



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9月号

平成26年9月16日 発行(通186号)

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

略称:(社)神奈川健生



今月の話題

コミュニティカフェを始めました

相鉄沿線ネット 田口良生

「わー、かわいい。これほしい!」、
「ここに居るだけで楽しい。また、来る!」

毎日、店内には高齢者から夏休みの小学生まで、楽しげな声がする。ここは、横浜、相鉄線希望が丘駅から歩いて4分、横浜希望が丘コミュニティカフェ、愛称希望カフェの店内だ。白を基調とした明るい店内、お店のスタッフの笑顔も話し方もやさしい。訪れた人はみな心地よげだ。

今年1月、老いも若きも集い、憩える場所がほしいとアドバイザー仲間が集まって開いた。今は7名の理事と、ここが楽しいとサポートしてくれるスタッフ10数名で運営している。7名の理事のうち6名がアドバイザーだ。

店のコンセプトは、・高齢者が気軽に立ち寄れる憩いと交流の場、 ・3世代交流で地域を活性する場。まさに健生のコンセプトと同じ、三人称活動の実践の場となっている。具体的な事業内容は、①オリジナル小物ショップとカフェサロン、②楽しい小物作り教室や生きがいつくり講座の開催、③ノルディックとポールウォーキング講習会による健康づくり、④3世代が楽しめる横浜生まれの新しいスポーツ、ホームカーリング大会の開催と普及活動、だ。

夏休みには、お子様向け手作り特別教室を開いた。木粘土人形づくり、乗り物細工づくり、仕掛け細工づくりなど、どれも盛況。中には2つ掛け持ちで参加する親子もいる。お父さんお母さんと一緒に一生懸命手作りする子供もいる。そして講師はベテランの高齢者。まさに3世代交流である。



高齢者の居場所づくりなど、希望カフェのコンセプトが認められ、平成26年度横浜旭区の補助金をいただけることとなった(初年度30万、2年目20万、3年目10万)。行政も希望カフェの3人称活動を後押ししてくれている。

立ち上がってまだ半年、まだまだ課題は多い。小さなお客様から人生ベテランのお客様まで、お店で見せてくれる笑顔がうれしい。ぜひ5年10年と続けていきたい。みなさんも一度、ぜひおいでください。いっしょに楽しみませんか。3人称活動を応援していただければありがたい。

理事会からのお知らせ

平成 26 年度 第 5 回 (H26 年 9 月) 定例理事会議事録

日 時 平成 26 年 9 月 8 日 (月) 17 時 10 分～19 時 00 分

場 所 神奈川県民センター 705 号室

理事名 伊藤 (誠) 大熊 大下 大橋 大島 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

監事名 井口 吉田 (隆)

欠席者 境、 田口 (代理出席 浦崎千鶴)

司会 竹内副会長

会長あいさつ

大橋会長

8 月休会本年度初めて実施。来年度の 8 月休会実施は 20 周年のため検討事項となる。

1. 第 1 回首都圏アドバイザー連絡会 参加報告 添付 1 大橋会長
・開催趣旨は AD 拡大、財団の再建対策の一環。品川の実践例に注目。神奈川健生も同様な取り組みを模索。
・私見として養成講座の料金の見直しの検討を提案。
2. 未病を治すかながわの取り組みへの申請について 添付 2-1、-2 大橋会長
・「運動」・「社会参加」に重点を置き申請を推進。登録にあたっては、活動状況を申請書の形式にあてはめ適切に表現する必要あり。内容は行政担当者に相談しつつ作成。
3. 神奈川健生創立 20 周年記念事業委員会メンバー選定の件 添付 3 大島
・過去の記念行事を土台に、今後の健生の展望を加味した内容での実施とする。
・10 月 6 日の新規活動・事業委員会に委員構成案を提案し、了承を得た。今後、委員会で検討を進め具体化していくが、事業内容に応じて人員補充することも検討。
4. 会計チームからの報告について 添付 4-1、-2 二瓶
・26 年度上期の決算。各事業部の決算資料の提出締切 10 月 2 日。主担当に昨年の決算例を送付。
・事務所変更に伴う対応について。・県税、市税減免申請の予定。・今後の検討内容 20 周年事業予算。
5. 平成 26 年度「とまり木サロン」のご案内 添付 5 三浦
・全国大会参加後「とまり木サロン」に参加を要請。ウイリー氏の参加は今年度限りとなる可能性。
・申し込みは地区ネットやサークル活動でまとめて欲しい。個人での申し込みも可。
・AD 及び AD 候補者に率先して声をかけ、多くの参加を！
6. 企業組合横浜希望が丘コミュニティカフェ活動報告 添付 6-1、-2 三浦
・健生とは独立した活動ではあるが、理事及び AD に理解と協力の要請。バックアップが必要。
7. 連絡、報告事項
 - (1) 健生クラブ 添付 7 富岡
・虫よけなどデング熱の対応を次回の会より実施。
・登録の曜日にとらわれない一部自由参加の体制を 10 月以降試行する。関係文書発送済み。
・今年度は、火曜会で 2 か所・金曜会で 3 か所の自由参加とした。
 - (2) 地区ネット活動 添付 8 目島
・8 月の地区ネット休会は 3 か所・暑気払い実施は 4 か所 (内合同 2 か所)。
・新人 AD の地区ネット参加が始まる。・ネットの構成員の退会についての一考。今後の課題となる。
 - (3) 新規活動・事業委員会 添付 9 大下
・活動状況説明。・行政の関心の高い NW は健生のこれからの担う有力な事業。
・NW と PW とのすみわけを考え、11 月までにまとめる。
ビジョン検討部会 大島
・10 月より検討部会の話し合いについて報告。
 - (4) 成年後見センター 添付 10-1、-2 竹内
・8 月実施の研修会報告。・パンフレット作成の進行状況。A4 版 8 ページとなる。
完成すれば地区ネットの訪問の際持参。訪問予定は 9 月横浜北ネットを皮切りに 1 月湘南ネットで終了。
 - (5) 講師活動 添付 11-1～3 坂倉
・秋の養成講座についての確認事項。横浜市内は実施せず。川崎・相模原・湘南についてはいずれかのネットで希望があった場合において実施。希望の締め切りは 9 月末。
・自己啓発研修会のお知らせ。第 1 回は会場の都合で、あと、8 名で締め切り。第 2 回は 10 月の研修受講生を優先し、先着 7 名で締め切る。

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| (6) 神奈川の旧街道を歩く会
・現在の状況説明。 | 添付 12 | 富岡 |
| (7) ノルディックウォーキング
・健生の AD の新規講習会参加希望者は減少。インストラクター資格所有者増えたので更新時が多くなる。
・30・40 歳代のインストラクター希望者の増加。地域の同好会立ち上げ（座間・厚木・湘南） | 添付 13 | 村上 |
| (8) 研修事業
・前期活動状況の報告 | | 伊藤(誠) |
| (9) サークル活動
・10 月活動の概要説明。 | 添付 14 | 柳 |
| (10) 女性交流会
・8 月の交流会実施報告。11 月のお知らせ。 | 添付 15- 1、- 2 | 高橋(登) |
| (11) 財団情報
・神奈川健生関連:Web いきがいに「地域のチカラ応援事業」取材記事掲載。
・財団関連 富山健生の養成講座の取り組み紹介。富山の活力を参考に。 | 添付 16 | 大熊 |
| (12) 事務局
・8 月 24 日の新 AD 入会説明会より入会者 18 名。(含通信講座 2 名)
・説明会の重要性を再認識。 | 添付 17 | 大熊 |
| ・行事予定訂正 4 か所 | 添付 18 | 坂倉 |
- 以上
(文責：大熊、記録：坂倉)

10 月度理事会は 10 月 14 日(火) 17 時 10 分～705 号室。

事業活動のお知らせ

- 1) 平成26年10月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ>
- 2) 成年後見センター活動報告
- 3) 講師活動について
- 4) 「健街道」大山街道青山通りコースのご案内
- 5) 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9月8日
主担当 目島 公男

2014年8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 1.定例会は夏休みでした。</p> <p>次回定例会 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>定例会 8月23日(土) 17:00~19:00 場所:みなくる(鶴ヶ峰) 参加者15名 連絡事項:・健生ク H27 テーマ論議。・9月火曜会実施内容確認・8月実施中のみなくるでの健生活動紹介の確認2.5分間スピーチ:①広島災害、突然の人生遮断。平穏な日々のありがたさ。②カゴと健康、③昼食付の企画は女性に人気、④障害者電話相談ボランティア。重い、残る等で人数減ってる。⑤とまり木サロ、楽しい企画、ぜひ参加を。⑥われ詐欺、おばあちゃんが危ない。冷静さが大切。⑦希望カフェ、高齢者の居場所づくりとして、あさひ区補助金もらう。まさに3人称活動の具現化。ぜひバックアップを。3. H26 新人挨拶。新しい仲間でパワーアップ。</p> <p>次回定例会 9月26日(土) 17:00から みなくる(鶴ヶ峰)</p>
横浜北	<p>定例会 8月27日(水) 18:00~20:00 山内地区センター 参加者19名 相互研鑽 卯尾直孝さん 平均寿命 平均余命 人口の推移から見た 2015年2025年問題と題して 縄文時代平均寿命14.6から現在までの寿命 人口推移 2025年への高齢者介護 単身者増加 孤独化 認知症の増大など課題を説明された。資料は翌日北ネット全員に配信。5分間スピーチ1名</p> <p>次回定例会 9月24日(水) 18:00より 山内地区センター</p>
横浜南	<p>定例会 8月27日(水) 18:00~20:00 千の庭 港南台店 参加者10名 ●戸塚地区ネットと合同で暑気払い懇親会を開催した。 場所はJR港南台駅近くで総勢15名参加。鮮魚と地鶏料理を賞味しながら飲み放題ドリンクを満喫した。併せて近況や健生での活動の様子などを全員2分スピーチで発表した。</p> <p>次回定例会 9月24日(水) 16:00から ぷらっと栄</p>
戸塚	<p>定例会 8月27日(水) 18:00~20:00 千の庭 港南台店 参加者6名 1.8月20日(水)健生クラブ 木曜会の下見実施、あわせて金曜会のコース再検討する。2.8月27日(水)横浜南地区ネットとの合同暑気払い開催。場所はJR港南台駅近くで総勢15名参加。鮮魚と地鶏料理を賞味しながら飲み放題ドリンクを満喫。近況や健生での活動の様子などを全員2分スピーチで発表した。</p> <p>次回定例会 9月24日(水) 18:00から 戸塚地区センター</p>
三浦	<p>定例会 8月19日(火) 18:00~20:00 鎌倉 山下飯店 参加者10名 1. 理事会報告、健生クラブ 共に報告事項、特に無し。2. ネット活動 暑気払い 雑談後、最後に岡村ADより数年前の地区ネットの状況の説明あった。 今後地区ネットの皆様の協力のもと運営を図っていく。</p> <p>次回定例会 9月16日(火) 18:00から 鎌倉 福祉センター</p>
湘南	<p>定例会 8月19日(火) 18:00~20:15 リビエラ平塚ラスカ店 参加者18名 ①今回は前半に定例打合せ、後半に納涼会を行った。 ② 健生クラブ 報告・連絡・・・8/18 健生クラブ(運営委)開催。①定例活動への自由参加ルールの検討概要についての説明 ②9/26(金)湘南ネット担当の[小出川~慶応大]見学会への協力要請等があった。 * 恒例の「納涼会」には17名のメンバーと本部事務局、大熊さんも見え盛り上がりました。</p> <p>次回定例会 9月16日(火) 18:00から 茅ヶ崎市民ギャラリー</p>

県 央	定例会	8月度はお休みです。
	次回定例会	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	定例会	8月定例会は休会致しました。
	次回定例会	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: 大島稲造、二瓶雅代、内海朗子

都築 潔

メール: k_tsuzuki@xx.em-net.ne.jp

□10月8日(水) 17:15~19:00

テーマ 「健康と運動とコラーゲンについて」

講師: AD 金子 正勝 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)

□ 10月2日(木) 「岩戸山」734m (熱海)

集合 JR熱海駅バスターミナル④東海バス「七尾原循環」行き、午前9時50分発に乗車

※ 富士や伊豆七島を眺める展望の山。伊豆山神社から入り、十国峠へ抜けるコース。

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、

いよいよ、秋のゴルフ会が近づいて来ました。

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。大勢の方々から、参加申し込みを頂きました。賑やかで、愉快的なゴルフ会にしましょう。

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

□ 10月8日 13:30~15:30 604号室

主な運動内容: 心地よい秋を感じ屋外活動が盛んになる時期です。催し物や友人の誘いに積極的に参加できるよう身体機能を整えましょう。

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 10月4日(土)、18日(土)

時間: 17:00~20:00

場所: 県民センター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

□ 次回 11月27日(木)

「品川プリンスホテル・アクアスタジアム」

■ 奇数月開催で10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)

□ 10月14日(火) 歌声サロン・大倉山 15時

□ 10月16日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

□ 10月27日(月) 大倉山記念館山の音楽会 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@seaple.icc.ne.jp

□10月定例会 日時: 10月1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。

□吟行会 日時: 10月13日(月) 10時集合

集合場所: 市営地下鉄舞岡駅改札口

吟行地: 舞岡公園

句会場: 舞岡地区センター1F グループ室

句会: 囁目5句 (お弁当持参)

I) 「女性交流会」

世話役: 高橋登志子 (電話・FAX)

080-1161-8938

次回 10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、都築 潔 TEL 045-913-9538

◆10月定例会: 10月3日(金)、10月20日(月) 両日共 14:00~17:00、課題曲「翼をください」他2曲
場所: 「BEST HITS」(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

暑い! 熱いHotなお話し

柏尾サロン (戸塚地区ネット) 上田隆一郎

ある朝、普通に多くの方が良いことと感じる、ある人の行為を見て別な一人が真似るように行いはじめました。暫くすると周りの方が一人、二人と同じことを一緒に始めたのです。それは最近めっきり少なくなってしまった、夏休みの子供達を集めて行うラジオ体操会場での出来事でした。小さなエリアをターゲットにしたFM戸塚放送は毎朝6時30分から「夏の体操アワー」として、健康に夏を乗り切るラジオ体操と「はまちゃん体操」(横浜市が介護予防と健康推進のため開発した)の放送を行っています。放送を流しただけではより多くの人に実践していただけません。そこで「はまちゃん体操」を区民に普及するために組織された「ひろめ隊」が協力し、声掛けと効果のある動かし方のリードを行っているのです。6時に集合したスタッフは準備を始めますが、会場は戸塚駅前の公共広場です。昼間の酷暑も夜になると気持ち良いのでしょうか、この広場で前夜ビール等飲みものとおつまみで過ごした形跡をとどめます。空き缶、レジ袋、吸殻の散在です。音響や幟の準備方々始まるのが、冒頭の行動で、次々に来場の参加者がスタッフと共に毎朝清掃します。

そして「おはようございます、今日も一日・・・」の放送でラジオ体操第1から始まり「はまちゃん体操」が終わると早朝なのに汗びっしょりです。これは夏の朝自分の健康づくりと街の健康づくりコミュニティが自然に発生した光景でした。皆さんも現役時代に組織人として聞かされた、組織活性化のための米沢藩を改革で立て直した上杉鷹山の「火種」の話を思い出されるかと思えます。ボランティア団体は緩やかな繋がりです、でもそこに普遍的な太い芯があれば良い絆が出来るのではないかと感じた次第です。若人はサポーターとして日本人の心を世界に示してくれました、私たちは日頃次の世代に背中語りましょう。

平成 26 年度・第 4 回（26 年 9 月）新規活動・事業委員会議事録

- ・日 時： 9 月 1 日（水）17：15～ 場所： 神奈川県民センター705 号室
- ・出席者： 井口、伊藤、大島、大下、大橋、梶田、境、清水、竹内、二瓶、三浦、村上、吉田、大熊（作成） 以上 14 名

議事内容

1. 超高齢未来検討部会報告（吉田委員）

- ・第 3 回 8 月 23 日（土）野毛地区センターにて開催 出席者 12 名、「高齢者の就労」講師：中村康雄さん（横浜北）、（要点：人不足とはいえ高齢者の就労は、現役の経験、ノウハウを活かせる仕事は見つかりにくく、それ程甘くはない。）
- ・次回 10 月 18 日（土）9：30～ まめどスペース結会議室にて テーマ、講師：未定

2. 生涯現役クラブ関連（伊藤委員・大島委員）

- ・横浜市港北区助成事業「地域のチカラ応援事業」の一環で「地域シニア生活相談室」菊名地区センターにて 2 回開催（原則毎月第 4 木曜日、3 月まで計 8 回）。
7 月 24 日（木）「円満な相続のしかた」講師：茂木一晃 AD（横浜南）参加者：15 名
8 月 28 日（木）「歌で脳の活性化」講師：荒井寿子 AD（横浜南）、富岡秀二 AD（横浜北）同：21 名
- ・「地域シニア相談室」への参加者を募り、2015 年 4 月より生涯現役クラブ立ち上げ予定。
年会費：4000 円を想定、既に運営要綱、年間プログラム作成済み。どの程度集まるか未定？

3. ポールウォーキングの今後の推進策について（村上委員）

- ・先日、栄区庄戸で PW 体験会で 20 名参加（内 7 割が女性、3 割が男性）。歩くのが困難な方も参加。
- ・県内では都筑区と秦野は PW 組織が確立している。座間地区も 10 月に PW 体験会行う。栄区庄戸地区の AD 進氏も保健活動推進員として PW を取り入れ活動、PW は行政の関心は高い。
- ・KNWC の会議では、PW 活動の取り扱いに関して、組織や、費用負担の問題で推進派と慎重派で賛否両論有り。→ 10 月、12 月の運営委員会で方針を決める予定。

4. 「旅の会」の活動（村上委員）

KNWC が企画している「北海道ツアー（おおたき国際 NW 参加と札幌満喫 3 日間）」が 38 名参加者にて無事終了。事務手数料（旅行費用の 1%）が健生会計に入金予定。今後事業としてどうするか要検討。

5. 未病を治すかながわ宣言の取組について（大橋会長）

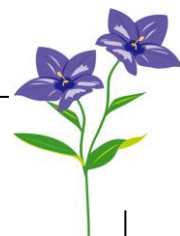
- ・神奈川県「未病を治すかながわ宣言」について既に KNWC で申請書届出済みで活動を開始しているが、健生本体としても申請書を提出すべく大橋会長から届出文書案の説明があった。
→事業所数・店舗数、活動期間等記載内容修正のうえ承認。

6. 神奈川健生創立 20 周年記念事業委員会創立にあたって（大島委員）

- ・大島委員から神奈川健生創立 20 周年記念事業委員会創立と人員構成（案）の提案があった。
→今後、必要に応じて人員を補充することもあることを念頭に理事会に諮ることを新規活動・委員会として承認。

以上

次回は 26 年 10 月 6 日（月）17：15 より 県民センター705 号



★★お知らせ★★

1. 会員動向

1) 入会（8月24日以降）敬称略

- | | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| 1. 飯田典子（平塚市） | 2. 金城幸子（横浜市旭区） | 3. 熊川正彦（横浜市磯子区） |
| 4. 小杉 昇（相模原市） | 5. 小曾根ちえ子（横浜市旭区） | 6. 杉山 修（厚木市） |
| 7. 館 艶子（秦野市） | 8. 戸板千恵子（横浜市磯子区） | 9. 長尾悦子（横浜市青葉区） |
| 10. 長橋照明（横浜市金沢区） | 11. 西出正文（横浜市都筑区） | 12. 野田 繁（横浜市戸塚区） |
| 13. 星野芳子（横浜市戸塚区） | 14. 森島紀道（鎌倉市） | 15. 安場良治（横浜市青葉区） |
| 16. 奥村麻基子（横浜市鶴見区） | 17. 岩永正雄（川崎市） | 18. 芳賀里子（相模原市） |

2. 会員動向

総数； 232名（内女性63名）（先月比 18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	232	172	181	51
(%)	(100)	(74.1)	(78.0)	(22.0)

★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



アキノタムラソウ
（シソ科）
自然のままのあなたが好き

NHKラジオ深夜便誕生日の花
と今日の一句より

古館曹人
蟲の戸を叩けば妻の灯がともる