

健康生きがづくり・とちぎ

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

～ 第 8 号 ～
栃木県健康生きがづくり協議会
平成 20 年 7 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

今年度(平成二十年度)に思うこと

会長 伊藤 康子

栃木健生の皆様、今年度もご自愛頂きながら健生の活動にご協力の程よろしくお願い申し上げます。

思い起こせば、1年前、新体制という事で、まだ健生会員としては経験不足の私達が役員となってスタートしたわけですが、会員一人ひとりの特性は勿論、性格などもお互いが知り得ていない状態の中で、まさに試行錯誤の連続でした。

私など会長の器ではありませんが、でも、このお一人お一人の知識や経験などを思う存分發揮していただき、その力を集結させて協議会の発展のために活かしていただけるよう、まずは気持ちを一つに纏めるお母さん役なら私でも出来るのではないかと考えまして、お引き受けさせていただきますいたわけです。

お陰様で、大きなイベントを2つもやり遂げる事が出来、試行錯誤の1年間でしたが、みんな自発的に努力も協力もし合いながらの素晴らしい体験をしたと思っています。

会員の皆様には本当にご苦労をおかけしましたが、会員お一人お一人の気持ちの一つになつてきたと感じておりますし、協議会の底力になつたと、土台が出来たと思っております。

この土台を踏まえて、今年度は、強力な新人お二人も加わりましたので、更なる団結とレベルアップに努めていきたいと思えます。

今年度の方針は、厳しい世の中の情勢下にあります。やはり養成講座受講者をいかに増やしていくか、を柱にして、そのためにどうしたらよいか。養成講座のPRは勿論、協議会はどんな事をしていく所なのか、などと協議会の魅力もドンドンPRしていかなければならないと思っています。是非、各部門でも、何をしたら良いかご検討いただき、また、みんなで担って協力し合っていただければ有り難いと願っております。

新入会員紹介

健康生きがづくり

アドバイザーになって



木地 洋次

サラリーマン生活を卒業した年にシルバード大学校に入学し

て、新しい仲間が出来、2年間楽しい学生生活を過ごしました。卒業して1年経ったころ、もっと広い全国版での仲間ができればさらに楽しく、生き生きとした時間を持てるのではないかと

と健康生きがづくりアドバイザー資格の試験にチャレンジしました。結果、20名の全国版の仲間ができました。

同期会も作りました。活動はこれからですが、いろいろな面で役に立つ事が出来るような動きが出来ればいいと考えています。

資格を得て、栃木県健康生きがづくり協議会の一員になりましたが、実のところ、まだよくは分かっていません。これから色々な事を得ながら理解できる部分が多いと思いますが、自分も含めて生きがいを持てる、持っていただけの活動が出来るよう、皆様のご指導を宜しくお願いいたします。

入会のご挨拶

大小原 佳一



4月20日、
さくら市のe
プラザ式番館
で行われた歓迎

迎会の席で申し上げましたが、紙上をお借りして、改めて自己紹介をさせていただきます。

平成3年、建設省(現国土交通省)を退官致し、民間企業に再就職をして、黒磯から新幹線通勤をしながら、町村合併前の行政区、又合併後の自治会、小学校評議員、自治公民館の手伝い等々を行ってまいりました。

その間、平成12年、15年シルバード大学校23期生として在学し、

今号の主な記事

- 平成 20 年度を迎えての会長挨拶
- 平成 20 年度定期総会を開催
- ねんりんぴゅとちぎ 2008 での PR
- 平成 20 年度 「健康生きがづくりアドバイザー養成講座」開催計画
- 新入会員の紹介
- 会員の活動事例紹介
- 講師活動チームの活動について
- 増淵会員、財団から功労賞を受賞

その時、伊藤会長、君副会長と同期生であった関係から、平成18年3月に再就職先の民間企業を退職し、ちよつと時間之余裕が出来た時に、アドバイザーの研修の誘いを受けました。

興味は持っていましたので、昨年11月、12月の第一次研修を受講し、今年2月の第二次研修を受けるべく申込を済ませておりましたが、直前に体調を崩しやむを得ず研修をキャンセル致しました。

従って、未だアドバイザーの資格は有りませんが、先輩会員の皆様のご厚意により、4月から賛助会員として、仲間入りをさせて頂く事になりました。

甚だ未熟者ですが、宜しくご指導をお願いいたします。

平成二十年度の活動計画

定期総会を開催

本年度の定期総会を 4 月 20 日(日)午後 2 時 30 分から、さくら市のプラザ 式番館にて開催しました。

伊藤会長の挨拶の後、議長に本田進氏を選出して議案の審議に入り、平成十九年度活動実績、収支決算、会計監査の各報告を満場一致で承認、続いて平成二十年度の活動計画、収支予算の各案について審議して承認、さらに、溝口清氏を理事に選任して事業部長を委嘱することも決定しました。

今年度は木地洋次氏、大小原佳一氏を新会員に迎え、総会後お二人の歓迎会を盛大に開催しました。



ねんりんピックとちぎ 2008 での PR 活動

前年に引き続き 5 月 23~24 日、生きがいフェスティバルの賛助会員 P R コーナーに出展し、パネルで当協議会の昨年度の活動状況を紹介しますとともに、今年度の活動計画・健康生きがいづくりアドバイザーの紹介資料を 1000 部配布しました。

なお森山副会長は、シルバニア作品展に下の写真に示す書を出展し、友好交流賞を受賞しました。



「健康生きがいづくりアドバイザー」養成講座開催計画

栃木県健康生きがいづくり協議会では、次の通り平成二十年度「健康生きがいづくりアドバイザー」養成講座を開催致します。

日程

10 月 4 日(土)より 11 月 29 日(土)まで全 6 回

会場

宇都宮市・大田原市の二ヶ所での実施を予定しています

定員

二十名

受講料

六万円

申込・問い合わせ先

他に資格認定研修会への参加と資格登録のための費用がかかります。
8 月 31 日までに当協議会事務局まで電話・FAX・メールでご連絡ください。申込書を別途送付します。

広報部の今年度の方針

- 一 当協議会の広報部の役割を着実に、的確に関係方面に実行する
- 二 当協議会内の情報の共有と伝達及び周知の実施に努める
- 三 開発財団及び地区協議会(特に関東圏)との連絡情報交換を密にする

事業部からの報告

本年 12 月に、「暮らしの中のきこえ改善支援と啓蒙事業」の実施を計画し、「那須塩原市西那須野地区元気なまちづくり基金」に事業認定を申請していましたが、残念ながら認定を受けることができず、本計画の実施は断念することになりました。

功労賞を受賞して

増淵 博



平成 20 年 3 月 20 日に健康・生きがい開発財団から功労賞を授与されました。当日は「健康生きがいづくり向上研修会」と合

わせて表彰行事が行われ、全国の健康生きがいづくりアドバイザーの中から特別功労賞が 5 名、功労賞が 20 名、感謝状が 18 名の方々に授与されました。その中の一人に選ば

れ、幸せなことに伊藤会長、森山副会長に同道いただき功労賞をいただけてまいりました。

月日のたつのは早いもので、栃木県健康生きがいづくり協議会は、平成 11 年 5 月 9 日に発足して以来、はや 10 年目を迎えるまでになりました。

顧みますと、私は設立当初から当協議会の事務局長を 3 期 6 年間務めさせて頂いたとき、その間に財団の委託事業を受託し、現在の「とちぎ健康福祉協会」と共催で、約 800 名の参加者を得て、「健康生きがいづくり in 栃木」を開催したり、また当初 10 名前後であった県内の健康生きがいづくりアドバイザーを何とか増やして、当協議会の組織の強化に努めなければと NHK 文化センターと共催で「健康生きがいづくりアドバイザー養成講座」を開催したり、ホームページを開設したり、シルバニア大学校に講師を派遣したり等、十分とはいえないまでも県内アドバイザーの皆様のご協力をいただきながら、当協議会が組織として活動できる基礎を固めるべく努力してきました。この表彰ではこれらが認められたものと考えております。これまでご協力いただきました皆様から感謝申し上げます。

今後ともこのことに満足することなく、微力ではございますが皆様と一緒に頑張って、本県協議会の発展のため、努力してまいりますので、受賞のお礼の言葉とさせていただきます。

活動事例

講演活動の感想

高野 幸夫



去る 2 月 28 日、鹿沼のグラッドというボランティアグループで、熟年夫婦の仲良しの秘訣」と題して一時間の講演をさせて頂きました。

参加者は 40 名程でしたが、中々の活気を感じる団体でした。

私の前にメンバーの豊田さんが楽しい講演をして下さったお陰で、参加者のテンションが高まっており、緊張感もなく話しを進めることが出来たことに感謝しております。

また先日、講演受託に本領発揮して下さった島方さんから、貴重なアンケート結果が届き感慨に至りました。反省すべき所は反省し、反応が良かった所は、さらに練磨してゆきたいと思っております。

豊田さんと二人分の結果として、話の内容が分かりやすかったが 63%、今後このような講座があれば参加したいが 73% でした。また私の話が全く理解できなかった、と答えて下さった方が一名おられたことは、大きな収穫でした。ここで私の話の内容を要約しておきます。

実は私は熟年の域にはおりませんが、まだ仲良しの秘訣を修得している訳ではありません。夫婦が仲良しになるための、考え方や方法を模索している段階なので、何とぞご理解ください。私が始めたのはまず、朝の「おはよう！」と寝る前の「おやすみ！」でした。男尊女卑の世代？にとつてはこれだけでも決心が必要でした。

次は「話を聞く」です。私の思いを理論と迫力でいくら説得しても、決して彼女は受け入れません。沈黙に入るのは納得してない意思表示だった訳です。それに気づくのにナント 40 年もかかってしまいました。ですから、まず、家内の話を良く聞き何がミスマッチの原因なのか、どんな説明に共感が得られるのかを、冷静に分析することになりました。

また、女性の楽しみは「食べる・飾る・喋る」であり、とても一緒に参りません。そこで三つの自由を与えました。「お出かけ自由・お買い物自由・おやすみ自由」です。これはかなり効果をあげました。子育てから開放された家内にとつて、今度は夫から解放されたかったのです。

以上がおおよその話ですが、最後に、ある生保会社の公募サラーマン川柳を思い出しましたので、悲哀を込めてご紹介いたします。

「濡れ落ち葉絡み付いて離れない」
「粗大ごみ朝出したのに夜帰る」
「露天風呂今日も賑わうトドの群れ」

「ごめんなさい。」



歩こう会を実施します

メタボ阻止し隊活動の一環として、とちぎ一万歩マップを利用して毎月一回「健生歩こう会」を実施することになりました。

第一回目を 6 月 17 日(火)に西那須野 B コースを歩き、5 名が参加、7 月 16 日(水)は矢板市 A コース、8 月 28 日(木)は大田原市 A コースを歩く予定です。



講師活動チームの活動

今後「老後を楽しくいきいき講座」を定期的に開催します。会場は宇都宮の「ぼほら」で、午後 1 時 30 分から 3 時 30 分までです。会員の皆様、「ご家族・お知り合いの方々をお誘いあわせの上ご参加ください。」

7 月 19 日(土)は豊田講師による「老後を生きる」、9 月 28 日(日)は島方講師による「いつまでも若々しくアンチエイジング」を予定しています。

世界的組織「スペシャルオリンピックス」に所属して

島方 正敏

スペシャルオリンピックス(SO)は、1962年、アメリカで故ケネディ大統領の妹(ユニス・ケネディ・シュライバー夫人)が自宅の庭を開放して開いたデイ・キャンプが始まりです。私は、そのSO日本・栃木に所属し、鹿沼で卓球プログラムを始めて2年余が経過しました。現在8歳から42歳までの知的障がいのあるアスリート16名の方達と卓球の練習を通して彼らの自立、社会参加の応援を行っています。まだまだ分からないことばかりです。

栃木県下では卓球は宇都宮、鹿沼、大田原、水泳は宇都宮、小山、バスケットは宇都宮、体操は小山、陸上競技は佐野市でそれぞれプログラムが開催されています。いつでも、どこでも応援していただけるボランティアをお待ちしております。

プログラムは全10回を繰り返して行われ、10回目は発表会といい、競技発表・表彰があり、全員へ賞状が贈られます。この地域プログラムのほかに、2年に1回地区大会が栃木県全体のアスリート参加(2006年佐野市)、4年に1回ナショナル大会(2006年は熊本)、ワールド大会(2007年上海)が開催されました。これらのうち宿泊を伴う大会に参加するアスリートは、彼等の家族と離れ、コーチと寝食を共にします。これが自立の第1歩と私は理解しております。そんな経験を2007年熊本大会に参加して貴重な体験をいたしました。こんな活動でも、私にとっては、かなりきつい状況ですが、今後もがんばっていききたいと覚悟しております。

活動事例 2

私の講演活動について

野中 アサ



現役時代に比べ数は少ないが、今は楽しみながら講座を担当しています。市役所や地域の生涯学習センター、専門

門学校が主催するもので、「高齢者学級」「中高年女性教室」「マナー講座」が主です。対象は女性が多く、その為か誰もが「健康で若々しく(美しく)幸せに生きたい」との願望をもっている。

依頼テーマには「美しく」「若々しく」と言う言葉が殆ど入っているのですが、この年になると少々辛いものがあります。担当するに当たって留意していることは、難しい専門語や細かい数字を並べるよりも受講者が楽しく聞いて、終了した時に明るく元気になつて笑みがこぼれる表情で会場を後にしていただけることです。

これは初めて担当した頃、緊張と気負いで受講者に目を向ける余裕が無く自分が伝えたい事を話した為に、自己満足に終わり、反応は難しいとの反省からです。上手にやろう、スマートな内容にしようと思つよりも受講者に話を合わせる事が大切だと痛感しました。それからは共感していただける身

近な、しかもタイムリーな話題の引き出しをいつも一杯にしておく事が必要なので、テレビ、新聞、雑誌からの情報は欠かす事が出来ません。時には人間ウォッチングも。また、笑いはナチュラルキラ細胞を増やし、癌になりにくくするとも云われているので、ドロ臭くても楽しく参加型にしています。自然な笑顔は心身ともに健康でなければ生まれません。女性は年齢を重ねる毎におしゃれ心を忘れて、いや捨ててしまつ人もいますが、これは困りものです。

最近「末病」と言う言葉をよく聞きますが健康を保つには、音楽や香りと同様に化粧も効果が大きいことが分かり見直されています。高齢者学級の時は明るい服装を着るよう心掛けています。

これからの超高齢化社会は若い時間が単純に延長されるだけではなく、人間が最も「人間らしく」生きる可能性をはらんだ時代だと思えます。時代の流れの中で生きていく私達の願望も衣食住から健・知・遊へと変わつて来ています。講座担当を通じて少しでも笑顔の増えることの助になれば幸いです。

事務局便り

6月1日の定例会には理事の方針を伺い、また現在当協議会抱えている問題などについて意見交換を行いました。次回の定例会を8月3日(日)午後1時30分からさくら市eプラザe館で開催をお願いします。

「あしたばの会」の活動について

豊田 三枝子

健康生きがいづくりアドバイザーの認定を受けたのが平成17年3月でした。この年の秋にバルティールとちぎセンターで実施された男女共同参画セミナーを受講した仲間と一緒に、男女共同参画社会の事を、わかりやすく伝えるために、寸劇を通して啓発活動する事を目的に「あしたばの会」を立ち上げました。

その年の秋も深まった頃に、福祉学校の若い学生達の前で、「ある家族」と言う題材の寸劇とワークをさせて頂きました。その時、若い方たちにも「共感してもらえるのだ！」と強い印象と、充実した思いを感じました。

「あしたばの会」のメンバーは男女7名で構成されています。各人が今までの人生の歩みを踏まえた上で、気づかされた事や、気づきを与える事も出来る、仲間です。またこの会はメンバーにとつて学び合える会と云えます。

この会ではテーマに添った寸劇を自分達で作ります。それぞれが知恵を出し合い「こんな時は、この表現がよい」と思いつく「あ」とか「いえ、そんなに回りくどい言い



(寸劇「ある家族」のひとつ)

方はしないよ。日常的に素直に話すのがよいと思うけど」とかケンケンガクガクと遠慮なくお互いの意見を出し合い練り上げて行きます。

発足当初は題材も一つでしたが、平成20年の春には4本になりました。一年に一本は新しい台本を作る。その当初の思いは、皆の努力で達成でき、嬉しいかぎりです。

この会の活動は、主に県内各地から依頼された所へ赴き、公民館や公会堂で行われる事が多く、今までに小山市、真岡市、さくら市、栃木市、那須塩原市などで公演をさせて頂きました。寸劇を通して男女共同参画社会への関りを少しでも理解が頂けたと思っています。

会員はそれぞれ家庭を持ち、子を持ち、仕事を持つ、とても忙しい人ばかりです。この活動を長く続けて行くために、会員の生活を大切しながら、今後は「年2回」3回の活動」に変更し、題材と演技の充実に努め期待に応えたいと思っています。

編集後記

新年度第一回の会報をお届けします。今号は健生協の広報に役立つ会員の活動事例も紹介しました。また、新しい仲間も加わりました。益々紙面を充実させ、生きた情報紙の発行に努めますので、ご支援をお願いいたします。

会報編集部一同