

みやシニア活動センター「地域デビュー講座」の講師体験 福田 越子

日時：平成 29 年 6 月 9 日 (金)

会場：宇都宮市総合福祉センター
テーマ：「笑いの健康法」ラフターヨガで元気一杯」

目的：①仕事や子育てが一段落したので地域で何かしたい。②自分が参加できる地域活動を探したい。

③自前で新しい地域活動を作りたい。というシニア世代の方の「初めの一歩」のお手伝いをするための講座です。地域で活躍する先輩からの体験談を参考に、シニア世代を明るくいきいきと暮らすための「地域デビュー」について

受講者：22 名 (50 代～80 代)

内容：10 時～12 時最初の 20 分はパワーポイントを使い、①自己紹介 (健康・生きがいきづくり AD としての地域デビュー) ②笑いヨガとは (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、免疫力を高めるには④笑いヨガの効能についての説明。その後、笑いヨガの基本エクササイズに入り、

受講者が笑いの雰囲気溶け込んできた頃を見計らい各々のラフター自己紹介を入れ、歌バージョンや子どもバージョンも取り入れて笑った。その頃になると、大笑いの中にいる自分と相手に気づき、表情がいつそう輝きを増していました。

評価：受講者のアンケートから印象に残ったテーマとして 4 講座の中でトップでした。意見として、ラフターヨガですっきりした。刺激を与えてもらった。体と頭を同時に動かすことが良かった。初めて参加してとても楽しかった。若い講師の方が汗をかきながら相手をしてくださってありがたかった。ラフターヨガで笑いすぎて涙が出た。地域の活動に入りたと思ったので「笑いの健康法」は楽しくためになった。「笑いの健康法」は小学生の孫と一緒に効果が増える。など、うれしい評価をいただきました
感謝しております



第 25 回全国大会参加

島方 正敏

10 月 7 日 (土) 東京都文京区民

センターで開催されました。

東京での開催は数年ぶりかと思えます。地域的に参加者を見ると先の通りです。

東京 36 名 神奈川 43 名 千葉 22 名
埼玉 20 名 栃木 4 名 新潟 14 名
静岡 7 名 他 42 名の通り、首都圏が

圧倒的であり、活動もこの数に比例しているのではないかと想像されます。数では我が栃木健生協は太刀打ちが出来ません。小粒でもピリリの存在を目指したいと強く感じます。ご協力ください。
基調講演は辻 哲夫財団理事長による「フレイル予防」で運動、栄養 (食・口腔機能)、社会参加と従来からの主張であったと思いますが、特にその中では「社会参加」を強調されました。
特別講演として東京大学教授の飯島勝矢先生の「上手に老いる」はサルコペニア対策は筋肉運動の薦めとして「2 週間の寝たきりが実に 7 年分の筋肉を失う」と言う、ちよつと

シヨッキングなフレーズで世に広げたいと

実行面

まで考

えての

講演で

した。



歩こう会兼定例会の報告

増淵 博

今回の歩こう会は初めての試みでしたが、10 月 24 日 (火) に「うつのみや文化の森 (宇都宮美術館)」で、歩こう会と定例会を合わせて開催しました。

参加者は前会長の伊藤様ご夫妻を含めて 6 名でしたが、ノルディックウォーキングのインストラクターでもある伊藤前会長の指導のもと、初めは基本的なウォーキングを練習し、その後 1.5 km ほど文化の森をウォーキングしました。

台風一過、恵まれた天候のもと、秋の彩を見せる森の中を散策し、池のほとりて記念写真を撮ったりと楽しい歩こう会になりました。

その後は美術館に入り、「エドワード・ゴッリーの優雅な秘密展」や「コレクション展」を楽しみ、館内のレストランで豪華な昼食。

昼食後はその場でいつの間にか定例会、時間の過ぎ去るのも忘れ、「協議会のあり方」等熱のこもった議論も始まり、伊藤前会長の意見を伺う等も、和気あいあいの中で一日が終わりました。

リラックスマードの中で会議まで出来たと言う今回の企画は、成功と言えるのではないのでしょうか。



「NPO 法人 中・高齢者を愉しむたまたま箱の会」への出前講座
「生涯現役をめざして支えあう仲間づくり」
福田 越子

講師派遣の依頼が 2 月末にあり、実

施日までの期間が 3 週間・・・
テーマは「傾聴について」でした。

早速、「たまたま箱の会」会長さんと連絡を取り確認すると、学習会は、中・高齢者が遭遇するさまざまな問題に対処し、よりよく生きることができるよう、中・高齢者に関連すると考えられるさまざまなテーマを取り上げることによって、会員及び本会の賛同者がその意識と行動を変えるよう促すことを目的として開かれる。

傾聴ボランティアを始めとするボランティア、在宅医療、在宅介護などを話してほしいとのことでした。

3 日後には、会の立ち上げから今までの熱い思いが込められた「たまたま箱の会」の会報 1 号～15 号が送られてきました。会報内容に引き込まれ少しでも期待に応えられるようにとの思いで、テーマを前記のようにしました。

日時 3 月 19 日 13 時 40 分～1 時間
場所 西那須野公民館

参加者 17 名

内容 中・高齢者のボランティア
(私の実践活動の紹介)、傾聴ボラン

ティアで心がけていること、傾聴ボランティアからの学び等

その後、9 月末に、会報 16 号が届き、私の講演に対する感想と評価をいただき、このような経験は初めてなので非常に感激しました。

29 年度「健康生きがいづくり

AD 養成講座」報告

～ 6 名の受講生を迎える ～

島方 正敏

平成 29 年度栃木健生協総会において本年度「健康生きがいづくり AD 養成講座」日程が、9/9、9/16、9/30 に決議されました。

予定通り AD 養成講座が開催され、表題にありますよう 6 名の方全員が終了いたしました。

準備として 6 月より活動、例年シルバー大学校への募集 PR が夏休み前に限定されていることから、まず、とちぎ健康福祉協会、下野新聞社の後援申請、承認を経て受講者募集のチラシ印刷を実施、シルバー大学校 3 校への PR を会員の皆様の力で済ませました。

8 月 19 日下野新聞の記事として

「健康・生きがい」アドバイザー養成 ～ 県協議会、受講生募る ～

の見出しで掲載され、記事を読んだという方 6 人の方から早朝より問い合わせがあり、結局その中から 3 人が応募されました。前後して我々の仲間武田裕さん、福田越子さんの紹介で 3 人の応募があり、計 6 名の方が受講されました。

40 歳代から 60 歳代と比較的若い人たちが平成 30 年以降の活動が期待されます。

新入会員となられる皆さんは、現会員の活動に大変興味があるようです。来年度からは大いに意見交換して活動を盛り上げていきたいと願う次第です。

事務局便り

定例会のお知らせ

12 月 3 日 (日) 15 時～
2 月 4 日 (日) 13 時 30 分～
3 月 3 日 (日) 役員会議

※ 12 月 3 日は定例会
終了後忘年会を予定
しています。