



# 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10月号

平成26年10月20日 発行(通187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



### 年1回のセブンティアイズ旅行

県央地区ネット 友利 秀雄

私達のグループは、毎年10月、体育の日前後の週末を利用して、全国を旅行して、お互いの健康と近況報告を兼ね懇親を深めている。名称はメンバーが35名で70の眼からなづけられた。

毎回の参加者は17名(男性7名、女性10名)くらいであるが、薬学部を卒業し、メーカー勤務、公務員、病院勤務、薬局経営、福祉関係経営など進路は多種であるが、卒業後、半世紀近く経っても、仲間は健康に恵まれ交友を続けてきているメンバーの出身地は北海道から沖縄までと全国に分布しており、毎年の旅行先を決めるにあたっては、まずそれぞれの出身者が出身地の旅行プランを立て、旅行案内から現地での案内までを行い、いわゆるパック旅行とは異なる、独自の旅行を楽しんでいます。



これまで、北海道、青森、水上温泉、有馬温泉、東京屋形船、宮古島・那覇、茨城、日間賀島、新潟佐渡、高山などに旅してきたが、近年特に印象に残った宮古島について述べてみたい。

毎年4月に開催される全国トライアスロン大会の開催地宮古島は東京から2000km、直行便で3時間30分で宮古空港に到着する。国内最大のサンゴ礁群「八重干瀬」は、ダイビングポイントとして有名です。島内の景勝地、平安名崎、泡盛の蔵元、多良川、上布の最高級品と呼ばれる日

本を代表する織物、国の重要無形文化財一宮古上布の見学、エメラルドブルーの海と白い砂浜一砂山、また海に出てグラスボートで透明な海の亜熱帯の魚観察等々思い出に残る旅行でした。

これから益々超高齢化社会に向かっていきます。未病を治し、いかに健康寿命を延ばしていくかが課題です。セルフメディケーションを心がけながら、生きがいに努めていきたいものです。

### とまり木サロンの開催

平成26年11月9日(日) 17:30受付 多数の参加をお願いします!!

## 理事会からのお知らせ

### 平成 26 年度 第 6 回 (H26 年 10 月) 定例理事会議事録

日時 平成 26 年 10 月 14 日 (火) 17 時 10 分～19 時 00 分  
 場所 かながわ県民センター 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 伊藤 (誠)、田口

司会 大下副会長  
 会長あいさつ

台風・自然災害への対応・注意。

- |   |               |        |
|---|---------------|--------|
| <p>1. 顧問弁護士契約の締結について</p> <p>顧問弁護士伴広樹氏と 9 月 1 日付契約締結。相談事は直接伴氏へ。概要を理事会で報告。</p>  | 添付 1          | 大橋会長   |
| <p>2. 未病を治すかながわ宣言協力活動登録について</p> <p>登録申請書の内容説明・申請書提出完了。承認通知を待つ。</p>  | 添付 2          | 大橋会長   |
| <p>3. 「まめどスペース結」の新しい利用形態案について</p> <p>結の利用枠を広げる。オーナーとの交渉済み。1/2F 会議室のほか和室も利用可。成年後見センター毎月第 4 月曜日の利用枠を除き合計月 20 時間まで無料。調整の必要あり。利用申し込みの窓口は事務局大熊まで。空室情報 HP にアップの対応を検討中。備考：登記上の住所表示は地番まで。郵送先は「まめどスペース結気付」とする。</p> | 添付 3          | 大熊     |
| <p>4. e 配信加入のお願いについて</p> <p>新入会員増加に伴い紙ベースの郵送者が 50 人を越える。e 配信の良さをアピールし e 配信加入を促進。地区ネット等で呼びかけを要請。</p>   | 添付 4          | 大熊     |
| <p>5. とまり木サロンについて</p> <p>ゲストのウィーリー沖山氏降板。代役・及びプログラムの変更等連絡等の必要あり。</p>   | 添付 5          | 三浦     |
| <p>6. 連絡、報告事項</p>   |               |        |
| <p>(1) 健生クラブ</p> <p>11 月の活動詳細内容説明。来年度の定例活動年間プログラム作成中。</p>   | 添付 6          | 富岡     |
| <p>(2) 地区ネット活動</p> <p>各地区ネットへ新 AD が加入。とまり木サロン参加呼びかけ要請。</p>  | 添付 7          | 目島     |
| <p>(3) 新規活動・事業委員会</p> <p>超高齢未来勉強会第 4 回は 10 月 18 日、まめどスペース結で講師は長谷川幹夫氏、地域包括ケアシステムを担う「みぬまハウス」の事例報告。地域シニア生活相談室 10 月の開催案内、10 月から座間 NW 同好会でポールウォーキングがスタート。</p>  | 添付 8          | 大下     |
| <p>ビジョン検討部会 (20 周年記念事業委員会)</p> <p>20 周年記念事業委員会の第 1 回会合について議事録により説明。過去班の検討対象の過去の範囲は 25 年 3 月とする。</p>   | 添付 9          | 大島     |
| <p>(4) 成年後見センター</p> <p>センターパンフレットが完成、地区ネット訪問説明 (横浜北、相鉄沿線) を開始。幹事会議事内容報告。活動の対象者：健生 AD 及び AD の紹介者→一般へ範囲拡大。</p>  | 添付 10         | 竹内     |
| <p>(5) 講師活動</p> <p>10・11 月の自己研修参加状況内容説明。平成 27 年度 AD 養成講座実施に向けた今後のスケジュール説明。11 月 1 日の講師公募、チラシ配布の協力要請等。</p>  | 添付 11         | 境      |
| <p>(6) 神奈川の旧街道を歩く会</p> <p>11 月実施内容説明。来年度以降、大山は今年度と異なるコースで検討中。</p>   | 添付 12         | 富岡     |
| <p>(7) ノルディックウォーキング</p> <p>一覧表の 30 日 KNWC 定例会の山北 NW はミカン狩りを含む 2 コースで実施。未病を治すかながわ宣言のロゴ入り。9 月の KNWC 定例会「お台場」、127 名参加。</p>   | 添付 13-1, 13-2 | 村上     |
| <p>(8) 研修事業</p> <p>報告事項なし。</p>  |               | 伊藤 (誠) |

- |   |             |       |
|---|-------------|-------|
| (9) サークル活動  | 添付 14, 14-A | 柳     |
| 次回サークル活動について詳細説明。添付 14-A の「歌のつどい」(平成 27 年 3 月 13 日)を紹介。   |             |       |
| (10) 女性交流会  |             | 高橋(登) |
| 11 月 18 日の女性交流会の再告知。                                      |             |       |
| (11) 財団情報   | 添付 15       | 大熊    |
| (12) 事務局  | 添付 16       | 大熊    |
|   | 添付 17       | 坂倉    |
| (13)年会費見直し(減額)についての検討結果                                   | 別紙          | 大橋会長  |
| 湘南ネットよりの年会費見直しの検討結果、詳細説明。<br>理事会で当面は現状の通り 6000 円とすることで承認。 |             |       |

以 上  
(文責：大熊 謙治)

11 月度理事会は 11 月 10 日(月) 17 時 10 分から 705 号室。

### 事業活動のお知らせ

- 1) 平成26年11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 10 月 14 日  
主担当 目島 公男

2014 年 9 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	9 月 17 日(水) 武蔵中原エポック中原 18:30~20:30	参加者 14 名
	1. ※地区代表理事の後任、高橋登志子さんに任期満了まで願います。 ※平成 27 年度秋期 AD 養成講座地区ネット開講は力不足であり見合わせる。		
	2. 健生クラブ、H27.1/8 木曜会の詳細検討、出船中止の場合の代替案検討・アクセスを路線バス等への見直し。平成 27 年度木曜会計画案提出依頼 10 月定例会まで。		
	次回定例会	10 月 15 日(水) 17:30 から 20 時 00 分	まめどスペース結

相鉄沿線	<p><b>定例会</b> 9月27日(土) 17:00~19:00 場所:みなくる(鶴ヶ峰) <u>参加者15名</u></p> <p>1.成年後見人センターの御訪問。センターの狙い、機能等の説明および今後の協力依頼 2.9 月度健生理事会報告 3. 健生クラブ・9月23日火曜会活動報告。・H27年度新規案件の提案。 4. とまり木サロンの再展開と出席確認(9+α出席)。おおいに勧誘して盛り上げようという意見一致。5.5 分間スピーチ:音楽の集いへのお誘い、鎌倉中世人の食の再現体験談、スーパリア 10年ぶり。進化に驚き。希望が理事会報告し、認知された。9月の月報、今月の話題にも記載。</p> <p><b>次回定例会</b> 10月25日(土) 17:00から みなくる(鶴ヶ峰)</p>
横浜北	<p><b>定例会</b> 9月24日(水) 18:00~20:00 山内地区センター <u>参加者26名</u></p> <p>相互研鑽 大上敬枝さん 日本酒の定義、歴史、特徴と種類、ラベルの読み方など、10月1日は日本酒の日、日本にしか無い麹菌の力に感謝して、おいしいお酒をどうぞ等のお話。成年後見センターから竹内センター長、和田さんが来訪され、制度ほかの説明。健生クラブ提案の検討。5分間スピーチ1名</p> <p><b>次回定例会</b> 10月22日(水) 18:00より 山内地区センター</p>
横浜南	<p><b>定例会</b> 9月24日(水) 16:00~18:00 ぶらっと栄 <u>参加者13名</u></p> <p>●新たに健生新規加入者2名が参加して開催。 ●今後の地区ネット定例会スケジュールの決定、成年後見センター訪問時間の調整、健生クラブ来年度プラン案の選定、アドバイザー全国大会の案内、とまり木サロンの案内と参加者募集等のあと、新加入者のお二人からの自己紹介を中心に参加者各自から自己紹介。</p> <p><b>次回定例会</b> 10月22日(水) 16:00から ぶらっと栄</p>
戸塚	<p><b>定例会</b> 9月24日(水) 18:00~20:00 上海広場(開催場所変更) <u>参加者8名</u></p> <p>1. 理事会報告:創立20周年記念事業 委員会発足、とまり木サロンへの勧誘、他 2. 健生クラブ:11月担当の木曜会・金曜会の準備、来年度の企画決定、更に計画を練ることに。 3. 話題提供:遺言書について、河原さん 4. 新人女性会員1名が初参加で意気あがる会であった、懇親会も盛り上がる。</p> <p><b>次回定例会</b> 10月15日(水) 18:00~20:00 戸塚地区センター</p>
三浦	<p><b>定例会</b> 9月18日(火) 18:00~20:00 鎌倉福祉センター <u>参加者8名</u></p> <p>1. 理事会報告 講師活動 10月5日(日)13時/11月2日(日)13時自己啓発研修会 2. 健生クラブ 27年度木曜会新規計画 下見の下見 12月2日火曜会の下見 3. 三浦地区ネット 森島新AD自己紹介。</p> <p><b>次回定例会</b> 10月21日(火) 10:00から久里浜パークゴルフ場 プレー後昼食並びに定例会</p>
湘南	<p><b>定例会</b> 9月16日(火) 18:00~20:10 茅ヶ崎市民ギャラリー <u>参加者14名</u></p> <p>① 9月定例会、理事会報告等、連絡事項が多くありました。特にメンバーの皆様からの意見発表はとても参考になる感想を頂きました、定例会終了後の懇親会のお酒はひときわ美味しかったです(苦笑)目島さんも定例会、懇親会に参加して頂き、参考なる意見を頂きました ② 健生クラブ報告・連絡・・・9/26(金曜会)「小出川散策と慶応大学湘南校視察」16日下見完了、9/21(日)NWお台場散策・・・参加人数は145名スタッフ15名(原さん家族も参加)</p> <p><b>次回定例会</b> 10月21日(火) 旧名称女性センター、16:30分から女性陣主催の料理教室(定例会含む)</p>
県央	<p><b>定例会</b> 9月16日(火) 18時~19時40分東海大学前コミュニティー <u>参加者18名</u></p> <p>1. 理事会報告— 首都圏AD会、健生クラブほか、成年後見センター地区訪問。 2. その他「未病を治すかながわ宣言」への取り組みほか、新入会員紹介 3. 自己研鑽「ジャズに使われる楽器」 講師:清水さん</p> <p><b>次回定例会</b> 10月21日(火) 18:00から場所:相模大野・ユニコムプラザ相模原</p>
横浜中央	<p><b>定例会</b> 9月12日(金) 16:00~17:15 横浜市市民活動支援センター4階、 <u>出席者10名</u></p> <p>I. 健生クラブ、来年度計画「白砂青松だった神奈川宿の海辺のいまを歩く」に決定。9/16に下見実施。10月火曜会については10月定例会にて最終打ち合わせ。II. 9月理事会報告、成年後見センター、地区ネット訪問は11月14日18:00~19:00とする。定例会後、日石ビル29階で残暑払い。</p> <p><b>次回定例会</b> 10月17日(金) 17:00~ 県民センター601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: 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

□ 11月12日(水) 17:15~19:00

テーマ 「樋口一葉とその文学」

講師: 東京学芸大学 名誉教授 山田有策 さん

場所: かながわ県民センター604号室

### 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、

ゴルフシーズンがやって来ました。

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。今回は、既に20名の方々から参加申し込みを頂き、賑やかな会になりました。優勝は何方の手に? 結果は、ML並びにブログでご報告します。

### 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 11月1日(土)、15日(土)

時間: 17:00~20:00

場所: 県民センター708号室、705号室

### G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352)

□ 11月11日(火) 歌声サロン・大倉山 15時

□ 11月20日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

### B) 健生ハイキングの会

世話役 井上精司 (tel&fax 046-259-3100)

□ 11月4日(火) 「剣崎」 (三浦半島)

集合京急・三浦海岸駅9時集合、9:15発バス「剣崎」行きに乘車。

□ 11月21日(金) 「馬頭刈尾根」 (奥多摩)

JR五日市線・武蔵五日市駅前9:25集合

### 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)

□ 11月11日 13:30 ~15:30 604号室

主な運動内容 : 寒さに向かう時期、積極活動が出来るように足腰のトレーニング。これが自宅で簡単にできるようにお伝えします。

### 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)

□ 11月27日(木)

集合: JR品川駅F2高輪口10時30分~

「心癒す品川アクアスタジアムと品川プリンスル・人気のレストランで食事」

### 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](mailto:rainoko566@seaple.icc.ne.jp)

□ 11月定例会 日時: 11月5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 次回予定 11月18日(火曜日)10:00~11:45

かながわ県民センター 9階フリースペース ○テーマ クリスマスリースづくりとお食事

### 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

□ 11月02日(日) 「旭区文化祭: 音楽のつどい」 12:30~16:30 旭公会堂

相鉄線鶴ヶ峰駅下車5分 旭区役所 4F (入場料 無料)

カラオケを楽しむ会有志12名と清水靖雄パンマスのイジューマ・ビッグバド出演

□ 11月07日(金): 定例会 15:00~17:00: フリータイム (4~5人のチームで持歌を歌唱)

BEST HITS 今だけはレスタインタイムなし

□ 11月17日(月): 定例会 同上



アメリカ自然保護運動の父・  
ジョン・ミューアトレイル

県央地区ネット 井上 精司

人間の手が全く入らない大自然の中に1本の道がある。  
今から100年前のアメリカ西部、南北戦争も終りゴールドラッシュに沸くカリフォルニア、森林伐採やダム建設などで豊かな大森林が伐採されるのを真っ向から異義を唱え、アメリカ大統領に大自然の危機を叫び、訴え、北米の豊かな自然を破壊から守り抜いた男・ジョン・ミューアの道である。

ロッキー山脈と並行し、カリフォルニア東部を縦断するシエラネバダ山脈、長さ、南北340km、4000m級の急峻な山々が連なり、24の峠や大小200の小川を越えるトレイルだ。丁度、東京から名古屋程の距離になる。

トレイルはヨセミテ国立公園の渓谷から始まり、キングスキャニオンとセコイア国立公園の3つの公園にまたがり、全米最高峰マウント・ホイットニー(4418m)に達する。彼の自然保護運動の大切さと自然を知るための記念事業として、20年の歳月を掛けて作られたトレイルは、ホテルも宿泊施設も、キャンプ施設なども何もないが「自然の全てがある」と。それ故、自然を愛する世界中のバックパッカーの憧れの聖地でもある。私も、16年前、ヨセミテ渓谷に行き、落差739mのヨセミテ滝、エル・キャピタンの1000mの大岸壁やのハーフドームの異形な岩山など、ジョン・ミューアトレイルのさわりだけを歩いた思い出があり、懐かしい。



ナチュラリスト、作家、植物、地質学者でもあった彼は、シエラネバダの山中で長期生活をしたが、自然保護確立には、国家による保護が必須と考え、当時のS・ルーズベルト大統領をヨセミテ渓谷に誘い、大自然の素晴らしさを訴えた。その情熱に共鳴した大統領は、ヨセミテ渓谷をアメリカ国立公園第1号に制定した。

ミューアが説く自然保護運動には多くの人々が共感し、現在、全米最大の自然保護団体「シエラクラブ」(初代会長・ジョン・ミューア)となり、大統領選挙にも影響を与えるほどの組織に発展していると聞く。

平成26年度 第5回 新規活動・事業委員会議事録

開催日時：H26年10月6日(月) 17:15~19:00

会場：県民センター 705号室

出席者：伊藤、大島、大橋、梶田、竹内、二瓶、三浦、吉田、大熊、大下(議事録作成)

議事内容

## 1. 2030年超高齢未来勉強会（吉田（隆）委員）

■10月18日（土）に、まめどスペース結（ゆい）で開催する。講師は、さいたま市見沼区でコミュニティカフェ「みぬまハウス」理事として活動する健生ADの長谷川幹夫氏。厚労省が超高齢社会を乗り切る切り札として、2015年度から具体化を図る「地域包括ケアシステム」の構築を先取りして取り組んでいる実態を聞く。

## 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）

■横浜市港北区から助成金を得ている「地域シニア生活相談室」。第4回目を菊名地区センターで10月23日に開く。テーマは、ノルディックウォーキング体験教室で、講師は健生AD梶田さん。今後、毎月実施してグループ化を図り、来年3月には、地元の人たちの情報交換・交流の場として生涯現役クラブを立ち上げ、ボランティア活動にまで高める。

## 3. 「ポールウォーキング」今後の推進策について（梶田委員）

■神奈川健生内のポールウォーキングは、引き続き10/24KNWC運営委員会で討議する。

■座間地区で、10月から始める。チラシを500部印刷、座間市関連施設には250枚配布した。

★次回は、26年11月4日（火）17:15より 県民センター705号室

## 第1回 20周年記念事業委員会議事録

開催日時	平成26年10月6日（月）15:00～16:30
場 所	県民センター 710号室
出席者	大熊、大島、坂倉、高橋、竹内、富岡、三浦（紀）、吉田、大橋（議事録作成） （敬称略）
資 料	1、神奈川健生創立20周年記念事業委員会設立にあたって（9月1日付け資料） 2、神奈川健生創立20周年記念事業委員会検討課題（案）（9月1日付け資料）

### 討議決定事項

1. 記念事業を下記 5班で分担し推進する。

① 過去班、 ②現在班、 ③未来班、 ④記念式典班、 ⑤記念パーティ班  
各班担当詳細は上記資料1、による。

- ・各班は月1回 検討会を開催し、進捗等を記念事業委員会に報告する。
- ・過去班、現在班は年内を目標に概要をまとめること。
- ・未来班はH27年3月を目標とする。（検討には過去班、現在班のメンバーも参画する）

2. 記念事業委員会開催日時：毎月第1月曜日、15:00～16:30  
月曜日が祝日の時は火曜日とする。

開催場所：県民センター 会議室（何号室かは予約結果により事前に連絡をする）

3. 日程の決定&概要等

① 記念式典：平成27年9月27日（日）10:00～11:30

（場所の確保は準備・かたづけを考慮し、9:00～12:00の3時間）

場 所：県民センター 2Fホール（仮予約済）

特別基調講演：辻理事長にお願いしたい。（吉田さんから打診する）

健生活動の紹介：上記1項の①班～③班の活動紹介等（具体的には更につめる。）

参加対象：ADの活動PRを兼ねAD家族、知人等へ拡大する。

参加者予測：150名程度を見込む

② 記念パーティ：平成27年9月27日（日）13：00～ ランチパーティを計画。

場所：別途、 会費：別途、 参加者：100名程度を見込む。

\*記念パーティ実施により平成27年度のとまり木サロンは開催しない。

4. 20周年記念号と機関誌「とまり木」について

・20周年記念号に「とまり木」内容を包含し、「とまり木」単独の作成はしない。

・20周年記念号の発行時期について、「記念式典」または「総会」かは、更につめる。

以上

次回開催：11月4日（火）15：00～ 場所：県民センター 705号室

事務局だより

★★お知らせ★★

1. 会員動向

1) 入会 敬称略

渡邊恵子（横浜中央地区ネット）

飯田典子 入会延期（2015年4月から）

2. 会員動向

総数； 232名（内女性63名）（先月比 増減無し）

（内訳）	会員数	ML加入者	e配信加入者	ヤマト便対象者
人数	232	174	181	51
(%)	(100)	(75.0)	(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



ユウゼンギク  
（キク科）  
恋の思い出

NHKラジオ深夜便誕生日の花  
と今日の一句より

原  
裕

渡り鳥わが名つぶやく人欲しいや