

平成二十年高齢者の活動支援研修会での講演 「地域コミュニケーション活動支援のポイント」

「モティベーションの源泉を掴む」

講師活動チーム 高野 幸夫

社団法人とちぎ健康福祉協会からの
招請で表題の講演をさせて頂いた感想
を述べてみたいと思います。

受講者は県内各自治体の高齢者対策
担当者やシルバー大学卒業者の約八十
名の方でした。

会場で講師紹介を受けている間に受講
者の表情を拝察したり、会場の雰囲気
を感じ取った時、私の精神状態は緊張
感で充満しておりました。

自治体の職員と思われる方達の表情か
らは誠実な視線を、そしてシルバー大
学卒業者と思われる方達からは冷静な
熱意を強く感じたからです。

ましてや主催者である、とちぎ健康福
祉協会の年に一度のビッグ研修会なの
で、何としても充実感のある話をしな
ければという思いもありました。

講演の話題は学問的なことや論理的
な事ではなく、現場的で経験談的な内容
で構成しておいたので、受講者の反応
と興味度を感じ取りながら進めること
が出来ました。

特にコミュニケーション活動では、沢山の情
報とノウハウを持った百戦錬磨の方達
なので、支援のポイントを箇条書きで

表示して説明した時は、同意と共感の
リアクションが感じられ、緊張感も相
当和らいで来ました。

また、担当者の微に入り細に入り配
慮と準備には、かなり助けられた部分
があり、感謝の気持ちで一杯です。

組織づくり5つのポイントとして
リーダー構成はトライアングルで
3人必要。

多数決を原則とし、トップリーダー
が最終決定する。

ミッション（使命感）を明確にして
メンバーを募る。

情報を公開し、全員参画の雰囲気
を作る。

連絡体制を強化して漏れをなくす。
の解説中は、うなずきながら同調して
くれた受講者が目立った事に勇気づけ
られた思いがしました。

講師養成や講演企画に腐心してきた
当協議会の講師活動チームも、役員の
積極的な協力と会員の側面からの支援
を背景に、今後地味ながらも果敢に
活発化して行きたいと思っております
ので、各位のご鞭撻をお願いして感想
といたします。

第五回老後を楽しくいきいき講座を開催 「だんだん!! 父が残してくれた健康法」

氏家ひなめぐり会場に

袴姿の 森山 京逸講師登場



第三回「サクセスフルエイジング」野中
アサ第四回「生きがいを創ろう」高野幸
夫そして、最終第五回が冒頭に記しまし
た森山京逸講師によるものでした。昨
年六月、健康協メンバーとその友達を対
象に「会場を無料のぼ・ぼ・ら研修室で
始めた勉強会的なものでした。

第二回目より財団委託の「生きがいアド
バイザー実施講座検証事業」に採択さ
れ、また下野新聞社、とちぎ健康福祉協
会の後援もいたたく経過となりました。
初心者の筆者としては、実力を省みずの
大胆な参加だったと反省しております
が、囲碁や将棋の世界で「対局数が進歩
のもと」と言われると同様に講師力は体
験が一番の力と感じます。退会者もあつ
て現在講師登録メンバーは七名です。多
くの会員の皆さんが講師登録されて健
康生きがいの活動が広がることを期待
いたしたいと願っております。

講師活動チーム 島方正敏

去る二月二十八日氏家駅前のeプ
ラザ式番館の沢山のひな飾りに囲ま
れた中で「老後を楽しくいきいき講
座」第五回「だんだん!! 父が残してく
れた健康法」が会場満席にて開催され
ました。講演に先立ち、ひびきの会に
よる朗読劇「おこんじょうるり」がそ
の迫力に引き込まれそうな雰囲気の中
で演ぜられました。その後、標記の
講演が講師の和服姿と雛飾りの背景
の中、講演内容も、明治生まれの講師
実父が身をもって教えてくれた健康
法を静かに語られ、健康法の原点を知
る思いがいたしました。



全国大会に参加して

島方 正敏

第十六回 健康生きがいづくりアドバイザー全国大会とイベントが昨秋十一月二～三日千葉市幕張にて開催されました。栃木から伊藤会長以下六名参加しました。参加者総数は二二〇名。

(1) 基調講演

厚生官僚、宮城県知事、慶応大学教授、テレビコメンテーター、著書多数等々多彩な経歴の持ち主浅野史郎氏の基調講演は「人間力・地域力アップ」

「豊かな地域社会づくりに向けて」

でした。

講演内容は、簡単には言えませんが、「地域の底力それは非専門家」この非専門家を福祉の協力を巻き込むことが大変重要なこと」と述べていました。

少子高齢化時代の今日、健康とか、福祉とか、いきがい等のテーマで幅広く活躍中の方を思い浮かべるとき、聖路加病院日野原重明先生、さわやか福祉財団理事長堀田 力氏、そしてこの浅野史郎氏の名が上げられののではないかと

の印象を受けました。綾小路きみまろも顔負け的な、経歴からは想像もつかない浅野氏の話術にびっくりでした。

(2) 分科会

アドバイザー活動に役立つ幅広いテーマの中から希望する分科会を事前に予約する方法で十一分科会へ、われら栃木健生も、それぞれ参加いたしました。私の参加は第三分科会「健康長寿実践マニュアル」活用についてのテーマで、伊藤美和さんが代表を務める

「ニューライフ研究会」の人達が色々内容説明と事例発表されました。これは、アドバイザーが、セミナーやシンポジウム等で講演や講義をする際に内容を標準化して受講される方々にわかりやすく説明するために作成したもののすなわちマニュアルです。従って、栃木健生協議師活動チームの勉強会に今後役立てられるものと思えます。

(3) 懇親会

バイキング、立食形式の楽しいひと時で、ほろ酔い気分の中会話も弾み、名刺交換や今後の互いの活躍を刺激し合う和やかな一夜を過ごすことが出来ました。

(4) オプションイベント(二日目)

全六コースが用意され、それぞれ首都圏会員のボランティアガイドが付いて、一般ツアーでは味あえない東京遊覧となったことと思います。

全日程が多数の首都圏会員の協力が実った大会だったと思われ、その努力に感謝の念大でした。



「健康生きがいづくりアドバイザー」養成講座



平成二十一年度養成講座開始にあたり、財団より募集要項について指示があり、主催を財団とし、実行を担当協議会とし、受講費用を四万円旨連絡あり、パンフレット修正印刷しなおして作成、その後下野新聞社に

後援を依頼し、記事として養成講座について掲載され、募集広告をして、十二名の問合せがありました。最終的に受講者が三名となり、十月四日より、養成講座が開始され、講師は当協議会会員により、各科目を担当して行い、最終日には、伊藤美和講師を財団より、派遣いただき無事養成講座を修了し、第一次資格審査試験を十二月六日に行い三名が優秀な成績で第一次試験合格いたしました。

(研修部 藤田三夫)

NPO見本市&栃木ボランティア

・市民活動フォーラムに参加して

平成二十一年二月八日に、とちぎ健康の森「シルバード大学校」において、「NPO見本市」は昨年に引き続き二回目、「フォーラム」は六回目の開催となる。栃木健生は、六十団体の一グループとして、「NPO見本市(パネル展示)」に参加した。

県内の多くのボランティアグループと接触ができ、今後の活動に大いに参考となった。

「栃木ボランティア・市民活動フォーラム」は、全大会と八つの分科会にて構成されており、私は第一分科会「高齢社会を生きる」に参加。安心して老いてゆくための「あったらいいサービス」として、老人家族へのお弁当配達、その他についてパネリストとともに討論した。「寄付でボランティア活動を応援しよう！イベント」と題して、寄付でボランティアを応援する。多くの寄付を得た団体が表彰され、「栃木健生」は、第三位に入賞した。

【健生歩こう会】実施報告



9 月度 日光 並び地蔵

平成二十年六月、十一月に毎月一回実施した「健生歩こう会」の様子を報告します。この「健生歩こう会」は、県が提唱している「とちぎメタボ阻止隊（運動し隊）」の活動の一環として、「とちぎ健康1万歩マップ」を基にして、ウォーキングを楽しみながら会員の健康増進と親睦を図ることを目的として実施したものです。

第一回目は、既に会報八号で紹介したとおり、六月十七日（火）に「旧西那須野Bコース」を五名で、晴天に恵まれ遠く那須連山を望みながら、約5.4km7000歩を歩きました。第二回目は、七月十六日（水）矢板城の湯を発着地として「矢板市Aコース」を四名で。第三回目は、八月二十八日（木）大田原市龍城公園を発着地として「大田原市Aコース」を四名で。この回は約6.5km1万歩を越えました。第四回目は、九月二十六日（金）日光市和の代温泉やしおの湯を発着地として「日光市Cコース」を三名で。大谷川の急流、並び地蔵の数々に目を見張り、田母沢御用邸記念公園で抹茶をいただき、紅葉の時期にまた来たいと感じたコースでした。約6.5km9500歩。

第五回目は、十月二十一日（火）大田原市黒羽温泉五峰の湯を発着地として「旧黒羽町Bコース」を四名で。芭蕉の里だけに句碑が多く歴史探訪としても良いコース。最後の第六回目は、十一月十九日（水）かんぼの宿喜連川温泉日帰り館を発着地として「旧喜連川町Cコース」を四名で。お丸山公園や足利家ゆかりの城下町の雰囲気を残す街並みなど



10 月度黒羽城址への道

を楽しみました。毎回の参加者は3〜5名でしたが、ウォーキングを楽しみながらのメタボ阻止、健康づくり、生きがいづくり等のきっかけ創りになったものと思います。同時に、ウォーキング中に自然・町並み・歴史など思いがけない発見があったり、毎回歩いた後温泉で汗を流して昼食をしたりして、参加者相互の交流を深めることもできとても有意義でした。

君 良秀

【地域活動での体験事例】

私が健康生きがいづくりアドバイザーに認定されてから約二年になります。この二年の間に健生のメンバーとしてどうすべきかという処でうろついていた気がします。その様なことですので健生に拘らず、これまで其れなりに経験してきたことについて述べてみたいと思います。

私は五年前に退職をしましたが、退職後の計画は全く無く、適当に考えていました。退職後、暫くして妻からシルバード大学の募集案内があることを教えてくれましたので取り敢えず、の気持ちで入学しました。ところが、「この取り敢えず」が私の楽しい第二の人生の入口だったのです。26期生ークラス約90名でした。私には一人として知っている人はいなく全員が初対面でした。シルバード大学の雰囲気としては肩書なし、過去とのしがらみなしなどでとても楽しい二年間を過ごしました。シルバード大学の二年目は四つの専門科目からの選択制で私は自分の健康を考えて、「はつらつ健康学科」を選択しましたところ、それが切っ掛けで栃木県健康倶楽部から「健康づくり支援士」に認定されることになりました。その「健康づくり支援士」の会員に加入したところ、大田原市からの「介護予防リーダー」養成講座の募集案内を受け取りました。これからの自分の為にと思い参加しましたところシルバード大学の男の同期生二人も参加しており三人でこれまで楽しく講座を受けました。講座を終えてからは市の

活動に積極的に参加するようにしており、その活動としてはレベルアップのための各種研修会、高齢者のための介護予防セミナー、健康を保つために「しんとみりフレッシュパーク」でのリフレッシュデイの二本柱です。

講習会では新しい知識や考え方を吸収し、介護予防セミナーでは健診受診者の体力測定などを行いながら自分の健康維持について考えさせられます。またリフレッシュデイでは色々な運動をして体力向上をするのですが、私としては、毎回指導者として来ている市のエネルギーシユな方から貰うエネルギーの方が効果があるような気がしています。

纏まりのない内容になりましたが、私の経験の一部を書きました。

木地 洋次

アドバイザー同期会（如月49 栃木大会）那須で開催

健康生きがいづくりアドバイザー四十九回生の会、如月49の同期会 如月49 栃木大会を本年五月二十四日（日）、二十五日（月）の両日、新緑とつじの咲き誇る那須高原のホテルラウンヴ干ル那須で開催します。

平成十九年二月、第一回を新潟県月岡温泉で開催し、第二回はぜひ那須での開催を、となりました。参加者は栃木会員七名を含め、北は北海道から、西は岡山県、徳島県まで、三十二名が集まります。

大会初日は、戦後、満州から引き上げ、那須開拓で苦労された、那須在住の中込敏郎氏による講演「那須の開拓史を語る」に始まり、新潟と栃木の会員によるアドバイザー活動の事例発表の研修を行います。その後、懇親会を開き、参加会員に演芸を披露して頂いたり、クイズなどの趣向を凝らしながら旧交を温めることにしています。

また、二日目は、八幡の満開のつじ鑑賞や、新緑の那須高原の名所めぐりに案内する計画です。

栃木健生の皆様に、この大会を盛り上げるためのご助言や、大会開催当日の会場準備、進行に係わる役割のご支援を頂きながら大会を実行して行きたいと考えています。何卒、ご支援とご協力を戴きたく、よろしくお願い申し上げます。

溝口 清

編集後記

今号に生きがい財団の藤村事務局局長様からご寄稿をいただきました。有難くお礼申し上げます。

会員の皆様のご協力で充実した記事ができました。これからもご支援をお願い致します。 会報編集部一同