

健康生きがづくり・とちぎ

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

～第 6 号～

栃木県健康生きがづくり協議会
平成 19 年 11 月 1 日 発行
発行責任者 伊藤康子
編集責任者 森山京逸
事務局(長尾) 0287-37-3431

高齢者の生きがづくり支援事業モデル 調査研究のための試行事業を受託

事業部 山本 健

(財)健康・生きがが開発財団が公募した「高齢者の生きがづくり支援事業モデル調査研究のための試行事業」に対して、当協議会から高齢者の生きがづくりにつながる先駆的な社会参加型イベント事業として「健康生きがづくり in とちぎ 暮らしの中のきこえ改善支援事業」を提案していたところ、財団から九月十八日付で実施委託の通知がありました。

試行事業実施(案)については、定例会で会員の皆様の了承を得ておりますが、事業の採択が決定したことで、平成二十年二月二日のイベント開催に向け、試行事業を効果的に実施できますよう、またまた、会員皆様と一緒に知恵を出し、一緒に汗をかき合い、面白く最善の努力をして、イベント成功の喜びを味わいたいと思います。

とは言って、イベント開催のコンセプトはあくまでも、高齢社会の進展と共に、年々増加の傾向にある高齢難聴者が、人とのコミュニケーションがうまくいかずに行動が消極的になったり、正しい社会情報を得ら

れないために、社会的に不利益を被ったりすることを軽減することにあります。また、家族の会話からの疎外は高齢者の家庭内孤独の一因とも指摘されています。

一方、難聴によるコミュニケーション障害の補完を目的とする医療機器である補聴器については、まず、医療機関で専門医の診断のもとに購入するのが望ましいとの認識が低いという状況にあります。また、難聴者を取り巻く補聴器販売の実態は必ずしも良好とはいえず、利用者が不利益となる事例も報告されるなど、補聴器に対するさまざまな悩みや疑問をもちながら使用していたり、或いは出来れば使用してみたいと感じながら使用されないでいる現状があります。



協議会は、まず会員自らが率先して、「きこえ」の問題点の把握、音環境整備の方法等を研修し理解を深めるとともに、各分野の関係者の皆様のご支援を得ながら、誰もが高齢者

の難聴を理解し、高齢難聴者ができるだけ円滑に社会生活を送れるような環境づくりと、高齢難聴者の QOL を向上させるために補聴器を用いてのコミュニケーションづくりを推進するため、きこえや補聴器に関する知識や情報の提供も含めたきこえの悩みに関する「まなびの場」として講演会と相談会を開催するものがあります。

アドバイザー養成講座始まる

研修部 藤田 三夫

「健康生きがづくりアドバイザー」養成講座(平成 19 年度)が栃木県健康生きがづくり協議会主催により、10月6日13時から「とちぎ健康の森」研修室において、2名の受講者を迎え、スタートしました。

受講者は、栃木県シルバー大学卒業の男性お二人で、健康でとても意欲的な方であり、アドバイザー資格取得後の活躍が期待されます。

第1回目は、長尾事務局長の開講挨拶とオリエンテーションで始まり、本田講師、菅沼講師が講義を担当して第1日目を終了しました。2回目は13日森山講師と長尾講師・3回目は27日山本講師と藤田講師が担当し、2回目、3回目は会場を西那須野公民館に変更して実施しました。

12月8日に第1次資格審査試験を実施して終了となります。



今号の主な記事

- 「きこえ」の問題に関し、試行事業受託アドバイザー養成講座開講
- 10月6日開催イベント大盛況講師養成・講演活動の現況紹介
- 健生との出会いと今・・・
- 49回生「如月49」の紹介
- ストレッチ・筋トレで元気アップ医者いらず健康ウォーキング 2
- 事務局からのお知らせ

健康生きがいづくり in とちぎ

「志賀かう子先生のお話と

ヴァイオリンとうたを聴く会」を開催

平成十九年十月六日(土)午後一時より、掲題のイベントが、盛大に開催された。今回は、当協議会が新体制になって初めての試みであったが、伊藤会長の下、会員が一丸となり、やり遂げることが出来た。満席に近い来場者があり、多くの方々から好評をいただくことができ意義深いものとなった。

伊藤会長の力強いあいさつには始まり、特に「健康生きがいづくりアドバイザー」がどのような活動をしているかがわかりやすく紹介された。これによって、

来場者(約百二十名)の方々はこのイベントを主催した栃木県健康生きがいづくり協議会についても十分アピールできたものと思われる。

その後、第一部、志賀かう子先生の講演「胸張って立てよ」が、白板に宮沢賢治の「文語詩」と書きその朗読から始まった。「うたがふをやめよ」

林は寒くして いささかの雪凍りしき
根まがり杉も のびてゆるるるを
胸張って立てよ 林の雪のうへ
青き杉葉の落ち散りて 空には
あまた鳥啼けるを 空ふかく息せよ
杉の梢高み 鳥いく群あらそへば
氷霧ぞ さつと光落つるを」

この詩は、先生が中学一年生のときに、父上から花巻土産としてもらった身の丈四十センチほどのこけしの胴腹に書いてあったもので、当時は詩の意味を解しない



開会に際して挨拶する伊藤会長と会場を埋めた参加者の皆様



講演される志賀かう子先生

まま諳んじていたものの、そのうち自分なりの解釈に辿りつかれたとのこと。また、お祖母様が先生に姿勢を直すことを繰り返したとのエピソードを「お背中ですぞ!」と、手振り身振りを交えて話された。そして、近頃の若者の姿勢の悪さに触れ、ひとの命だけでなく、食べ物など全ての生き物の命を支えるものを粗末に扱ってはならないこと、大人は子ども達に美意識や物事の善し悪しの物差しをしつかり教えることが必要だと説かれた。

最後に、「雨にも 負けず」の詩を朗読して講演を締めくくられた。先生のお話には、会場の皆さんが聞き入っていたことが、とても印象的だった。

講師養成、講演活動 現況報告

広報部 島方 正敏

08年1月からの講演依頼受付開始を期して、講師養成・講演活動グループは左記の活動を進行中です。

講師養成

高野幸夫、野中アサ両氏を中心に模擬講演や教則本による勉強会を続けています。特に模擬講演はこの講師体験をして、出席者による厳正な講評を受け、合格点を得て初めて栃木県健康生きがいづくり協議会の講師として登録することを、定めています。未体験の方の積極的な参加を期待しています。

開催日 奇数月 第1火曜日

14時~17時 ぽぽら 打合わせ室

講演活動

高野幸夫氏、島方を中心講演活動についての内規づくりを進め、順次定例会に報告し合意を得ており、既に承認済のものは、左記の通りです。その他に現在、講演テーマを集約中です。

講師登録

一 自ら講師として登録申請し、勉強会にて講師体験(30分程度)を行い、メンバーのアドバイザー等を受けた者。

講演料・講師謝金

二 内規による。



トリオ・ディ・マエ の演奏

休憩をはさんで、第二部では池田敏美さん率いる「トリオ・ディ・マエ」によるコンサートが始まった。

池田さんのヴァイオリンの独奏・これは聴く人の心に響く音色に、胸が熱くなる思いだった。演奏の合間には、なかなか聞くことの出来ない楽器のことなど、興味深いお話しも聞くことが出来た。

また、田中真理さんのピアノ独奏と、日本では数少ないというカウンターテノール歌手・池田弦さんのうたと楽しいトーク、いろいろなうたの中でも「千の風になって」は、紅白でも歌われていたので、会場からも一緒に口ずさんでいる声が聞かれ、いつそう和やかな雰囲気につつまれた。

最後は、皆さんと一緒に「かえるの

49回生・・・「如月49」の紹介

溝口 清

本年2月10日(土)～11日(日)、健康生きがいきづくりアドバイザー49回生の会「如月49」の発足一周年記念・新潟大会が新潟県月岡温泉・ホテル華鳳で開催され、栃木県からは、メンバー8名全員が出席、総員52名が集いました。

大会は「如月49新潟グループ」の皆さんの周到な準備と、きめ細かな運営で、新潟地域の皆さん300名も出席されて盛大に行われました。まず、健康生きがいきづくりセミナー「ゆっくり生きようのんびりいこう、120歳まで元気で長生きしませんか」のテーマで佐藤万成医師の講演。

続くアトラクションでは、新潟万代太鼓、大正琴合奏、栃木健生メンバー長尾嘉郎さんのハーモニカ演奏など多彩な演出で、にぎやかな大会となりました。夜は「如月49」会員の懇親会と、翌日は白鳥の渡来地・瓢湖と豪農の館を観光して、会員相互の絆が更に深まりました。

今回は、平成21年に「栃木での集い」が決まり「如月49栃木グループ」が開催を担当することになりました。栃木健生の皆様のご協力を頂きながら、豊かな自然と文化を生かした、栃木らしい大会にしようとメンバー全員が知恵を出し合い開催準備を進めたいと考えています。

今後は、活発に動き出した栃木県健康生きがいきづくり協議会の中でアドバイザーとしての活動に重点を置き、自分自身を生き生きと保ち、志を同じくする仲間達と前を向き歩んで行きたいと思っております。今後の「健康生きがいきづくりアドバイザー」の私達にご期待ください!!

合唱」の輪唱や、「ふるさと」で盛り上がり、時が過ぎるのを忘れるほどだった。

黒宮広報部長談

おいでいただいたお客様のアプローチでも、今回の企画は良かったと多数のご意見をいただきました。

このようなイベントを、企画した当初は、本当にやれるのか、人は集められるのか、など・・・不安の方が先に立ち、心配されましたが、健生の会員の方々の知恵と努力と協力で、大きな財産を手にしたと思っています。

これを、ばねに次にステップアップできたらと願っています。皆さん、本当にお疲れ様でした。



健生との

出会いと今・・・

豊田 三枝子

「健康生きがいきづくりアドバイザー」とは前向きでいかにも何かやれそう・・・？そんな思いを抱かせてくれる名称に魅力を感じて、内容を理解しないまま飛付く様に養成講座の申込みをして受講し、久しぶりの受験と、若者のような熱気のある合宿をして、めでたく「健康いきがいきづくりアドバイザー」として登録されたのが、平成十七年三月の事でした。

さて！これからどんな楽しいことや、やりがいのある事に出会えるのだろうか」と期待に胸をふくらませながら、毎回の

定例会に出席していたのですが、残念な事に私のイメージしていた健康生きがいきづくりアドバイザーなる名称がどこにあてはまるの？？と思わされる定例会で、回を重ねることに気持ちがいぼんで行く淋しさでした。

今年になり新役員やさらに新しく入会された会員の方達の意欲的な行動で、健康生きがいきづくりアドバイザーの名称にふさわしい会になり、それに伴い定例会も活発になりました。私も積極的に参加して、持ち前の行動力でこの新しい波に乗り、生き生きとアドバイザーとして活動して行きたいと考えています。

私は別の会では寸劇を通して男女共に「生きる」と云う事は「を啓蒙、啓発

しているグループで活動をしていきます。

今後は、活発に動き出した

活動事例



ストレッチ・

筋トレで

元気アップ!

医者いらず!

菅沼 文男

現在、宇都宮市老人福祉センターの 2 箇所週 4 教室、ストレッチと筋トレの指導を行っておりますので、その内容等について紹介させていただきます。

一 私がストレッチ・筋トレを始めた動機と指導へのアプローチ

私の腰の筋肉痛や肥満がストレッチと筋トレによって改善され、更に身体の活性化などその効果を自ら実感したことです。

またこの運動は運動不足等による筋力等の諸機能の低下に伴う腰痛、膝痛、転倒での骨折、更には生活習慣病の予防に対して大変効果的であると評価されていること。

二 指導の趣旨

高齢者が年々増大する中で、高齢者一人一人の健康で自立した「健康寿命」が重要になっております。そのためには、自らが主体的に健康づくりに取り組む意識付けと実践が必要であると考えております。

三 指導の内容

マットと自分の体重を使い、有酸素運動を取り入れながら約 40 動作メニューで手、足、腰等の伸縮、回転等を医師等の指示を確認しながら指導しております。

四 期待するその効果

体内の新陳代謝を促進し生活習慣病の予防を図ると共に、関節、筋肉の「サビ」を取り、腰痛、膝痛等の改善、予防に効果的であります。病気になる家族負担の軽減、医療費、介護保険料を抑制できる大きな要因と考えております。

【健康・ウォーキング】 2

渡邊 忠

トレッキングとは自然と接し、自分が仲間と一緒に、心豊かに健康になるように楽しむものと、私は信じています。前回ご紹介しました「栃木県立自然公園」八ヶ所の内、先ず最初に「足利自然公園」を紹介いたします。

「自然と歴史に彩られた文化の街足利」

県の南西部に位置する同公園は、織姫公園・行道山淨因寺・名草巨石群へと山並みに広がるハイキングコースが続き、コースからは日光連山・赤城・浅間などの山並みが望めます。

名草巨石群・・・花崗岩特有の風化を示す珍しい現象例で、国の天然記念物に指定されています。

事務局からのお知らせ

- 今後の定例会予定日 (偶数月の第 1 日曜日)
 - 2007 年 12 月 2 日 (日) 「ぼぼら」にて 13:30~17:00
終了後 JR 宇都宮駅西口前「魚民」で忘年会を開催します
 - 2008 年 2 月 3 日 (日) 健康の森にて 13:30~17:00
- 健康生きがいづくりアドバイザー全国大会 in 大阪 が開催されます
今年は「“好つきやねん人間” de 生き方再発見」をテーマとして、健生の「全国大会」が 11 月 9 日~11 日まで大阪で開催され、全国から大勢の会員が集まり絆を強めます
- トレッキングを開催します
会員の親睦と健康増進を目的として、11 月 17 日 (土) に尚仁沢湧水源泉の川沿いを歩く「自然と水めぐり」のトレッキングを開催します
多数の参加者を得て、深まりゆく秋を元気に楽しく満喫したいと思います



足利学校の正門

行道山・・・「関東の高野山」と呼ばれる栃木県の名勝第一号に指定されています。

その他、足利学校、織姫公園・鏝阿寺・栗田美術館など歴史と自然に恵まれ、東の京都とも言われています。

JR 足利駅 織姫公園(近辺に足利学校、鏝阿寺) 行道山 名草巨石群を散策し、そして忘れてならないのが鎮守の森「伊勢神社」です。足利のお伊勢様として親しまれています。
さ・・・好天気スタートを

編集後記

今号からこの会報の編集は君良秀、藤田三夫、本田進、森山京逸の四名が担当しますので宜しくお願い致します。多くの会員の方々からご協力を頂き楽しい記事を満載し、皆様にお届けすることが出来たと思っております。今後より良い会報の発行に努めますのでご支援ご協力をお願い致します。
(森山京逸)