

健康生きがいづくりとちぎ

<http://www.uitec.net/tochigi-kenkou-ikigai/>

～第22号～
栃木県健康生きがいづくり協議会
平成28年12月1日 発行
発行責任者 島方正敏
編集責任者 藤田 三夫
事務局 (尚橋)
Tel 0289・62・1203

会長挨拶



島方正敏

第17号発刊にあたり

百歳長寿の方が珍しくなくなりまし
た。急激な高齢社会は、それなりに問題
も発生しています。

私の健康への関心を振り返ってみた
い。長い間聞きなれた「成人病」が「生
活習慣病と名称替えになった平成8年
から数度の生活習慣病予防研修会に参
加して、人は年齢を重ねると成人病とな
るのではなく、その人の生活習慣が正し
いか否かが決め手となることを知りま
した。そしてその知識を少しでも多くの
人々へ広めたいとアドバイザーとなり
ました。

2000年には介護保険制度がスタ
ート。わずかな間に多数の介護施設がで
きて、ややもすると安心して介護の身に
なれると思っている人もいるのではな
いかと心配になる。

生活習慣病予防と介護予防が進めら
れ、最近では認知症予防が盛んになった
感じます。それぞれは似た内容でありま
すが、多少ポイントが異なると思います。
それぞれの予防のための講座や研修

会の講師は医師、栄養士、看護師、健康
運動指導士等でありますが、介護予防、
認知症予防は特に「生きがいを持つ」の
実践が必要と思われます。我々健康生き
がいづくりアドバイザーの出版と確信
いたします。先日愛知県にて開催の健康
生きがいづくりアドバイザー全国大会
へ参加いたしました。大会テーマは「
きらり輝く ひととまち 元気なアド
バイザーの出版です」でした。色々な場
面を創り出して、栃木県が認知症予防の
最先端をめざそうではありませんか

認知症予防研修

「スリーAゲームリーダー」

スキルアップ講座

開催報告

研修部 早川久子

日程 平成28年6月19日(日)
会場 とちぎ健康の森 演習室A
スキルアップ講座 参加者 9名

今、日本は2025年問題がクローズアップ。
認知症予防は、大きな関心事のひとつです。昨
年6月、2日間 京都府在住の福井恵子
氏(認知症予防学会会長賞・浦上賞受賞)
を講師にお招きし、「認知症予防、スリ

ーAゲームリーダー養成講座」を開催。
栃木県内外から19名の方が参加され認
知症予防ゲームの楽しさと深い学びの
時間を共有しました。

参加された方々からスキルアップ講
座開催の要望があり、リーダー養成講座
受講者を対象にスキルアップ講座を開
催しました。3時間と限られた時間で
したが9名参加。20のゲーム内容の確
認をルールに従い楽しく進めました。参
加者は自分の勤務する施設や地域コミ
ュニティ等で「スリーAゲーム」を積極
的に取り入れ実践しておられ笑い声が
絶えないゲームの重要性を再確認楽し
い講座内容でした。

施設利用者の介護区分認定に配慮し、
ゲームの進行方法等工夫され楽しく取
り入れておられる報告も伺うことがで
き講座開催の意義を実感し更に必要
を感じました。今後、健生協の事業とし
て「スリーA(あかるく・あたまを使っ
て・あきらめない)ゲーム」の普及活動
に力を注ぎ
たいと考え
ております。
会員各位の
ご協力をよ
ろしくお願
いいたし
ます。



私の生きがい」特集

森山 京逸

昨年（平成27年）9月に間質性肺炎を患い、生死を彷徨いましたが、「九死に一生」を得る事ができました。

35日間の闘病生活を経て、無事退院できました。徐々に体力も回復しましたので無理のない範囲で、やり残した様々な事をやり始めました。

やり始めたことが新たな生きがいとなって、地域活動とボランティア、そして趣味に楽しみと喜びを感じながら過ごしています。住む町の「押上環境保全会」の活動が、月3〜4回行われます。世話役の一人に選ばれて、非農家と農家の人たちが一緒になって農水堀の土手の整備作業や道路沿いに長い花壇を作ったり、学童の通学路の補修・清掃活動にも参加しています。地域の環境美化と保全活動で農作業の苦勞もわかり、楽しく有意義な活動で、新しい友人もたくさんできました。「さくら市観光ボランティアの

会」で、ガイド活動は5年目になります。小学生の校外授業のまちな案内を含め、県内外から年間40数回1700余名のまち歩き観光客が訪れます。出会いを大切に、おもてなしの心で案内しています。「有難うございました」と、感謝と労をねぎらう言葉を貰うと、ちよつと生きがいを感じます。

また、シルバー大学校北校同窓会の仲間8名と「むかし遊び」の出前講座を幼稚園、小学校、イベントなどで毎年15〜16回行い、10年も続いています。孫のような子供たちと一緒に遊んでいると元気をいっぱい貰います。来年も出かけたかと思っています。

書道は、趣味で長く続けていましたが、最近「遊書の会」に入会しました。書道と全く趣が違う書体書きに戸惑いながら、月2回の練習会に出かけて、先生の厳しい指導を受けながらも楽しく遊書体書に挑戦しています。「エッセイ」を書くことも楽しみです。6年前に通信講座を受講してエッセイを書く楽しみの指導を受けました。宇都宮市にあるグループ「しらさぎ」に2年前入会し、会

員仲間と評論しながら4〜5作を年1回発行する「エッセイ誌しらさぎ」に載せています。

今年10月には、シルバー大北校26期同窓会の10周年記念懇親会を「かんぼの宿喜連川温泉」で45名が参加して盛大に開きました。開催の企画が予定通りに実行・運営でき、みんなに大変喜ばれました。そしてお互いに固い絆が長く続く事を確かめ合いました。素晴らしいよき仲間と出会い、私はとても嬉しく生きがいを強く感じました。

「生きがい」とは、生きる喜び、満足感、幸福感など人それぞれに違うと思います。

私の現在の心境は、自分自身のための「やりがい」と家族のために生きる「居がい」が生きがいになっています。

人生の最終章に向けて、このことを大切しながら過ごします。



鈴木 羊子

女性の平均寿命も80代後半まで延び、男性も80代の大台に乗りました。

私の住んでいる地域でも80〜90代の元気な方が沢山います。その中で、認知症予防や健康寿命を延ばす活動として、今年から年8回生き生きサロンを開催しております。

社会福祉協議会や行政の協力を得、健康生きがいづくりで教えて戴いたスリーAゲームも取り入れてみました。内容は、茶和会や健康体操、ゲーム、歌、フラワーアレンジ等、10時〜12時まで昼食を食べながら和やかに過ごしております。現在は、行政区長や老人会とも連携して規約などを作り、会の基盤作りを行っています。

このように地域のお年寄りとの交流は徐々に信頼関係を築き、自分の生きる道しるべとも繋がってきています。また1年1年、年老いていく親の背中を見守り、自分の姿をそれに重ね合わせる中で、自分の生き方を見つめ直しております。「見よ！良きものは身近にあり、大切なものはいつもいっしょ、身近にあるのだ」とゲーテの言葉を噛みしめています。

今まで取り組んできたことは決して無駄ではなかった。自分の自己実現の為の流れの中で必要な経験だと考えます。



島方 正敏

その1

「生きがい」を持つことこそが生活習慣病予防や認知症予防即ち健康長寿の原点と自分なりの学習から心に刻み、この思いを自分だけでなく多くの皆さんへ広めねばならないと思っていた時、健康生きがいきづくりアドバイザーの存在を知り、養成講座を受け2006年資格取得以来10年が経過しました。その目的をどの程度進められたか考えた時甚だ不満足と言わざるを得ない。私の生きがいアドバイザーの活動は独り相撲ではできないがまだまだ努

力不足と言わざるを得ない。しかしあきらめるわけにはいかない。現在健康協会長を引き受けているから余計にそれを痛感している。まだまだこれから勝負とされている。私の生きがいの第1はこのように道半ばと言うか、まだ緒に就いたと言った段階です。

その2

「私の生きがい」と問われるとそれはいったい何だろうかと考えると沢山あるようではあるが、すぐには応えられない。考えた結果それは「多くの知人、仲間を得ること」が私の生きがいと思うに至った。民間企業のサラリーマンとして定年が見えてきた50代前半に至り、相変わらぬ「人見知り」な性格は続いており、退職その日から友人・知人が誰もいない世の中で真つ暗な毎日が頭に浮かび、震える思いだった。

それから鹿沼市の生涯学習推進企画委員になり、その後各種の講座やイベント企画に参画したり、かねてからやってみたく思っていた趣味への一歩の行動で、色々な方々と知り合いになることが出来ました。いつしか「人見

知り」状態からあるていど脱却できるようになった感じですが。何もせず暗闇の毎日だったらそれが「引きこもり」「認知症の発症」となったことと思われまます。こうした生活環境により多くの出会いが、大げさに言うところまで知らなかった世の中の動き、世界、考え、人等を知ることになったと思います。その知る喜びが私の第2の人生を明るくものにしてくれると思えます。シャイな私がいつしか「盲蛇に怖じず」となり、見識もなくどこへでも顔を出すことにブレーキを掛けるべく自重する今日この頃です。

川畑 公子

三年前にご縁があつて栃木県生きがいきづくり協議会の会員になりました。それ以来、自分自身や周りの方々の生きがいきづくりに関わる活動をやってきたつもりです。今回改めて「わたしの『生きがい』」について書く機会が与えられて思うことは、「生きがい」ってどういうことか？

生きがいは、生きるに値する価値。生きていることの喜びや幸福感（大辞林）とありますが、私

にとつての生きがいを一言で言い表すと熱中できることという表現が一番びつたりするように思います。

家族であれ、仕事であれ、趣味であれ、健康であれ熱中して取り組めることが生きがいに繋がっています。看護職としてあるいは関連の仕事に携わっているときは仕事に熱中でき忙しくても楽しく充実した時間が持っていました。

仕事の定年を迎えて自由な時間を生きるようになると、気がつけば一日誰とも口を利かなくなったことがあり何とか外に出なくてはと焦ってしまったことを思い出します。そんな時、市主催の手打ちうどん講習会に参加しました。私の住んでいる小山市はうどんに適した小麦粉（いわいの大地）の産地です。市もうどんの街小山、小麦の里小山の売り出しに積極的でしたので、イベントに出店したり、乞われて施設の行事に手打ちうどんを提供する機会が増えました。自分の口から言うのも何ですが、とつてもものど越しがよく美味しいと思います。仲間と腕を磨きながらより一層美味しい

どん作りに励みたいと思つて
います。



日光彫は東照宮造営の折、全国から集められた宮大工の人たちが手慰みに始めたと伝えられています。木地師、彫り師、塗り師など、分業化されており、私が自分で作品を作るには、木地師から成形された原材料を買い、デザインを描いて彫り塗りは専門の塗り師にお願いをします。作品が形になって残るのは自分の成長を直接目でできて嬉しいことです。私が現在、熱中してとり組んでいることの一端を書いてみました。私の取り組み姿が他者に影響を与えその人の生きがいに繋がることを願っています。

「クラインガルテン」

増渕 博

クラインガルテンⅡ小さなガーデン いわく市民農園を始め、14年になる。

現役を退き第二の職場も離れたころ、市民農園の話が舞い込んできた。療法や福祉（人々の幸福とか幸せ）に園芸が取り上げられてきた時期でもあり、癒しや心のケア、五感の刺激、運動機能の維持強化等、様々な効用が注目されており、リズム感のあるセカンドライフの構築にも役立つと考え、早速参加することにした。

最初は35㎡を二区画借りて、野菜づくりを始めた。3月になるとあちこちで馬鈴薯の植えつけが始まる。急いで荒れ地を耕し、2トンダンブ一台3千円で購入した牛糞を投入して馬鈴薯を植えた。4月になると畑の先輩から里芋の種が届いたり、ホウレン草や葉物の種をまいたり、ホームセンターにトマト・ナス・きゅうりの苗が並ぶと購入して植えたり忙しくなる。5月になると落花生を播いて一段落、こんな調子で市民農園がはじまった。
自然とのふれ合い、植物とのふ

れ合い、食の安全への取組み（無農薬）の始まりである。

作物を肥培管理することは、慣れてくると習慣になり、朝5時に畑に行き、また、夕方に畑に行かないと一日が終わらない感じになってくる。熱のこもってきたあつ年、園芸福祉の勉強も始め、また、ドイツのクラインガルテンとイギリスの市民農園の視察に出かけた。彩り豊かに皆生き生きと楽しそうに取り組んでいたのが印象的だった。

園芸の取り組みは、毎年毎年が勉強で、出来不出来の連続だが、飽きることもなく続いている。最近では年間を通して食べられるよう冷凍貯蔵用にモロヘイヤ・ミニトマト・トウモロコシは必ず栽培しており、今年もゴマも播いてみた。馬鈴薯収穫あと地に小豆・ささげ・花豆も播いてみた。秋の収穫が、楽しみである。

今春新しく市民農園に誘った人がいる。奥様は熱心で、最初はいやいやついてきて作業させられていた感じの旦那だったが、今では朝5時に一人来て作業をしており、夕方行ってみるとまた畑にいるという調子で、私同様、

市民農園が生活のリズムの一部に定着したようで、慣れない野菜作りもこれからは楽しみである。
畑を耕す・種をまく・植え付けをする・肥培管理する・収穫する・次の作物を播く、年間を通して、我が市民農園に空き地はない。我が人生にも暇はない。



早川 久子

私が今、いただいている命の時間を如何に生きるか？

朝、目覚めた時「ありがとう」感謝して起きる。

夜、眠る時 今日の様々な出来事に「ありがとう」感謝して眠る。健康で安心して過ごせる毎日に感謝しています。

家族が元気で同じ屋根の下で、一緒に食事ができること。時々、孫たちと過ごせる時間がとびつき嬉し。

2009年「笑いヨガ」に出会い、私の人生が大きく変わりました。2012年5月「笑いヨガ・リーダー資格取得」・2012年7月「笑いヨガ・ティーチャ―資格取得」

資格取得後「ラフターヨガジャパン主催のお楽しみ講座」に参加した。この瞬間、私の世界が地域や身内から、

日本中の「笑いヨガ仲間」に広がった。

理由がなくても笑う！あははははと声を出



し笑う。笑うから楽しい！行政の依頼等で「笑いヨガ」講師として「健康維持増進」を目標に「笑う」を紹介出来る！幸せに感謝しています。

いつの間にか生きがい

高橋 のり子

約40年前子育て中で時間に余裕を持っていた頃のこと、医療器具装着児の保育園送迎ボランティアの要請がありました。それをきっかけに医療依存度の高い方のボランテアをライフワークにしてみました。

当時はまだボラテア活動が定着せず、障害を持った方の生きがいとしてのノーマライゼーション実現は容易な状況にはありませんでした。その後超高齢化社会に対する不安材料も山積され、いたるところに対策が講じられた。昨今、ボランテア意識も社会的に広がってきたように思います。

生きがいは何か。明確には答えられません。いつの間にか誰かの役に立てていることに自分の価値を見出し、それが自分の生きがいになってきたように思います。

今は軽登山をささやかな楽しみとし、厳しい自然条件の中で一杯美しい姿を見せてくれる高山の花々に癒されながら、来た道を振り返り行く道の軌道修正をしています。

協議会の仲間入りをしたこれからは、皆さんのご指導をいただきながら自分に広がりを持ちつつ、健康寿命の延伸に向けた活動を目指し、誰かのために何かをすることを自分の喜びとしていきたいと思えます。

関 清

歳月は日一日と過ぎていく。「今日一日悔いなく生きる」60歳の作である。今86歳を過ぎると「あれよあれよと季節(とき)は流れていく。こんな心境に変容していることに気づく。

しかしながら「ゆとりと充実」ある人生を願いつつ、一人生活している私の生きがい雑感を記してみよう。

(1)一人称の生きがいとして

①盆栽(サツキ・松他)趣味として約60年間、盆栽を愛している。約15鉢を有し(樹齢80〜150年、根回り50〜80cm、約50鉢)

の手入れ管理をしている。

②無農薬菜園(約120坪)を定年退職後から耕作している。農家の方の指導を受けながら「ネギ・大根・ニラ・ほうれん草・小松菜・カキ菜・山芋・里芋・ブロッコリー・サンチュ・茄子・とうがらし・シシトウ・ピーマン・サヤエンドウ・明日葉・玉ねぎ等を作って美味しくいただいている。

(2)三人称の生きがいとして

①講話活動(ボランテア活動)各種団体・グループ・義務教育校(児童・生徒)等を対象に講話活動をしている。

実施した主な内容は次の通り・趣味と人生・ゆとりと充実ある人生・座右の銘と成功者・健康寿命とプラス思考・いじめと人生・学力と教養・私の人生・過去、現在、未来等々

私の講話内容の基本精神は次の通りです。

*人生を楽しむ基本は健康である。

*努力する人は希望を語り、そうでない人は不満を語る。

*継続は力なり。



② サツキ鑑賞会（ウチヨウラン）

5月末から6月にかけて約1か月間自宅駐車場を展示会場として、観賞会を実施している。来訪者は、市内福祉病院職員と患者さん・老人会・グラウンドゴルフ愛好者・囲碁クラブ・盆栽仲間・知人友人など約150名。個人の趣味と合わせ、年間を通し精魂込めて手入れ管理を生きがいとしている。

③ グラウンドゴルフ

矢板市南部地区の愛好会の会長として、高齢者の生きがいづくりに活動しています。

④ 自宅には囲碁・健康マージャン仲間が集う場を設定してある。碁盤5面・マージャン台1基を設置開放している。地元老人会や友人仲間が活用してくれている。

終わりに

アドバイザーとしての基本精神を忠実にと思いながら活動しているつもりですが、さらに先輩諸氏のご指導をいただきながら、真正銘のアドバイザーになれるよう精進したいと思っています。



センテナリアン

武田 裕

「センテナリアン」は長寿100歳越えの人たちの総称で、100歳まで生きられることを願う旨と、皆が100歳まで幸福に生きられるように、との祈りや願いを込めての表現で締めくくっている言葉です。この人たちは推計で、2012年51万人、2050年120万人になると予想されています。これは世界でアメリカに次いで日本が2番目だそうです。

長寿・・・どうしたら全うできるでしょうか？

その答えを皆さんに聞いたたら、簡単です。「エ、エ、何々・・・」それは、「し、しなない、ことです」と誰かさんが言いました。

死なないで生きるには、知恵や食事の工夫が必要になります。

体内炎症レベル（CRP基準値0,3mg/dl以下）が低いことで病気や怪我を直す免疫力を強くしましょう。これは白血球細胞の老化を防ぐことであり体温を低下させない、ストレスをためない、生活習慣の見直し、脂肪の取りすぎをやめ野菜やキノコの食物繊維で腸をきれいにすることが肝心と書物に書かれています。

残り少ない人生を、健康第一で仲間づくりや社会参加、貢献でアドバイザー活動をします。



事務局たより

定例会のお知らせ

12月10日(土) 16時～

2月3日(日) 13時30分～

3月3日(日) 役員会

※12月10日は定例会

終了後忘年会を
予定しています

編集後記

22号の発行は諸般の事情で2ヶ月遅れましたが会員の「私の生きがい」の記事を特集として、お届けします。

感想やご意見をお聞かせ下さい。これからも生きがいづくりに役立つ会報作りに努めますのでよろしくお願ひします。

M