

健康生きがいつくりアドバイザー

会報 第53号

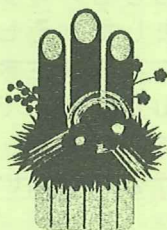


発行

健康と生きがいつくりをサポートする

NPO 法人 ハッピーライフ新潟

新潟市中央区西堀前通6番町894-1 西堀6番館ビル 新潟市市民活動支援センター内
Tel&Fax 025-225-7200 <http://kenseiniigata.com/>



明けましておめでとうございます
今年も宜しく願い申し上げます

理事長 齋藤 榮作

友好団体や会員の皆様の力強い御支援や御指導により、今年の「ハッピーライフ新潟」は、前身の「新潟県健康生きがいつくりアドバイザー協議会」として平成9年4月に設立以来20年目となる応当年度を迎えることになりました。

設立当初は数人の仲間「中高年齢者の健康・生きがいつくり」の理念で、仲間づくりやアドバイザーとしての精神や意義を高く持って大変な苦勞をされて発足されたものと思います。

その後の余裕のある時代や厳しい時代の大きく変動する流れの中で紆余曲折を乗り越えて、現在の「NPO法人ハッピーライフ新潟」と繋がって発展を続けており、そして今後も「健康・生きがいつくり」を掲げて、全会員一丸となって20周年記念関連事業を開催出来ればと思っております。

今年は申年(さる)です。申年に生まれた人の性格は代表的な豊臣秀吉に見られるように、口が立ち、頭の回転も良く、周りの人からは楽しい人と喜ばれて、行動力で成功を掴むと言われております。

そして今年の「ハッピーライフ新潟」も申年生まれと同様に会員全員の力で行動力を発揮すれば、県内でも有数なNPO法人と成るように発展が可能なものと思っております。

日光東照宮にある「見ざる」「聞かざる」「言わざる」の「三猿」のような消極的ではなく、積極的に参加して、意見を言い、相手の話も良く聴いて理解し、そして会員の皆様がお互いに健康で生きがいを持って、幸せな年が送られるように心掛け、充実した年にしたいと思っております。

また健康生きがいつくり活動の基本である、一人称活動より二人称活動を、そして二人称活動より三人称活動を行なって、今年も会員の皆様と一緒に益々の飛躍の年に成るように行動したいと思っております。

当法人は中高年者の健康生きがいつくりを支援する様々な事業の展開を通して、明るく活力ある長寿社会に寄与することを目的としています。本号では平成27年度の各部会活動などを紹介していますので、ますますのご理解とご支援をお願いいたします。

事業部会

部会長 池田 昇

会員の皆様。新年明けましておめでとうございます。良い年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

本年も事業部会にご支援ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

恒例の公開セミナー「健康生きがいつくりセミナー2015」も盛会の内に開催出来感謝申し上げます。新潟県のダンスをリードしてきた県立中央高校のダンス部を迎えて開催出来た事は、大変良かったです。勿論本番演技も素晴らしいものでしたが、リハーサルや後かたづけ等生徒さんのキビキビした動作や態度に流石伝統校の重みを感じ、この様な企画運営出来る事の喜びと満足感を頂きました。続いての基調講演は田島先生の「笑い笑顔があなたの人生を変える」でした。



《中央高校ダンス部の演技》



《田島弘司准教授による「笑いヨガ」》

さて、次年度はややマンネリ化してきた公開セミナーはお休みにして、健康づくりと生きがいつくりを自ら実践しつつ、輪を広げるテーマで部会員が知恵を出し合い活動して参りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

ボランティア部会

部員 大橋栄子

9月29日(土)に「葵の園新潟内野」へボランティア部会の活動として、6人で訪問してきました。こちらは平成25年11月に開所したばかりの施設で初めての訪問でしたが、一見結婚式場を思わせる近代的な施設でした。中に入ればホテルのような素敵なインテリアと清潔感あふれる空間が広がり、働く介護士さんたちも若いイケメンと可愛い系女子が多く、こちらフレッシュな雰囲気を盛り上げていました。そして施設長は私たちのお仲間である健康生きがいつくりアドバイザーの西山克尚さんです。久しぶりの笑顔で出迎えてくださり、当日はずっと一緒に準備や進行をお手伝いいただきました。

施設は3階建てで120名の方が入所されており、満室とのこと。ただ施設内には120名の方が一緒に集まれる場所がないということで、1階と3階に分かれて行くことになり、私たちボランティア部会員も急遽2グループに分かれ、同じ内容の出し物を2回やるという初めての体験になりました。打ち合わせ時間もなく、どうなることやらと思いましたが、出し物が終わると1階と3階に走って移動し同じ出し物をやるというメンバー6人の見事な連携と采配でピタリと時間内に収まりました。今回もまたボランティア部会員の素晴らしさが光りました。

＜今回のプログラム＞

- | | |
|----------|-------|
| 1. 昔話 | 笠原悦子 |
| 2. 吟舞 | 加藤厚子 |
| 3. ギター演奏 | 細井修平 |
| 4. 健康体操 | 大橋栄子 |
| 5. 紙芝居 | 石田重暉 |
| 6. 童謡 | 小島美恵子 |

入所者は車椅子の方がほとんどでしたが、元気な方がたくさんおられ、あいづちや手拍子、体や手を楽しそうに動かしてくださいました。また、童謡を歌うときには、一人ひとりの方に順番にマイクを向けると恥ずかしそうに、でもしっかりと歌ってくださいました。皆さんの色々な美声をしっかりとマイクに拾えて感激でした。元気なや

じを飛ばしてくださる方もおられ、今日の敬老会は本当に楽しく盛り上がりました。最後は恒例の握手会です。お一人お一人と握手しながら「有り難うね」「楽しくて時間のたつのを忘れたわ」「また来てくれね」の感謝の言葉に送られながら、私たちも元気と充実感をいただいて帰ってきました。

将来、こんなに素晴らしく素敵で特別養護老人ホームがたくさんできて、多くのお仲間の人たちと楽しく暮らしていけたなら、とっても幸せだな〜と、老後に夢と希望を与えてくださった「葵の園」さんへの訪問でした。

ボランティア部会ではこのほか、9月に「特別老人ホーム白鳥荘」、10月に「胎内やすらぎの家」、11月に「特別老人ホームたかつぼ」を訪問し、各施設の利用者さんから喜んでいただきました。

研修部会

部会長 福田貴美子

27年度の研修部会は5月23日の総会の後、分科会で副部長沢野勇さん・広報担当者小越ゆみ子さんを選出し、石栗綾子さん・岩橋貞治さん・江口郁子さん・西山克尚さん・飛田野勉さん・堀昌子さん・福田貴美子と総勢9人体制でスタートしました。

分科会では今年度の活動計画を話し合い、基本として年4回、第2土曜日の午後開催することを決め、研修部会の目標は

「求められる健康生きがいがづくりアドバイザーになるために」……自分のため、地域のため、輝く実りある豊かな人生を送るために、会員一人ひとりがどう生きたら、どう過ごしたらいいのか、その鍵を学ぶ……

ということで、26年度と27年度に新しく会員になられた方を中心に講師をお願いしました。

開催後は次回の研修会の案内とともに参加できなかった会員に、各講師の素晴らしい生き方の鍵や研修会の内容を報告し、会員と組織の距離が少しでも近づくように改善しました。

第1回 7月11日(土) 万代市民会館
石田重暉さん・鍋島 勇さん

第2回 9月12日(土) 万代市民会館

小越ゆみ子さん・飛田野 勉さん
第3回 12月5日(土) 万代市民会館
吉田浩子さん・小山光雄さん
に依頼し開催いたしました。



《第3回研修会の参加者》

次回の第4回研修会は下記のとおり予定しておりますので、皆様の参加をお待ちしております。

日時：2月13日(土)13:00～17:00

場所：新潟市万代市民会館 大研修室

講師：吉田隆幸氏

(健康・生きがい開発財団 評議員)

伊藤 美和氏

(健康・生きがい開発財団 専任講師)

テーマ：「求められる健康生きがいがづくりアドバイザーになるために」

- ①アドバイザーの今後の活動について
- ②財団の今後の動向について
- ③全国の各協議会の事業・イベント等の情報

交流部会

部会長 伊藤 末松

＜芋煮会報告＞

今年度の芋煮会は、10月17日(土)阿賀野市の宝珠山ふもとの赤松山公園にて開催しました、

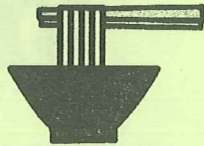
会費1,000円でハッピーライフ会員と一般参加の24名の参加者がありました。今回は晴天という天候にも恵まれましたので、参加者の約半数の人が芋煮会の前に宝珠山(559m)の登山を試みました。頂上まで行く人、中腹までで折り返す人と、各自の体調や体力に合わせて実行しました。

下山後、調理担当の人達が作ってくれた美味しい芋煮汁を堪能しお代わりをしながら、テナーサックスの生演奏による軽音楽を聞きながらの楽しい昼食会でした。

その後は、一般参加者にパンフレットを配布してハッピーライフの活動状況等を紹介する時間を設け、懇談などで充実した時間を過ごした半日でした。下山後はふもとにある宝珠温泉保養センターあかまつ荘の温泉に入り疲れを癒して帰路につきました。

＜新そば試食会報告＞

11月14日（土）新潟市東区プラザにおいて新そば試食会を行いました。今回はそば打ちを旧巻町の人岩年也氏にお願いしたほか、水都家のっぺ氏の落語と里村和彦氏（会員）の法話で参加者33名から喜んでもらいました。



交流部会ではこのほか5月～12月の月1回の「里山歩き会」を開催し、参加者から好評をいただきました。

養成部会

部会長 石田 重暉

＜生きがい講座＞

目的；健康生きがいづくりアドバイザー養成講座の告知と受講誘導

日程；9月26日（土）

会場；万代市民会館

講演；「人生は二幕目がおもしろい」
齋藤榮作（ハッピーライフ新潟 理事長）
「島の住職の説法を聞く」
大場憲栄さん（佐渡市・正覚寺住職）

＜健康生きがいづくりアドバイザー養成講座＞

日程；10月31日、11月7日・14日
各土曜日の3日間、計20時間

会場；万代市民会館

講師；会員11名

受講料；25,000円

※受講者の5名全員が皆勤して講座修了し、1月の資格認定研修に進みます。

入会2年目にして養成講座部会長を担い、講座参加者の募集に際し、部員や会員のご協力と共に無我夢中で走り回りました。講師依頼や後援依頼、講座募集チラシの公共施設への配布とポスティングなど諸先輩の後姿を真似るだけで精一杯でした。結果としてはある程度の成果を出せたと思います。皆様のご協力に感謝しています。

その他の活動



◆エコキャップの回収活動

当法人では「ペットボトルのキャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを届けよう！」の運動に協賛し、キャップの回収活動を行っています。今年度はこれまで1,548kgを回収し、その売却代金を寄付することでワクチン774人分を提供できました。またキャップ焼却を回避することで4,876kgのCO2削減につながりました。

◆アルザフォーラムのワークショップに参加

「人生の二幕目もイキイキとおもしろく！」のテーマで開催し、超高齢社会の現状と地域のために一肌脱いで活動している事例を紹介した後に、二幕目の人生について語り合いました。（11月21日）

◆潟コミ・パーティで交流

新潟市市民活動支援センターの主催による登録団体と新潟市中央区のコミュニティ協議会の交流会に出店し、今後の協働のため当法人の目的と活動状況などをPRしました。（12月6日）

◆地区会員交流会の開催

会員同士の親睦や情報交換、理事会との意思疎通や情報共有を図るため、6つの地区に分かれて地区会員交流会を実施しました。活発な意見や要望がありましたので、検討のうえ今後の運営や事業活動などに活かしていきます。

《編集後記》 暖冬のせいかな穏やかな年明けを迎えました。今年は申年で、『申』には「まっすぐに伸ばす」や「果実が成熟して固まって行く」という意味があるそうですので、今まで努力してきたことや今後の活動が成果となる年にしたいものです。昨年は介護保険制度が改正され、地域での支え合いの仕組みづくりが示されました。私どもも、高齢者に限らずみんなが住み慣れた地域で自分らしい生活を継続できる支援体制づくりに貢献し、結実できるよう会員と意思疎通を図り邁進したいと思います。これからもご支援ご鞭撻をよろしく願いいたします。（事務局・須田）