近し、健康生きがいづくりアドバイザーの皆様には、ますますご活躍のこととお喜び申し上げます。

この度、四月十五日 於「とちぎ健康の森」に開催の「平成十九年度定期総会」で、「栃木県健康生きがいづくり協議会会長」に選任されました伊藤康子でございます。

設立八年という期間を経て、歴代の会長様を中心に築き上げて来られた歴史ある協議会をお引き受けする責任の重みを痛切に感じております。

私は、会長として会員の皆様お一人お一人の素晴らしい知識や

経験などを、思う存分に發揮して

いただき、その力を集結して協議会の発展のために活かしていけるよう努力させていただく事だと考えております。

精一杯やらせて頂きますのでどうぞよろしくご指導・ご鞭撻をお願い申し上げます。

当会のキャッチフレーズは、「みんなで担う生きがいのある協議会」と掲げさせていただきました。

少数の人だけに負担がかかっているいけない。また、少数の人だけの喜びであつてもいけないと考えております。

そのためには、お忙しいでしょうが、会員の皆様それぞれ出来る範囲内で協議会の専門部の何処かに所属していただいて、集い、つくり上げる楽しみや達成感の喜びを是非みんなで味わって頂きたいと思っております。

一緒に送らせて頂いた書類の専門部会をご覧になり、まだ何処の部会にもお入り頂いてない方は、是非ご希望の部会に入部され、一緒に生きがいを感じ取れる活動をして参りましょう！

また、ご事情があつてしばらく協議会を離れておられた方々も、是非この機会に再入会をいただき、お力添え頂ければありがたいと切望しております。

(ご連絡は、長尾事務局長宛によるしくお願いします)

高齢化社会を迎えた今、健康で生きがいを求めて、「健康生きがいづくりアドバイザー」の活動の場もどんどん広がっております。どんな事でも話し合いの出来る会として頑張つて参りますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



副会長 森山 京逸
この度、四月の定期総会におきまして、はからず

も副会長に選出されました森山京逸でございます。

当協議会に入会いたしましたはまだ日も浅く、これまでの当会として健



健康生きがいづくりアドバイザーの活動



康生きがいづくりアドバイザーの活動状況など十分に知り得ておりません。また経験不足でもありますので、この大役の責任の重さを痛感致しております。

私は、伊藤会長の「栃木県健康生きがいづくり協議会」への熱い思いと活動方針をしっかりと受け止め、理解し、この協議会の新たな発展と活動の推進のため、与えられた責務の遂行に微力ではございますが努力いたす覚悟で御座います。

どうか会員の皆様方のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい仲間紹介



菅沼 文男

この度、この 4 月から皆様の仲間に参加させて頂くことになりました

菅沼です、宜しく御願い致します。

私は、生まれ・育ち・住まい、更に定年退職までの職場（宇都宮市役所平成十六年三月退職）も全て宇都宮です。高齢者が今後ますます増加する中で高齢者も健康づくりに意識を持ち、毎日元気に暮らすことが重要だと考え、今までの経験を活かし、3年前から市老人福祉センターで、微力ながら「元気アップストレッチ教室」の講師をボランティアとして始め、現在 5 教室担当しております。



「生きがい」への想い
副会長 本田 進

人生の大半を「生きるため？」に、企業利益≠経済・合理主義を How to で追求するビジネスの社会で、朝は、五時に起き混雑激しい通勤電車に揉まれ、業績目標達成のため、就寝は、翌日という日々明け暮れ「自分とは何？」「自分は何のために生かされているのか？」の What・Why を考える暇もなく定年を迎えた。当面は、「濡れ落ち葉」回避のため、好きな趣味で地域の仲間づくりをしたが、どうもじっくりしない。

過去の肩書・身分を取り払い、多くの仲間とともに楽しく充実した生活を過ごすことができた。卒業後、(福)とちぎ健康福祉協会から地域社会で活躍する「生きがい推進員」を委嘱された。これが大変！「生きがい」に関する講義はあつたが、概念も完全に理解できていないのに、どうやって地域のリーダーとしてやっていけるか？悶々とする毎日。折りしも栃木健生が主催するアドバイザー養成講座と出会い、受講・資格取得をしたが、未だ、自分の「生きがい」を模索中です。今回、健生の仲間づくりのため、十月に開催する「アドバイザー養成講座」、七月に公開を予定している「ホームペー」の作成担当となりましたので、会員の皆様のご支援をいただきました。

ら、着実に推進してまいりますので、よろしくご指導・ご協力をお願いいたします。

副会長 **君 良秀**
新執行部が発足してからまだ数ヶ月ですが、その間の当協議会の目まぐるしい変化に圧倒される思いであります。

私事になりますが、昨年夏以降、仕事の関係や個人的に関わっている幾つかの団体での担当任務が忙しくなり、健生アドバイザーとその協議会の活動に時間を割くことが極めて難しくなつて、役員会や定例会などにほとんど参加できない状況でございました。

そのような中、新執行部の一員に加わるようにと、再三にわたり熱心にお誘いを受けまして、初年度は十分な活動もできそうになく名ばかりの役員になることを了承いただき、曲げてお引き受けることになりました。

新執行部は、総会の開催準備、総会運営、組織固め、専門部会の立ち上げなどエネルギーに活動し、現在は各専門部会の活動計画が着々と実行に移されている状況にあり、私の知る限りでは、今までの何年分もの作業をこ

なしているように見受けられます。小生としては、協議会活動の足かせとなっている個人的な事柄にできるだけ早く整理をつけ、伊藤会長の方針でもある「部会間の垣根を越えた話し合いによる活発な活動で、参加する喜びと生きがいを味わえる。みんなで担う生きがいある協議会づくり」のために、新執行部の一員として微力ながらお役に立てるようにしたいと思っております。

健生アドバイザー同士の情報交換の場として或いは親睦を図る場としての協議会は大きな意味を持っています。が、単にそれだけではなく、地域社会へ向けて情報発信する協議会であり、「健康生きがいきづくりアドバイザー」という資格を活かした行動する協議会になればと思っております。そして、その健生アドバイザーにとっては、活動のきっかけが得易く、相互研鑽の積める場でもあつてほしいと思います。

超高齢化が進み健康づくりや生きがいきづくりに対して、社会的な関心が強まっているときですので、健生アドバイザーとしての活動の場と幅を広げ、仲間を増やす努力をして自分と仲間の生きがいきづくりを進め、その活動を通して社会に貢献のできる協議会になることを願っています。どうぞよろしくお願ひします。



広報部長

黒宮ヤヨイ

昨年は、自分の主宰している「ここにくく

ラブ」を育てるのに一所懸命で、健生への貢献はゼロという私が、今年度広報部を任されることになり、戸惑いながらもこの責任を何とか果たしていかねければと思うこの頃になりました。会長はじめ役員の方々のお力をお借りしながら、広報部として「とちぎ健生」をアピールしていかなくてはと思っています。

広報部の一番の仕事としては、

・健康生きがいつくりアドバイザー

・という名の知名度をより高めること。

・「とちぎ健生」の活動を広く栃木に浸透させること。

・「とちぎ健生」の会員が丸となり、元気をとりもどすこと。を中心に広報活動を展開していきたいと思っています。

その一つとして、研修部と共に「健康生きがいつくりアドバイザー」養成講座開催募集のため、シルバー大学三校を役員はじめ会員の協力を頂ながら、八月末までに計八回、訪問し募集をさせて頂きます。

また、十月六日(土)午後一時から

志賀かつ子先生の講演と池田敏美さんのヴァイオリンコンサートを企画し、多くの方々に聴いていただこうと、只今準備に入った所です。



研修部長

藤田三夫

この度、当協会の

研修部長に選任されました、藤田です。協会入会二年目、

「何をやる?」「何が出来る?」の思いです。

当面は研修部の重点役割である、「アドバ

イザー養成講座」開催であります。昨年

は、受講申込者が少なく開催することが出来ませんでした。今年度は、当初よ

り、会員全員の協力により、募集要項・

パンフレット等を準備し受講申込者目標

「二十名」を獲得に向けて活躍中です。

今年度は(福)とちぎ健康福祉協会に入

会養成講座の後援もいただき、「ねんりん

ピックとちぎ」の賛助会員PRコーナー

に出展することが出来ました。関係各位

のご協力大変ありがとございました。

「アドバイザー養成講座」募集要項・

パンフレット等の配布状況は左記の通りで

す。今後とも会員の皆様には、受講生募

集にご協力をお願いいたします。

一、会員による資料配布

会員一人当たり十部

二、「ねんりんピックとちぎ」(五月二十

五・二十六)来場者に 一千部配布

三、シルバー大学校説明会開催(二十

七期二十八期生) 一千部、中央校

四回(六月二十・二十一・二十二・

二十六日)、北校 一回(七月三・

六日)、南校 一回(八月二十三・

二十四日)

四、(福)とちぎ健康福祉協会賛助会員

企業(七十社)資料配布 以上

事務局・広報部・事業部等会員一丸とな

って受講生募集動展開中です、各位のご

協力をお願いいたします



事業部長

山本 健

活動方針について

今年度は次の3本柱を実施します。

1. 協議会主催のイベント活動等

協議会がアドバイザー同士の親睦だけ

で終わらないよう、機会があることにそ

の存在と活動を地域へアピールするた

め、情報を発信し、魅力ある企画を推進

します。

また、会員に行動計画を提供するため次

のイベントを予定しております。

「健康・生きがいつくりミニコンサー

ティン栃木」(仮称)として、志賀かつ子先生による「生きがい」(仮題)の講演と「ミニコンサート」(十月六日開催予定)

シンポジウムの開催 「いま考えよう」ゆとり世代の生きがい」(仮題)

トレッキングの実施

忘年会、新規加入者歓迎会の実施

等

2. 財団助成事業の実施

私たちが会員は、自ら協議会活動のさらなる促進を図っていかねければなりません。その一つとして、財団が行なうモデル助成事業に採択されるテーマ及び選考方針等を確認し、次の事業を実施します。

介護予防策として、高齢者のクオリティ・オブ・ライフの向上を図るため、難聴に係るイベント、講習会、相談業務を実施。

3. 広報部、研修部が行なう「健康生きがいつくりアドバイザー」活動の援助

「健康生きがいつくりアドバイザー」活動は、事業部に所属する会員にも第一義的に本来の活動目標です。広報部作成の実践提案書による講演等役割のPRと講師派遣等実践活動を協力、支援します。

活 動 事 例



【新体制の基盤づくり】

四月十八日、伊藤会長はじめ役員六名で、栃木県内の健康生きがい関連団体を訪問し、ご挨拶回りをしました。

- ・シルバー 大学校中央校
- ・社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会 管理部
- ・社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会 事業部
- ・財団法人 栃木県老人クラブ連合会
- ・栃木県庁 保健福祉部 高齢対策課

【今後の定例会予定日】(役員会は随時)
偶数月の第1日曜日(但、祝日の時は第3日曜日)
8月5日・10月21日・12月3日(兼忘年会) 2月3日

広報部 講演活動チーム

《講師養成・講演活動》平成 19 年度活動計画
19.6.3 発案者 高野幸夫

1. 活動理念

健康生きがいづくりアドバイザーとして、自覚と資質を高め、活動範囲を拡充し、財団および協議会の目的である「健康生きがいづくり」のオピニオンリーダーとしての使命を果たす。

2. 活動方針

講演活動を活性化することにより、全ての会員に参画の機会を設け、会員の努力と貢献が公平に反映される体質を醸成する。

3. 活動計画

(1) 講師養成(担当者:野中)

- ・奇数月に 3 時間程度の勉強会
[第4日曜日 PM1:30~4:30 於:ぼぼら]
- ・講師希望者のスキルを把握するためのトレーニング
[テキストによる勉強会、模擬講演]

(2) 講演活動

(a) 講演依頼(担当者:島方)

- ・偶数月に3時間程度の営業活動
[第1火曜日 PM2:00~5:00 集合:ぼぼら]
- ・講演を希望する組織・団体等への営業活動
[各部会との連携が必要]

(b) 講師派遣(担当者:高野)

- ・講師名簿の作成 [登録講師と登録会員の区別要]
- ・講演依頼等の引き合いがあった場合、適材適所に講師を派遣[講演活動チームが講演実績を精査]

4. 運営計画

- ・毎月 1 時間程度の運営ミーティングを実施
[毎月の講演活動チーム定例会日に並行する]
- ・事務処理は高野の担当 [適任者が見つかるまで]

・栃木県庁 保健福祉部 健康増進課
・下野新聞社 編集部 くらし文化部
とちぎ健康福祉協会には賛助会員として入会が許可され、健康福祉協会の行事に参加できると共に、栃健生協議会の行事をもご支援頂ける事となりました。
新ホームページの作成
プロバイダー OCN に U R T を登録
<http://www18.ocn.ne.jp/~tikigai>
まもなく、公開を予定しておりますが、会員の皆様からの活動予定・結果の情報を宜しく御願い致します。

【ねんりんピックで栃健生をPR】

五月二十五・二十六日開催の「ねんりんピックとちぎ2007健康生きがいフェスティバル」の賛助会員PRコーナーへ



出展し、栃健生のPRにとめました。健康生きがいづくりアドバイザーの存在に興味を持ち、熱心に聴き入る方もいました。

【健康・ウォーキング】

渡邊 忠



昨年、私の住む地域にて「ハイキングクラブ」陽東地区健康推進協議会を設立しました。そして、四月二十九日、自治会有志が参加して、健康づくりと親睦を旨として、尚仁沢湧水源への往復一時間三十分のハイキングを楽しみました。緑豊かな自然を満喫したあと、自治会内の防犯パトロールから反省会と笑顔で楽しく語り合うことができました。
ところで、皆さんに質問:「栃木県立自然公園」は何箇所ありますか???

日光、那須塩原は国立公園ですよ...
答えは、八溝・太平山・益子・唐沢山・宇都宮・那珂川・足利・前日光の八箇所です。ご家族やお友達と一緒にすば

らしい浪漫路をお楽しみ下さい。
次回からは、具体的なウォーキングマップと解説を含めて紹介したいと思います。