



# 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7月号

平成 26 年 7 月 14 日 発行 (通 184 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

### 愛知学生会館館長 10 年間の思い出

横浜北ネット 大島稲造

60歳で会社勤務を終えた後平成14年～24年の間、現在の公益財団法人愛知県育英会が運営する愛知学生会館の館長を10年間務めました。

愛知学生会館は愛知県に在住し県下の高校を卒業後東京の大学に進学した男子94名を収容する学生寮で、東京都文京区にあります。

学生会館のルーツは今から136年前の明治11年の愛知社設立に始まる。現在地に昭和7年に立てられた建物は昭和19年に戦火により焼失・昭和32年に近代的構造の建物となり・平成9年現在の建物に建て替えとなった。

父が大正時代の寮生であり私自身も昭和36年～40年まで寮生であった。こうした縁で少しでも恩返しができるかと考え、会館館長を務めました。

学生は18～23歳で多感であり将来の方向を決める段階に差し掛かり、勉強の方法も高校時代とは相当異なる中で、親から離れ生活をする不安も感じている。救いは同じ環境にいる仲間との語り合いを通じた友情を育み生涯の友が出来ることにある。こうした中で人生体験を語り、時には生き方の悩み・進路の相談・親との意見の違いの調整・病気や怪我の看病等々をするのが会館管理者の役割と思いやってきました。

現在の学生は受験戦争で培った学力は相当高いものがありますが、疎いのは社会生活を過ごすための知恵・ルールを守ること・他人の意見を聴く力等はやや弱く、こうした面には相当こちらの精力が必要でした。

健生からの目で若い方々との接触できることは、彼らがいまだ備えていない上記の面を昔の「寺子屋」風の人生塾を通して人生体験者より伝えていくことが必要かと思えます。一方若い方々から新しい思考・技術を学ぶこともあると考えます。館長として指導の際、愛知学生会館生活10カ条を記します。

- |       |   |
|-------|---|
| あ・愛情  | 誰かに愛されることを期待するより、自分から愛せよ。   |
| い・意欲  | 自分の幅を広げるには未経験の事に積極的に挑戦せよ。   |
| ち・知恵  | 世間は知識のみでは渡れず、知恵を働かす事を考えよ。   |
| が・学業  | 学問に専念することが必要な時期である事を認識せよ。   |
| く・苦勞  | 苦勞は買ってでもせよ、積み重ねに成功があると知れ。   |
| せ・世話  | 他人の世話になる前に、世話をすることに躊躇するな。   |
| い・意志  | 志を立て、立てたら達成の計画を造れ。意地でも進め。   |
| か・感激  | 物事に感心を持って感激の気持ちを仲間と分かち合え。   |
| い・意見  | 自分の意見を言う前に、異なる人の意見に耳を傾けよ。   |
| かん・感性 | 人の目・鼻・舌・耳・肌の五感で感じる人になれ。<br>街を歩き五感で音・匂・光・色・振動を表現する。<br>その感性が、森羅万象と人間を察知する力となる。 |

暑い夏がやってくる！！ 皆様、無理せず扇風機等を活用して涼しく健やかに過ごしましょう。

平成26年度 第4回 (H26年7月) 定例理事会議事録 (案)

日時・場所：平成26年7月14日(月) 17:10~19:00 県民センター705号室

出席者：井口、伊藤、大熊、大下、大島、大橋、境、坂倉、高橋(登)、田口、竹内、富岡、友利、平田、二瓶、松橋、三浦、村上、目島、柳、山村

欠席者：吉田(隆)

司会 三浦副会長

会長あいさつ：大橋会長 以後敬称略

① 野外活動における参加者への暑さ・天候の急変などに十分な配慮を持って実施してほしい。

② 生涯現役クラブ、第1回地域シニア生活相談室開催。

菊名地区センターで7月24日 15時~ 活動への協力を要請。

1. 創立20周年準備委員会設立について :大橋

大島理事のもと委員選定後、準備委員会を立ち上げ活動する。

位置づけは、新規活動・事業の中に3番目として組み入れる。

2. 平成26年度理事役割分担表7月7日修正版

添付1: 大橋

大島理事を新規活動・事業委員として正式に追加。

3. 平成26年度とまり木サロン事前連絡

添付2: 田口

当初11月16日(日)開催予定であったが、会場の都合で11月9日(日)に日程変更。詳細は別紙の通り。開始時間は17時半。当日は、第22回AD全国大会が都内であるが出席後、参加しても間に合う。

4. 連絡・報告事項

(1) 健生クラブ 8月休会

(2) 地区ネット活動

添付3: 目島

各ネットでの活動の分担・係決め等は全員了解のうでで決定することが望ましい。

以前からの習わしにこだわらず、新人ADへの説明や配慮をおこたらず、負担を軽減。

(3) 新規活動・事業委員会

添付4: 大下

添付4に基づき各検討部会の活動を報告。

(超高齢未来勉強会の実施報告、ポールウォーキングの位置づけを検討中の件、KNWCで登録した神奈川県「未病を治すかながわ宣言」に神奈川県健生として団体登録について検討の提案あり。

ポールウォーキングのベーシックコーチ資格取得養成講座に16名の参加があった。

ビジョン検討部会

: 大島

次回活動を報告。

(4) 成年後見センター

添付5-1~2: 竹内

地区ネット訪問(センター長並びに2名程度)の日時は窓口の和田氏よりネット代表に連絡がある。

(5) 講師活動

添付6-1~4: 境

添付6に基づき27年度養成講座を従来の春開催に加え各地区ネットの協力を得つつ秋にも開催したいとの新たな提案があった。新規活動・事業委員会に一度提案され決定した神奈川県健生20周年記念事業とは無関係に行うというもので、各地区ネットに実施検討を依頼し、開催応募をして頂き、10月理事会にて報告・決定する。なお、応募多数の場合は1ヵ所を選定し、応募がない場合は例年通り春の横浜単独開催とするとのこと。

その他、提案事業に対して必要経費について質問あり。講師活動の諸経費にならって支出。

受講生が15名以上20名程度がよい。

(6) 神奈川の旧街道を歩く会 8月休会

(7) ノルディックウォーキング

添付7: 村上

8月の活動→お盆に合わせ内容減。

湘南地区ネットとして原喜一郎さんを運営委員として提案(松橋理事)。8月同委員会に出席し決定。

(8) 研修事業

: 伊藤(誠)

総合健康推進財団受付業務経過報告。受付業務順調に進む。

(9) サークル活動

添付8: 柳

添付8に基づき説明。熱中症対策・体調管理など万全で実施のほど。

(10) 女性交流会

添付9: 高橋(登)

8月21日に交流会を実施予定。実施と並行し今後の活動の在り方を検討。

(11) 財団情報

添付10: 大熊

・ 添付10に基づき説明。Web生きがい7月号で神奈川県健生松島誠一ADの「コントラクトブリッジで脳トレ」の取組事例を他の健生協議会の認知症対策事例と並べて紹介。

- ・各健生協議会が実施のアドバイザー養成講座の参加人数等について補足説明。
- ・財団の今後の方向性についての質問あり。  
→ 財団再建検討の中で書籍・DVD・パンフレット等を10月末発行予定で作成中。
- ・11月8日、9日のアドバイザー全国大会も、財団再建計画検討の延長上で企画された。

(12) 事務局

月報発送 7月22日(火) 15時～ 12F フリースペース

次回8月の月報は理事会・各活動の休会に伴い掲載内容減・場合により枚数減。

添付11：大熊

8月行事予定

添付12：坂倉

4日 新規活動・事業委員会 11日 定例理事会は休会

18日 健生クラブ運営委員会 14:00～16:00 県民センター708

(13) その他 新AD入会説明会についての要望

住居地区に基づいて所属地区ネットを決めるよう事務局は説明を徹底する。

オリエンテーションの充実(組織・構造・活動内容をわかりやすく紹介し新ADが入りやすい場とする。)

以上

(文責：大熊、記録：坂倉)

26年度8月定例理事会は休会。必要事項はメールにて配信。要チェック

9月定例理事会は、26年9月8日(月)17時10分～ 705号室

事業活動のお知らせ

- 1) 平成26年8月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ> 休会
- 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 休会
- 4) ノルディックウォーキングの案内
- 5) 講師活動について

－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7月14日  
主担当 目島 公男

2014年6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	定例会開催	6月18日(水)	武蔵中原エポック中原	18:30～20:15	参加者14名
	1.①会長挨拶②理事会③月報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⑧KNWC2.健生クラブ、5/27第133回火曜会の開催報告3.川崎6/8NWC定例会6名参加4.いきいきサロン中原の活動報告5.なんでも発表会(竹市AD)麻生市民交流館やまゆりの誕生メモ 活動紹介と管理運営				
	次回定例会	7月16日「水」		18:30から20時00分	武蔵中原エポック中原

相鉄沿線	<p><b>定例会</b> 6月28日(土) 17:00~19:00 場所:みなくる(鶴ヶ峰) 参加者12名</p> <p>1.5分間スピーチ:①高齢者、終の棲家を考えて引っ越し、②緊急入院時の救急車利用など、③不整脈、心房細動との付き合い、④老人ホームについての一考、⑤ボランティア活動について、⑥スペイン旅行満喫。これをきっかけにスペイン語勉強始めた⑦6月26日がリ。公園落雷でけが2名。避難指示を無視して継続して野球していた。リガー、安全対策で考えること。2.連絡事項 3.6月理事会報告</p> <p><b>次回定例会</b> 7月26日(土) 17:00から みなくる(鶴ヶ峰)</p>
横浜北	<p><b>定例会</b> 6月25日(水) 18:00~20:00 山内地区センター 参加者24名</p> <p>相互研鑽 赤間 廣さん 原始人に学ぶ健康について 現在の生活は人間本来の免疫力を弱体化させておりストレスを溜めず自然治癒力が必須で人間本来の生活が大切と具体例を交えてのお話でした。地区社主担当理事戸塚目島さん来訪。理事会他報告。11月8.9日山内地区祭参加。5分間スピーチ。</p> <p><b>次回定例会</b> 7月23日(水) 17:00より 魚民 あざみ野西口店 暑気払い</p>
横浜南	<p><b>定例会</b> 6月25日(水) 16:00~18:00 杉田地区センター 参加者10名</p> <p>●今月のトピックとして杉山氏より会社人間が退職後をどのように過ごすか、奥さんとの関係、地域コミュニティとの関係など意義ある過ごし方について語られ、参加者で意見交換した。●理事会報告・健生クラブ報告のあと、8月開催予定の暑気払い会場について検討した。</p> <p><b>次回定例会</b> 7月23日(水) 16:00から ぷらっと栄または杉田地区センター</p>
戸塚	<p><b>定例会</b> 6月18日(水) 18:00~ 戸塚地区センター 参加者6名</p> <p>1.理事会関係:平成26年度理事役割分担等。 2.健生クラブ:11月戸塚担当の「旧住友家庭園…」「大庭城址と日大」の下見、提案内容について。 3.地区ネット:話題提供(齋藤氏)で、市内を中心に神社仏閣、学校、病院その他多くの施設を歩いて訪問することにより健康に役立てている話、現在7400件余り訪問。(目標1万件)</p> <p><b>次回定例会</b> 7月23日(水) 18:00から 戸塚地区センター</p>
三浦	<p><b>定例会</b> 6月26日(木) 18:00~20:00 鎌倉市福祉センター 参加者10名</p> <p>1.理事会報告 2.健生クラブ~6月12日木曜会スタッフ7名の協力のもと無事実施、11月4日12月9日実施予定火曜会の下見予定、9月下旬に27年度新規計画の下見、クラブ行事に地区として25千円程度補助決定、クラブ運営委員に、9月から平田氏の後任として奈良部氏就任予定。3.相互研鑽 草野AD講師で「自己紹介と横須賀こぼれ話」のお話があった。</p> <p><b>次回定例会</b> 7月24日(木) 18:00から 鎌倉市福祉センター</p>
湘南	<p><b>定例会</b> 6月17日(火) 18:00~20:00 市民ギャラリー3階 参加者15名</p> <p>①新旧理事退任、就任挨拶 ②総会理事会報告 ③会計報 ④健生クラブ報告...来年度の定例活動の年間プログラム作成につきアテア募集の件 ⑤今後の地区社運営及び提案について...会議室の予約、報告書の作成、書記を当日決める等メンバー同士役割を分担する。⑥定例会最後には必ず参加者から近況報告を述べて頂く。*8月19日(火)は恒例の納涼会を行う 尚当日の午後ルディックウォーキングの集いが有り14名のメンバーが気持ちの良い汗をかきました。</p> <p><b>次回定例会</b> 7月15日(火) 18:00から 市民ギャラリー3階</p>
県央	<p><b>定例会</b> 6月17日(火) 18:00~20:00 大和市生涯学習センター 参加者14名</p> <p>1.理事会報告 2. AD養成講座開催地区について一現段階では開催時期尚早、受講生募集に難あり。 3. その他一大西淑男さん退会届。 4. 会員による2分間スピーチ。 5. 相互研鑽一講師:梶田AD「牛乳と熱中症」40分講演</p> <p><b>次回定例会</b> 7月21日(月) 11:00から ; 座間入谷老人いこいの家</p>
横浜中央	<p><b>定例会</b> 6月13日(金) 17:00~18:50 県民センター703号室 出席者9名</p> <p>I. 6月理事会報告、成年後見センター活動、「まめどスペース結」の有効活用、20周年記念事業委員会等について説明。 II. 健生クラブ、10月火曜会「川崎臨海地区の眺望となぎさ公園で遊ぶ」の責任者等推進体制を検討。 III. 全員のショートスピーチ。</p> <p><b>次回定例会</b> 7月18日(金) 17:00~ 県民センター702号室</p>

## 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](mailto:oceans-7@ninus.ocn.ne.jp)

□ 9月10日(水) 17:15~19:00

テーマ「あなたの家の相続税は？」

講師：茂木一晃さん

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)

□ 8月29日(金) 「第3回研修会」

「日本赤十字社見学と昼食会(横浜中華街)」

集合 JR 根岸線「関内」駅前(球場側) 午前9:40

○ 情報プラザ・施設見学

○ 肺蘇生のためのAED&応急措置の解説(ハイキング中の怪我、止血、捻挫、骨折など)

※ 終了後、中華街で食事会

### 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、

何処のゴルフ場も緑一色になり、待望の心弾むゴルフシーズンがやって来ましたね。

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。お仲間をお誘いあわせの上、多数の方々の参加をお待ちしています。日頃の練習の成果を期待しています。

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

□ 8月12日 13:30 ~15:30 604号室

主な運動内容：熱中症が最注意事項！夏バテへの対策は？身体の適正な動きです。涼しい所で軽く汗かく運動の仕方。

### 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8月2日(土)、16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](mailto:abe-masa@q00.itscom.net)

□ 9月18日(木)

集合：JR新橋駅汐留口改札口前10時

「お台場と周遊クルージングで楽しもう！」

■ 奇数月開催で8月例会は無

### G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352)

□ 8月12日(火) 歌声サロン・大倉山京華園 15時

□ 8月21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 蛸子雷児 (電話・FAX) 045-784-5496

メール：[rainoko566@seapple.icc.ne.jp](mailto:rainoko566@seapple.icc.ne.jp)

□ 8月定例会句会、日時：8月6日(水) 17:00~19:30

会場：県民センター 307号室

句会 当季雑詠 5句持寄り 欠席投句OK

8月 日(水) 17:00~19:30

会場：県民センター 307号室

### I) 「女性交流会」

世話役：高橋登志子 (電話・FAX) 080-1161-8938

絵手紙体験とランチ どなたでも気軽に参加できます。

□ 8月21日(木) 10:30~13:00

会場：県民センター9F フリースペース

ランチ：横浜モアーズ 3FMARFA CAFÉ の予定

## 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) 、都築 潔 TEL 045-913-9538

◆ 8月定例会：8月1日（金）、8月18日（月）両日共 14:00～17:00、課題曲「翼をください他2曲」  
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）

## 会員投稿

### アコーディオン、一緒にいかが

横浜北ネット 伊藤誠二

手元に、普段使っていないアコーディオンが3台あります。

どなたか、これから始めてみようという方に、無料でおわけしたいと考えております。

どなたか如何でしょうか。

アコーディオン教室が、あちこちに有ることは知っていますが、あまり頑張らずに、ちょっと遊んでみるのもいいのではないのでしょうか。

フルートは、定年退職のときに諸先輩や同僚からいただき、有難く使わせていただいております。先生にもついて何年か学び、現在もほぼ毎日楽しんでおりますが、今、神奈川健生音楽団の歌声サロンで担当しているアコーディオンは、最初ピアノがなかったもので、替りに使っていて、簡単な歌の曲ならなんとかなりそうと、勇敢にも現在やっております。

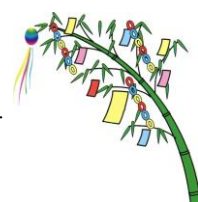
キーボードやピアノを使用して歌声喫茶を実施している音楽療法士の方々など、あちこちにいらっしゃいますが、アコーディオンとフルート（現在の音楽団にはお2人、私も含めると3人）ギター（音楽団には3人）など、バンドを組んで皆様と歌う（現在音楽団には、他の合唱団で合唱している方4人）仲間は、なかなかおりません。

私が参加しているサークル神奈川健生音楽団は、演奏して聞いていただくのではなく、楽器を持ち寄って、一緒に歌うのが活動の中心です。

普段発表の機会が無い方のために、大倉山「山の音楽会」を長年実施してきましたが、最近では、歌声サロン（耳より話もある歌声喫茶）を、毎月、横浜の中心街伊勢佐木町クロスストリート（「ゆず」が名前を付けたライブハウス）と私の住むマンションの1階にある中国料理店京華園で定期的実施し、また、声がかかれば各種施設等へも訪問する事を活動としております。

あなたも、一緒に加わりませんか。

メールでご連絡をお待ちしております。HYPERLINK "<mailto:s.ito@nifty.com>"



## 平成 26 年度 第 3 回 新規活動・事業委員会議事録

(260714/大下勝巳)

開催日時：H26 年 7 月 7 日(月) 17:15～19:00

会 場：県民センター 705 号室

議 題：下記 4 件の活動について報告・討議が行われた。

### 1. 2030 年超高齢未来勉強会について (吉田(隆)委員)

- ◆6 月 21 日(土) 12 名出席。担当：梅原健次郎氏「80 歳代のライフプランを考える(理論編)～後期高齢期のサクセスフル・エイジングを実現するために～」。
- 世界中未だどこでも作られていない。日本老年学会の現状についての報告も含め 1 時間半。質疑応答。具体的な活動計画は年度内後半に提示。レジュメはHPに掲載。次回勉強会は 8 月 23 日(土)担当：中村康雄氏(横浜北) テーマ：高齢者の就労支援(仮題)

### 2. 「生涯現役クラブ」今後の具体的な展開について (伊藤(美)委員)

- ◆6 月 5 日、実行委員会開催。大橋、吉田、茂木、伊藤。現状と今後について話し合う。
- \*港北区から助成金 11,200 円。\*菊名地区センターで 7 月から毎月 1 回木曜日に「地域シニア生活相談室」を開設。今月は 24 日。テーマは、円満な相続の仕方。港北区活動支援センターの月刊情報紙「楽・遊・学」に掲載。地元町内会のキーパーソン 3 人に挨拶。現在、申込者 2 人。相談者で生涯現役クラブ「まめどシニアクラブ」を立ち上げる。

### 3. 「ポールウォーキング」今後の推進策について (村上委員)

- ◆6 月運営委、ノルディック委員会の中で行う。
- ・神奈川健生 KNWC の中でポールウォーキングをどう位置づけていくか。ノルディックはスポーツ、ポールウォーキングはリハビリに端を発する。
- ・相模原市でコーチ養成講座を企画、16 名が参加した。

### 4. 「旅の会」の検討 (村上委員)

- ◆6 月 28 日～30 日、KNWC のメンバー 37 人が、第 15 回おおたき国際 2014 ノルディックウォーキング(北海道伊達市大滝区)に参加。神奈川健生の『旅の会』として初めての試み。旅行会社と覚書を交わし、事務手数料を健生の収入とする。今後は、旅にとらわれず、旅行会社が手配する食事、交通機関、宿泊等を紹介することで健生への収入とするかどうか、新規事業委員会・旅の会で考えていく。
- ◆神奈川県は「未病を治すかながわ宣言」に基づいて「未病を治すかながわ宣言協力活動登録制度」をスタートさせた。神奈川健生として登録を検討してはどうか。

### 5. その他

- ◆境委員から、神奈川健生 20 周年記念行事として、次の提案があった。
  - ・創立 20 周年記念行事・・・会員拡大 3 カ年計画
  - ・新 3 カ年計画達成のために 9 地区ネットが養成講座を主催する。
  - ・各事業、各サークル活動の一般会員を対象に養成講座を主催する。
- ⇒討議の結果、20 周年記念実行委員会及びビジョン検討委員会で検討することとした。

以 上



**事務局だより**

**★★お知らせ★★**

**1. 会員動向**

(1) 退会

大西淑男さん (県央地区ネット) 6月14日

深沢保雄さん (戸塚地区ネット) 6月23日

**2. 会員動向**

総数; 214名 (内女性54名) (先月比 2名減)

(内訳)	会員数	ML加入者	e配信加入者	ヤマト便対象者
人数	214	164	174	40
(%)	(100)	(76.6)	(81.3)	(18.7)

**★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/>

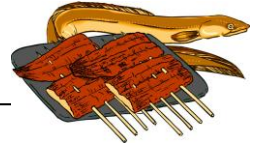
**★事務局の連絡先★**

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



噴水の穂をはなれゆく水の玉

後藤夜半

チダケサシ  
(ユキノシタ科)  
まっすぐな性格

NHKラジオ深夜便誕生日の花  
と今日の一句より