



# 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12月号

平成26年12月17日 発行(通189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

## 「スローライフを夢見て・・・。」

湘南地区ネット 松橋 武美

もう少し時間を、もう少し勉強を、もう少し余暇を等、もがきながら一日を送っています。あれ程スローライフを夢見ていたのに・・・この度月報の要請を受け自分の人生を振り返る良い機会を得る事が出来ました。私は「健康生きがづくりアドバイザー」の資格を40代で取得しました。通信教育の6期生です。約70人の卒業生がいましたが現在約10数名の方々との交流が続いています。新潟から徳島の友人が連絡を取り合い持ち回りで幹事の生活する故郷へ2年に一回行き親睦を深めています。とてもリラックスの出来る「ツウロク会」です。

私は54歳で、31年間勤務した某精密機械メーカーを早期退職制度を利用して退職し、福祉の世界に飛び込みました(まさにこの表現がピッタリの状況でした)。現在も福祉の世界にお世話になっています。また、湘南地区ネットの理事として約23名の仲間達と楽しい時間を過ごしています。写真は10月に行われた女性陣の助けを借りた「料理教室」のひとつコマです。普段の生活はというと週3日ですが、地元茅ヶ崎市役所から委託されている事業、「成年後見支援センター」に勤務しながら市民の皆様との相談支援に従事しています。これもその人の一生を左右する大切な仕事です。それでも月に一回ですが地区社協ボランティアが主催する金曜サロンに参加し、ご年配の方々と歌を唄ったり、お話をするときは時間を忘れ有意義な時を過ごしています。まだまだ勉強しないといけない状況です、毎日変化があって本当に楽しいです。スローライフ・・・もう暫くの辛抱です(苦笑)ご静聴ありがとうございます。



料理教室で包丁使う筆者(2014年10月)



料理の試風景(筆者、亘さん、安田さん)

### 今年度新入会員の自己紹介特集

本年7月105回AD資格認定研修会(東京会場)並びに108回AD資格認定研修会(品川会場)でアドバイザー資格を取得し、神奈川健生に入会された新入会員の中から7名の方から頂いた自己紹介のコメントを掲載いたしました。是非ご覧ください。

平成 26 年度 第 8 回(H26 年 12 月)定例理事会議事録

日時 平成 26 年 12 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 伊藤 (誠)、吉田 (隆)、柳

司会 竹内副会長

会長あいさつ

大橋会長

1 年間の活動についてのお礼・20 周年記念事業への協力の要請。

1. 理事役割分担(案)について

添付 1

大熊

分担表修正。(20 周年記念事業は独立機関、川崎ネット代表・サークル活動担当は、高橋理事、事務局に友利理事)

2. まめどスペース結の郵便物等扱いについて

添付 2

大熊

通常の郵便はまめど結から事務局長へ転送してもらう。必要に応じて事務局長・担当者などが直接取りに行く場合もある。鍵付きロッカーの使用割り当て作成 (各活動代表に希望を聴き調整)

3. 理事会議事運営の改善について(案)

添付 3

大熊

理事会の運営見直しについて異論なし。毎回の重要審議事項は会議の前半で討議時間を確保する。全理事の発言の場の保証。連絡・報告事項は月ごとにふってウェイトをかける。地区ネットの話の吸い上げ、継続的検討課題として改善を図っていく。

4. とまり木サロン実施報告

添付 4-1~3

三浦

実施報告及びお礼。

5. 連絡、報告事項

(1) 健生クラブ

添付 5

富岡

1 月の活動案内について巡視艇乗船の紹介・乗船名簿 (12/25 締切提出先:目島理事) についての確認

(2) 地区ネット活動

添付 6

目島

各ネットの活動報告。記載について部分修正あり。湘南地区ネット松橋理事より 11 月定例会における会費値下げ問題の検討結果について報告あり。年会費変更については、将来 神奈川健生の収益事業の取り込み状況や財政基盤の充実等収支バランスを考慮し総合的に判断したい。当面は、10 月理事会で決定の如く現状通りとする。

(3) 新規活動・事業委員会

添付 7

大下

記載について部分修正あり。

ビジョン検討部会

添付 8

大島

新規事業のアイデア 4 例について報告。

(4) 20 周年記念事業委員会

添付 9

大島

現在班より:AD 対象にアンケート (1 月配信) を実施の予定。協力の要請。

記念誌・寄稿文・経費等の説明。記念式典・パーティーの日程・会場など再検討中。

(5) 成年後見センター

添付 10

竹内

地区ネット訪問についての報告。PR についての工夫を検討中。

(6) 講師活動

境

・養成講座のチラシはすでに地区ネット担当理事宅に送付。AD の皆様には 12 月末を目途に近隣公共施設に配布を依頼した。これからの分の「チラシ」の配布は新年 1 月以降にお願いしたい。理由は、一部の公共施設で年末大掃除のため廃棄処分されてしまう恐れがあるため。

・養成講座講師の応募状況は 9 科目の募集に 22 名が応募あり。募集締切日 15 日から 10 日締切日に変更する。

(7) 神奈川の旧街道を歩く会

添付 11

富岡

健街道の大山道実施報告並びに武相 4 大大山道についてのお知らせ。

- (8) ノルディックウォーキング 添付12 村上  
山北イベントの報告、3月指導者・更新養成講習予告12月1月予定説明。  
湘南・茅ヶ崎の同好会発足情報。
- (9) 研修事業 伊藤(誠)(二瓶)  
12月2日より後期事業開始。
- (10) サークル活動 添付13 高橋(登)  
1月の活動説明。
- (11) 女性交流会 添付14 高橋(登)  
12月の活動報告と今後の運営。
- (12) 財団情報 添付15 大熊  
12月Webいきがい掲載の神奈川健生関連記事の報告。その他、財団情報。
- (13) 事務局報告 添付16 大熊  
退会者・e配信者情報・月報執筆担当者確認・1月理事会開催日について下記の通りとなる。  
添付17 坂倉
- (14) 「愛犬仲間を広げて生きがいと健康づくり」事業 添付18 高橋(信)  
高橋氏より前回の討議での問題点について回答を含め再提案される。理事会として承認される。  
今後は新規事業の一つとして関係理事を含め活動にあたることで一致。

(作成：坂倉：文責：大熊)  
以上

次回理事会は1月12日(月) 17時10分から710号室

### 事業活動のお知らせ

- 1) 平成27年1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) 「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
- 5) 20周年記念事業委員会

- 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12月8日  
主担当 目島 公男

2014年11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。

川崎	定例会開催	11月19日(水) 18:30~20:30 武蔵中原エポック中原	参加者13名
	1.成年後見制度の紹介と説明 2.健生クラブ、H27.1/8木曜会のスタッフ下見決定、2/27金曜会スタッフ決定 3.1/31ごえん楽市(川崎ボランティア市民活動フェア)出展申込報告 4.ノルディック活動報告と案内、いきいきサロンの中原(立ち上げ活動中止) 5.なんでも発表会 全さん 傾聴ボランティアをして思うこと		
	次回定例会	27年1月21日「水」 17:30から 定例会・新年会(七福神)	
相鉄沿線	定例会	11月29日(土) 17:00~19:00 場所:みなくる(鶴ヶ峰)	参加者9名
	1. 11月度健生理事会報告 2. 連絡事項 ・健生クラブ、 ・木曜会、金曜会の担当確認、H27年案件確認。 ・1月県央交流会の確認 ・20周年記念行事 3. 5分間スピーチ ・田原さん講演会 「がんに勝つ!」 82名参加 ・議論 女性参加者をもっと増やすには		
	次回定例会	12月27日(土) 17:00から	みなくる(鶴ヶ峰)

横浜北	<p><b>定例会</b> 11月26日(水) 17:00~19:30 くいもの屋 わん <u>参加者 23名</u></p> <p>・理事会報告 総会は平成27年6月6日土 13時30分からの予定 ・とまり木サロン 115名参加</p> <p>・健生クラブ 健街道 NW 等報告 ・20周年行事は秋に実施予定</p> <p>・人生は二幕目がおもしろいDVD完成</p> <p>・平成27年4月12日からの養成講座チラシが完成 各所への配布依頼等の後忘年会に移行した</p> <p><b>次回定例会</b> 12月24日(水) 18:00より 山内地区センター</p>
横浜南	<p><b>次回定例会</b> 11月26日(水) 16:00~18:00 ぷらっと栄 <u>参加者 12名</u></p> <p>①大橋事務局長はじめ3名から成年後見センターの説明と協力依頼。②今月のトピックとして生保会社OGの佐々木貞子さんから「エンディングノートを書いてみませんか」、というテーマでセミナー資料、生前贈与マニュアル他を参考にエンディングノート作成について勉強した。大変参考になりました。③その他、理事会報告、健生クラブ、忘年会案内。</p> <p><b>次回定例会</b> 12月22日(月) 18:00から忘年会 南国酒家港南台店</p>
戸塚	<p><b>定例会</b> 11月26日(水) 18:00~20:00 戸塚地区センター <u>参加者 8名</u></p> <p>初参加の野田繁さんを迎え、自己紹介・受講の動機・情報の入手場所などを聞いた。</p> <p>1. 理事会報告：全国大会開催、平成27年度総会日程・養成講座日程・講師募集他</p> <p>2. 健生クラブ：11月担当木曜会実施報告・金曜会実施計画最終確認・来年度の企画下見日程打合</p> <p>3. 話題提供：「標石 近代街路樹発祥之地」横浜関内周辺の話し、赤石さん</p> <p>4. 来年1月「戸塚宿七福神めぐり」について、スタッフ参加登録</p> <p><b>次回定例会</b> 12月17日(水) 18:00~20:00 戸塚地区センター(成年後見センター来所予定)</p>
三浦	<p><b>定例会</b> 11月27日(木) 15:00~17:00 鎌倉 福祉センター <u>参加者 14名</u></p> <p>1. 理事会 報告 2.健生クラブ ①12月2日火曜会本番確認</p> <p>3. 地区ネット 手打そばを堪能しながら情報の交換</p> <p>4. 目島理事出席いただき地区の様子の感想などを話した。</p> <p>今回は、松島 AD 御夫妻で参加、三浦 AD 御主人も参加 来年度の養成講座のメンバーの候補？</p> <p><b>次回定例会</b> 12月16日(火) 18:00から 鎌倉 福祉センター</p>
湘南	<p><b>定例会</b> 11月18日(火) 18:00~20:00 茅ヶ崎市市民ギャラリー-3階 <u>参加者 14名</u></p> <p>1. 11月定例会、総会報告、理事会報告等及び連絡事項・・・平成27年度の総会を6月6日13:00開始</p> <p>2. 20周年記念事業を来年の9月に実施する事を伝えた。</p> <p>*「会費値下げ」について理事会で未承認になった事については、11月例会で再度討論した。</p> <p>3. 健生クラブ報告・連絡・・・平成27年度の事業活動プログラム完成及び会則も見やすくした。</p> <p>湘南藤沢NW同好会(代表原さん)湘南茅ヶ崎NW同好会(代表亘さん)の立ち上げについて</p> <p><b>次回定例会</b> 12月16日(火) 18:00から定例会、茅ヶ崎市市民ギャラリー-3階会議室</p>
県央	<p><b>定例会</b> 11月18日(火) 18:00~20:00 大和市民活動センター <u>参加者 13名</u></p> <p>1. 理事会報告</p> <p>2. アドバイザー養成講座・講師募集</p> <p>3. 2分間スピーチ</p> <p>4. 自己研鑽—「陰陽五行説」 講師：友利 5、その他—健生クラブ案内など</p> <p><b>次回定例会</b> 12月16日(火) 18:00から 場所：あつぎ市民交流プラザ</p>
横浜中央	<p><b>定例会</b> 11月14日(金) 17:00~19:00 県民センター702号室 <u>参加者 11名</u></p> <p>1. 健生クラブ、10月21日実施「川崎臨海地区となぎさ公園で遊ぶ」無事終了報告。27年度木曜会、5月14日実施予定となる。1月末再下見予定</p> <p>2. 理事会報告「事務局担当者変更」「川崎地区ネット・高橋氏提案」等</p> <p>3. 成年後見センターより説明—竹内センター長、和田氏より</p> <p>4. 新入会者紹介</p> <p><b>次回定例会</b> 12月12日(金) 17:00から県民センター702号室</p>

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](mailto:k_tsuzuki@xx.em-net.ne.jp)

□ 1月14日(水) 17:15~19:00

いい夫婦、いい歳のとり方

講師: 健生AD 卯尾直孝 さん

場所: かながわ県民センター708号室

**B) 健生ハイキングの会**

世話役 井上精司 (tel&fax 046-259-3100)

□1月22日(木) 「座間の湧水巡りと総会」

小田急線・座間駅改札、9時30分集合

※ 座間の湧水&史跡めぐり後、「海老名クラブ」  
で総会と懇親会を開催

**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、

一年中が、ゴルフシーズンともいえます。冬の寒い季節でも、身体を鍛え、練習し、本を読むなどして、精進したいものです。第36回ゴルフ会を五月晴れの2015年5月14日(木)に鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。多数の皆様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](mailto:takaueda@carrot.ocn.ne.jp)

□ 1月14日 13:30~15:30 710号室

主な運動内容: 年末年始は動いていますが、体全体スムーズな動きではありません。バランスよくするストレッチや筋トレを家で行うように。

**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 1月10(土)、24日(土)

時間: 17:00~20:00

場所: 県民センター708号室、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)

□1月22日(木)

集合: 10時 ロイヤルホール・ヨコハマ

「今年も元気で楽しく新年会!」

**G) 神奈川健生音楽団**

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352

□1月13日(火) 歌声サロン・大倉山 15時

□1月15日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

□1月24日(土) 藤棚地区センター 13時30分

□1月29日(木) 川井地域ケアプラザ 14時

**H) 「句楽会」(誰でも楽しめる俳句)**

世話役 蛸子雷児 (電話) 090-5492-4965

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

□ 次回予定 1月7日(水) 17:00~19:30

県民センター 306号室

句会 当季雑詠・5句持寄り・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 1月の実施予定はありません。

**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

◆1定例会: 1月9日(金)、1月19日(月) 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))

平成26年度 第7回(12月)新規活動・事業委員会議事録

開催日時：H26年12月1日(月) 17:15～18:00

会場：県民センター 705号室

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

議事内容

1. 2030年超高齢未来勉強会について(吉田(隆)委員)

- ・次回、第5回勉強会は12月20日に、まめどスペース結(ゆい)で開催する。講師は、江間誠司さんで「江戸百景クラブ」は何故人気があるのかについて語っていただく。

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)

- ・第6回「地域シニア生活相談室」を11月27日、菊名地区センターで開催。テーマはシニアの健康づくり。相談者11人。一般参加者は6人(男性1人、女性5人)。
- ・12月25日にクリスマスにちなんだ料理教室開催する。担当は富岡さん。現在申込者3人。1月は休み、2月のテーマは成年後見の相談会、講師は竹内さん、3月のテーマは認知症予防と対策、講師は成年後見センター運営委員の望月さん。4月以降は、12月18日の実行委員会で決める。「生涯現役クラブ」立ち上げは、現状をあと1年続けてからにするかどうか、港北区の助成を現状のスタートアップ延長か或いはチャレンジコースにするかを併せて検討。
- ・ノルディックに一般参加者13人が参加。今後月1回開催し、生涯現役クラブ立ち上げとの位置づけを検討する。

3. 「ポールウォーキング」今後の推進策について(村上委員)

- ・KNWCと別組織となったPW検討部会を12月1日行い、健生ポールウォーキング振興会を立ち上げることになった。次回は1月30日に開催予定。細部を詰める。
- ・今後ニーズも高まり、行政もポールウォーキングへの関心が高い。
- ・2月頃にポールウォーキング・コーチ資格取得セミナーを開催予定。

4. 「旅の会」の検討(村上委員)

- ・第1回の北海道旅行に続く企画・実施案を検討中だが、収益を上げる事業としての継続性をどう維持するか、課題は多い。
- ・原点に立ち返って、健生新規事業としての位置づけ、コンセプト、事業モデル等を再検討することとした。

第6回ビジョン検討部会議事録

開催日時 平成26年12月1日(月)16:30～17:00

場所 県民センター 705号室

出席者 大下、大橋、清水、田口、竹内、三浦、村上、山村、吉田(隆)、大島(議事録作成)(敬称略)

検討事項

第5回ビジョン検討部会にて、各員から新規事業案を持ち寄ることにしたことに基づき提案者から説明があった。

1. お助け隊並びに健生カルチャー教室の設立(大橋)
2. 現在の諸活動の連携による相乗効果を狙った事業(竹内)
3. ホームページ制作の請負(田口)
4. 人生相談室「健生 時(じ)場(ば)塾」の創設(大島)

1. 大橋 事業内容・期間・会費費用・備考等説明があった。  
お助け隊 事業概要 高齢者住宅等への支援  
(蛍光灯交換・建具等調整修理・他簡単な修理等)  
健生カルチャー教室 事業内容  
歴史教室(歴史街道・能)健康教室(健康と栄養・NW・ADL)  
文化(カラオケ・落語鑑賞・美術館巡り・源氏物語解説)
2. 竹内 健康生きがいがづくり諸活動と社会貢献活動のワンストップ提供  
野外活動と室内活動を連携して活動する体制整備
3. 田口 小企業・個人商店(ITスキルが不足している層対象)  
HTMLの小回りのきくホームページ制作。メンテナンスの請負。
4. 大島 若い人とその親を対象に人生の生き方を教える

以上4件について各提案者から説明があり、各員で検討した。今後、さらに詰めることにした。

次回開催：1月5日(月) 16:30~17:00 場所・県民センター705号室

## 神奈川県健生新入会員の自己紹介

- ・樹木、草花、庭造りに関心があり、お庭拝見・や森・林を歩くのが好きです。
- ・神奈川県健生では、成年後見センターの活動に関心がありますので、参加できれば、と思っています。
- ・猫好きでじゃじゃ猫に振り回される毎日です。



どうぞよろしくお願ひします。

奥村 麻基子(横浜中央地区ネット)

現在、メーカーの人事部門でカウンセラーとして従事しております。その他、階層別研修、ハラスメント研修の講師も担当しております。・その他、社外の活動では、日本産業カウンセラー協会で、キャリア、コンサルタント養成講座のトレーナーとして指導しております。・プライベートでは、自転車(ロードレーサー)が趣味です。

杉山 修(県央地区ネット)

民間企業の社員向けに①メンタル面のカウンセリング業務、②教育・研修の講師等を経験。現在は、フリーの講師業を中心にいる。その領域は①生涯生活設計、②メンタルヘルス、③心のコミュニケーション。これらの経験をもとに、さらに健生で学びながら中高年齢者を元気づけ、ともに生き生き・ワクワク過ごしていきたい。

長橋 輝明(横浜南地区ネット)

・JNWA インストラクター以外の特技はなし。  
・古稀を迎える年齢となりましたが、その割には健康(持病なし、病院通いなし、飲み薬なし、血管年齢40歳後半代)と体力(若い頃は、登山に傾注、今は、ウォーキング、ノルディックウォーキング、家庭菜園に熱中)共に自信あり、健康優良爺です。・今後は、神奈川県健生「横浜北地区ネット」の一員として会員の皆様と共に活動させて戴きたいと思ひますので、宜しくお願ひします。

西出 正文(横浜北地区ネット)

私が、この健生アドバイザーを目指した第一の理由は、まず「自分自身に対して自分にふさわしい健康や生きがいがづくりのアドバイスをしたい」からです。そして、サークル等への社会参加、慣れてきたら自分の知識経験を生かした講演の実施などを行なえるようになればと漠然と考えています。

森島 紀道(三浦地区ネット)

約20年間、川崎市のアマチュアオーケストラに所属し、演奏会開催、病院への訪問演奏、中国のアマチュアオーケストラとの交流演奏会などを経験しました。こうした音楽面での活動が、今後のADとしての活動の中に生かされればありがたい、と思っています。

安場 良治(横浜北地区ネット)

講師として指導できる程の自信を持てるものはないが、好奇心が強く何でも興味があるものに体験してきた。昨年5月に地域ケアプラザの講習会でノルディックウォーキングに参加し、健生の秦野のタカナシ乳業工場見学、三浦、神宮外苑、鎌倉のノルディックウォーキングに参加し、毎週金曜日に保土ヶ谷公園で地域の人達と練習しています。シニア大学を受講し(9月終了)、保土ヶ谷区の食生活改善推進委員会に参加し受講した。食生活と運動を豊かにしていきたい。芸術面にも関心がありで、地域のジャズコーラスグループに最近参加勉強中です。

渡邊 恵子(横浜中央地区ネット)

事務局だより

★★お知らせ★★



1. 会員動向

(1) 退会者 (12月1日現在)

那須喜久恵さん(横浜北地区ネット)(11月10日メール連絡あり)

山野義幸さん(湘南地区ネット)(11月18日付で退会)

鈴木昱生さん(湘南地区ネット)(11月18日付で退会)

(2) e配信、ML加入

① e配信加入

藤田郁子さん(横浜市北地区ネット)

② ML加入

小杉 昇さん(県央地区ネット)

2. 会員数

総数; 228名 (内女性62名)(先月比 3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	228	178	185	43
(%)	(100)	(78.1)	(81.1)	(18.9)

★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



Merry X'mas & Happy New Year!!