

あなたの今日と明日を支える(社)神奈川健生 「月報」平成23年11月号



平成23年11月21日 発行 (通152号)

一般社団法人

神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会

略称：(社)神奈川健生



今月の話題

太極拳について

川崎地区ネット 小泉 かよ

私が太極拳という言葉を目にしたのは5・6年前でした。

興味がありました時に、たまたま1枚の区報がきっかけでした。

それから健康と仲間との出会いが始まりました。

太極拳が日本に伝わったのは1972年の日中国交回復後1973年故三浦英夫氏から伝わりました。流派は5つの太極拳の中から楊名時師家を習得中です。稽古の流れは挨拶「ニィハオで始まり・立禅・スウアイショウ(両手を腰の回転に従って左右に回転させる)・八段錦(八つの型・前半1-4)・24式(通し稽古)・八段錦(後半5-8)・立禅・スウアイショウ・謝謝・再見」で終わります。

始めはなかなか覚えられなくて盆踊りのような恰好が続きましたが、今では少し形になったような気がします。これも「継続は力なり」と自覚しています。

9月に発表会が開催された時にお稽古を始めたばかりの方も数人参加されました。この人達が「エーこの大勢のお客様の前ですのですか? どうしょう?できないわ!」と言って「私、帰ります!」と言ったところ、1人の会員の方が、「大丈夫! お客様は”ジャガイモ”がいると思ってやりなさい」と励まされました。その後先生も参加することに意義あり「後の方にいけば目立たないので大丈夫!」と励ましのやりとりがありました。

何年か前に私もそうであったように誰もが通る道のような気がします。

太極拳をしていて良かったことは

- 1・心臓や肺に負担をかけずに安全に全身運動が出来たこと
- 2・血行が良くなり、ストレス発散ができ、肩こりも良くなったこと
- 3・同じ目的の良い仲間ができたこと
- 4・動きも柔らかく、静かですから、いつでも、どこでも出来たこと

私の趣味の中で手軽に出来る太極拳をいづれ地域の方を対象に普及させて、高齢者の仲間づくりと元気で明るい地域社会をつくるために役立てたいと思います。その日の為に、お稽古に励んでいます。

以上



ビッグイベントが続く11月です

この月報が届くころには直近となりますが、22日は健康生きがづくりアドバイザー全国大会、翌23日は健康生きがい学会がいづれも東大安田講堂で開催され、週末の27日には神奈川健生全員が集う「とまり木サロン」とビッグイベントが続きます。

年末を控えて何かと多忙な時期ではありますが、大震災、経済不安、円高・・・さまざまな逆風を跳ね返す健生パワーの見せ所でもあります。積極的に参加しましょう。



理事会からのお知らせ

平成23年度 第8回（23年11月）定例理事会議事録

日時・場所：平成23年11月14日（月）18：10～20：00 県民センター705号室

出席者：井口、大橋、深谷、杉山、大熊、小泉、隅田、高橋、吉田修一郎、長崎、竹内、奈良部、伴、三浦、内海、山崎、亘、吉田隆幸 田原、（敬称略）

欠席者：梶田、二瓶、小林

司会：大橋副会長

井口会長挨拶：

1、11月も内外でビッグイベントが沢山あり、多くの方の参加を願っています。

2、今日まで次の三つのシンポジウムに参加しました。いずれも神奈川健生のビジョンづくりにも参考になる内容でした。

- ① 高齢社会フォーラム・イン横浜（主催：内閣府、高連協、横浜市）
「シニアの社会活動と地域社会づくり」
- ② ニッセイ財団シンポジウム（主催：（財）日本生命財団、後援：内閣府、厚労省）
「高齢社会と共に生きる」～みんなが支えあう地域コミュニティー～
- ③ パッケージ関連事業・ふるさと基金事業シンポジウム（主催：厚労省）
「資源 + イノベーション + 人材 = 働く未来の創造」

3、宮城県石巻市でのボランティア活動に参加した。

11月8日から～11月13日まで社会福祉会の派遣で、現地の地域包括支援センター職員の側面支援として仮説住宅等で生活されている住民の生活課題や生活ニーズ等について、相談支援を行った。

議事概要

1、上期決算報告（添付0）

2、会計の仕組み改善について（添付1）

杉山会計主担当より、下記につき添付資料に基づき説明があった。

- ・ サークル活動支援費振込みのため、代表者の郵貯口座番号を書類で提出願う
- ・ 会費未納者には11月の月報郵送時に督促状と振込依頼書を同封し、その後順次対策を行う。

3、会費未納者の件（添付2）

未納者リストは理事会限定

4、健生クラブ入会勧誘の件：内海主担当（添付3）

- ・ 現在、会員は192名。200名以上に増員したいので協力をお願いしたい。

連絡・報告事項

1、健生クラブ（添付資料4）：内海主担当理事

- ・ 添付資料の通りです。

2、地区ネット活動（添付資料5）：奈良部主担当理事

- ・ 現在各地区ネットに所属するADの一覧表が間もなくまとまります。

3、新規活動・事業委員会（添付資料6）：大橋副会長

- ・ 社会貢献部会は後見人養成講座を中心に進めています。第2回目は11月19、20日です。
- ・ 市民後見人養成については横浜市がモデル事業として進めている。情報が入り次第連絡します。
- ・ その他超高齢未来検討、若年会員検討、事務所設置（ビジョン検討）について、説明があった。
- ・ （社）健生は、収益事業は行わないことで申告しているので注意が必要だ、との意見が出た。

4、講師活動：深谷事務局長（添付7）（梶田副会長欠席につき代理）

- ・ 来年度のAD養成講座を添付資料のとおり4月から6日間、全9回の講座を開催するがその承認を得たい旨要請があり、そのとおり承認された。

5、かながわの旧街道を歩く会（添付資料8）：大橋副会長

- ・ 雨で延期になった第4回目（瀬谷～下飯田）を11月26日に開催します。

6、ノルディックウォーキング：隅田主担当理事

- ・ 12月4日「初冬の境川遊水地公園とドリームランド跡地」を開催します。
- ・ 来年1月8日、海老名運動公園でNWインストラクターを対象とした講習会を開催します。

7、研修事業：山崎主担当理事

- ・ 23年度2期目で、12月1日から24年3月1日まで、昨年同様23回です。
- ・ 今まで従事してこられた7名の方に優先して配分したいと思っています。

- 8、サークル活動：(添付 9、10) 深谷事務局長
- ・ 半年ぶりに各サークル活動参加者の人数を集計しました。
 - ・ 11月2日サークル活動代表者交流会を開催しました。
 - ・ サークル活動支援費を、各サークル代表者の郵貯口座に振り込むことが交流会で了承された。
- 9、女性交流会：(添付 11)小泉理事、
- ・ 12月9日に第2回目の女性交流会を開催します。
- 10、財団情報 (添付 12, 13)：大熊主担当理事より、添付資料を基に説明が行われた。
11. 事務局報告：深谷事務局長、伴理事 (添付資料 14, 15) より添付資料の説明。
- 12、その他：とまり木サロン開催につき三浦主担当より、進捗状況等の説明があった。
- ・ 現在 77 名が参加の予定ですが、地区社でもう一声掛けて下さい。 以上
(文責：深谷、記録：伴)

第9回定例理事会は 12月12日(月) 18時10分～ 705号室

会 員 投 稿

夫婦二人三脚での御朱印帳押印の旅

川崎地区ネット 高橋 信行

ご朱印とは、ことばどおり朱肉を押した印で神社やお寺の社務所であれば 300 円程度のお納め料で神社やお寺の名の記載と印、そしてお参りした日を書いていただけます。神職の方が書いてくださる、お守りと同じ意味を持っているそうです。ホームページでは何十冊目といわれる方も大勢いらっしゃるようですが、私たちはまだ一冊の半分程度の御朱印行脚記録です。けして遠くに行く必要はなく居住地近隣でも沢山の神社や仏閣が存在しています。

電車に乗って目的の神社お寺を1日掛けて私たち夫婦は巡り、新しい視点から自分達の歩みを共通の話題として造りつつあります、旅行の時も御朱印帳を携行して参りますが、後で御朱印帳を開くことで、その時々楽しかったことや失敗したことなどが鮮明に戻ってきます。老若を問わず人の記憶の脳の忘却率は1カ月後は79%、1年後はほとんど忘却されて行くそうです。人生の生きがいは、行動力と鮮明な共通の記憶の記録と考えますが、その手助けや小道具として御朱印帳はまさに歩んで記帳していただいた記録となります。若さは明瞭な記憶から！これからもその季節ごとの発見を期待して御朱印帳行脚を続けて行こうと健康づくりに励んで行こうと考えています。

以上

神奈川県のご朱印一例



事業活動のおしらせ

1) 平成23年10月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ> H23.10.31内海 孝夫

《健生クラブ主要トピックス》

*今月はAD及び会員の皆さんの紹介のお陰で、6名の新入会員を増強することが出来、
現在迄192名の会員となった。

【12月度・活動のご案内】 ~皆さまのご参加をお待ちしております~

詳細は健生クラブのホームページ <http://kanagawa-kensei-club.jimdo.com> からご覧下さい

開催日	12月1日(木)	12月6日(火)	12月9日(金)	12月13日(火)
テーマ	資源再生見学ツアー ～金沢水再生センターと金沢工場(ごみ処理)の見学～	大田市場(東京都中央卸売市場)見学と東京港野鳥公園散策	酒匂川堤防道の散策と松田山みかん狩り	龍馬が築いた砲台跡・旧芝離宮恩賜庭園と東京港をクルーズ (9月21日荒天中止した為、再活動)
集合場合 集合時間	シーサイドライン 並木北駅改札前 10時	JR大森駅中央口 改札前(京浜東北線) 9時30分	小田急線 開成駅 改札口 9時30分	京浜急行線 鮫洲駅 改札前 9時45分
担当地区	横浜南	横浜南	県央	江戸百景サークル
連絡先	村田 幸造 045-754-5652	二瓶 雅代 045-942-6311	梶田 洋治 046-254-9831	江間 誠司 045-312-0292

*参加希望される方は上記の連絡先担当者に10日前までにお電話下さい

2) 「健街道」のご案内

【鎌倉街道上道ウォーク】第四回目のご案内 瀬谷～下飯田

実施期日 11月26日(土)

参加受付窓口 富岡秀二

集合場所 相鉄線 瀬谷駅構内広場

e-mail: kenkaidou_tomioka@yahoo.co.jp

集合時間 9時30分

【健街道ブログ】 <http://qkaidou.exblog.jp/>

3) ノルディックウォーキングの案内

①ノルディックウォーキングで訪ねる初冬の境川水地公園とドリームランド跡地

日時:平成23年12月4日(日) 10時15分

集合場所:小田急江ノ島線・湘南台駅改札口

参加費:500円、レンタルポールは別途500円

申込先:梶田洋治

Tel/Fax 046-254-9831 e-mail:kajita430118@yahoo.co.jp

②インストラクタ講習会

日時:平成24年1月8日(日)

場所:海老名運動公園

内容:インストラクター向け講習会(資格更新)



地区ネットからのお知らせ

2011年11月14日
主担当理事 奈良部 勉

2011年 10月度の地区ネット活動におけるトピックス等お知らせします。

川崎	定例会	10月19日(水) 18:30~20:00	エポック中原ボランティア室	参加者 11名
	1、平成23年度 とまり木サロン懇親会の報告 2、健生クラブ・24年度プラン報告「サントリー見学と府中郷土の森観梅」 3、10月29日(土)第3回 健康見本市・ノルディックウォーキング実技と展示の実施			
	次回定例会	10月19日(水) 18:30~20:30	武蔵中原・エポック中原ボランティア室	
相鉄沿線	定例会	10月22日(土) 17:00~19:00	鶴ヶ峰 みなくる	参加者 6名
	1. 健生クラブに提案した当ネット企画のコースを検討、12/8に下見を行って決める等。 2. とまり木サロンの集客協力・当ネットNW同好会の取り組み状況等について。			
	次回定例会	11月26日(土) 17:00~19:00	鶴ヶ峰 みなくる	
横浜北	定例会	10月26日(水) 18:00~20:00	山内地区センター	参加者 26名
	新入会員小杉正雄、辰己千和子両氏の自己紹介。小杉氏は特技のパソコン技術を生かし趣味の写真加工技術の説明とデモに質問が集まった。辰己氏は調合したボケ防止のアロマオイルが配られ、さらに朗読の実演がありました。			
	次回定例会	11月30日(水) 17:00から	アトラス 忘年会を予定しています	
横浜南	定例会	10月26日(水) 18:00~19:40	港南台地区センター	参加者 7名
	理事会報告と健生クラブ関連協議のあと、超高齢未来検討部会で取り上げられた「生き生きとした町づくり」について概要の説明があり、問題点や取り組みについて意見交換した。			
	次回定例会	11月24日(木) 18:00から	港南台地区センター	
横浜戸塚	定例会	10月26日(水) 18:30~19:30	上海広場	参加者 5名
	健生クラブ：来年度新企画は「平安から鎌倉の戸塚・藤沢を支配した大庭領の歴史文化」に決定 柏尾サロン：11月及び12月の定例会は例月とずらして開催予定			
	次回定例会	11月30日(水)		
三浦	定例会	10月13日(木) 18:00~20:00	鎌倉市福祉センター	参加者 13名
	三浦、小泉両理事がとまり木サロン PR を兼ねオブザーバーで出席。健生クラブ新企画（「台峰緑地と中央公園」）の開催時期は4月乃至秋で運営委員会に再度申入れ。来春、ML 関係勉強会開催予定。明石講師による勉強会、県教育委員会による「3033運動」が大変興味深いものであった。			
	次回定例会	11月15日(火) 15:00から	鎌倉福祉センター(定例会兼蕎麦打ち会)	
湘南	定例会	10月18日(火曜日) 18:00~20:00	茅ヶ崎市民ギャラリー	参加者 15名
	1、11月度予定の調理実習「地区ネット男の料理(親子丼)」の段取り確認。 2、相互研鑽 掘さん発表「訪問看護」。サービス内容、利用方法等手短な問題であり関心が高かった。			
	次回定例会	11月22日(火曜日) 18:00~20:00	茅ヶ崎市民ギャラリー-3階会議室。	
県央	定例会	10月18日(火) 18:00より	厚木YCC	参加者 10名
	1. 11月開催イベントの紹介(健生全国大会、学会、フォーラム) 2. 健生クラブ12月金曜会“松田のみかん狩り”企画確認 3. 勉強会“免疫力を上げる”			
	次回定例会	11月15日(火) 18:00~	大和生涯学習センター	
横浜中央	定例会	10月13日(木) 17:00~18:50	かながわ県民センター 602号	参加者 8名
	1. 理事会報告(とまり木サロンのご案内、新HPの運用開始のお知らせ、財団情報等) 2. かながわ健生クラブ金曜会(10月7日)実施報告(47名参加) / H24年度木曜会の実施日程確認 3. 自己研鑽 / 相互研鑽 11月~3月担当者決定、オブザーバ参加者1名、田沼氏半年ぶり出席			
	次回定例会	11月17日(木) 17:00~18:50	かながわ県民センター 602号室	

サークル活動のお知らせ

主担当理事 深谷 武彦 電話 080-5439-5165

会員相互の勉強会、趣味の会としてサークル活動を実施しています。

各サークル活動の概要は以下の通りです。

A) なんでもみんなで勉強会

世話役: 七海耕一、前田ちひろ、小杉真希子、

都築 潔 TEL 046-873-1518

□ 12月14日(水) 18:00~20:00 604号室

テーマ「箱根駅伝を楽しく見る方法」

講師: 西條純一氏

B) 健生ハイキングの会

世話役 井上精司 (tel&fax 0462-59-3100)

□ 12月9日 円海山(横浜)

C) 美食倶楽部 世話人代表 井上亜土実

事務局: 阿部匡宏 (電話・fax) 045-592-0243

□ 次回予定: 平成24年1月26日(木)

ロイヤルホール・ヨコハマ

D) 健生ADL体操の会

世話役: 上田隆一郎(電話・fax)045-852-5192

メール: takaueda@carrot.ocn.ne.jp

□ 12月1日 13.00~16.00 708号室

E) 「布絵を楽しむ会」 世話役 清水昭子

Tel & Fax : 045-821-4730

◆毎月第3水曜日 13:00~17:00

□ 12月21日(水) 県民センター703号室

F) 神奈川健生音楽団 世話役 斉藤克己

(電話・FAX) 045-712-2138

□ 12月15日(木) 歌声サロン・伊勢佐木

15:00~16:30 CROSS STREET

◆活動の様子がブログで紹介されています。

<http://kksmusika.exblog.jp/>

G) コントラクトブリッジを楽しむ会

世話役: 寺内顕正 Tel・fax : 045-714-3120

□ 次回予定 12月3日(土)、17日(土)

県民センター709号室、710号室、18.00~21.00

H) 「句楽会」(誰でも楽しめる俳句)

世話役 蛭子雷児 (電話・FAX) 045-784-5496

メール: rainoko566@seaple.icc.ne.jp

□ 次回予定 12月7日(水)18時 県民センター401号室

I) 女性交流会

世話役: 三浦紀子、小泉かよ tel/fax:045-953-2798 メール: no3matato@77.catv-yokohama.ne.jp

□ 次回予定(第二回): 12月9日(金)・・・詳細はチラシをご覧ください。

J) 「カラオケを楽しむ会」 世話役: 田原睦夫 TEL 045-382-7680 mtawara@jupiter.ocn.ne.jp

◆「カラオケを楽しむ会」への会員募集をしております。

◆定例会は原則毎月(8月、1月は除く)第1金曜日、第3月曜日の15:00~17:00

◆東急ホテル並びの「BEST HIT」(am. pmのビル)です。

◆費用はカラオケ2時間+ソフトドリンク付き500円、生ビール中ジョッキ付き600円です。

12月は2日と19日です





平成23年10月度 新規活動・事業委員会議事概要

日時・場所：平成23年10月17日（月）18:05～19:50 県民センター705号室

1. 社会貢献活動部会

- 1) 成年後見人養成講座の件；・第一回目の10月22日～23日に6名、第二回目の11月19日～20日には21名の参加申込みがある。合計27名
- 2) 市民後見推進事業について
 - ・本年6月法改正の関連で、横浜市がモデル事業構築を進めている。来年2～3月に市民後見人の養成講座や講演会などが企画されている。
- 3) 成年後見業務の保険；・成年後見人受任には保険加入が必須であり、法人のみを対象とのことで、健生が社団法人となったことは時宜を得ている。

2. 超高齢未来検討部会

10月に2回開催した。概要は以下

- ・コミュニティビジネス・・・定義・組織・形態・活動分野・効果・課題などの他中高齢者の就労現状など
- ・家族について・・・家族・中高年夫婦の現状と課題・家族のつながりの変化・夫婦関係の変化・男女差など
- ・生きがい就労・・・高齢者の就労・熟年起業の薦め、など
- ・新成長戦略について・・・超高齢社会の新成長戦略5項目、三菱総研の提言等

3. 若年会員検討部会

10月9日、第3回目の若年会員懇談会を開催、参加者、若年会員8名、健生5名。

- ・若年会員からAD取得の動機、抱負、活動状況や活動の阻害要因、会員のメリット健生への要望・課題などAD活動全般にわたって意見交換した。
- ・積極的に取り組む姿勢の若い会員が参加・活動しやすい環境づくりが重要等々。

4. ビジョン検討部会

1) 専用事務所設置のための検討

- ・賃貸料の目安の検討；横浜中心地区駅から数分エリアで事務所を借りるとすると、60㎡程度で年額：250万円程度となる。これを今後の検討の費用目安とすることとした。

・収益ビジネスの検討

現在の健生活動からの上納と新しい収益ビジネスの検討。

- ① 健生活動の場所提供や会員への貸し出し、および事業活動やサークル活動自体に負担等
- ② 新規事業；移動サービス、レンタルボックス、自分史作り手伝い、子育て支援、相続・遺言の相談、パソコン教室など、具体的な事業の内容と収益・費用を検討する。

2) その他

現在の事業活動とサークル活動を分けている意味がないように思われるので同一に扱ってはどうか、との提案があり、次回の本部会で議題として取り上げることとした。

以上

***次回開催：11月21日（月） 18：00～ 705号**



1. 会員動向

- (1) ML加入 平田 崇、 上月永文
 (2) 会員数

総数； 226名 (内女性59名) (先月比：増減なし)

(内訳)	会員数	ML加入者	e配信加入者	ヤマト便対象者
人数	226	154	164	62
(%)	(100)	(68.1)	(72.6)	(27.4)

★★ 月報投稿のお願い ★★

会員の皆さんからの月報掲載投稿を募集しています。

内容はAD活動関連だけでなく、趣味や仕事のことや体験談など自由で、常時事務局で受け付けています。目安として400～600字程度でお願いします。写真やイラストなども含めて親しみやすいものを歓迎します。紙面の都合により掲載時期は事務局一任とさせていただきます。

事務局の月報担当（竹内）宛に e-mail;take.hisa@jcom.home.ne.jp,

またはファックス045-771-5536までお寄せください。

★★ お願い ★★

□ 月報などの受取をe配信に変更することへのお願い

月報などをe配信（電子メールでお送りすること）しています。

電子メールアドレスをお持ちの方で、月報などを郵送で受取っておられる方、e配信へ変更していただけませんか。お手数でも事務局へご一報下さい。

- ・ 郵送版より早く受け取れます。
- ・ カラー化されており、楽しく読めます。
- ・ 資料の保存や管理が楽になります。
- ・ 過去の月報やチラシが容易に探し出せます。
- ・ 配布資料の文章やデータを自分の資料に容易に取り込めます。

★事務局の連絡先★

一般社団法人 神奈川健康生きがいつくりアドバイザー協議会

事務局： 深谷 武彦 気付

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 1413

電話：080-5439-5165

