



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6月号

平成26年6月9日 発行(通183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

川崎地区ネット 大橋 弘一

日頃 会員の皆様には神奈川健生活動へのご支援・ご協力を頂き厚く御礼を申し上げます。

「魅力ある神奈川健生を目指して」取り組んできまして、確実に成果が出てきています。紙面の関係ですべてを記述ことはできませんが、その中から特筆すべき活動および平成26年度の重点事項等を述べます。

1. 長年の懸案でありました「専用事務所」を東急東横線 大倉山駅から徒歩7~8分のところに位置する「まめどスペース結」に設置しました。この専用事務所を地域活動の拠点として活用すべく、「まめどシニアクラブ」を立ち上げ港北区役所の「地域のチカラ応援事業に係る補助金」を受領し、かつ港北区役所の後援を得て「地域シニア相談室」を、この7月から開催する計画です。また、会員皆様の「たまり場」として活用いただければと考えています。
2. 会貢献活動の一環として「成年後見センター」を設立しました。昨年12月1日に設立総会を、この5月22日に第1回通常総会を開催致しました。現在、具体的活動に向け環境整備を進めています。成年後見に関しまして何かありましたら「成年後見センター」へお気軽にご相談下さい。
3. これは平成26年度の活動とも関連しますが、皆様ご承知の通り財団では「再建プロジェクト」が発足し、神奈川健生から吉田隆幸さんをはじめ多数の方がこのプロジェクトに参画し再建策の検討を行ってきました。現在 具体化の作業を進めています。神奈川健生としましても取り組み可能な施策については積極的に取り組んでいく予定です。
4. 次に平成26年度の重点的活動を記します。
 - i 今年度は中期計画(2014年~2016年)のスタートの年であります。神奈川健生の更なる発展と「魅力ある神奈川を目指して」ビジョン検討部会で討議・策定してまいります。
 - ii 平成27年に神奈川健生は創立20周年を迎えます。これも偏に諸先輩の方々を初め会員皆様の多大なるご支援の賜物と感謝申し上げます。今年を準備の年とし、神奈川健生の10年後のあるべき姿や夢などを描き、20年と言う節目の年に相応しい活動を検討したいと考えています。具体的には、(仮称)記念行事委員会を設け準備・推進を図って行きます。

その他にも課題が山積していますが会員の皆様と力を合わせ、かかる課題を解決していきたいと考えていますので、一層のご理解と変わらぬご支援・ご協力をお願い申し上げます。

平成26年度定時総会の開催

6月7日(土) 13:00~ 定期総会が開催されました、9日より新体制でスタートします、一年間がんばってまいりますので、皆様のご支援宜しくお願いいたします。

平成 26 年度 第 3 回 (26 年 6 月) 定例理事会議事録 (案)

日時・場所： 平成 26 年 6 月 9 日 (月) 17:10~19:00 県民センター705 号室

出席者： 理事：伊藤、大熊、大島、大橋、境、坂倉、高橋、田口、竹内、富岡、
友利、平田、二瓶、松橋、三浦、村上、目島、柳、山村

監事：井口

欠席者： 理事：大下、監事：吉田

司会： 竹内副会長

(新体制による初めての理事会なので、氏名、出身地区ネット他簡単な自己紹介)

会長あいさつ：大橋会長 以後敬称略

26 年度運営方針について (議事概要 1 参照)

議 事 概 要

1. 平成 26 年度運営方針 添付 1：大橋

- ・中期計画 10 の項目の中の優先順位から実践。詰めはビジョン検討会で検討する。
- ・「地域シニア生活相談室」を 7 月から来年 3 月まで 7 回にわたって開催する。これは港北区の地域のチカラ応援事業の補助を受けたものである。PR のほどよろしく願いたい。
- ・創立 20 周年に向けて 6 月に準備委員会を発足する。ビジョン検討部会とは、別組織で検討する。

2. 理事役割分担表 添付 2：大橋

- ・各分担では、各々が会長になったつもりで推進をお願いしたい。
- ・分担表一部修正・承認。

3. 新理事に知っておいていただきたいこと 添付 3：大熊

- ・神奈川健生の情報は OneDrive に保管されている。ML 使用時と比べすっきりと分かり易くなった。OneDrive の使い方の疑問点は、浅川さんに問合せ願いたい。
- ・県民センターの会議室予約についての注意、周知徹底。

4. 月報 (今月の話題) 執筆担当者 添付 4：大熊

- ・巻頭随想各月の担当確認と依頼。執筆要領は、事務局の柳が送付。

連 絡 、 報 告 事 項

(1) 健生クラブ：富岡

- ・好評だったサークル活動は、「江戸百景Ⅱ」として復活。6 月 4 日試行的に実施、60 名参加。
- ・6 月 12 日開催の木曜会「横須賀しょうぶ園と軍港巡り」の PR。
- ・夏季 2 か月は活動休止。
- ・木曜会、火曜会、金曜会相互の自由参加の体制づくりの更なる検討を推進。

(2) 地区ネット活動 添付 5：目島

- ・9 名中 6 名の新人でスタート。これまで通り情報交換と共有というやり方を踏襲。
- ・添付資料の訂正 2 か所あり。

(3) 新規活動・事業委員会：竹内

- ・7 月 7 日に新体制で実施する予定。代表は大下副会長。

(4) 成年後見センター 添付 6：竹内

- ・5 月 22 日、22 名参加で平成 26 年度通常総会開催。平成 25 年度事業及び決算の報告、平成 26 年度事業計画及び予算が承認された。
- ・神奈川健生全アドバイザーにリーフレット配布。
- ・相談者の開拓活動のため各ネット定例会に巡回予定。日程の調整のため地区ネット代表に協力を仰ぐ。

(5) 講師活動： 境

・創立 20 周年事業に向けての提案

- ① 27 年度養成講座を県内 4 か所（横浜・川崎・県央・湘南を想定）で開講してはどうか。
- ② 本部の「記念行事委員会」の中に「講師活動部会」を特設。
- ③ 各地区ネット内に「養成講座準備委員会」を設立。
- ④ 各会場 15 名程度の受講生を呼び込む。

*この件については、7 月新規活動・事業委員会に提案後、8 月理事会にて話し合い予定。

(6) 神奈川の旧街道を歩く会 添付 7： 富岡

・7 月実施の「健街道」大山街道第 4 回コースの内容詳細説明。

(7) ノルディックウォーキング 添付 8-1~8-3： 村上

- ・KNWC の代表が交代し、新体制でスタートした。
- ・KNWC の 6 月、7 月の定例会一覧を提示（添付 8-1）。6 月末開催の北海道ツアーを開催。
- ・JNWC 受託による指導者養成講習会、指導者更新講習会を 9 月 28 日に実施。

(8) 研修事業： 伊藤(誠)

・総合健康推進財団受付業務、6 月 23 日〆切で ML にて募集。7 月 4 日・18 日に空きあり。
ML にて再募集。

(9) サークル活動 添付 9： 柳

・次回サークル活動について説明・確認、健生ハイキング夏季合宿日程修正。

(10) 女性交流会： 高橋(登)

・8 月の実施に向け準備。心のケアなどの内容を検討中。

(11) 財団情報 添付 10： 大熊

・財団情報について説明。財団 AD 拡大推進会議について境氏より補足。

(12) 事務局： 大熊、坂倉

- ・事務局連絡確認（添付 11 大熊）
- ・予定表等変更・修正箇所確認（添付 12： 坂倉）。

以 上

(文責：大熊、記録：坂倉)

事業活動のお知らせ

- 1) 平成26年7月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ> 休止
- 2) 成年後見センター活動報告
- 3) 「健街道」大山街道青山通りコースのご案内
- 4) ノルディックウォーキングの案内

－ 詳細は月報添付資料をご覧ください－



地区ネットからのお知らせ

2014年6月9日
 主担当 奈良部 勉

2014年5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 5月21日(水) 武蔵中原エポック中原 18:30~20:15 参加者 13名</p> <p>1. ①会長挨拶②会計③総会資料④健生クラブ⑤地区ネット活動⑥成年後見C⑦旧街道を歩く会 2. 健生クラブ、5/27第133回火曜会の最終確認 3. 川崎NWC 取り決め事項改定と前期計画の説明 4. いきいきサロン中原の活動報告 5. なんでも発表会(徳田AD)紹介:発表シボジウム「市民が語る住宅政策」</p> <p>次回定例会 6月18日「水」 18:30から20時00分 武蔵中原エポック中原</p>
相鉄沿線	<p>定例会 5月24日(土) 17:00~19:00 場所:みなくる(鶴ヶ峰) 参加者 7名</p> <p>1. 5分間スピーチ:①国指定史跡 まんだら堂を見て②ポールウォーキングに初めて参加して③鎌倉保存整備活動について④日本創生会議発表「若手女性人口の大幅減少」報告 2. 健生クラブ「会員の参加緩和策」について今年度相鉄ネット担当定例会での対応討議 3. 報告関係 ①総会関係 25年度決算26年度予算について内容報告 ②湘南地区ネット提案 ③新規活動関係 ④江戸百景、健街道 ⑤NW同好会 決算報告 等</p> <p>次回定例会 6月28日(土) 17時~19時00分 みなくる(鶴ヶ峰)</p>
横浜北	<p>定例会 5月28日(水) 18:00~20:00 山内地区センター 参加者 25名</p> <p>相互研鑽 吉田修一郎さん担当、沖縄旅行の参考となるホテルなど実績による紹介、新書版書物の幅広い活用方法、糖尿病予防、免疫力の向上方法、他数編の内容紹介。理事会他報告。健生クラブ、異なる会への参加について、実現可能か等の検討。なんでも勉強会状況紹介。5分間スピーチ 3名実施。</p> <p>次回定例会 6月25日(水) 18:00より 山内地区センター</p>
横浜南	<p>定例会 5月28日(水) 16:00~17:40 ふらっと栄 参加者 10名</p> <p>◎今月のスピーカーは小泉さん。囲碁を通して広く活動をしておられ、学校教育、世代交流、国際交流、家庭内コミュニケーションなどに幅広く活用されている囲碁について伺った。◎理事会報告では新年度の方向性などについて。健生クラブ関係では今後の予定確認のほか定例会の相互乗り入れ参加について再度意向打診があり賛同を確認した。</p> <p>次回定例会 6月25日(水) 16:00から 杉田地区センター</p>
戸塚	<p>定例会 5月28日(水) 18:00~ 戸塚地区センター 参加者 4名</p> <p>1. 理事会関係:総会・理事改選など現状説明。 2. 健生クラブ:5月13日火曜会実施報告、定例会への自由参加、江戸百景リバイバルなど説明。 3. 地区ネット:平成25年度会計報告を承認、今年度も年会費不要と決定。夏休み中の地元でのラジオ体操に参加の勧め。話題提供:「スキーと私」の予告編、目島公男。</p> <p>次回定例会 6月18日(水) 18:00から 戸塚地区センター</p>
三浦	<p>定例会 5月22日(木) 18:00~20:00 鎌倉市福祉センター 参加者 12名</p> <p>1. 理事会報告~総会関係、新規活動・事業委員会等説明ほか 2. 健生クラブ~定例活動への参加ルール改定案について等 3. 三浦地区ネット~会計報告・承認、6、7月の勉強会講師確認、全員による3分間スピーチ、地区ネット会計から健生クラブ活動への補填について検討ほか</p> <p>次回定例会 6月26日(木) 18:00~20:00 鎌倉市福祉センター</p>

湘南	定例会	5月20日(火) 18:00~20:00	藤沢市民会館	参加者 11名
	特別活動：14時~17時 緑豊かな自然いっぱいの鎌倉、ハイキングコースを歩く。絶好のハイク日和、薫風の下、心地よい汗をかく(8名参加) 1、理事会報告~資料参照、「年会費見直し」の提案を行う、会費使用状況の分析等は総会后検討の余地あり。理事会の動向を注視したい。2、健生クラブ~4/8「小田原城遺構探索」、4/17「芝桜散策と県総合防災センター」見学は共にきめの細かい対応ぶりに好評であった。女性会員70%。3、成年後見制度第3弾、法定後見制度と任意後見制度の説明、事例による説明			
	次回定例会	6月17日(火)	地区ネットNW茅ヶ崎~里山コース(4km)	参加予定12名
県央	定例会	5月20日(火)17:00~19:00	アミューあつぎ市民交流プラザ	参加者 17名
	1、理事会報告。2、健生クラブ会員他曜会参加申し込み試案検討、賛成する。3、新入AD女性会員の地区ネット受け入れ準備等について検討。4、25年度会計報告。5、各会員2分間スピーチ。6、相互研鑽：河谷AD講師「若者の新聞離れと出版不況」30分講演			
	次回開催	26年6月17日(火) 18.00~	大和市民活動センター	
横浜中央	定例会	5月23日(金) 17:00~18:45	県民センター702号室	参加者 10名
	I. 自己研鑽：田口一成氏「魂の衛生学」、II 検討事項：(1)健生クラブ、5月16日金曜会「野毛山散策と愛唱歌」の反省、III 報告事項：①5月理事会報告。②その他：当日15時30分~16時30分ボールウォーキング体験会を開催。参加者7名。			
	次回定例会	6月13日(金) 17:00~	県民センター703号室	



総会開始前の会場(402号室)



議案を説明する茂木副会長



受付風景(指示を出す二瓶会計理事)



退任理事挨拶 小杉理事(北地区ネット)

2014年6月7日(土) 定時総会におけるスナップショット4点

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

□ 7月9日(水) 17:15~19:00

テーマ: 「ポ-ルウォーキングの紹介」

講師: 杉浦 伸郎氏

(日本ポ-ルウォーキング協会代表理事)

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)

□ 7月8日(火) 鷹ノ巣山(箱根)

集合、箱根登山鉄道「小湧谷」駅前 午前10時

□ 7月29日(火)~8月1日(金) (3泊4日)

「奥日光」(夏季合宿) 7/29, 8:30 横浜天理ビルバス

(1日目) 戦場ヶ原、湯ノ湖、湯滝

(2日目) ★★日光白根山(2578m) と★五色沼
往復

(3日目) 刈込湖、切込湖、山王峠

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した。参加者は、19名。ゲストの石塚 競さんが優勝されました。

秋の第35回ゴルフ会を10月16日(木)に鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。多数の方々の参加をお待ちしています。

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

□ 7月8日 13:30 ~15:30 604号室

主な運動内容: 自分の思うように身体動いてますか?生活の安全に関わります、チェック!

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7月5日(土)、19日(土)

時間: 17:00~20:00

場所: 県民センター710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

□ 7月24日(木)

集合: JR 関内駅・南口改札口前10時~
「横浜新世界でトリックアートを!」

G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352)

□ 7月8日(火) 歌声サロン・大倉山京華園 15時

□ 7月17日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

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@seapple.icc.ne.jp

□ 7月定例会、日時: 7月2日(水) 17:00~19:30

会場: 県民センター 401号室

I) 「女性交流会」

世話役: 高橋登志子 (電話・FAX)
080-1161-8938・

7月の予定 計画なし

新役員と協議して8月実施の計画です。

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、都築 潔 TEL 045-913-9538

◆ 4月定例会: 7月4日(金)、7月22日(火) 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))

健生活動に思うこと

相鉄沿線地区ネット 山口 武史

一昨年7月に70歳で長かった会社生活から引退しました。先輩から退職して1年間位は試練があるとアドバイスがありましたが、何のことか意味不明でした。いよいよ退職後の生活が始まり、仕事関係の書類整理と処分や身辺整理で3ヶ月が過ぎましたが、一段落すると何をやってよいか不安な状態になりました。取敢えず自身の為として水彩画の通信教育、英会話と太極拳を始めたのですが、時間はたっぷりあるので、従来からの同好のOB仲間と近郊のハイキングや工場訪問を含めた社会科見学、美術館巡り等に世話役として精を出し、それなりに時間を費やしていました。或る日、横浜市の地区センターで健康・生きがいつくりアドバイザーの受講案内パンフを見つけ何をするのか分からぬままに退職後の自分の立ち位置を変える一助になるか期待して応募、受講しました。研修会は講師の皆様の熱心な講義と内容で満足しています。その後、希望する各地区ネットに所属して先輩アドバイザー達のお手伝いに参加して約1年が経ちました。然し、知人から健生は何をやっている集まりかと聞かれると直ぐには答え難いのは、何故かと考えることがあります。多くの活動は既に先輩方が苦勞し努力を重ねた運営方法が確立され踏襲されているようですが、もう少し的を絞った外向きにも分かる活動目標を掲げた方が分かり易いと思います。成年後見人のような高邁な目標もありますが、アドバイザー全員が目指すには難しいテーマでしょう。健生は退職後、仕事中心の生活から次の人生へ、余裕の出来た時間を社会貢献したいと考えている方へ受け皿として分かり易く参加してみたいテーマ（例えば地域活動との協働）を掲げることが必要と思います。アドバイザー研修会資料の表紙に生きがいは与えられるものではなく、自ら創造（クリエイト）するものだと言及されていました。私は世間にアドバイザーと名乗るには約3年位の活動キャリアが必要ではないかと考え、今年6月から始まる横浜シニア大学を受講し、生きがいつくりの視野を更に広げてゆきたいと予定しています。今後も皆様と共に楽しい活動に微力を尽していければ幸いです。

平成26年度・第 回(26/ 月)新規活動・事業委員会



* 6月2日(月)は休会とする。



★★お知らせ★★

1. 会員動向

(1) 入会・退会なし

2. 会員動向

総数； 216名 (内女性54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	216	165	175	41
(%)	(100)	(76.4)	(81.0)	(19.0)

★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/>

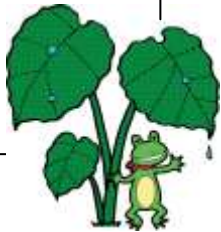
★事務局の連絡先★

一般社団法人 神奈川健康生きがづ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



ウツボグサ
(シソ科)
協調性

NHKラジオ深夜便誕生日の花
と今日の一句より

芭蕉

憂き我をさびし
がらせよ閑古鳥