



# 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8月号

平成26年8月18日 発行(通185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

### 横浜市子育てサポートシステム提供会員としての私

横浜北ネット 坂倉くみ子

「困った!!お母さん、今日は私どうしても休めないの。午前中だけ〇〇をみてもらえるかな?」

「〇〇が～から風邪で、熱は下がったけどまだ保育園にはいけないの。おとといは旦那に年休を取ってもらい、昨日は私が年休をとって看病していたけど今日はもう一日休ませてあげたい・・・」

育児休暇後に仕事を再開した娘(私)からの電話に母は、  
平然と

「連れていらっしやい。待っているわ。」

と、答えてくれる。

私は朝から実家に向かって車を30分走らせる。

30年も昔のことである。

本当は、その日の自分の予定もあったろうに  
何も言わず無条件に受け入れてくれる。

その支えがあったればこそ、

私はずっと公務員という仕事を続けられた。

その母はもういない。



母が好きだったバラ

皆さんは横浜市の子育てサポートシステムという言葉を目にしたことがあるだろうか?

この制度は「子供を預かってほしい人」が利用会員として、「子供を預かる人」が提供会員として登録して、会員相互の信頼関係をもとに子供を預け、預かりを行う横浜市の保育システムである。

まだ、首もすわらない乳飲み子をかかえマンションの砂利がひかれた裏階段を、新米ママが恐る恐る降りていく。思わず声をかけると頼る親元は離れ若夫婦でくらししている。平日は、自分一人ですべてやっていくしかないという。疲れて、目にうっすらくまが・・・

私は自分の話を昔話も交え駅までの道のりを互いの語りの場とした。

最後は、赤ちゃんの穏やかな寝顔をみて、若いママの日頃の奮闘をねぎらった。

すると、握手を求められ、彼女の手を「えらいぞ。」と、ぎゅっと握って別れた。

これが、提供会員になったきっかけである。

現在は、6人の子供たちをみて楽しく過ごしている。1か月に20時間程度。  
時給800円～900円お金には替えられない親子との交流。

「人に役立っているという」私の自負である。

実は、私が退職後一番やりたかったことが、既存の保育園では対応できない隙間を埋める保育施設の確立だった。数か所の保育施設を見学し、真剣にその実現を模索していた。五年前にはなかなかそのような施設はなかった時代である。

その後、私は健生と出会う。  
この健生の諸活動と、  
子育てサポートの仕事に  
「はり」と「やりがい」  
を感じながら、

ときどき、  
まだ、  
保育施設への夢を  
実現したいと思う  
自分がある。



明日への希望を胸に

今年の夏の天候は？ もうすでに、二度の豪雨雷雨に見舞われ、昨年よりも酷い状況だと思います、皆様、くれぐれも天気予報に留意されて夏を安全に楽しみましょう。

### 理事会からのお知らせ

平成26年度 第 回 (H26年8月) 定例理事会 は休会です

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9月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ>
- 2) 「健街道」大山街道青山通りコースのご案内
- 3) ノルディックウォーキングの案内
- 4) 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8月11日  
 主担当 目島 公男

2014年7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><b>定例会開催</b> 7月16日(水) 武蔵中原エポック中原 18:30~20:00 <b>参加者13名</b></p> <p>1.地区代表理事の後任について※地区ネット担当の目島さんが来訪、貴重なご意見を伺いました。          2.①会長挨拶②理事会③とまり木サロン④地区ネット活動⑤新規活動ビジョン検討⑥講師活動他          3.健生クラブ、H27.1/8木曜会の開催内容決定「川崎大師初詣と川崎の産業を海から見てみよう！」</p> <p><b>次回定例会</b> 9月17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><b>定例会</b> 7月26日(土) 17:00~20:00 みなくる(鶴ヶ峰) <b>参加者10名</b></p> <p>1.5分間スピーチ①ライフワークの写真集自費出版準備中。終わったら一区切り、次の目標模索中。②希望が丘の希望カフェに行った。雰囲気もよく経営も課題が見えており、しっかりしている印象。3人称活動を実践しておりネットとしても応援していきたい。2.その後 暑気払いで親睦。</p> <p><b>次回定例会</b> 8月23日(土) 17:00から みなくる(鶴ヶ峰)</p>
横浜北	<p><b>定例会</b> 7月23日(水) 17:00~20:00 魚民 あざみ野西口店 <b>参加者25名</b></p> <p>1.成年後見センター説明などの日程9月24日例会時に決定。とまり木サロン11月9日(日)18時よりホテルプラムで開催、他の紹介。8月健生理事会はありませんが地区例会は実施することに決定。          2.17時30分より暑気払い 久しぶりに参加された方々もあり 和気あいあい楽しみました。</p> <p><b>次回定例会</b> 8月27日(水) 18:00より 山内地区センター</p>
横浜南	<p><b>定例会</b> 7月23日(水) 16:00~18:00 ぷらっと栄 <b>参加者8名</b></p> <p>1.今月のトピックとして茂木氏より「定年後の過ごし方、あれこれ」と題して定年前に想定した定年後の過ごし方予想と現状について、と、希望カフェ運営について紹介された。2.理事会報告では成年後見センター訪問日程とアドバイザ養成講座地区ネット開催について検討した。</p> <p><b>次回定例会</b> 8月27日(水) 18:00から港南台「千の庭」にて戸塚地区ネットとの合同暑気払い</p>
戸塚	<p><b>定例会</b> 7月23日(水) 18:00~ 戸塚地区センター <b>参加者7名</b></p> <p>1.理事会報告: とまり木サロン・新規活動・事業委員会・成年後見センター他、来年秋の養成講座開催について検討(会場の確保・参加者募集など課題多く見送りとなった)          2.健生クラブ: 11月戸塚担当の「旧住友家庭園…」8月20日下見と決定。          3.話題提供(目島): スキーと私。パワーポイントを利用、写真を見ながらの話であった。</p> <p><b>次回定例会</b> 8月27日(水) 18:00から 港南台「千の庭」にて南地区ネットとの合同暑気払い</p>
三浦	<p><b>定例会</b> 7月24日(木) 18:00~20:00 鎌倉 福祉センター <b>参加者10名</b></p> <p>1.理事会報告 講師活動提案の養成講座開催に手を上げない、理由 地区の負担が大きい。ADを増やすより現在の県協議会に加入していないADを如何に勧誘するかが先。春の養成講座に地区として送り込む事が大事。2.地区活動 相互研鑽 三浦AD講師で「自己紹介こぼれ話」の話があった。地区会費未納者への対応、今後の予定は、別途送付。</p> <p><b>次回定例会</b> 8月28日(木) 18:00から 鎌倉 山下飯店にて暑気払い</p>
湘南	<p><b>定例会</b> 7月15日(火) 18:00~20:00 茅ヶ崎市民ギャラリー <b>参加者15名</b></p> <p>①市民ギャラリーにて定例会、担当理事が初めて司会進行を行った(皆様の協力で無事終了)          ②健生クラブ報告・連絡…9/26「金曜会」についての計画内容の報告等③参加者全員の近況報告          *恒例の「納涼会」を8/19(火)平塚駅屋上、洋風レストラン「キャビン」にて開催予定。</p> <p><b>次回定例会</b> 9月16日(火) 18:00から 茅ヶ崎市民ギャラリー</p>

県 央	<b>定例会</b>	7月21日(月) 11:00~15:00	座間入谷老人いこいの家	参加者14名
		1. 理事会報告 2. AD養成講座開催地区について一现阶段では開催時期尚早、受講生募集に難あり。3. その他一河谷AD(健生クラブ・金曜会、木曜会)について。4. 相互研鑽—講師:津守AD「笑い与健康」。5. 暑気払い(各自2分間スピーチ)。		
	<b>次回定例会</b>	9月16日(火) 18:00から	東海大学前コミュニティーステーション	
横 浜 中 央	<b>定例会</b>	7月18日(金) 17:00~19:00	県民センター702号室	参加者10名
		I. 7月理事会報告「養成講座」案について説明。9月の定例会にて対応について議論。 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」の最終案検討。 III. 全員のショートスピーチ。		
	<b>次回定例会</b>	9月12日(金) 16:00から	市民活動支援センター、会議終了後	残暑払い

### 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) □

9月18日(木)「洒水の滝とビール工場見学」  
アサヒビール神奈川工場(南足柄市)

集合 JR 御殿場線「山北」駅改札口 午前9時40分  
※河村城址に立ち寄り、名瀑「洒水の滝」、  
彼岸花の運動公園、朝日観音堂を経て、アサヒビール工場まで歩き、出来たての美味しいビールを試飲する。

#### 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、

夏の暑さに耐えているゴルファーの皆さん。

爽やかな秋空の下、ゴルフを楽しみましょう。

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、参加して頂き、日頃の練習の成果を発揮して下さい。

#### 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)

□ 9月18日 13:30 ~15:30 604号室

主な運動内容 : 一気に夏の疲れが現れる頃です。自宅で出来るリズムカルな軽い運動で身体機能をUPさせましょう。

#### 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9月6日(土)、20日(土)

時間: 17:00~20:00

場所: 県民センター708号、705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時迄  
「お台場と周遊クルーズで楽しもう！」  
食事: ホテル日航東京

#### G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352)

□ 9月9日(火) 歌声サロン・大倉山京華園 15時

□ 9月12日(金) 野毛山荘 歌声喫茶 10時30分

□ 9月12日(金) 野毛山荘 デイサービス 14時

□ 9月14日(日) 北八朔町内会敬老会 14時35分

□ 9月17日(水) 福寿荘 敬老会 13時30分

□ 9月18日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

□ 9月21日(日) 明和会館 優和会 13時30分

□ 9月29日(月) 箱根きのくに屋 音楽会 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)

□ 9月定例会句会、日時: 9月3日(水) 17:00~19:30

会場: 県民センター 307号室

句会: 当季雑詠5句持ち寄り/欠席投句も結構です。

## I) 「女性交流会」

世話役：高橋登志子（電話・FAX）080-1161-8938

□8月21日（木）絵手紙体験とランチ を好評のうち終了いたしました。

次回 9月の実施計画はありません。

## 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

◆9月定例会：9月5日（金）、9月15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

### 11月の全国大会は面白い・・・今こそアドバイザーの出番！

横浜南地区ネット 境 幹夫

11月8・9日に、第22回健康生きがいきづくりアドバイザー全国大会が東京で開催されます。

超高齢社会における健康生きがいきづくりアドバイザーの果たす役割は重要であり、個々のAD活動を支援する財団は全国AD5,000人を対象にアンケート調査を実施致しました。今年3月、財団に設置された「AD拡大推進会議」には神奈川健生所属のADが多数現場の声を代表して全国大会のプログラムに直接 深く関わっています。

- ・シンポジウム「魅力あるシニアライフの実現」の総合司会は吉田隆幸（川崎）さん。
- ・協議会代表の事例報告は「成年後見センター所長」の竹内 壽（横浜南）さん。
- ・分科会① 「協議会のこれから」については境 幹夫（横浜南）
- ・分科会③ 「地域活動のノウハウ」の担当は大下勝巳（川崎）さん。
- ・大会実行委員長は「AD拡大推進会議」を代表して境 幹夫が担当いたします。
- ・他に神奈川健生ADは松浦隆志（川崎）赤間 廣（横浜北）大熊謙治（横浜中央）藤田宏次（県央）さん等が、財団と一体になって活躍しています。
- ・今年の全国大会は、健康生きがいきづくりアドバイザー「全員が対象」です。
- ・神奈川健生協議会の皆様には・・・多数の参加を期待しています。

### 「超高齢社会」アドバイザー 倍増計画 ！！

「人生80年時代」長くなった人生をいかに健康で生きがいを持って送るかが問題に、なっています。首都圏の中老年サラリーマン（団塊世代）は仕事だけが生きがいの様な生活を送ってきました・・・その世代が今、大量に定年を迎えようとしているからです。

団塊世代が65歳を迎え、日本の高齢化率は25%、4人に1人が高齢者です。10年後の横浜は、75歳以上の人口が30% 3人に1人が後期高齢者になると予測されています。健康と生きがいきづくりを啓発し、機会・情報を提供し相談・助言に応じるといった役割を果たす支援者が求められています・・・それが神奈川健生ADです。

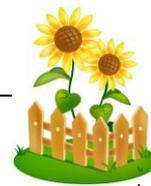
会員220人と地域拠点9ヵ所の地区ネットを有する神奈川健生は、来年設立20周年を迎えます。地域に密着した活動を展開するための人材発掘と仲間づくりを地区ネットが中心となって「春と秋のAD養成講座」開催を、7月の理事会に提案致しました。

2020年東京オリンピックまでに・・・900万人都市神奈川県AD倍増計画です。

平成13年に養成講座を自前で開催した神奈川協議会は延15回。講師経験67人（延164人）の人材を輩出しました。「新しいアドバイザーの誕生」を講師経験者67人が中心になって取組む事は「次の20周年を迎える」素晴らしいプロローグになると考えているのですが・・・皆様のご意見は如何でしょうか。

事務局だより

★★お知らせ★★



1. 会員動向

メールアドレスの変更

長崎順一さん(相鉄沿線地区ネット) [j-naga@nj-one.com](mailto:j-naga@nj-one.com)

2. 会員動向

総数; 214名 (内女性54名)(先月比 変わらず)

(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	165	174	40
(%)	(100)	(77.1)	(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つ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



百日草百日の花怠らず

遠藤 悟逸

ヒヤクニチソウ  
(キク科)  
友への思い

NHKラジオ深夜便誕生日の花  
と今日の一句より