

1 巻頭言

20周年記念誌発行にあたって

一般社団法人 奈良県健康生きがづくり協議会
会長 小池 喜四雄



「健康と生きがいは与えられるものではなく、みずから実現していくもの」という現実的な視点で私ども「奈良県健康生きがづくり協議会」は、今から20年前の平成7年10月に奈良県在住の「健康生きがづくりアドバイザー」19名によってスタートいたしました。

当時は新しい時代の担い手としての“中高年齢者“への期待の聲が高まっていました。「会社人間から社会人間へ」「仕事人間からゆとり人間へ」ということばも背中を押してくれ活動を開始しました。

創立から20年が経過した昨今では、「明るい超高齢社会をめざして」というキーワードが示すように、「超高齢社会」が現実味を帯びてまいりました。その時高齢者の“健康づくり”“生きがづくり”をどのようにするか、どう進めるかということが、多くの社会的な関心事となりつつあります。このことは“健康寿命日本一”を目指す奈良県政の方向と、我々の活動のベクトルもはっきりと噛み合っています。

過去20年の間に私ども協議会は「一般財団法人 健康・生きがい開発財団」と「社会福祉法人 奈良県社会福祉協議会」に多くのご支援、ご協力を頂き各種活動を展開してまいりました。「関西ブロック会議所属の協議会」にも多くのご支援を頂き組織として成長し活動してまいりました。

この間、中高年齢者向け活動の内容は「豊かなシニアライフセミナー」「夫婦セミナー」「リフレッシュ塾」「健康生きがい塾」「団塊の世代の地域デビュー講座」「アドバイザー養成講座」「資格認定講座」「認知症予防講座」などを実施してまいりました。特に最近では“体も心もしなやかに！”の名のもとにヨガ、太極拳、ディスコン（軽スポーツ）を含めた「しなやか塾」を毎月開催し好評を得てきております。

平成24年4月からは「協議会」の組織を「一般社団法人 健康生きがづくり協議会」の組織として新たな一步を踏み出しています。これもひとえに関係諸団体や諸先輩のご援助やご協力のおかげだと感謝いたしております。これに合わせてホームページも作り新たな情報活動にも注力しております。

20周年の記念行事を開催するに当たり関係して下さった皆様方に心からあつく御礼申し上げます。

私どもの“15年から20年の歩み”として現会員の紹介と活動内容を記念誌としてこの小冊子にまとめてみました。活動の一端をご紹介申し上げますので高覧賜れば幸いに存じます。(15年迄は発行済み)

これからも「人生100年時代」に向けて、さらに新しい分野についての視野を広め、深めながら活動を展開し進めていく所存であります。引き続き関係の皆様のお暖かいご支援とご協力を賜りますよう、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

平成27年12月吉日

2 お祝いの言葉

奈良健生20周年を祝して

一般財団法人健康・生きがい開発財団
理事長 辻 哲夫



この度は、一般社団法人奈良県健康生きがづくり協議会が、設立20周年を迎えられますことを心からお祝い申し上げます。

まずは平成7年10月に設立されてから20年もの間、奈良県における健康生きがづくりアドバイザーの地域組織として、地道に活動を継続されてきたことに対して心から敬意を表します。

奈良健生様にはこれまでたいへんお世話になっておりますが、特に本年8月、奈良女子大学での健康生きがづくりアドバイザー養成講座、9月には資格認定研修会を開催され、新しいアドバイザーの誕生にご尽力頂き、たいへん感謝しております。

また財団が実施してきた厚生労働省からの補助金や助成金などによる事業では、平成7年度健康生きがづくりアドバイザー活用モデル事業として「夫婦で考えよう！豊かなシニアライフセミナー」を吉野郡川上村で実施していただくなど、いくつかの事業に積極的に取り組んで頂きました。ユニークな視点からの事業展開に目を見張るものがたくさんありました。

特にここ数年、超高齢社会における喫緊の課題ともいえる認知症予防に取り組んだ講座の開催など、たいへん意義のある活動をされています。

皆様の最近の活動についてはホームページで拝見しております。写真もたくさんあり、見やすい作りとなっていて親しみが持てます。ホームページご担当の方にはご苦勞が多いかと思いますが、奈良健生を知ってもらう最高の「場」ですから、メンテ等をがんばって下さい。

アドバイザー活動の基本となる考え方は「生きがい＝自己実現＝社会貢献」です。

奈良健生の皆さま方におかれましても、これまでの20年の活動実績を踏まえつつ、会員の皆さまが一丸となり、ますます活動に磨きかけ、健康生きがづくりアドバイザーの奈良県における地域組織として、地域のニーズに応え、真価を発揮されますよう、一層の御発展を期待いたします。