

健康生きがいづくり・とちぎ

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

～第23号～

栃木県健康生きがいづくり協議会

平成29年12月1日 発行

発行責任者 島方 正敏

編集責任者 福田 越子

事務局 (武田)

Tel 028-635-0376

会長挨拶



島方 正敏

第二十三号発刊にあたり

『小粒でピリリと辛い』をめぐって

29年度総会後早くも半年が経過いたしました。今年度は会員数が今までになく少人数となりました。色々家庭の事情や、他の活動を主力にすることが原因で休会せざるを得ない方が多く、また正会員であつても同様な事情で健生協の活動に参加できないことがあり、ある意味ではやむを得ないことと理解してはいますが危機的状況と思ひます。

ただ救いは近年になく本年度アドバイザー養成講座受講生が6名に達し、30年度より活発な活動が期待されます。期待どころか既会員は尻を叩かれそうな雰囲気を感じます。「小粒でもピリリと辛い」栃木健生協をめぐる絶好なチャンスと思ひます。新入会員は現会員の地域活動に大変興味を持つているようです。ですから健生協以外の活動も大いに頑張つていただきたい。但し主力は健生協とお考えいただき、健生協以外の活動はいつでも代替わりの人(サブ)が存在するように今から育てほしいと強く願う次第です。

認知症予防研修

「認知症予防・スリーAゲーム体験会」開催報告

開催報告

早川 久子

開催日時 5月27日(日) 13時30分～16時30分(3時間)

会場 とちぎ健康の森 演習室B

参加費 千円

参加者 10名(下野新聞掲載・認知症の人と家族の会・宇都宮病院・陽南老健等)

と家族の会・宇都宮病院・陽南老健等)

健生協会 島方会長・福田副会長・武田事務局

長・早川の4名

参加者 合計14名

・島方会長の挨拶により開始 講師 福田・

・進行 早川(資料・道具準備)

・進行 「スリーA・20のゲーム」を資料に基づき進めた。

参加された方が積極的に体験され、楽しく和やかな雰囲気や笑い声が部屋中に広がり、参加者の方たちの喜んで下さる笑顔に私たちはやりがいを感じました。

・参加者の声 さつそく明日、地域の担当している会場で紹介したい。

施設の利用者さまのレクレーションにすぐ取り入れられる。

・振り返り 終了後、感想を話しあつた。実際にゲームに参加したのは初めてだったが、楽しいゲームを多くの方に伝えたい。

部屋が狭かつたので参加者が10人程度ちょうど良かった。

当日の役割分担等の確認作業が十分でなかつた。開催に向けて参加者への周知方法における課題が残つた。

こんな心から笑つたのは久しぶりとても楽しかった。

あまりに楽しくて笑いながら涙が出た。

参加して本当に良かった等の感想をいただきました。

・振り返り 終了後、感想を話しあつた。実際にゲームに参加したのは初めてだったが、楽しいゲームを多くの方に伝えたい。

部屋が狭かつたので参加者が10人程度ちょうど良かった。

当日の役割分担等の確認作業が十分でなかつた。開催に向けて参加者への周知方法における課題が残つた。



定例会を三回連続して欠席した理由は許されるだろうか？

森山 京逸

定期総会で、今年度の定例会の日時は隔月第一日曜日十三時半から開催することが決まりました。

最初は、出席する予定をしていましたが、地域活動やボランティア活動の日が重なるのと優先順位を気にしながら今年度の定例会を3回(六、八、十月)続けて欠席しました。欠席の事由を知らせて、理解を得ることも大切だと思ひ書き添えます。

私は、楽しい地域のボランティア活動やシルバー大学校北校の講師活動を優先しました。

六月四日(土)は駅からハイキングの最終日(六月一日〜四日)でした。JR氏家駅に県外から二十五名のハイカー達が着き、バスに乗り替え、道の駅きつねがわに九時に降りて来ました。咲き誇る二百万本のポピーを眺めながら、奥州街道喜連川街中の歴史散策に歩き始めました。私たち観光ボランティアガイドは「日本一小さな大名喜連川公方足利氏」の城下町の、主な社寺史跡六ヶ所の入口に立って、九時から十四時の間案内しました。私は大手門の前で館跡についてガイドしました。城跡が無く、館跡が残っている喜連川城下町を説明すると、ちよつと首をかしげる若い人もいました。私は観光客との出会い

と楽しい会話が生きがいに繋がっています。

八月六日(土)は夏休みに入った子供たちが楽しみにしている「家族フェスタ」の日です。この日のために事前会議が三回開かれ(私は昔遊び仲間の会の代表を務めています)出席しました。ドラえもん映画の終わり時間と子供たちの遊びコーナーへの分散移動を、スムーズに実行できるかについて出席関係者と詳細に話し合いました。開催当日は、大勢の親子連れ(約七百人)が楽しんでくれました。

昔遊び仲間の会は、公民館内で紙トンボ、折り紙で吹車作りコーナーと入り口の前で水鉄砲遊びのコーナーに出席しました。長机二脚の上にブルーシートを敷き、水を少し入れたペットボトルに、ライオン、虎、白熊などの絵を貼り付けた的を六本立てました。この的を倒す遊びに長い行列ができ、倒した子供は缶バッチが貰えるので、びしょぬれになりながら頑張り、周りの人から歓声が沸き上がりました。

私たちは倒れた的に水を補給したり、立て直す作業にクタクタでしたが、子供たちの喜んだ笑顔と「右難う楽しかった!!」の声に、疲れは汗と一緒に流れてしまいました。

十月二十四日(火)はシルバー大学校北校で、三十人期生のふるさとふれあい学科生三十五名に「シニアリーダー活動事例紹介」の演題で講義を、時間致しました。卒業後、地域活動に参加、参画の楽しみと生きがいづく

りに参考にしてもらうよう、実践事例を写真やパネルで話しかけました。生涯現役社会に向けて自分が出来ることを地域社会で実践することが大切であることも話し、また、仲間づくりと同期生の絆を大切にしよう特に強調しました。この講義は卒業後一〇年続けています。

多くの先輩が地域活動やボランティア活動に参加しています、これからも楽しく活動を継続されることを期待します。

健康生きがいづくりアドバイザーの活動は各自が生きがいを感じて実践している日々の過ごし方が大切ではないでしょうか？

井頭公園緑の相談所友の会 健康講話

「笑って元気 免疫力をアップしよう」

福田 越子

緑の相談所友の会の目的は、会員の連携を密にし、植物、園芸及び都市緑化に関する知識を養い、会員相互の親睦を図るとともに、緑の相談事業に協力し、緑豊かな生活環境づくりに寄与することとしている。

わたしは会員になって8年目になります。が、従来ですと「緑化」に関する講座が主でしたが、今年はマンネリ化を防ぐ意味と会員(会員が)年々減少し高齢化している。のための研修、会員相互の親睦・健康増進をはかる事に重きを置き、緑化に関するものではないのですが、健康講話を取り入れました。

自主講座Ⅱ

「笑って元気 免疫力をアップしよう」



日時 平成29年 9月3日(日) 9:30~11:30

場所 緑の相談所学習室

講師 栃木県健康・生きがいづくり協議会 健康・生きがいづくりアドバイザー 友の会会員 福田 越子

日時 平成29年9月3日(日) 9時30分〜11時30分

場所 井頭公園緑の相談所 学習室

参加者 15名

内容 健康と笑い、ヨカ中心の講話ですが、気を付けた点は、家に咲いたユリ・月下美人などの夏の花をスライドに取り入れ、友の会の目的に近づけ、癒しの効果を持たせたことです。皆様に喜んでいただき、次年度もこの自主講座を続ける予定です。

編集後記

会報23号 会員の皆様のご協力により発行することができました。主に3月から11月までの活動実践報告です。編集部新体制のもとで不備な点も多いかと思いますが、みなさまの感想やご意見をお聞かせください。より一層充実した誌面づくりに努めますので、ご支援をよろしく願います。

広報部一同