



あなたの今日と明日を支える(社)神奈川健生

「月報」平成26年1月号

平成26年1月17日 発行(通178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



新年のご挨拶

会長 大橋 弘一

あけましておめでとうございます。
会員の皆様におかれましては清々しい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。
また昨年中は健生活動にご支援・ご協力を賜りありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

年頭にあたり、平成26年の重点的に取り組む事項等を述べます。

1つ目として、成年後見センターの活動を軌道にのせる事です。
まず当面はアドバイザー皆様のご家族・ご親族或いはご紹介による相談業務への取り組みです。そして相談業務を申立支援へと繋げていけるよう推進します。

2、専用事務所「まめどスペース結」の有効活用です。
その1案として「仮称 生涯現役クラブ」の活動拠点としての活用です。このクラブの目的は「サラリーマンOBやOGが地域活動に参加しやすい環境と仲間づくりの支援」
「生涯学習、生涯就労など定年退職後も生涯現役として社会参加できる機会の創出」等です。実現には核となり活動推進を担って頂ける方が必要で、「まめどスペース結」の立地から考慮し協力依頼を進めていきたいと考えています。

その2として「成年後見センター」の相談業務や会議等に広く活用いただければと思っています。

3、昨年 新たな事業として理事会承認を得た下記の事業を推進することです。
i 「ポールウォーキングクラブ」の立ち上げです。
ポールウォーキングはノルデックウォーキングと異なり、介護予防・健康寿命の促進を目的としており潜在需要は非常に多いと推計されています。またポールそのものもNWとは異なっています。すでに一部の地区ではクラブが出来ていますので、これを各地区ネットへ広げていき事業活動として定着化したいと考えています。

ii 「旅の会」の企画・実施を早期に立ち上げ活動を定着化させることです。
進め方として、新規活動・事業委員会の下に「企画委員会」を設け検討していきます。

4、平成27年の「神奈川健生創立20周年」に向けた準備活動です。
準備委員会をつくり具体的作業を進めます。またこの活動と連動して「向こう3ヶ年の中期計画策定」です。この中期計画において「魅力ある健生」の実現に向け取り組んでまいります。

以上述べました通り、取り組むべき課題は山積していますが会員皆様と力を合わせ
1つ1つ解決していきたいと思っていますので、引き続きご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

平成25年度総会に出席しよう！

平成26年を向かえ、本年も健生活動に邁進されていることと思います、平成25年度の総会の開催日が平成26年6月7日(土)に決まりました、ご予定に組み入れていただきたくお願い申し上げます。

平成 25 年度 第 10 回 (26 年 1 月) 定例理事会議事録

日時・場所： 平成 26 年 1 月 14 日 (火) 17:10~19:15 県民センター705 号室

出席者： 浅川 (臨時出席、ML 担当)、井口、伊藤、内海 (朗)、大熊、大下、大橋、小杉、境、清水 (国)、高橋 (登)、竹内、種田、都築 (臨時出席、歌謡祭実行委員会) 富岡、奈良部、二瓶、伴、三浦、村上、目島 (戸塚地区ネット代表代行)、茂木、柳、吉田 (隆)

欠席者： 伊藤

司 会： 茂木副会長

会長 挨拶： 大橋会長

- ・ 新年にあたり、平成 26 年度重点課題として取り組みたいことを申し上げる。一つは成年後見センターを軌道に乗せること、二つ目はまめどスペースの有効活用をすることで、成年後見センターの事務局や、仮称生涯現役クラブの活動拠点とするなど、活用を図りたい。他には来年の 20 周年記念事業として 3 年中期計画で魅力ある神奈川健生の追求などがあるが、1 月号の月報に記載しているのでご覧いただきたい。

議 事 概 要

1. とまり木第 34 号編集方針と原稿依頼について (添付資料 1-1,2) : 大下副会長

- ・ 今回の特集は「神奈川健生クラブイヤーもうひとつの“逸品”」をテーマに掲げている。人生、経験、資格、趣味、技術など様々な能力にスポットをあて、多様性のなかで新たなつながり、人脈ができることを期待し、テーマとして掲げた。原稿のフォーマットは改めて示すので奮って投稿願いたい。
- ・ 原稿締め切りは 3 月末、編集完了 4 月末、5 月中旬に印刷・製本し、6 月 7 日総会で配付の予定。

2. (社)神奈川健生第 2 回歌謡祭について (添付資料 3-1,2) : 都築歌謡祭実行委員

- ・ 健康生きがいづくりの一環として歌好きの人に成果を発表する機会を提供し、やりがい生きがいづくりに貢献することを目的に歌謡祭を開催する。また、神奈川健生の知名度をあげ、他の文化団体との交流を図ることも狙っており、旭区からも後援をもらっている。第 1 回は歌声のど自慢大会として、賞を取ることを全面に押し出していたが、今回は楽しくやることを第 1 に歌謡祭とした。3 月 8 日 (土) 13 時~17 時、旭区民文化センター「サハート」で開催する。300 名の座席のうち、健生で 50 名の出席を予定しており、1 地区ネット 6 名の出席をお願いしたい。

3. Yahoo サービス停止に伴う ML 代替案検討について (添付資料 2) : 浅川 ML 担当

- ・ Yahoo の ML 機能が 4 月 16 日で停止されることになった。代替できるものとして GMO インターネットが提供する freeml に移行する。無料ではこのサービス以外に適当なものはない。4 月 1 日に一斉に切替えるが、会員は ML に送るメールの宛先を変えるだけで対応できる。過去の投稿メール 5,200 件は SkyDrive に保存する予定。
- ・ ML のマナー違反のメールが無くならない。(目島氏)。
→ 何度も機会のある都度、注意喚起をする必要があり、ML 切替の機会に事務局から注意を促す。

連 絡 ・ 報 告 事 項

1. 健生クラブ (添付資料 4) : 富岡主担当事務

- ・ 健生クラブとして会員宛第 2 回歌謡祭のチラシを配付した。
- ・ 2 月の予定は、木曜会が河津桜、火曜会、金曜会は梅というように花を愛でる内容である。
- ・ 2 月 7 日の 15 周年記念会の案内を会員あて送ったが、人数の面で出席の協力を依頼するのでお願いする。
- ・ 26 年度パンフレットが出来上がった。サークル活動等配布をお願いする。

2. 地区ネット活動（添付資料5）：奈良部主担当理事

- ・川崎：ボランティア市民活動フェアに参加、相鉄：新聞発表の世界子供幸福度について意見交換、戸塚：戸塚七福神巡り、湘南：健生年会費について意見交換、横浜中央：1月18日西区支援センター5周年イベント、2月25日～3月7日の鶴見区「鶴魅力」パネェ展に出展。
- ・26年度地区ネットの年間活動計画の提出を依頼する。

3. 新規活動・事業委員会（添付資料6）：茂木副会長

- ・新規活動・事業委員会でポールウォーキングを加えることを決定し、委員を対象に体験講座を開催した。各地区ネットでは①に体験を実施、②有志にコーチの資格を取ってもらい同好会を立ち上げる、③行政に働きかけ地域活動を実施する方向で推進したい。介護予防という観点で行政からの要請が強くニーズは大きい。現在PWを行っている都筑・座間・秦野の日程をお知らせする。
 - ・超高齢未来検討部会報告を明日1月15日のなんでもみんなで勉強会で中間報告を行う。
 - ・まめどスペース結の活用の検討から「生涯現役クラブ」を検討推進することになったが、北地区ネットだけでなく、健生全体でバックアップしていく。大島（稲造）氏に推進役を依頼した。
 - ・旅の会は、ルディックウォーキングが北海道での開催を企画しているものを手始めの事業として考えている。
 - ・その他、仮称「健生犬ともクラブ」の提案があった。なんでもみんなで勉強会で取り上げて考えることにした。
- ・ビジョン検討部会：清水主担当理事、中長期計画については、現在いろいろな活動が活発に行われているので、これまでであったものを更に発展するという考え方でテーマを絞り込む。26年6月20周年記念行事委員会を設置し27年10月に記念行事を予定。組織の見直しでは、スタッフに対する最低限の交通費支払いを検討したい。影響がある場合は連絡して欲しい。専用事務所経費について、最低限に抑える検討をしている。

4. 成年後見センター（添付資料7）：竹内成年後見センター長

- ・事業部門別活動として諸規定の整備特に個人情報保護規定の制定と会員からの誓約書集約のため、2月10日臨時総会を予定。
- ・成年後見入門講座を3月23日（日）西区福祉保健活動拠点「フシア」で開催。
- ・外部の有識者（弁護士、医療、行政、介護等）を含む運営委員会を設置する。心当たりの情報を連携して欲しい。

5. 講師活動（添付資料8-1,2）：境主担当理事

- ・現在2名申込有り。
 - ・これまで養成講座はアドバイザーを中心にてきただけテキストに沿ってやってきたが、静岡健生の養成講座からも分かるように、これまでの養成講座にとらわれず、生きた内容で、基礎基本を押さえ、受講生の年代差、女男比も考慮し、今後の養成講座のありかたについて検討を行いたい。

6. 神奈川の旧街道を歩く会（添付資料9）：富岡主担当理事

- ・26年度は大山街道を予定している。赤坂御門から大山へ国道246号に沿って、4月から12月にかけて実施する。
 - ・参加費は500円を1000円に変更する。

7. ノルディックウォーキング（添付資料 10-1、2、3）：村上主担当理事
- ・ 26 年度の日程が決まった。5 つのイベントを予定。参加費を 6 月から 1000 円に変更する。
 - ・ 6 月 29 日の第 15 回北海道おたき NW フェスティバルに合わせたツアーを計画中。
 - ・ 3 月 9 日指導者養成講習会を予定。年 1 回開催を 2 回に変更し、新たに開催するもので奮って参加をして欲しい。
8. サークル活動（添付資料 11）：柳主担当理事
- ・ 同好会の目指せ健康百歳倶楽部は、2 月 3 日の定例会を最後に今年度で活動を終了の予定。
9. 女性交流会：高橋（登）主担当理事
- ・ 3 月 16 日（日）、ホームパーティ、人を招くをテーマに籠本さん（川崎地区ネット）を講師に予定し開催をする予定。
10. 財団情報（添付資料 12）：大熊事務局長
- ・ 季刊いきがいに 95 期生の神奈川の活動と 94 期生の北海道の活動を紹介。
 - ・ 財団再建委員会の成果報告を 12 月 27 日に辻理事長に実施。報告を受け 10 月までに再建に向けた行動を実施する。
11. 事務局（添付資料 13、14）：大熊事務局長
- ・ 住所変更：平林恵里子氏（相鉄沿線）、メールアドレス変更：平野貞則氏（横浜北）。
 - ・ 1 月 14 日現在、会員数 227 名（内女性 59 名）。

以 上

（文責：大熊、記録：種田）

25 年度 2 月定例理事会は 26 年 2 月 10 日（月）17 時 10 分～ 705 号室

事業活動のお知らせ

1) 平成26年1月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ>

<http://kanagawa-kensei-club.jimdo.com> 詳細は月報添付チラシからご覧下さい

2) 「健街道」鎌倉街道中道のご案内

e-mail:kenkaidou_tomioka@yahoo.co.jp - 詳細は月報添付チラシをご覧下さい-

3) ノルディックウォーキングの案内

e-mail:kajita430118y@ahoo.co.jp - 詳細は月報添付チラシをご覧下さい-

4) 講師活動について

詳細は月報添付チラシをご覧下さい-



地区ネットからのお知らせ

2014年1月14日
奈良部 勉

主担当

2013年12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。(3行以内)

川崎	<p>定例会開催 12月18日(水) 武蔵中原エポック中原 18:30~19:40 <u>参加者10名</u></p> <p>①会長挨拶②健生クラブ③地区ネット活動④成年後見C⑤NWC次回開催 H26.1.19 JR南武線登戸駅集合多摩川ウォーク⑥平成25年度総会 H26.6.7⑦ボランティア市民活動フェア H26.1.25 自己研鑽 発表者 木内さんの「ぐっすり眠って今日も元気！」第6回精神保健公開講座の紹介</p> <p>次回定例会 1月22日(水) 19:00から 定例会と新年会(宝珍楼)</p>
相鉄沿線	<p>定例会 12月28日(土) 17:00~19:00 場所:みなくる <u>参加者11名</u></p> <p>1. 各自スピーチ(1年を振り返って等) 2. 新聞に発表の「世界子供幸福度」 3. テーマ報告「神道について」概要、歴史、八幡信仰、記紀神話等 2. 健生クラブ 12月火曜会報告、2月金曜会役割分担等 3. 「柏の葉街づくり戦略」の概要説明 4. 報告等(総会日、新規活動、ビジョン部会、サークル、健街道等) 5. 資格講座、歌謡祭チラシ配布の役割分担等 6. その他 3月開催日変更等</p> <p>次回定例会 26年1月25日(土) 17時~19時 定例会&新年会(相鉄ライフ4F)</p>
横浜北	<p>定例会 12月25日(水) 18:00~20:00 山内地区センター <u>参加者23名</u></p> <p>新会員自己紹介各20分 95期坂倉とみ子さん教員生活から 佐野武雄さん電気メカから 86期平田薫さん化学メカから今迄のお話をされました 成年後見センター4つの事業部門幹事紹介 講師活動事務局に坂倉さん就任 健生クラブ15周年集い2月7日等の紹介 5分間スピーチ3名 他</p> <p>次回定例会 1月22日(水) 18:00より 山内地区センター</p>
横浜南	<p>定例会 12月25日(水) 17:00~19:40 南国酒家 <u>参加者15名</u></p> <p>港南台駅前の中華料理店にて忘年会。飲み放題付のコース料理を堪能しながら来年の抱負を中心に全員が2分間スピーチ(実質4分)。</p> <p>話題は健生活動のほか、政治・経済・中韓関係など多岐に及んだ</p> <p>次回定例会 1月22日(水) 16:00から ぷらっと栄</p>
戸塚	<p>定例会 12月25日(水) 18:00~ 戸塚地区センター <u>参加者4名</u></p> <p>1、理事会関係:定例理事会議事録からトピックスを説明。養成講座のちらし配布を検討・対応。 2、地区ネット:次回定例会の提案・日程の打合せ、次年度活動計画などを討議した。 3、健生クラブ:15周年記念の集いの案内。 4、柏尾サロン:例会後は懇親会を行った。</p> <p>次回定例会 1月11日(土) 15:00から 戸塚七福神巡りと定例会・その後新年会</p>
三浦	<p>定例会 12月19日(木) 18:00~19:40 鎌倉市福祉センター <u>参加者9名</u></p> <p>1、理事会報告~総会日時決定、ビジョン検討部会他 2、健生クラブ~来年度年間計画他 3、ネット活動~本日入会の堅田さん自己紹介 月報11月号に草野、三浦(愛)両ADの自己紹介記事、全員での3分間スピーチ、今後の予定確認他</p> <p>次回定例会 1月23日(木) 18:00~ 定例会兼新年会 「玄品ふぐ」(大船)</p>
湘南	<p>定例会 12月17日(火) 18:00~20:00 茅ヶ崎市民ギャラリー <u>参加者15名</u></p> <p>1. 健生年会費のあり方について提案あり、今後当ネットとして十分な意見交換をすることにした 2. 相互研鑽の1、2月の発表者を新人に決定 3. 26年度地区ネット役員の人事について候補者の集約を図り、内諾を得る</p> <p>次回定例会 1月21日(火) 18:00~20:00 新年会(茅ヶ崎駅近辺)</p>
県央	<p>定例会 12月17日(火)17:00~19:00 厚木ヤングコミュニティーセンター <u>参加者12名</u></p> <p>1、理事会報告。 2、26年度地区初定例会日程検討。 3、26年度地区代表理事選任について。 4、各会員近況を2分間スピーチ。5、自己研鑽:友利さんが「薬:漢方」について解説。</p> <p>次回定例会 26年1月18日(土) 16.00~ 新年会・小田急海老名クラブ</p>

横浜中央	定例会	H25年12月13日(金) 17:00~17:40 横浜市市民活動支援センター 出席者11名
	次回定例会	H26年1月17日(金) 17:00~ 県民センター702号室

I. 審議事項：(1)行政との協働事業(地域活動)について。(2)健生クラブ3月の金曜会「森永工場見学と三ツ池公園」について。(3)養成講座の配付状況の確認。II. 報告事項：12月理事会報告。
III. その他、ショートレポートは延期。忘年会をみなとみらい日石ビル29階で開催した。

次回サークル活動のお知らせ

主担当理事 柳 裕幸 電話 044-246-0091

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。

次回各サークル活動の概要は以下の通りです。 **新規ご加入大歓迎です。各連絡先へご連絡下さい。**



A) なんでもみんなで勉強会

世話役: 二瓶雅代、内海朗子、都築 潔、
大島稲造、七海耕一

メール: oceans-7@ninus.ocn.ne.jp

□2月12日(水) 17:15~19:00

テーマ「健康寿命を延ばすためのノウハウ」

講師: AD 田原 睦夫 さん

場所: かながわ県民センター604号室

B) 健生ハイキングの会

世話役 井上精司 (tel&fax 046-259-3100)

□2月6日(木) 高塚山(216m) (南房総)

集合 京急久里浜駅②バス「東京湾フェリー行き」8時55分発に乗車、

※霜の降りない南房の土地柄、キンセンカ、ストック等、お花畑も楽しめます。

C) 「健生グリーンゴルフ会」

世話役代表: 松島誠一 T/F 0467-23-3950、
第34回健生グリーンゴルフ会を、2014年5月15日(木)に、鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。

お仲間にも声を掛けて頂き、お誘い合わせの上、ご一緒に参加して下さい。

早くも、新人お二人を含め、9名の方々から、参加申し込みを頂いています。

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

□2月5日 13:30~ 604号室

主な運動内容 楽しくバランス運動を身に付ける日常生活

E) 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2月1日(土)、15日(土)

時間: 17:00~20:00

場所: 県民センター708号室

F) 美食倶楽部

代表世話役: 井上亜土美 事務局: 阿部匡宏

Tel&fax: 045-592-0243

申込は事務局へ: abe-masa@q00.itscom.net

□ 3月27日(木)

集合: 小田急・片瀬江ノ島駅10時~

「江ノ島の春を満喫! 江の島散策」

G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352

□2月7日(金) 新横浜グレイスホテル、

神奈川健生クラブ15周年記念の集い出演

□2月11日(火) 歌声サロン・大倉山

□2月20日(木) 歌声サロン・伊勢佐木

H) 「句楽会」(誰でも楽しめる俳句)

世話役 蛸子雷児 (電話・FAX)

045-784-5496

メール: rainoko566@seapple.icc.ne.jp

□2月定例会、日時: 2月5日(水) 17:00~19:30

会場: 県民センター 307号室

句会: 冬季雑詠5句(欠席投句も可)

I) 「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、都築 潔 TEL 045-913-9538

◆2月定例会: 2月7日(金)、2月17日(月) 両日共14:00~17:00

場所: 「BEST HIT」(旧東急ホテル並びのファミリーマートのビル3Fです。(費用500~600円)



平成 25 年度・第 9 回 (26/1 月) 新規活動・事業委員会議事録

・日 時： 1 月 6 日 (月) 16 : 45 ~ 場所： 神奈川県民センター705 号室
・出席者： 井口、大熊、大橋、梶田、清水、二瓶、三浦、村上

作成・茂木

議事内容

1. 委員会の前に、新たな新規活動・事業に加えることになった「ポールウォーキング」を当委員の皆さんに実践していただくため、アドバンスコーチの資格者である梶田、村上委員ほか東、金子、小杉、新村さんが加わり県民センター前で個人レッスンを行っていただいた。

今後この新規活動・事業は、

- ①各地区ネットに呼びかけ、例会などに上記コーチが出向きミニ体験をしてもらう。
- ②ノルディックウォーキング同様、各地区の有志にコーチの資格を取ってもらい同好会を立ち上げる。
- ③地区ネットは、行政などへ働きかけを行い、地域に広めていく (幸い、介護予防は行政の要請も強い)

2. 超高齢未来検討部会報告

1 月 15 日 (水) 「なんでもみんなで勉強会」で中間報告会を行う (県民センター604 号)

「40 歳代のライフプラン」の今後の展開 (卯尾氏) と「ワンストップサービス」の試行報告 (茂木)

3. 新規事業として新たに 2 つの事業計画がテーマとして取り上げた

- (1) 「生涯現役クラブ」のワーキングGの第 1 回会議を 12 月 22 日 (日) にまめどスペース「結」で開催北地区ネットの伊藤理事ほか 9 名参加、自由な意見交換が行われた。

- ①地域のサラリーマン OB・OG がソフトランディングしやすい環境づくりをめざす
- ②地域の 50~60 歳代の現役世代がねらい目ではないか、この地区には対象者が多いただろう
- ③会員の募集方法が難しい (ロコミ、ミニコミ誌の活用、自治会長への呼びかけなど)

検討課題

- ①北地区ネットのメンバーは、まめど「結」の地区 (東横線沿線) の居住者が少ない
よって、事業を立ち上げ、推進していくコーディネーター役の人選難 (手を挙げてくれる人)
- ②地元行政への働きかけ、タイアップするには時間を要する (事前に、区に登録が必要など)

- (2) 「旅の会」の発足について

- ①準備委員会については、最少人数でもやっていけるので、村上、三浦委員ほか数名で企画を立ててやって行く、要は旅行業でないから、組織内募集という形でスタートする。
- ②来年度、ノルディックウォーキング事業が、北海道での開催を企画しており、これに乗る形で推進し「旅行の募集」をかけて行うのも 1 つであろう。
ほかに、健生クラブ、美食クラブ、音楽団、ハイキングの会などとのタイアップも企画・検討する

4. その他

今般、新規活動・事業として、川崎地区ネットの高橋 (信) 氏から、仮称【健生犬ともクラブ】の提案が書面で提出されたので、これについて検討・討議した。

現状、新規活動・事業委員会での検討の前に「なんでもみんなで勉強会」で、提携したい企業 (青山ケンネルインターナショナル) を講師として呼んで話を聞いたらどうか、という意見が大勢だった。

「なんでもみんなで勉強会」のスケジュール調整を依頼し、実施をお願いしたい。

以上

次回は 26 年 2 月 3 日 (月) 17 : 00 より

★★お知らせ★★

1. 会員動向

- (1) 住所変更：平林恵里子氏(相鉄沿線)、メールアドレス変更：平野貞則氏(横浜北)。
- (2) 会員数

総数； 227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	227	169	181	46
(%)	(100)	(74.0)	(79.3)	(20.7)

★ご案内★

年会費振込用口座番号 ゆうちょ銀行 00130-0-300483 神奈川健生会計
 神奈川健生 ホームページアドレス <http://kanagawa-kensei.com/>

★事務局の連絡先★

一般社団法人 神奈川健康生きがいくくりアドバイザー協議会

事務局： 大熊 謙治 気付

〒230-0011 横浜市鶴見区上末吉 1-28-17

電話：090-1706-9306



ツバキ
 (ツバキ科)
 気取らない優美さ

飯田 蛇笏

地に近く咲きて椿の花落ちず

NHKラジオ深夜便誕生日の花
と今日の一句より