

健康生きがいつくり・とちぎ

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

～第 21 号～
栃木県健康生きがいつくり協議会
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、「みんなが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つ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ウムのテーマにある「超高齢社会と健康生きがいつくり 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。



歩こう会実施報告

益子の陶芸体験と街中散策

事業部会長 川畑 公子

本年度の第 1 回歩こう会は、5 月 15 日(金) 14 名の参加を得て実施しました。

テーマは益子焼の陶芸体験と街中散策。10 時に共販センター駐車場に集合し、まずは各自自由に街中を散策しました。益子町には 260 の窯元と陶器店 50 店があるといわれています。あちこちの陶器店を見て回ると店ごとに作風や柄、器の種類に個性があるのがよくわかります。約 1 時間後、これから作る作品のイメージが湧いたところで、陶芸体験場所に移動しました。

街中には陶芸体験ができる施設が数多くあります。これは下見をした時の感想ですが、体験教室により、体験の内容・時間・料金に開きがあることを実感しました。

体験は、ロクロと手びねりによる型製と絵付けがあります。今回は、手びねりで作った型に絵付けができるコースに挑戦です。最初に作り方の説明を受けた後、800g の粘土をもらい、先ほど店で見えた作品とあらかじめ考えていたイメージを基に格闘が始まりました。因みに私はマイカレー皿づくりに挑戦しましたが難しい！しかし、子どもに帰つての粘土

とのふれあいは楽しいひと時でした。今日の体験は、形を作り絵付けをするところまで。焼きあげて乾燥させるには約 2 か月が必要とのことと完成した作品を見る時まで期待は膨らみます。さて完成した作品を手にした今の感想は？



結城市の街中散策

事業部 増淵 博

平成 27 年 10 月 28 日(水) 結城市の街中散策と機織り・草木染体験の集いを 24 名の参加者を得、開催いたしました。午前 10 時につむぎの館駐車場に集合し、2 班に分かれて、2 名のボランティアガイドの案内で、弘経寺(ぐぎょうじ)・結城酒造・考頭寺・称名寺・蔵美館・つむぎの館の順に説明を受けながら散策しました。

案内された 3 つのお寺は、いずれも地名になっている結城家に結び付く由緒あるお寺で、幕末の戦乱の話など、普段聞けない説明

に聞き入っておりました。

結城酒造では、醸造の話聞きながら、原酒やゆうき娘等のお酒を試飲し、1 升瓶や 4 合瓶を注文し、大事に抱えて歩いていた人もおり盛況でした。

散策の最後は、明治から大正にかけて袖問屋や商店で多く建てられた外壁が漆喰仕上げの建物、見世蔵(蔵美館)を見て、つむぎの館に移り、陳列館で袖織物の現物を前に説明を聞き、老の蔵館で昼食と言う流れで無事午前中を終了しました。

午後は機織りと草木染の体験タイムで、草木染の体験から始まり、各々が思い思いの絵柄を想像しながら、布に輪ゴムを巻いたり、ビー玉を入れたり、楽しそうに取り組んでおりました。染めの作業が次のステップに移った時点から機織り体験も始まり、不規則な機音の中にも、一本一本糸を丁寧に織り込んでおりました。

出来上がりは、皆様それぞれなりに満足していたようです。



私の地域活動(雑談)

健康・生きがいきづくりアドバイザー 増淵 博

今年の 4 月から地域の高齢部会長を仰せつかった。当地域は、団地が出来て今年で約 50 年になり、住んでいる人も 70 歳を超えた方々の分布が多くなってきた。

そこで高齢者部会を、参加し易く、楽しく、しかも健康づくり等に結び付くような活動にしようとして、健康づくりに関する講習会を 2 回、自然散策と歴史探訪、更に地域交流会の 5 本を計画し実施している。もう一点工夫したことは、通知文の作成である。

地域の方々の「健康づくり」意識を高めたい。そんな気持ちから、高齢者部会のシンボルテーマとして「健康で、いつまでも若々しく」を飾り文字にして飾り枠で囲い、目につくよう最上段に掲げ、次の行から通知事項を記載するようなスタイルで通知文を作成するようにした。

さらに通知文を全戸配布にしたり、行事の際の配布資料には、「健康づくり」のための豆知識を挿入し、行事の合間に説明も加えてみた。ノルディックウォーキングの実演や高齢者の筋力測定方法とその判断基準等も実演の中で加えてみた。

地域の方々の健康についての

新入会員紹介

関心が、高まったかどうかはこれからだが、多少なりとも意識高揚に結び付けばと念じている。

地域とのかかわりに

についての考察



真岡市 戸上 明

私は、9月にシルバード大学「35期」を卒業しました。現在は栃木県老連大学校で地域コミュニティづくりや趣味の共有者との交流について学んでおります。健康で老後を過ごすには、地域とのかかわりを持つということが内閣府の調査でも明らかになっています。なにもしていない人よりも何らかのサークルに参加している高齢者ほど健康余命が長いことが知られています。

地域参加の内容には色々ありますが、一番大事なことは何よりも積極的に地域に飛び込むことです。生活を豊かにする楽しい活動、地域を豊かにする社会活動、健康を進める運動、福祉を支える友愛活動、社会奉仕活動等があります。

現在、日本の高齢化は急速なスピードで進んでいます。厚生労働省は約80万人の団塊の世代が75歳以上となる平成37年をめどに、

可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、「地域包括ケアシステム」の構築を推進しています。高齢者が地域で元気に暮らすためには、高齢者一人ひとりの健康・生きがいがくくりが重要であり、高齢社会では、自分の知識と経験を生かして地域のために働くことやボランティアとしてお役に立つことも重要です。

最後になりますが、健康で生きがいを持って生きていくためには、勇気をもって地域に飛び込み多くの友人を持つことが大切であると思います。私も、健康・生きがいがづくりアドバイザーとしてお役に立てれば幸いです。

ゆめ・さくら博2015での

笑いヨガ」と「自彊術」開催

事業部 鈴木 羊子

日時：10月24・25日10時～3時
会場：さくら市喜連川体育館及び氏家体育館、

趣旨：さくら市内の子供から大人までが自由に参加体験できる「まちの学園祭」のよなものを実施

両日とも午前中は、笑いヨガ体験・講師は、当会員の福田と早川が担当し、小中学生を含め多数の参加者で大いに笑いました。午後は、健康体操、自彊術体験

で自彊術普及協会の滝口由美子先生の指導のもと、ブース一杯に50代～60代の人々が参加し大盛況となりました。

参加者からは、普段使っていない筋肉を動かしたり、体の関節が伸び内蔵の働きが良くなったように感じるとの声が聞かれた。

また、各地域でもやって貰いたいと好評で、健生の活動に理解を戴きPRに一役買いました。



健康・生きがいがづくりアドバイザー

養成講座」の開催について

研修部会 関 清

栃木健生主催の平成27年度アドバイザー養成講座を9月6日・13日・26日の3日間開催しました。

当初、受講生3名の予定でしたが、諸々の都合により1名となりました。講師は島方・武田・早川・福田・飯塚・川畑・鈴木・関・高橋（敬称略）の9名が担当しました。

最終日にレポート課題について、高橋事務局長から次の2題が示され

①アドバイザーとしての活動について
②生きがいについて
どちらかを選択し、レポート作成
そして提出され講座は無事終了しました。

受講生に「感想・抱負等」を質問しましたら、次のように話されたので、ここに紹介しましょう。
「健生アドバイザー養成講座」要項の内容を見て、大変興味・関心をもち、それ以上のことを考えずに受講しました。分野ごとの担当講師の向学心・豊かな人生経験からの受講生への真剣なご教授に、受講申し込み時の曖昧な態度をひしひしと反省するばかりでした。

今後は先生方のように、常に社会情勢に関心を持ち、プラス思考の生き方を見習い、自分自身を磨いていけるよう、そして、少しでも地域社会に還元できるように心がけたい」と。

実に、謙虚な姿と心意気に対し、逆に感心しているところですよ。素晴らしい仲間の人一人になることを期待しています。



平成 27 年度各部事業報告

◆ 広報部会

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

◆ 事業部会

- 1. 事業部会長 川畑 公子
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ダー
― 養成講座
6 月 20 (土)・21 日 (日)
参加者 19 名

◆ 研修部会

- 1. 研修部会長 福田 越子
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
講師派遣
- 2. みやシニア活動センターに
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、
五項目の説明をした。
 - ◆ ① 私の地域デビュー (健康・生き
がいつくりアドバイザー
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な
り、受講者が笑いの見計り各々の
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、大笑いの中にいる
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
しい笑顔で一生涯懸命に体操して
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
ブームを持っている方が多く、
『これから何かを考える』と言う
方は 7 ～ 8 名でした。

ぜひ、『健康・生きがいつくり
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

* 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
作ること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
よろしくお願いいたします。

広報部員一同

