

# 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12月号



平成23年12月19日 発行(通153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

### 長寿の秘訣

戸塚地区ネット小林信之

私は福祉施設で働いておりますが、年末になるとご高齢の方から、「あっという間の一年だった。また一つ年をとった。」とお話しを頂くことが多くなります。

今回は、長寿について書いてみたいと思います。

少し前の話になりますが、厚生労働省から長寿の方の統計が発表されました。平成23年9月1日現在で、23年度中に全国で百歳に到達する方は、24,952人(前年比+1,683人)いるそうです。さて、その男女比の内訳ですが皆さん、どれくらいの割合だと思いますか。

なんと、男性3,711人に対し、女性21,224人となっております。平均寿命だけでなく、長寿の人数も女性の方が高いということになっているのですね。(ちなみに、全国の100歳以上高齢者数は、47,756人となっております、内男性6,162人、女性41,594人です。)

さて、統計から女性の方が長寿となっておりますが、女性長寿の秘訣には何があるのでしょうか。体の構造が大きく関わっているそうですが、それ以外にも何かあるはずです。そこで、私の住んでいる地域の元気な女性高齢者の方々に聞いてみました。すると、次のように話されていました。

- ①女性の方が社交的だから、外出を積極的に行い、常に外からの刺激を受ける事ができる。
- ②女性の方が、周りを意識する(身だしなみや、化粧など)ので、常に自分にアンテナを張っていて、変化を感じとりやすく、健康にも敏感である。
- ③女性は知らない人達との間でも、すぐにグループを作って話しができ、精神的安定を得やすい。
- ④女性は、男性がいなくても生きていける(家事などがこなせ、生活に支障をきたさない)が、男性は女性がいないと生活が難しい人が多いので、女性の方が長生きである。
- ⑤どちらかが先だった場合、女性は気持ちを切り替えて一人で生きて行こうと頑張れるが、男性は未練が残り、引きずってしまうため精神的に弱ってしまう
- ⑥女性はやりたいこと(趣味)が多い

などがありました。もちろん、全ての女性・男性に当てはまるわけではありませんが、皆さんはどう感じるでしょうか。上記のように女性の生活習慣や行動などが長寿に大きく関わっているのであれば、長寿の秘訣は「女性を見習う！」ことかもしれません。

皆さんは、いかがお考えでしょうか。

## 今年の勢いを来年も

早いもので、今年も終わりが近づきました。今年の健生は井口新会長の“積極・前向き”の方針の下、各種イベントではとまり木サロンをファイナルに健生パワーを示し、諸活動でも多数の新理事と新加入ADを迎えて新しい方向性が明確になった年でした。この流れを根付かせ発展させるには来年の活動が極めて重要になります。流行語ともなった【絆】を健生においてもより強め、来年も実りある1年となるよう頑張らしましょう。



## 理事会からのお知らせ

### 平成23年度 第9回(23年12月) 定例理事会議事録

日時・場所： 平成23年12月12日(月) 18:10~20:00 県民センター705号室

出席者： 井口、大橋、梶田、深谷、杉山、二瓶、小林、大熊、小泉、隅田、吉田修一郎、長崎、竹内、奈良部、伴、三浦、内海、山崎、亘、吉田隆幸 (敬称略)

欠席者： 田原、高橋

司会： 大橋副会長

- 井口会長挨拶： 1、とまり木サロン：83名の参加者を得て懇親・交流の場として大変盛り上がり、良かった。スタッフや会員の皆様に感謝したい。
- 2、市民後見人養成研修：11月19日と20日の両日実地。10月と合わせて合計24名の方々に終了証授与。東大の養成口座受講者(10名)、部会委員と一緒に進めてまいりたい。
- 3、第19回アドバイザー全国大会(11/22)、第2回健康生きがい学会(11/23)が東大安田講堂で開催され、大変盛況であった。神奈川健生会員も座長やパネラーを務められ、活躍が目立った。全国大会及び学会参加者とも神奈川健生がトップであった。会員の皆様、どうぞ良いお年をお迎え下さい。

### 議事概要

- とまり木サロン報告(添付資料1、2)  
三浦主担当理事・小泉担当理事より、添付資料に基づき過日開催された「とまり木サロン」の会計報告及び「とまり木サロン寄付収支」の報告がなされた。
  - ともしび基金(募金)に20,050円を神奈川県社協県民活動推進部へ寄付しました。
- 協働事業研修会の件(添付資料3)  
梶田主担当より、資料「行政と協働事業取り組み方法について」に基づき説明がなされた。
- 収益事業アイデア募集の件(添付資料4)  
竹内理事より添付資料に基づき下記説明がなされた。
  - 健生独自の事務所を持つことを検討しており、その費用を収益事業で賄うことが必須とのことから、健生会員の方々に経験を生かした収益事業のアイデアを提案頂きたい。(出来るだけ具体的をお願いしたい、又年内にでも情報をいただければ有難いです)
- 会計からの依頼と報告(添付資料5)  
吉田担当より、「23年度末会費未納者」について報告がなされた。
  - 現在未納者は11名となっている。各地区ネットの方からも協力をお願いしたい。
  - サークル活動の支援費を振込むが、郵便口座の連絡のない人が数人いる。
  - 今年、(社)神奈川健生として講師等の報酬を支払う際に源泉税を徴収していれば今月末までに吉田へ連絡下さい。来年1月末までに取り纏めて「報酬、料金及び賞金の支払調書」を所轄税務署に提出します。

### 連絡・報告事項

- 健生クラブ(添付資料6)：内海主担当理事
  - 来年の1月10日継続会員の申請手続きを行います。
- 地区ネット活動(添付資料7)：奈良部主担当理事
  - 現在各地区ネットに所属するADの見直しがおわりました。なにか意見があるか聞いています。
- 新規活動・事業委員会(添付資料8)：大橋副会長
  - 東大の成年後見人養成口座参加者が640人と非常に多かった。
  - その他添付資料に基づき説明がなされた。
- 講師活動(添付資料9,10,11) 梶田主担当
  - 現在来年度のAD養成口座の講師を募集しています。(但し事前打合せ出席等の条件もあります)
  - ADの養成口座の募集のチラシが出来ました。地区ネットの方、各行政への配布をお願いします。

- 5、かながわの旧街道を歩く会（添付資料 12）：大橋副会長
  - ・ 第 4 回は参加者総勢 47 名、第 5 回は 48 名で実地しました。6 回目は来年 1 月 28 日です。
- 6、ノルディックウォーキング：隅田主担当理事
  - ・ KNWC 主催の第 3 回イベント（ノルディックウォーキングで訪ねる初冬の境川遊水地公園とドリームランド跡地）を晴天の中 12 月 4 日に開催しました。参加者は総勢 59 名でした。
  - ・ 来年 1 月 9 日、海老名運動公園で NW 指導者養成及び更新の講習会を開催します。
- 7、研修事業：山崎主担当理事
  - ・ 神奈川介護支援専門員研修の進行スタッフとして 12 月 1 日から来年 3 月 14 日まで 4 名の方の申し込みがあり、現在受け付け等やっています。
- 8、サークル活動：（添付 13）深谷事務局長
  - ・ ハイキングの会から 24 年度の計画表が送られてきました。参加希望者は申し込んで下さい。
- 9、女性交流会：三浦主担当理事、
  - ・ 第 2 回（12/9）交流会で、簡単な手作り物を実地しましたらすごく評判がよかったです。
  - ・ 来年の 4 月 5 日、6 日に伊豆高原で一泊の交流会を企画しています。（男性の参加も可です）
  - ・ 来年度から「女性交流会」の名称を変えたい。（提案例：健生なでしこ会）
- 10、財団情報（添付資料 14）：大熊主担当理事より、添付資料に基づき説明がなされた。
- 11、事務局報告：深谷事務局長、伴理事（添付資料 15 16）より添付資料の説明。
- 12、その他：サークル活動等「ブログ作成」講習会を来年の 1 月に行いたいと思っている。（大熊）  
PR 用のパネル（健生・NW）が新しく出来ました。活用してください。（深谷）

以上

（文責：深谷、記録：伴）

第 10 回定例理事会は 23 年 1 月 9 日（月）18 時 10 分～ 705 号室

## 会 員 投 稿

### 「ありがとう」という言葉

相鉄沿線地区ネット 三浦紀子

100歳になられた日野原重明先生の「生き方上手」100の教えの中に「ありがとう」の言葉で人生をしめくりたいとありました。

今は亡き義母は、常にやさしい笑顔で「ありがとう」と言ってくれる人でした。この言葉を聞くと介護で大変な事もある中で、やさしい気持ちになれました。

自分のこれまでを振り返って見た時、30歳～60歳まで旭区子ども会育成連絡協議会の役員プラス他の協議会にも関係していて、3人の我が子（始めた頃は、5歳、3歳、8ヶ月）に留守番を頼み出掛ける日々でした。帰宅して子ども達をだきしめて「ありがとう」と言っていました。特に長男は、子どもながらにお母さんはよその人のために頑張っていると思ってくれたのでしょうか、毎回明るく素直な表情で、私を迎えてくれましたので自然に「ありがとう」という言葉が出ていました。現在では、その子に時々海外旅行に連れて行ってもらい「ありがとう」の連発です。この言葉には、いろいろの意味が有ると思います。

心から感謝の気持ちを表す事は勿論、信頼、尊敬その他優しい気持ちと沢山の気持ちが「ありがとう」の言葉には、含まれていると思うのです。健生のアドバイザーとなり、今回「とまり木サロン」の担当で多くの先輩方のご協力や、励ましを頂きまして終える事が出来ました。心から感謝の気持ちをこめて「ありがとう」と申し上げます。



## 事業活動のお知らせ

### 1) 平成23年11月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ> H23.12.03 内海 孝夫

≪健生クラブ主要トピックス≫

\*平成24年度(24/4/1~25/3/31) 定例活動の年間プログラムを地区運営委員及びAD各位のご協力により確立することができた。

**【24/1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	1月19日(木)	1月10日(火)	1月27日(金)	
テーマ	増上寺と東京タワー ~徳川秀忠/お江は じめ將軍家墓所参拝 ~	新春の藤沢七福神 を巡る	「明治神宮・初詣と NHK スタジオパーク 見学」	
集合場合 集合時間	JR 浜松町駅 北口改札前 10時	JR 藤沢駅前広場 (陸橋の上) 9時45分	JR 原宿駅下車 渋谷寄り階段を上り JR 口 改札を出て直進、右方向の 神宮橋を渡った所。 明治神宮南参道口・大鳥居 前 広場(原宿門) 10時20分	
担当地区	運営委員会	運営委員会	運営委員会	
連絡先	村田 幸造 045-754-5652	加藤 卓司 0467-32-1632	大福谷 邦夫 045-834-7088	
*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) 講師活動からの案内

#### ①アドバイザー養成講座講師募集のお知らせ

平成23年4月~5月開催のアドバイザー養成講座の講師を募集しています。

詳細は別添のチラシをご覧ください。

申込み締め切りは12月22日です。

申込み先: 梶田洋治 FAX046-254-9831、 Eメール:kajita430118y@yahoo.co.jp

#### ②「行政と協働事業取り組み方法について」研修会のご案内

日時: 平成24年1月29日(日) 13:00~17:00

場所: かながわ県民センター6F 604号

対象者: 参加希望者

内容: 行政との協働事業の手法、事例紹介ほか ー詳細は別添チラシ参照ー

### 3) ノルディックウォーキングの案内

#### ①インストラクター講習会

日時: 平成24年1月9日(月)

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12月12日  
主担当理事 奈良部 勉

2011年11月年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	11月16日(水) 18:30~20:00	エポック中原ボランティア室	参加者 13名
	1、平成23年度 とまり木サロン懇親会の実施詳細説明 2 健生クラブ新担当者募集について 3、定例会実施会場の追加申し込み(現在の場所+武蔵小杉)について 4、健康見本市参加実施内容と反省(ノルディックの実技時間の検討・新規参加4名)			
	次回定例会	1月18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	11月26日(土) 17:00~19:00	鶴ヶ峰 みなくる	参加者 6名
	1. 2月木曜会の取り組みについて、武相荘の入場料が1000円と高く参加料、内容の見直しを含めた変更を再検討、30日に再度の下見を決める。 2. H24年健生クラブ木曜会案「忠臣蔵・義士切腹の跡を訪ねて」のコース案を決める。 3. 地区センター「みなくる」からの講座依頼を受けて12/14に実施。 ・次回忘年会実施予定			
	次回定例会	12月24日(土) 17:00~19:00	鶴ヶ峰 みなくる	
横浜北	定例会	11月30日(水) 17:00~20:00	ホテルアトラス 麦の風	参加者 29名
	理事会報告、健生クラブの12月6日火曜会「大田市場見学と東京港野鳥公園散策」の協力依頼。青葉区との協同事業の結果および今後の予定。横浜北の男の料理教室の報告や健街道、健生音楽団等の参加募集の呼びかけがあり、その後、忘年会で楽しい時間を過ごしました。			
	次回定例会	12月21日(水) 18:00から	山内地区センター	
横浜南	定例会	11月24日(木) 18:00~20:00	港南台地区センター	参加者 9名
	理事会と健生クラブ関連報告のあと、当地区ネットでの取り組みが遅れているノルディックウォーキングについて検討し、着手することとした。トピックとして今月の超高齢未来検討部会で取り上げられた「マクロ経済見通し」について杉山氏より話を伺い、意見交換した。			
	次回定例会	12月14日(水) 13:30から	にぎわい座落語鑑賞と野毛忘年会	
横浜戸塚	定例会	11月30日(水) 18:30~	戸塚地区センターC会議室	参加者 6名
	I 理事会報告 : 議事録報告 II 健生クラブ : ・報告(24年度テーマ含む) III 柏尾サロン : ・今後の戸塚地区ネットのあり方に関して			
	次回定例会	12月21日(水) 18:00~	戸塚地区センターC会議室	
三浦	定例会	11月15日(木) 15:00~17:00	鎌倉市福祉センター	参加者 12名
	恒例の蕎麦打ち会、理事会報告、当ネット行事打合せのあと名人により打ちあがったお蕎麦を堪能した。			
	次回定例会	12月15日(火) 18:00 ~	鎌倉福祉センター	
湘南	定例会	11月22日(火) 13:30~17:00 実習 18:00~20:00 定例会		参加者 15名
	1、調理実習「地区ネット男の料理(親子丼)」実施(調理指導金田さん 男性9名 女性5名参加) 2. 相互研鑽発表 河崎さん 「精神保健福祉ボランティア活動について」 精神障害者の実態、支援の仕方等理解の一端を垣間見る貴重な話を聞く。			
	次回定例会	12月20日(火) 14:00~	ノルディックウォーキング 18:00~20:00 定例会(市民ギャラリー)	
県央	定例会	11月15日(火) 18:00より	大和生涯学習センター	参加者 13名
	1. 井口会長挨拶の紹介(各種イベント、石巻のボランティア活動報告) 2. 77期の佐伯さん、玉置さんが地区ネット定例会に初参加されたので会員相互の自己紹介 3. “桃の花”にて懇親会			
	次回定例会	12月20日(火) 18:00~	厚木ヤングコミュニティーセンター	
横浜中央	定例会	11月17日(木) 17:00~18:50	県民センター 602号室	参加者 8名
	自己研鑽/相互研鑽: テーマ「福島第一原発事故と環境問題」(講師: 児玉勇氏) II. 報告: 理事会報告、健生クラブ入会案内の件、みなみ区/ほどがや区の祭参加の件 III. 健生クラブ: 平成23年度木曜会(森永工場と三ツ池公園、3/29) 責任者種田氏に決定			
	次回定例会	H23年12月15日(木) 17:00~	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

□ 1月11日(水) 18:00~20:00 604号室

【100日間世界一周クルーズの魅力】

### 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)

ローヤルホール・ヨコハマ

### 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

□ 1月18日(水) 県民センター703号室

### 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 1月14日(土)、28日(土)

県民センター708号室、708号室、18.00~21.00

### B) 健生ハイキングの会

世話役 井上精司 (tel&fax 0462-59-3100)

□ 1月21日 綾瀬歴史散策と総会・懇親会

### 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](mailto:takaueda@carrot.ocn.ne.jp)

□ 1月10日 13.00~16.00 710号室

### F) 神奈川健生音楽団 世話役 斉藤克己

(電話・FAX) 045-712-2138

□ 1月19日(木) 歌声サロン・伊勢佐木

15:00~16:30 CROSS STREET

◆ブログで活動の様子がブログで紹介されています。

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

### 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](mailto:rainoko566@seaple.icc.ne.jp)

□ 次回予定1月4日(水)18時 県民センター302号室

### 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](mailto: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。

**平成 24年1月は6日と16日です**



## 平成23年「とまり木サロン」盛大に開催される

平成23年度から年1回の開催となりました「とまり木サロン」を11月27日(日)横浜駅西口「ホテルプラム/コスモY」にて財団大谷常務理事様はじめ83名の参加を得、盛大にかつ楽しく開催いたしました。

当日、第1部は、清水靖雄バンドマスターが率います「Zama ビックバンド ジャズオーケストラ」の迫力ある素晴らしい演奏を心行くまで堪能しました。

第2部は、懇親会に移り、盛り上がったところで、富岡アドバイザーの民謡、山崎アドバイザーによるダンス、カラオケサークル有志による合唱と楽しい内にも親睦を深め無事終了致しました。

尚、当日は各サークルの活動展示会も同時開催し、日ごろの活動内容をアドバイザー皆様に見て頂く事が出来ました。

とまり木サロン幹事一同、心から感謝申し上げます。

平成23年12月12日

(社) 神奈川健生

とまり木サロン担当理事一同

### 平成23年11月度 新規活動・事業委員会議事録

日時・場所：平成23年11月21日(月) 18:05~19:50 県民センター705号室

出席者：井口、大橋、梶田、深谷、杉山、竹内、東、大埜、吉田(隆)、

出席者数：9名 敬称略

#### 報告・討議内容

##### 1. 社会貢献活動部会(大埜委員)

###### 1) 市民後見人養成講座の件

- ・第一回；10月22日~23日に4名、第二回目；11月19日~20日に20名、合計24名が基礎編についての研修を修了した。
- ・研修参加者の意見は、おおむね理解でき良好であったとの意見であった。
- ・今後の研修の進め方を決めるため、切り口を変えて参加者の意見を再度聞く。

###### 2) 市民後見推進事業について

- ・横浜市がモデル事業構築を進めている。H24年2~3月頃に市民後見人の研修カリキュラム等の概要紹介・講演会などが企画されている。注視していきたい。
- ・H24年度もモデル事業を計画している模様だが、市区町村単位の受託であり、現時点では健生としてモデル事業に絡むことは困難である。

###### 3) 出席者からの情報

東大の成年後見人養成講座参加者：全国から640数名と非常に多い。  
ホテルに泊まり参加している人もいる等、関心の高さをうかがわせる。

##### 2. 超高齢未来検討部会(吉田委員)

###### 1) 11月5日概要

- ・マクロ経済面からの見通し・・・医療・社会・家庭・年金等々

###### 2) 11月19日概要

- ・民間企業の立場からCSRの現状について
- ・東大の研修会参加企業の超高齢化に対する見方等
- ・今後の進め方についてメンバーで討議した。
- ・12月：健生 若手女性メンバーから「課題・解決策等」について意見を聞く。
- ・1月からは今回の討議内容に基づき進める。

##### 3. 若年会員検討部会(井口会長)

- ・10月9日、若年会員8名、健生側5名の計13名で意見交換をした。  
若手の皆さんは、非常にチャレンジャブルであり期待したい。  
(詳細10月報告済み)

##### 4. ビジョン検討部会(竹内委員)

- 1) 事業化について企画書を分担して作成中。1月の部会で討議予定。

項目として：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、パソコン教室等々

- 2) 事業化について出席者から以下の意見があった。
- ・「NPO法人湘南・ふじさわシニアネット」がパソコン教室、HP制作等で年間2000万円の収入がある。一度説明を聞く等調査したらどうか。
  - ・健生 各理事に事業化について「案」がないか意見を聞くのも一案。
5. その他

- 1) 会話型ロボットのデモについて（井口会長）  
富士ソフト（株）のヒューマノイド・ロボット「PALRO」を介護用等に活用出来ないか。と横浜市共創推進課から提案を受けた。  
12月19日（月）本委員会において「パルロ」のデモ・説明会を行い可能性等の検討をしたい。  
各理事にも参加を呼び掛ける。
- 2) 事業活動とサークル活動を分けておく必要性について討議。  
参加者から以下の意見が出た。
- ・事業活動；新規活動・事業委員会から派生した活動であり、仲間づくりよりも収益に比重を置いた。  
サークル活動；仲間づくりが主体の活動である。
  - ・事業活動として、NW・健街道・講師活動があるが、現状それほど収益が上がっていない。・・・これでは事業と言えないのではないか。
  - ・事業として社会貢献活動も健生として立派な活動であり、必ずしも収益だけでは論じられないのではないか。
  - ・事業とサークルの考え方としては、サークル活動は運営・管理をサークルの担当に一任していて、事業は健生が関与しているものという認識を持っている。
  - ・サークル活動にも、会計報告を義務付けしたらどうか。
  - ・事業活動・サークル活動の定義がない。・・・定義することに決定した。
- \*本件、引き続き討議することにした。

以上

\*次回開催：12月19日（月） 18：10～ 705号

## 事務局だより

### ★★お知らせ★★

#### 1. 会員動向

- (1) 再加入 大橋 欣三
- (2) 住所変更  
辰巳千和子 青葉区あざみ野→青葉区荏田町
- (3) e配信、ML加入  
境 幹夫、平田 崇
- (4) 会員数

総数； 227名（内女性59名）（先月比：1名増）

（内訳）	会員数	ML加入者	e配信加入者	ヤマト便対象者
人数	227	157	167	60
(%)	(100)	(69.2)	(73.6)	(26.4)



#### ★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

