



あなたの今日と明日を支える(社)神奈川健生

「月報」平成28年1月号

平成28年1月18日 発行(通202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

健生1月号月報に寄せて

会長 大島 稲造

(2015年8月30日 歴代会長座談会より)

皆様 新年明けましておめでとうございます。
昨年度はフランスを初め世界各地でテロが起こったり、アメリカで銃を使った事件が頻繁に発生したりで、混迷の世相でありました。一方、日本ではスポーツ面では東京オリンピック開催が決まり、ラグビーの五郎丸・テニスの錦織・フィギュアスケートの羽生等世界的活躍がありました。

神奈川健生では私が第8代会長に推挙され新しい体制がスタートしました。

9月には神奈川健生創立20周年記念式典並びに祝賀会を多くのAD会員の参加のもとで開催し、一般財団法人健康・生きがい開発財団 辻 哲夫理事長から「超高齢社会と健康生きがづくりアドバイザー活動への期待」を演題とした基調講演がありました。祝賀会では各催が会員の一体感を造りました。

記念式典では歴代会長への感謝状贈呈・創立20周年記念事業委員会から過去・現在・未来に分けて分析・討議した内容が各班リーダーから発表があり、今後の健生活動への指針となりました。

本年からが次の20年のスタートです。多くの諸先輩が造ってきた健生の存在価値をさらに活動を充実させ、高齢化社会の中でなくてはならない健生にしていこうではありませんか。

それには、AD会員お一人お一人が立ち上がり、個人の充実と併せて社会の発展に繋がる活動をする必要があります。一人の活動は小さくても、皆さんが集まれば大きな力になります。積極的に健生活動に参加することと、自ら新しい活動提案をして下さい。身近なところの小さな発見から始めましょう。

健生活動を社会で認めていただくには、地域・行政・学校・団体・企業等と共同・協働に効果があると思います。こちらから声を掛けましょう。

常に言っていますが、何をするにも「楽しくやろう」です。
すべての活動・討議・触れ合いは、笑顔と感謝でお付き合いしましょう。

【事業・サークル活動代表者会議のご案内】

事業・サークルの代表者がかならず、どちらかに出席されることをお願いいたします。

1) 平成28年1月31日(日) 601号室(18名) 16:00~18:00

2) 平成28年2月14日(日) 710号室(24名) 16:00~18:00

目島@戸塚地区ネット・ビジョン検討部会 B班担当理事より

理事会からのお知らせ

平成 28 年 1 月定例理事会は休会

次回 2 月度理事会：2 月 8 日（月）17 時 10 分～705 号室

事業活動のお知らせ

- 1) かながわ健生クラブからのお知らせ（【添付1】参照）
- 2) ルディックウォーキングのご案内（定例会予定）（【添付3】参照）

－ 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



2016 年 1 月 18 日

主担当 長橋 輝明

2015 年 12 月度の地区ネット活動におけるトピックス等をお知らせ致します。

横浜中央	<p>定例会 12月17日（金）16：00～17：15 横浜市市民活動支援センター4F 参加者 12名</p> <ol style="list-style-type: none">1. 理事会報告 ・「未病サポーター要請研修講座」出席依頼。5名出席予定、・成年後見センターより新リーフレット配布、PR 依頼、・AD 養成講座の募集チラシの各所配布依頼。2. 健生クラブ ・3月29日予定の「多摩川堤と羽田」の打合せを1月に行う。3. 3分間スピーチ ・幼児給食の衛生管理の厳しさ（手袋20回／1日）、・健生月報が11月で200号となった。4. 忘年会 ハーバービュー（29F）で後から参加者を入れて14名で開催。 <p>次回定例会 2月定例会 2月12日（金） 県民セター702号室 ※1月定例会は休会</p>
横浜南	<p>定例会 12月16日（水）18:00～ 港南台「千の庭」忘年会を兼ねる 参加者 12名</p> <ol style="list-style-type: none">1. 1年間の活動を振り返りながらメンバー間の懇親を深めました2. 養成講座のチラシ配布を前年と同様の分担でお願いしました（竹内）3. 健生からの地区ネット助成金から、この日の参加費の一部を補てんしました <p>次回定例会 2月24日（水）18:00～ ぶらっと栄 会議室 ※1月度例会は休会</p>
相鉄沿線	<p>定例会 12月26日（土）17:00～19:00 みなくる 参加者 13名</p> <ol style="list-style-type: none">1. 12月度健生理事会報告 2. 連絡事項 ①事業活動等の定義明確化 ②未病サポーター養成講座 ③1月県央との合同新年会、④健生クラブ、⑤養成講座募集チラシ配布の件他3. 5分間スピーチ ・お正月の過ごし方 ・マイナンバー制の不合理的 ・本から学んだこと ・健生活動と定例会についての一考 ・今年の反省と来年の抱負、他 <p>次回定例会 県央との合同新年会 1月19日（火）17：00～ 小田急海老名クラブ</p>
横浜北	<p>定例会 12月23日（水）17:00～19:30 かんかん商店たまプラーザ店 参加者 23名</p> <ul style="list-style-type: none">・北地区例会 200 回目の開催、これを記念して準備してきた記念誌内容を決定、配布は電子メールのみとし印刷しての配布はしないことにしました。健生 ML でも配布することに決定。・平成 28 年養成講座の受講者募集チラシ 27 か所配布担当者を決定。11 月岡山での全国大会報告 他、懇親会を実施。 <p>次回定例会 1月27日（水）18：10～ 山内地区センター</p>

戸塚	<p>定例会 12月16日(水) 18:00～ 戸塚地区センター 参加者 9名</p> <p>1. 理事会報告：未病サポート養成研修、総会開催日、野村証券支店への講師派遣事業、事業・サークル活動・同好会定義、とまり木 20周年記念号、AD養成講座、成年後見センター他</p> <p>2. 健生クラブ：12月木曜会実施報告と清算他</p> <p>3. 平成28年度 戸塚宿七福神巡りと新年会、詳細打合せ</p> <p>4. 戸塚宿七福神巡り、お寺さんへのボランティア日程調整と作業手順の説明・ほか</p> <p>次回定例会 1月10日(日) 9:30～ JR 戸塚駅地下改札口集合 その後新年会の予定</p>
	<p>定例会 12月16日(水) 18:00～21:00 エポックなかはら・大庄水産 参加者 14名</p> <p>1・理事会概要報告 ①未病サポート養成講座の案内 ②AD養成講座チラシ配布について</p> <p>2・健生クラブ関係、1月12日実施火曜会の注意事項等の確認 3・その他、武市さん、大下さん、岩田さんから近況報告がされた 4・19:00より大庄水産で忘年会が行われ、今後の抱負等を語りあうなど活発な情報交換の場となった。 5・1月度の定例会は休会</p> <p>次回定例会 2月17日(水) 18:00～ エポックなかはら</p>
三浦	<p>定例会 12月15日(火) 18:00～19:30 横須賀市民活動サポートセンター 参加者 9名</p> <p>1. 理事会報告の該当野村証券支店に対し、「健康生きがいがづくり教室」開設を打診する事に前月に引継色々な議論を行ったが、当地区は講師登録も一人と少なく講師をやろうと積極的な意見も中々出ない状況で、仮に講師活動並びに他地区ネットの協力を得て責任もって実行する事、当地区ネットで対応するには、とても無理と判断し打診しないこととしました。</p> <p>2. 健生クラブ 12月4日(金) 観音崎公園と京急ホテルバイキングを楽しむ。強風の中無事実施。</p> <p>3. 5分間スピーチ時間的に今回は中止。</p> <p>次回定例会 1月12日(火) 18:00～ 新年会を兼ね 鎌倉 山下飯店予定</p>
	<p>定例会 12月15日(火) 18:00～20:00 市民ギャラリー 参加者 9名</p> <p>1. 12月理事会、報告等及び連絡事項(大島会長より)</p> <p>・第23回健生全国大会開催について、20周年記念誌が来年の2月に郵送、</p> <p>2. 健生クラブ・健生ルネッサンスの報告資料の説明・・・2017年(来年度行事)3月 湘南地区が担当になる</p> <p>3. 全国大会に参加して・・・藤田会員より現地での体験を資料を元に詳細説明があった</p> <p>4. 相互研鑽・・・木村会員より、12弦ギターを携え幅広いジャンル曲の紹介と会員と一緒に歌声披露</p> <p>次回定例会 2016年1月19日(火) 18:00～ 茅ヶ崎「はなの舞」にて新年会開催</p>
県央	<p>定例会 12月15日(火) 18:00～19:30 東海大学前コミュニティステーション 参加者 10名</p> <p>1. 理事会報告 2. 野村証券支店「健康生きがいがづくり教室」開設の件</p> <p>3. 「未病サポーター養成研修講座」の案内と受講依頼</p> <p>4. 自己研鑽一：「EMって何」講師：黒川 AD (EMとは乳酸菌や酵母などの複数の有用な微生物を共生させた有用微生物群です。健康づくり、暮らしの中の衣食住、農業などに効果を発揮してくれます。</p> <p>次回定例会 1月19日(火) 17:00～小田急海老名クラブ 相鉄沿線地区との合同新年定例会</p>

新規活動・事業委員会

平成28年1月は、新規活動・事業委員会、ビジョン検討部会は休会です。

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
 □2月10日(水) 17:15～19:00
 テーマ：ほんものの相談
 講師：AD 青木耳羊さん
 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)
 □2月19日(金) 宮地山(512m)～寄ロウバイ園
 小田急：新松田駅改札口周辺 9:15 集合
 ★ハイキング後、寄(やどりき)で黄色などの甘い香りのロウバイを楽しみます。

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
 お正月気分も抜け、愈々ゴルフシーズンへの準備に忙しいころですね。第38回ゴルフ会を、2016年5月19日(木)に、鎌倉パブリックゴルフ場にて開催します。お仲間、友人、ご家族をお誘い合わせの上、是非ご参加下さい。ゴルフをして、健康生活を続けましょう。多数の方々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
 □2月10日 13:30～15:30 604号室
 主な運動内容：寒い時期の始動前に潤滑とほぐしを兼ねた運動。冷えた身体を順に慣らす動作エクササイズを行います。

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 2月6日(土)、2月20日(土)
 時間：17:00～20:00
 場所：県民センター708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
 ■2月は例会無
 □3月24日(木) AM10:00～
 集合：JR横須賀線：鎌倉駅東口改札口前
 「鎌倉で春を満喫！鎌倉散策」
 食事処：鎌倉・御代川

G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二(電話・FAX)045-541-3352)
 □2月 2日(火) ビスタリー宮ノ下成年後見活動
 □2月 4日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時
 □2月18日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時
 □2月24日(水) 蒔田コミュニティー 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@jcom.zaq.ne.jp
 日時 2月3日(水) 午後5時00分～7時30分
 会場 かながわ県民センター1503号室
 句会 当季雑詠 5句 (欠席投句歓迎)

I) 「PW 振興会 (KPWS)」

世話役：東 晋 メール azuma-st@agate.plala.or.jp
 予定 別紙参照 (<http://kanagawa-kensei.com/KPWS.html>)
 PW 同好会の情報は別紙にてお知らせします。

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
 ◆定例会：2月5日(金)、2月15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))

未病サポーター養成研修講座申込結果

12 月月報で「未病サポーター養成研修講座」の参加者募集を行ったところ神奈川健生会員並びにその紹介者計 59 名から参加申込がございました。当初設定していましたが 2 月 3 日の講座定員が 42 名でしたので、事務局では急遽他の養成研修講座の開催日程を問合せ、一部の方々に日程変更にご協力頂きました。その結果は、下記に示す通りです。皆様日程調整にご協力ありがとうございました。

未病サポーター養成研修講習会申込結果

2016 年 1 月 8 日現在

日 時	会 場	定 員	健生参加者
平成 28 年 1 月 26 日 (火) 13:30~15:30	横浜市開港記念会館 2 階 9 号室 〒231-0005 横浜市中区本町 1-6	50 名	9 名
平成 28 年 2 月 3 日 (水) 14:30~16:30	かながわ県民センター 711 号 〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2	42 名	39 名
平成 28 年 3 月 2 日 (水) 13:30~15:30	神奈川産業振興センター14 階 多目的会議室 〒231-0015 横浜市中区尾上町 5-80	100 名	11 名
			59 名

【講座内容】

第一部：講義

- ・未病概念、未病を治すかながわ宣言、食・運動・社会参加による取組例
- ・生活習慣病（メタボ対策等）、フレイル（口腔機能、ロコモ、MCI 等）
- ・食（塩分・脂質・糖質、食べる順番、健康機能食品などに関する留意事項等）
- ・運動（3033 運動など）・その他（睡眠、健康診断など）

第二部：実技

お口の体操、ロコモ体操、骨盤底筋肉体操（失禁予防）、転倒予防体操、腰痛予防体操、コグニサイズ（認知症予防体操）など楽しく体験いただけます。

事務局だより

★★お知らせ★★

1. 会員動向

(1) 入・退会者

阿部伊代子さん(川崎地区ネット)
(1 月 13 日退会届、健康上の理由)

(2) メールアドレス変更

坂倉くみ子さん(横浜北地区ネット) floim041@ybb.ne.jp

2. 会員数

総数； 222 名 (内女性 58 名) (1 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	222	195	199	23
(%)	(100)	(87.8)	(89.6)	(10.4)

★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

1 月 17 日、今日は何の日 防災とボランティアの日

1995 (平成 7) 年 12 月の閣議で、制定されました。この年の 1 月 17 日午前 5 時 46 分、淡路島北端を震源とする兵庫県南部地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。

この災害ではボランティアが活躍し、1995 年は日本の「ボランティア元年」といわれました。皆さまご承知のとおりです。



福寿草