



あなたの今日と明日を支える(社)神奈川健生

「月報」平成27年5月号

平成27年5月18日 発行(通194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

母からの贈り物に感謝

横浜北地区ネット 富岡 秀二

近年日本の食生活は戦前とは全く変わり、肉や乳製品を多く摂り入れた高脂質・高カロリー・濃い味の料理が当たり前のように食卓に上がるようになって来た。又それを何の疑問を持たずに食べて来た結果、成人病やメタボになりやすい体質へと変化して来たのである。

1955年当時と現在との比較では、肉は7倍・乳製品は10倍の消費量に対して緑黄色野菜は1.5倍・魚に関してはほぼ横ばいと言う報告が農水省の「国民栄養調査」でなされている。この様に高脂質・高カロリーの食品が伸びているのに対し、同時に摂取してバランスを取らなくては行けない緑黄色野菜は伸び率が低い。又、神代の時代から日本人の食の副菜として君臨してきた、魚介類の消費量は伸びていない。

日本人で和食が苦手だという人はあまり見かけないが、若い奥さんの中には生魚やコンニャクすらさわれず「気持ち悪〜イ」と嘆くお母さんも居るそうで、世も末だナーとこっちが嘆きたくなってきた。だから鮭は切り身で海の中で泳いで居ると思っている子供がいるのである。そう云えば、先日私が主宰している男の料理塾で生イカの下ごしらえの時、イカに触るや否や「ヌルヌルしてムリムリ」と言って放棄したお父さんもいました、ああ嘆かわしい。日本の食生活はどうなるのでしょうか・・・

和食が2013年に無形文化遺産になって2年目を迎え、本来なら日本人が伝統の食生活をもっと見直してもいいのだが「文化遺産バンザイ」で、その時だけ盛り上がった様な気がする。それに反しメディアでは外国人が寿司・刺身・天ぷら・焼き魚・うなぎ・うどん・ラーメン?に舌鼓を打ち、上手い具合に箸までも使いこなしている。「ニッポンノタベモノ、イチバンネ!」とか言っているところを、大々的に取り上げている。「ほんとに味が分かっているのか!」って言いたくなるが、美味しそうに食べて、褒めてくれているので水を差すのは止めましょう。外人さんに大ウケてる和食の素晴らしい処と云うと

- 1) ヘルシーで健康に良い
- 2) 野菜が多く摂れて栄養のバランスが良い
- 3) 魚を多く食べられる
- 4) 季節感がある
- 5) 食材の味が活かされている

まだ沢山の理由はあるが、こんなところに集約されると思う、勿論美味しいが大前提ですが。

(次ページにつづく)



神奈川健生定時総会は、6月6日(土)、県民センターで開催されます。
万障お繰り合わせの上、ご参加下さいますようお願い申し上げます!!

私は団塊世代の下真ん中の生まれで、まったく戦争を知らない「三丁目の夕日」世代です。食材は今ほど多種多様では無かったものの、小学生の時は何でもあった気がします。そしてその頃に食べた物が現在の我が家の基本レシピにもなっています。母の影響が大きく、醤油・みりんを使った茶色い日本料理が主流です。今の季節の副菜を上げると

煮魚（あじ・いわし） 焼き魚（さわら・ニシン）
 季節の煮物（筍・蒨） 根菜の煮物（新ジャガイモと根菜）
 緑野菜のお浸しや胡麻和え おからやヒジキの煮物と、どれも「おふくろの味」です。そして今一つ我が家にとって大事な食の

アイテムがあります。母が養生した「ヌカ床」です、10年前に亡くなった時に譲り受けたもので、終戦の年に造ったモノで70年の歳月が経っている。何度もカビらしてダメになりかけたが、ヌカを足しながら修正し、何とか持ちこたえている。美味しいぬかみそのお新香を食べられる喜びを母に感謝出来る事が嬉しい。



理事会からのお知らせ

平成27年度 第2回（H27年5月）定例理事会議事録

日時 平成27年5月11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 山村

監事名 井口、吉田（隆）

欠席 伊藤（誠）、吉田（隆）

司会 大下副会長

会長あいさつ

大橋

- ・現理事による最後の理事会です。1年間ご協力が難うございました。
- ・柏 東京大学 IOG において開催される「新たな健康づくり市民サポーター養成研修」の決起集会にオブザーバーとして出席予定。詳細は後日報告。

1. 平成26年度決算（第3号議案） 添付1-1～3 二瓶

- ・決算についての補足説明。予算減となった事業と20周年記念事業についての対応等について

2. 平成27年度予算案（第8号議案） 添付2-1～3 二瓶

- ・予算案についての補足説明。HP掲載の留意事項等確認。

3. 総会資料最終校正 大熊

- ・担当箇所の記事内容確認。各理事より一部修正申し出箇所あり。その他の修正は15日締め切り大熊事務局長まで。

(1) ビジョン進捗状況報告 第1号議案

(2) 平成26年度活動実績報告 第2号議案

(3) 定款及び会則の改定案 第4号議案

(4) 平成27年度理事選任案 第5号議案

(5) ビジョン中期計画案 第6号議案

(6) 平成27年度活動計画案 第7号議案

4. 連絡、報告事項

(1) 健生クラブ 添付3 富岡

- ・6月活動案内 113回金曜会について内容に合わせ実施は5月に前倒しとした。

(2) 地区ネット活動 添付4 目島

- ・4月の各ネットのスタート状況概略説明。

(3) 新規活動・事業委員会 添付5 大下

- ・代表による補足説明。各担当者より状況説明。なお、6月1日の新規活動・事業委員会は中止とする。

ビジョン検討部会

添付 6

大島

今後の取り組みについて概略説明。

(4) 20周年記念事業委員会

添付 7

大島

・会費：一律 5000 円とし式典・パーティー込みで考える。7 月会場下見を兼ね会場で事業委員会開催を検討中。

(5) 成年後見センター

添付 8

竹内

・健生の様々な活動とコラボしセンターの活動の幅を広げていき活路を目指す。5 月総会予告。

(6) 講師活動

添付 9

境

・現在実施中の養成講座等活動状況報告、朝日カルチャーでの秋の養成講座の準備状況について報告他。

(7) 神奈川の旧街道を歩く会

添付 10

富岡

・活動状況。6 月活動についての補足。(スタート時間等の確認)

(8) ノルディック・ウォーキング

添付 11

村上

・活動報告。6 月「二ヶ領 NW」・9 月大阪「宿泊を伴う NW 研修会」参加の呼びかけ。

(9) 研修事業

二瓶 (代理)

・総合健康推進開発財団受付業務担当者決定。後日一覧表作成。

(10) サークル活動

添付 12

高橋(登)

・活動状況報告。

(11) 女性交流会

高橋(登)

・今後は、サークル活動のひとつとして報告するため、理事会では独立項目とはしない。

(12) 財団情報

添付 13

大熊

・詳細説明。夏の茗荷谷塾・AD 認定研修会開催等について

(13) 事務局

添付 14

大熊

・会員動向・月報執筆担当者確認。月報・総会資料発送作業について

添付 15

坂倉

以上

(作成：坂倉・文責：大熊)

6 月度理事会 6 月 8 日(月) 17 時 10 分から 705 号室

事業活動のお知らせ

- 1) 平成27年6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) 講師活動の報告
- 4) 「健街道」大山街道<府中通りコース>第4回 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

2015年5月11日
 主担当 目島 公男

2015年4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	<p>定例会開催 4月15日(水) エポック中原にて18:30から20時30分 参加者10名</p> <p>1. 4月13日開催の理事会報告概要説明 2. 5月29日の金曜会(生田緑地)について、バラ園の開園報告と下見計画について 3. 川崎ノルディック関係の決算とポールウォーキング開催計画について 4. 新百合ヶ丘やまゆりの区民記者代表から健生クラブ紹介記事の申し出について報告 5. 川崎地区ネット26年度決算報告 6・新規事業提案「愛犬仲間を広げて生きがい健康づくり」の事業参加可否の回答状況 7. 県央地区ネットとの新年合同会議・懇親会実施の諾否について 8・一分間スピーチ実施</p> <p>次回定例会 5月20日エポック中原 18:30~20:30</p>
相鉄沿線	<p>定例会 4月25日(土) 17:00~19:00 参加者8名</p> <p>1. 4月度健生理事会報告 2. 連絡事項 ①健生クラブ 4月木曜会の報告 ②相鉄ネット会計報告 3. 5分間スピーチ ・なんでも勉強会、健康法へのお誘い ・財団への期待と実情について ・脊柱管狭窄手術について・健生ビジョンについて</p> <p>次回定例会 5月23日(土) 17:00から みなくる</p>
横浜北	<p>定例会 4月22日(水) 18:10~19:40 山内地区センター 参加者20名</p> <p>1. 相互研鑽 岩永正雄さん「災育のすすめ」ジュニア防災検定のしくみ。大規模地震の発生周期 安政江戸地震から161年 関東大震災から92年、いつ起こっても不思議でない。富士山は活火山300年あまり昼寝、必ず噴火する、など。 2. 理事会報告、健生クラブ下見計画、他。 3. 5分間スピーチ2名。</p> <p>次回定例会 5月27日(水) 18:10より 山内地区センター</p>
横浜南	<p>定例会 4月22日(水) 16:00~20:00 ぷらっと栄 参加者11名</p> <p>1. 今月のトピック担当の蛸子さん(健生句楽会代表者)から昨年出版された句集「文香(ふみこ)」を主題に俳句に長く親しんでこられた理由や俳句の楽しみ方、奥深さを伺った。 2. 定例理事会、健生クラブ関連の報告を簡単に済ませたあと近くの料理店に場を移して毎年4月恒例の懇親会を行った。</p> <p>次回定例会 5月27日(水) 16:00 ぷらっと栄</p>
戸塚	<p>定例会 4月15日(水) 16:00~18:00 戸塚地区センター 参加者8名</p> <p>1. 理事会報告:総会準備、定款変更、決算・予算案、AD養成講座7名でスタートなど 2. 健生クラブ:5月8日(金)金曜会 スタッフ役割り分担を確認。 12月3日(木)木曜会の下見は雨天中止、5月27日に順延実施と決定した。 3. 戸塚区「春の文化祭」開催案内と参加要請 4. 3分間スピーチ:初めての試み、会員相互理解の一助となる。健康・入院体験・ゼロ葬など</p> <p>次回定例会 5月27日(水) 18:00~20:00 健生クラブ下見の後、戸塚地区センターへ</p>
三浦	<p>定例会 4月21日(火) 10:00~11:30 森永製菓鶴見工場 参加者8名</p> <p>1. 理事会報告 6月6日(土)総会で定款及び会則の改正、理事退任・新規理事人事。 PW立ち上げ、旅の会立ち上げ、アンケート集計結果、講師活動 認定研修会断念。 2. 健生クラブ 4月28日(火)6月9日火曜会 最終下見実施予定。 3. 地区ネット 5分間スピーチは、場所がら中止。アンケート結果をどのように活用するのか?</p> <p>次回定例会 5月19日(火) 18:00から 福祉センター</p>

湘 南	定例会 4月21日(火) 18:00~20:00 茅ヶ崎市民ギャラリー 参加者 <u>11名</u> 1. 4月定例会、理事会報告等及び連絡事項 総会は6月6日(土)・定款及び会則改定が有り、総会にて承認後改定する。理事総数は19名、サークル活動状況報告及びアンケート調査結果の総括等説明。平成26年度決算仮締め報告(二瓶氏)、健生20周年記念事業は9月27日(日)に実施決定報告 2. 健生クラブ・健生ルネッサンスの報告・連絡 【健生クラブ】...①5月度の3定例活動を紹介 ②4/10日 金曜会では途中、歩行困難者が出たが無事終了、歩行は全行程5K、総勢32名の参加 【健生ルネッサンス】4/3厚木飛行場周辺から高座渋谷、引地川千本桜までを実施 4/14 県総合防災センター見学&芝桜の渋田川散策は雨天の為、前日に中止決定 *歩いて来た人生を振り返る、2名の方から大変貴重なお話が伺えた 次回定例会 5月19日(火) 18:00から定例会、市民ギャラリー3階会議室
	定例会 4月21日(火) 18:00~20:00 大和市民活動センター 参加者 <u>12名</u> 1. 理事会報告 2. 合同交流会の件 3. 2分間スピーチ 4. 自己研鑽―「私の戦争体験記」 ~昭和20年5月29日、横浜大空襲~ 講師：井上AD 5. その他 次回定例会 5月19日(火) 18:00から 厚木市・あつぎ市民交流プラザ
横 浜 中 央	定例会 4月17日(金) 17:00~19:00 県民センター702号室 参加者 <u>10名</u> 1. 平成26年度会計報告、次年度繰越金 10,411円 2. 健生クラブ、3月26日「多摩川堤」の結果報告、5月14日予定「神奈川宿」の打合せ、役割分担、昼食案内に注意。 3. 理事会報告、平成27年度総会、PW振興会のサークル承認、旅の会等 報告 4. 3分間スピーチ 次回定例会 5月15日(金) 17:00~ 県民センター702号室

新規活動・事業委員会

平成27年度 第2回新規活動・事業委員会

*開催日時：H27年5月7日(木)17:15~ *会場：県民センター705号室
*出席者：井口、大熊、大島、大橋、梶田、高橋、三浦、村上、吉田、大下(記)

議事内容

1. 2030年超高齢未来勉強会について (吉田(隆)委員)
 - 3年間続けてきて、この4月を以って終了した。最終回の4月18日は、講師：東大高齢社会総合研究機構研究員・神谷哲朗氏による「2025年 東京は超高齢社会」。参加者18名。質疑応答、活発。講義資料入手希望強く、全員に配布。
 - 3年間の実績・成果を財団のAD拡大推進会議、茗荷谷倶楽部・塾につなげていく。
2. 「生涯現役クラブ」今後の具体的な展開について (大島委員)
 - 港北区役所へ補助金5万円申請。結論(採否)出るのは5月末。参加費300円で新会員を募り、仲間づくりを行う。
 - 今年度第1回を菊名地区センターで開催(4/23)。講師：井口さん「知っておきたい心の健康～上手なストレス解消のヒント～」。参加者：会員15人、新規5人。
3. 「ポールウォーキング」今後の推進策について (村上委員)
 - 4月24日新体制として健生PW振興会を開催し会則案の修正等を行った。
 - 今後行政からの委託事業など増えていくと思われるが、コーチ育成など問題点もある。PW協会の高い年会費や更新料などもネックとなっている。
 - 神奈川健生ではサークル活動として、新しい地区への取り組みも推進していく。

4. 「旅の会」について

(三浦委員)

- サークル活動として始める。会の目的は三つ。①観光に留まらず日本の文化・歴史にふれる旅をする、②他県の健生ADとの交流を図る。③いずれは世界を旅する。
- 会員を募集したところ、数人から応募あり。総会後に、顔合わせの初会合を開き、代表をはじめ会計などの役割分担を決める。

5. 「愛犬仲間を広げて生きがいと健康づくり」事業

(高橋様)

- 県健生ADに事業内容説明と参加募集についての文書を発送。参加申込者6名。新規事業として推進するのは困難故、6名が核となって同好会として始める。
- 事業目的は三つ。①シニア層への新たな生きがいと健康づくり促進。②アドバイザーの生きがい就労の場と神奈川健生の財政面での強化に貢献。③若者世代の人とのコミュニケーションの場への参加促進。

6. その他

- 未病産業研究会に参加登録済み。「未病サミット神奈川 2015 in 箱根」10月開催。
- 事業・サークル活動・同好会についての規定作成はビジョン検討部会で行う。

以上

*次回は、6月は休会。

第2回 ビジョン検討部会議事録

開催日時 平成27年5月7日(木)16時～17時

場 所 県民センター 705号室

出席者 大橋、大熊、三浦、村上、大島。

吉田 大島(議事録作成)

検討事項

平成27年度のビジョン計画案(下記)につき大橋委員より説明が先回あり、その際、25年度～27年度の3ヵ年計画の進捗状況の把握が必要との意見が委員からあり、平成26年度の進捗状況報告をおこなった。

そのうえで、改めて本年度の計画案(健生総会提出)の説明があった。

1. 魅力ある活動内容の構築
 - (1) 社会貢献活動への取組
 - (2) さらなる会員獲得への取組
 - (3) 財政基盤の強化・安定化
 - (4) 地区ネット活動の一層の活性化推進
 - (5) 専用事務所の活動拡大
2. 行政・団体・企業との協働事業の活発化
3. 三人称関係の活動強化
4. 広報活動のさらなる強化
5. 創立20周年記念事業の推進
6. 事業活動・サークル活動・同好会の定義明確化

以上の説明後、今後各項目のなかをさらに討議し本年度の活動計画とすることになった。

次回開催：日時 6月1日(月) 16時～17時

場所 県民センター705号室(会場が前回と異なります)

第8回 20周年記念事業委員会議事録

開催日時 平成27年5月7日(月)14時30分～16時

場 所 県民センター703号室

出席者 大熊、大橋、大橋、坂倉、村上、富岡、三浦、目島、

吉田、井口、大島(議事録作成)

前回までの委員会にて討議した内容の確認と追加の討議をした。
神奈川健生創立20周年記念式典ならびにパーティー開催内容。

日時 平成27年9月27日(日) 式典 10時30分～11時30分
パーティー 11時30分～13時30分

場所 オンワード総合研究所 B1 ウィナーズホール

式典 ・司会は 三浦紀子担当(20周年記念事業委員会副総括)

・記念講演は

辻 哲夫 理事長(一般財団法人 健康・生きがづくり開発財団)

講演内容につき、発表方法・原稿等を確認する(吉田監事担当)。

・招待者は成年後見制度関係の方々数名とする(大橋総括担当)。

・健生会員の表彰はさらに検討を重ねる。

パーティー

・司会は富岡秀二担当(20周年記念事業委員会委員)

・最初に20周年記念事業委員会にて討議した内容報告を、

過去班・現在班・未来班各8分にまとめ発表する。

・飲食は12時から開始する。

開催案内 4月27日に健生会員にメール・一部郵送にて事前案内をした。

詳細の案内は7月末を目途に発送し8月末には参加数の確認をする。

参加数の確認は地区ネット毎に地区代表にお願いします。

当日の行事担当

会場までの道案内・参加者受付・会場案内・接待・進行・写真・司会・
会計・総括・プロジェクター・設営撤収等総勢25名程度の係員が必要
となる。20周年記念事業委員会・理事等にお願いするが、会場が
横浜北ネット内であるので、北ネット会員に一部お願いします。

会場視察 7月開催の20周年記念行事委員会をオンワード総合研究所にて

開催を予定する(会場手配 富岡委員担当)。

次回開催：日時 6月1日(月) 14時30分～16時

：場所 県民センター705号室(前回と異なります)

次回サークル活動のお知らせ

主担当理事 高橋 登志子 電話 080-1161-8938

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

6月10日(水) 17:15～19:00

日本人の素晴らしい物語

講師：外部 小野寺満憲 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)

□ 6月4日(木) ★「鷹取山」(湘南)

集合 JR横須賀線・東逗子駅改札 10時

□ 6月17日(水)～20日(土) ★+★特別企画
北アルプス「白馬八方&五竜遠見尾根」(長野)

白馬八方温泉(樺の木ホテル) (3泊)

集合 東京駅発 11:24～11:44 発 新幹線

「あさま」号に乗車※残雪の展望とお花畑を楽しむ

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、

2015年春のゴルフ会・第36回健生グリーンゴルフ会を、5月14日(木)に、鎌倉パブリックゴルフ場で開催しました。台風(6号)一過、絶好のゴルフ日和となり、楽しいゴルフ会になりました。

次回・第37回ゴルフ会は、2015年10月15日(木)に、鎌倉パブリックで開催します。多数の皆さん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

□ 6月9日(火) 13:30～15:30 604号室

主な運動内容：運動器がきちっと働き感覚神経と運動神経のスムーズな伝達で、運動機能が高まります。骨格の正しい位置を身に付けましょう。

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 6月13日(土)、
27日(土)

時間：17:00～20:00

場所：県民センター705号室



F) 健生美食倶楽部

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

□ 7月23日(木)

集合：JR根岸線・関内駅10時50分～
「みなとみらいでランチクルーズ」
～オシャレで豪華なマリーナクルージュ～

G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 45-541-3352)

□ 6月 4日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

□ 6月 9日(火) 歌声サロン・大倉山 15時

□ 6月14日(日) 歌う会 高津区内 老人ホーム

□ 6月18日(火) 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 蛭子雷児 (電話) 090-5492-4965

メール：rainoko566@seaple.icc.ne.jp

□ 次回予定 6月3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) 044-751-7768 携帯 080-1161-8938)

□ 6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

◆ 6月定例会：6月5日(金)、6月15日(月) 両日共 14:00～17:00

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))

事務局だより

★★お知らせ★★

1. 会員動向

(1) e 配信移行協力者 (1名) (敬称略)

清田 康夫 (県央地区ネット)
ご協力ありがとうございます。

(2) 転居 (1名) (敬称略)

中村 悟 (三浦地区ネット) 鎌倉市から藤沢市に転居

2. 会員数

総数； 222名 (内女性60名) (先月と変わらず)

(内訳)	会員数	ML加入者	e 配信加入者	ヤマト便対象者
人数	222	172	197	25
(%)	(100)	(77.5)	(88.7)	(11.3)

★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

5月17日：今日は何の日？

・世界高血圧デー、高血圧の日
(高血圧世界連盟が2005年に制定、
日本では2007年から
「高血圧の日」
として実施)

・バック旅行の日
(1861年イギリス
で世界初のバック
旅行が行われた)

・お茶漬けの日
(2012年永谷園
が制定)

血圧をチェックしましょう

