

健康生きがいづくりとちぎ

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

～第 21 号～
栃木県健康生きがいづくり協議会
平成 27 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 (高橋)
Tel 0289・62・1203

第二十一号発刊にあたり



会長挨拶

島方 正敏

平成 27 年度初刊にあたり当協議会の経過をふりかえり、会員皆さんと今後の発展を期したいと思えます。

会の発展の願いは栃木県健康生協に限らず財団においてもまたいつの時代でも共通の願い、悩みでもあります。

平成 19 年会長就任の伊藤康子さんは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」を掲げています。平成 21 年会長就任の森山京逸さんは先のキャッチフレーズをそのまま継続を宣言され、「当協議会から全国の健康生きがいづくりアドバイザーの仲間」に事業活動の紹介や提案など新鮮な情報が沢山発信できますように皆さんの格段のご協力ご支援をお願いします」と呼びかけ、その後 4 年強の長期にわたり活動の拠点づくりや魅力ある活動内容拡充の指導をしていただきました。そして平成 25 年会長就任の黒宮ヤヨイさんは「今までの基盤の上に立ち、『健生』として何をしていくべきか?を会員全員で模索して行くことが求められている・・・」として大変フットワーク良く活動の先頭に立ち、我々会員以外の、ここにクラブの人達をも引き連れて

の歩こう会への参加等活動に盛り上げの努力をしていただきました。さて私は本年重責の会長に担がれ早や 7 か月が経過して、無力の反省しきりです。

11 月 22 日倉敷市で開催される AD 全国大会に出席し、基調講演やシンポジュームのテーマにある「超高齢社会と健康生きがいづくり AD 活動への期待」「AD 拡大と新しい活動事例紹介」等々充分傾聴し、帰り次第皆様へ報告しつつ、今後の活動に役立てたいと考えております。

私は入会後 9 年を経過しました。マンネリを恐れます。特に近年、会員になられた方々の期待や不満などの活発なご意見が、会の発展に役立つと思っております。皆様のご協力をお願いする次第です。

認知症予防「スリー A ゲーム

リーダー養成講座」開催報告

研修部 早川久子

◆ 日程 6 月 20 日 (土) 21 日 (日)

2 日間

◆ 会場 とちぎ健康の森

◆ 講師 福井恵子氏 (京都府在住)

養成講座 受講者 19 名。

今、日本の人口形態は少子高齢者社会となり認知症予防は、国民の大きな関心事のひとつです。

昨年度、健生設立 15 周年記念「認知症予防講演会」を講師に静岡市在住・増田末

知子氏をお招きし栃木県の補助金を受け開催。講演会参加者のアンケートに、増田先生考案の認知症予防ゲーム・スリー A 増田方式ゲームリーダー養成講座を地元で開催の要望が多かった。

さつそく今年度の事業として、講師に「認知症予防学会会長賞を受賞」され熱心に認知症予防活動に取り組んでおられる福井恵子氏を京都からお招きし 2 日間の養成講座を開催。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に大満足。自分の勤務する施設や地域コミュニティで早速、実践されておられる報告をいただき嬉しい限りです。



平成 27 年度各部事業報告

◆ 広報部会

- 1. 広報会長 藤田 三夫
 - 1. 会報発行
 - ・ 第 21 号 12 月
 - 2. ホームページの随時更新
- 当会の知名度アップに努める

◆ 事業部会

- 1. 歩こう会
 - ・ 5 月 15 日 益子町訪問
 - 参加者 14 名
 - ・ 10 月 28 日 結城訪問
 - 参加者 24 名
- 2. 認知症予防ゲームリーダー
 - ー 養成講座
 - 6 月 20 (土)・21 (日)
 - 参加者 19 名

◆ 研修部会

- 1. アドバイザー養成講座
 - 9 月 6 日 (日) 13 日 (日)
 - 26 日 (土) の 3 日間
- 2. みやシニア活動センターに講師派遣
- 3. 健康生きがい学会・アドバイザー全国大会への参加
 - 島方正敏会長、福田越子

みやシニア活動センター 「地域デビュー講座」講師体験

研修部 福田 越子

- ◆ 日時：平成 27 年 10 月 30 日 (金)
- ◆ 会場：宇都宮市総合福祉センター
- ◆ テーマ：笑いヨガ
- ↳ 笑って元気、免疫力をアップしよう
- ◆ 目的：シニア世代がまちづくりの担い手として活躍するために必要な知識・先輩の体験談などを学ぶ
- ◆ 受講者：26 名 (50 代～70 代)
- ◆ 内容：パワーポイントを使い、5 項目の説明をした。

- ① 私の地域デビュー (健康・生きがいづくりアドバイザーとして)
 - ① 笑いヨガ (歴史、体操と呼吸法、4 つのポイント、注意事項)
 - ③ 免疫系 (免疫力) とは
 - ④ 免疫力を高めるには？
 - ⑤ 笑いヨガの効能
- その後、基本のエクササイズに入り、受講者が笑いの雰囲気に入れ込んできた頃を見計り各々の自己紹介を入れた。
- また、ご当地ラフターとして、宇都宮に因んで即興創作、「餃子

づくりラフター」を全員で考案し、笑った。この頃になると、誰もが汗を拭き拭き、大笑いの中にある自分と相手に気づき、表情がいつそう輝いてくる。男性方の素晴らしい笑顔で一瞬懸命に体操している姿が特に印象的でした。

自己紹介の内容から、すでに地域デビューや趣味・特技等のマイブームを持つている方が多く、『これから何かを考える』という方は 7 ～ 8 名でした。

ぜひ、『健康・生きがいづくりアドバイザー』をと、「養成講座のチラシ」

「人生は二幕目がおもしろい」のパンフレットを紹介しました。次年度に繋がればと願っております



事務局便り

今後の日程

- * 第 4 回定例会 & 忘年会
 - 平成 27 年 12 月 5 日 (土)
 - 午後 5 時
 - 場所：割烹たかしま
- * 第 5 回定例会
 - 平成 28 年 2 月 7 日 (日)
- * 役員会
 - 平成 28 年 3 月 6 日 (日)

編集後記

会員の皆様のご協力により、会報 21 号は新会長のもと、ようやく発行することが出来ました。会報担当者が少なく紙面を作るのが難しいのが実情です。

我こそはという方を募集いたします。これからも一層紙面の充実に務めますので、ご協力よろしくお願いたします。

広報部員一同

