



# 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5月号

平成 28 年 5 月 16 日 発行 (通 206 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

#### 少しだけ、無理をして生きる／人間を支える三本の柱

横浜戸塚地区ネット 目島 公男

少しだけ無理を試してみる・・・これは作家に限らず、あらゆる仕事に通用するテーマじゃないでしょうか。自分を壊すほどの激しい無理をするのではなく、少しだけ無理をして生きることで、やがて大きな実りをもたらしてくれる。

・・・と作家 城山三郎は著書「少しだけ、無理をして生きる」で書いています。

さらに城山は同じ本のなかで「人間を支える三本の柱」として次の事を上げています。セルフ<自分だけの世界>、インティマシー<親近性=妻・子・友人・地域の仲間たち>、アチーブメント<目標を立てて達成する>の三本です。学説によると、民族や人種によっても差があるのだそうです。セルフの世界が非常に強いのはイギリス人。インティマシーの世界が強いのはアメリカ人。そしてアチーブメントが強いのは日本人です。仕事の達成を重視する。趣味であろうと、目標や段階を設定して進んでいくのがうまい。まあ何が強くてもいいのですが、ほかの二つも強くなってはいけません。一本の柱だけに頼っていると、弱い、脆いですね。一本の柱が折れてしまうと二度と立ち上がれなくなる。だから日本人も、残り二本の柱、セルフとインティマシーを太くしていかないといけない。・・・と言っています。

1996～1998年、私は東南アジアのプラント建設現場で、人生最大のピンチに見舞われていました。記録的な大雨が続き、プロジェクトの納期が3カ月遅れ、多大な赤字を出し、下請け業者からは追加工事の交渉決裂で訴訟も辞さないと言うところまで追い込まれていました。

その時は毎朝の食事が喉を通らず「砂を噛む」ような思いをしました。それを乗り切ったのは、セルフ<日本に帰ったらスキーに行こう>、インティマシー<他の現場で一緒に苦労した先輩からの救いの手>、アチーブメント<これは散々でした>が突然の現地通貨の下落に助けられ「払ってしまえ！」社長の鶴の一声で訴訟は免れることが出来ました。今にして思うとよく神経が持ったものだ、我ながら感心？しています。

最近の私の最大の楽しみ・癒しの場はいろいろな健生協議会の面々との「居酒屋」での一杯です。チームとしての一体感・お互いへの信頼感が感じられ、お酒の席での会話から多くの施策が生まれています。インティマシー<親しい仲間たち>に恵まれて、人生を支えていただいています。みなさんの「人間を支える三本の柱」は如何でしょうか。

来る6月4日(土) 13:30よりかながわ県民センター301号室にて定時社員総会が開催されます。会員の皆さま、万障お繰り合わせのうえご出席ください。総会資料はe配信にて送付いたします。総会出席者には、当日、総会資料一式を配布します。

平成 28 年度 第 2 回(H28 年 5 月)定例理事会議事録

日時 平成 28 年 5 月 9 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) 浦崎 大熊 大島 小川 坂倉 田口 竹内 富岡 友利  
長橋 原 平田 松橋 三浦 村上 目島 安場 山村

監事名 井口、大橋

オブザーバ 二瓶、欠席 富岡・伊藤 (誠)・浦崎

司会 目島副会長

会長あいさつ

大島

・理事会交代者のある中、理事会も節目。今後さらなる活動の充実を。6 月総会への協力要請。

1. 熊本・大分地震被災者支援募金のお願い

大熊

・地区ネット・サークル活動等で呼びかけ 6 月末までに募金実施。財団を経由して熊本在住の AD の支援とする。5 月 9 日現在、財団に寄せられた募金は約 16 万円。

2. 神奈川健生社員証の発行について (サンプル提示)

・社員番号・認定番号を入れて作成。希望者には実費負担で発行とする。(成年後見センター会員全員には無償発行)、社員証の有効期限は年会費の納入とリンクとする。

3. 平成 27 年度決算 (第 3 号議案)

添付 1

田口

・決算についての補足説明。異議なし。

4. 平成 28 年度予算案 (第 7 号議案)

添付 2、添付 3

田口

・予算案についての補足説明。28 年度予算案は、継続会員最新人数で会費収入一部修正し最終案とする。  
・添付 1-3 の説明に関連して、理事および介護研修等進行員派遣調整業務担当理事への手当て支給の意見・提案があり、議論されたが財政負担が大きいことなどを理由に引続き検討課題となった。  
なお、介護研修等進行員派遣調整業務担当理事への手当支給については、現状の事務局等活動支援費の範囲で三役会議で調整することとなった。

5. 総会議事進行と役割分担

添付 4-1、-2

大熊

・議事進行タイムスケジュールと内容・役割分担等確認。提案通りとなる。

6. 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 14 日午前締め切り大熊事務局長まで。議決権行使：欠席者の取り扱いに注意。総会出席者には印刷物を準備。

(1) 会長挨拶原稿

(2) ビジョン進捗状況報告

第 1 号議案

(3) 平成 27 年度活動実績報告

第 2 号議案

(4) 平成 28 年度理事選任案 理事人数は 19 名

第 4 号議案

(5) ビジョン中期計画案

第 5 号議案

(6) 平成 28 年度活動計画案

第 6 号議案

7. 連絡、報告事項

(1) 健生クラブ

添付 5

富岡 (代 目島)

・6 月活動案内。

(2) 地区ネット活動

添付 6

長橋

・各ネットのスタート状況概略説明。代表交代のネットの連絡。

(3) 新規活動・事業委員会&ビジョン検討部会

添付 7

目島、原

・総会に向け合同会議を開催。議案作成等各担当者より状況説明。

(4) 成年後見センター

添付 8

竹内

・後見活動開始の状況説明。28 年度定時総会の予告。その他今後の活動説明・事務所の構えについて検討中。

(5) 講師活動

長橋

・養成講座等活動状況報告。神奈川で初の認定講座実施の告知。

- |  |       |             |
|--|-------|-------------|
| (6) 神奈川の旧街道を歩く会                                | 添付 9  | 富岡 (代 平田)   |
| ・活動状況。6月活動についての補足。                             |       |             |
| (7) ノルディックウォーキング                               | 添付 10 | 村上          |
| ・イベント参加人数等活動報告。6月「真鶴半島 NW」説明・参加呼びかけ。           |       |             |
| (8) 介護研修等進行員派遣調整業務                             |       | 伊藤(誠)(代 二瓶) |
| ・健康推進開発財団受付業担当者について後日一覧表作成。                    |       |             |
| (9) サークル活動及び同好会                                | 添付 11 | 小川          |
| ・6月よりサークル活動と掲載を希望する同好会の記事を書き載せることで全体のレイアウトが変更。 |       |             |
| ・活動状況報告。                                       |       |             |
| (10) 財団情報                                      | 添付 12 | 大熊          |
| ・詳細説明。・AD 認定研修会開催等について                         |       |             |
| (11) 事務局                                       | 添付 13 | 大熊          |
| ・会員動向・月報執筆担当者確認。                               |       |             |
|  | 添付 14 | 坂倉          |
|  |       | 以上          |

6月理事会：6月13日(月) 17:10～ 705号室

作成:坂倉、文責:大熊

### 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 5】参照)
- 2) 成年後見センター活動報告(【添付 8】参照)
- 3) 健街道ご案内 中原街道 4 回目 ご案内 東山田駅～中山駅 (【添付 9】参照)
- 4) ノルディックウォーキングのご案内(定例会予定)(【添付 10】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5月9日  
主担当 長橋 輝明

2016年4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いたします。

横浜中央	定例会	4月15日(金) 17:00～19:00 県民センター702号室	参加者9名
		1. 理事会報告：定時総会について、成年後見センター・講演会について 2. 健生クラブ：5月10日火曜日「神奈川宿周辺」の詳細打合せ 3. 3分間スピーチ：バードウォッチング、アマチュア無線等 昔やっていた趣味の再開 高齢者の身体健康維持について(椅子から片足で立てるか?)	
横浜南	次回定例会	5月13日(金) 17:00～19:00 県民センター 702号	
	定例会	4月27日(水) 16:00～ ぷらっと栄 会議室	参加者6名
		1. 4月度理事会・地区ネット連絡会の報告(竹内氏) 2. 健生クラブからの報告(村田氏)、KNWC・成年後見センターからの報告等(竹内氏) 3. その他、総会開催日、養成講座実施状況、熊本県・大分県被災地支援募金の件など	
	次回定例会	5月25日(水) 16:00～ ぷらっと栄 3階会議室	

相鉄沿線	<b>定例会</b> 4月23日(土) 17:00~19:00 みなくる 参加者 11名 1. 理事会報告 2. 連絡事項 ①健生クラブ 4月実施報告 木曜会、火曜会の件 ②熊本・別府地震義援金、③平成27年度相鉄会計報告 3. 5分間スピーチ ・人生訓「つもりちがい十か条」・フード・バンクの話。・義援金、など
	<b>次回定例会</b> 5月28日(土) 17:00~ 希望カフェ
横浜北	<b>定例会</b> 4月27日(水) 18:10~19:30 山内地区センター 参加者 15名 1. 相互研鑽 都築潔さん なんでも勉強会、これまでの歩み テーマと内容概要、今後の予定紹介。 2. 健街道参加者伸び悩み状態なので支援要請あり。養成講座参加者の顔ぶれが多彩との紹介あり。法人として後見実務上の問題をクリアしている状況で発展が見込まれるなど紹介。 3. 5分間スピーチ 2名
	<b>次回定例会</b> 5月25日(水) 18:10~ 山内地区センター
戸塚	<b>定例会</b> 4月20日(水) 18:00~20:00 フォーラム横浜 参加者 8名 1. 理事会報告：総会準備と招集通知・欠席者の年会費振込などお知らせ・養成講座受講者状況・熊本県・大分県被災地支援募金について(予告)・他 2. 戸塚地区ネット：平成27年度会計報告、平成28年度の活動計画、AD戸塚区在住者について 3. 健生クラブ：会員応募状況・あたらしい施策の説明・他 4. 3分間スピーチ：「自由な話題提供」をもとに活発な議論の展開があった。
	<b>次回定例会</b> 5月25日(水) 18:00~ フォーラム横浜
川崎	<b>定例会</b> 4月20日(水) 18:00~19:40 エポックなかはら 参加者 7名 1. 理事会概要報告 ①大島会長から28年度養成講座の所見(各活動も変化の見られる年に) ②定時総会の概要 ③新規事業・ビジョン検討合同会議から各進捗状況について報告 2. 熊本県・大分県被災地支援募金についての協力要請 3. 自己研鑽 大埜さんより「法人後見の理解」と題して健生の取組みや事例等を話され、質疑応答では活発な意見交換が交わされた。
	<b>次回定例会</b> 5月18日(水) 18:00~ エポックなかはら
三浦	<b>定例会</b> 4月19日(火) 10:00~13:30 横浜 キリンビール横浜工場 参加者 7名 工場見学(試飲3杯を含む) 1. 理事会報告：会長挨拶 28年度養成講座出席時の所見。今後新AD入会の折には各活動の見直し変化のみられる1年となるよう。平成27年度決算の仮締め、28年度予算案、理事人事、総会議事次第及び招集通知。九州熊本被災地基金の説明を行った。 2. 健生クラブ：6月3日軍港巡り 最終下見 4月28日実施予定。29年度新計画 5月下見の下見実施予定。29年度クラブ運営委員 交代希望 3. 地区ネット：来年の代表についてあと1年予定者手術後の経過を見て決定 現理事1年延長
	<b>次回定例会</b> 5月17日(火) 18:00~ 鎌倉 福祉センター予定
湘南	<b>定例会</b> 4月19日(火) 18:00~20:15 茅ヶ崎市民ギャラリー 参加者 9名 1. 4/11 理事会報告(原さん) ・健生のH27年度メにあたる総会議題についての内容、H28年度の案作りの状況、各組織での活動などの概要について報告。 ・健生クラブ報告(原さん)・・・4/18(月)開催の健ク・運営委員会議題の概要を報告、湘南地区ネットの運営委員に内海孝夫さんが復帰、会員状況などについて報告 2. NW報告 4/10(日)KNWC開催・相模国分寺から三川公園NWイベントについて報告 3. 相互研鑽(内海 朗子さん)・・・「いきいきトキメキスローライフを掘り下げて・・・」
	<b>次回定例会</b> 5月17日(火) 18:00~ 茅ヶ崎市市民ギャラリー
県央	<b>定例会</b> 4月19日(火) 18:00~20:00 あつぎ市民交流プラザ609号室 参加者 12名 1. 理事会報告 2. 平成28年度総会 6月4日(土) 13:30~ 県民センター301号室 3. 熊本地震義援金募集の件 賛成であるが送付先が熊本ADか熊本健生かで来月再度検討する。 4. 2分間スピーチ 高齢化によるハイキング会人数の減少続く、座間市むかし記述本、熊本地震地域観光ボランティア説明、自治会員の脱退、減少、5月から相模原市PW・NWスタートなど 5. 自己研鑽-「昆虫 驚異の世界- {昆虫はすごい} を読む 講師：河合 AD イ、日本人と昆虫「虫嫌い」ロ、驚異の昆虫世界ハ、ヒトと昆虫：バイオミメティクス(生物模倣)ニ、ヒトと昆虫：昆虫は人類の救世主? などについて詳細に解説された。
	<b>次回定例会</b> 5月17日(火) 18:00~ 東海大学前コミュニティーステーション

新規活動・事業委員会

『新規活動・事業委員会 & ビジョン検討部会 合同会議』議事録  
(平成28年4月25日開催)

報告：新規活動・事業委員会 目島 公男  
ビジョン検討部会 原 喜一郎

\*開催日時：H28年4月25日(月) 14:00~18:00 \*会場：県民センター705号室  
\*出席者(敬称略)：大島、竹内、三浦(紀)、吉田(隆)、伊藤(美)、大橋、安場、大熊、目島、原  
欠席者：梶田、村上、山村、田口、浦崎

議事内容

■本合同会議は、本年6月総会の議案とする1号・5号議案並びに2号・6号議案の骨子・内容等について、両委員合同にて内容を討議・確認の上、5月9日理事会へ提案する内容を固めることを主目的として開催した。

■議 題

- ①総会1号議案：健生ビジョン(H26~28) H27年度進捗状況報告について
- ②総会5号議案：健生ビジョン(H26~28) H28年度計画案について
- ③総会2号議案：新規活動・事業委員会 平成27年度活動報告について
- ④総会6号議案：新規活動・事業委員会 平成28年度計画案について

※議題の各資料：5月9日の理事会資料として校正第2編を提出

■議事概要

・会議時間の大半を健生ビジョン1・5号議案の逐条的検討に費やし、2号・6号議案は主要点を報告・確認する程度に止まった。出席の委員よりは、活発な多くのご意見等を頂いた。

以 上

サークル活動・同好会のお知らせ

主担当理事 小川 文男 電話 090-7265-1276

次回各サークル活動・同好会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。

サークル活動(1)

A) なんでも勉強会

世話役:二瓶雅代、中原征二、内海朗子、佐久間  
那知子

申込先:都築 潔: [k\\_tsuzuki@xx.em-net.ne.jp](mailto:k_tsuzuki@xx.em-net.ne.jp)

□日 時:6月8日(水) 17:15~19:00

□テーマ:「成年後見受任報告会」

□講 師:AD 竹内 壽さん

□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1日(水)「小網代の森と油壺」★(初心者向き)  
京急・三崎口駅改札10時

□6月14日(水)「棒の折山」★★★(健脚向き)  
小田急・海老名駅改札出口 7時50分集合

※ジャンボタクシー貸し切りバス利用

## サークル活動(2)

### C) 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11日(土)、6月25日(土)  
時間：17:00~20:00  
場所：県民センター709号室、708号

### E) 「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

◆定例会：6月3日(金)、6月13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)

### F) 「PW 振興会 (KPWS)」

世話役：東晋メール [azuma-st@agate.plala.or.jp](mailto:azuma-st@agate.plala.or.jp)

別紙参照：ポールウォーキング同好会の情報は、  
こちらより：

<http://kanagawa-kensei.com/KPWS.html>

### D) 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](tel:045-592-0243)

申込は事務局へ：[abe-masa@q00.itscom.net](mailto:abe-masa@q00.itscom.net)

■6月例会は無

7月28日(木)

集合：横浜市営地下鉄：センター北駅改札前 10時

「横浜歴史博物館と弥生環濠集落を訪ねて！」

食事処：蟹の甲羅本店

### G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352)

- 6月 2日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時  
 6月 14日(火) 歌の部屋・結 15時30分  
 6月 16日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時  
 6月 20日(月) アリエッタ野川 14時  
 6月 21日(火) 歌の部屋・結 15時30分  
 6月 22日(水) 蒔田らくらくサロン 13時  
 6月 25日(土) 藤棚地区センター 13時  
 6月 28日(火) 歌の部屋・結 15時30分  
 6月 30日(木) 青少年育成センター 14時

## 同好会活動

### H) 「健生グリーンゴルフ会」

世話役代表：松島誠一 T/F 0467-23-3950

愈々、ゴルフもゴールデンシーズン突入です。

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で開催しました。参加予定者  
は、6名の初参加の皆さんをお迎えし、23名になりました。  
今までで、最も多い参加者です。

結果は、次号にてご報告します。

### J) 「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@icom.zaq.ne.jp](mailto:rainoko566@icom.zaq.ne.jp)

日時 6月1日(水) 17:00~19:00

会場 かながわ県民センター1503号室

句会 当季雑詠 5句持寄り(欠席投句OK)

### L) 「女性交流会」

本年度はアンケートを実施し、今後の活動につ  
いて検討の予定。

### I) 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)

6月2日(木) 13:30~15:30 711号室

主な運動内容：手足の反応と身体のバラン  
スが日常当たり前に出来ていることの再確認  
と、この能力衰退を防ぐため脳の活性運動。

### K) 「エンジョイエイジングクラブ」

世話役 安場 良治 (電話) 045-961-6477

メール：[vcpfyas@h05.itscom.net](mailto:vcpfyas@h05.itscom.net)

日時 6月7日(火) 15:30~17:50

会場 県民センター702号室

### M) 「旅の会」

世話役：三浦紀子 (電話) 090-6539-6596

健生総会後、6月中に世話人会を発足し、会員を  
募集。計画(案)：四季おりおり、旅の好きな人  
同士で企画、立案し、生きがいつくりの会とする。  
女性ADの世話人大歓迎。

1689（元禄2）年3月27日  
（新暦5月16日）、松尾芭蕉  
が、「奥の細道」への一步を踏  
み出した日。

せわしない現代生活の中で、  
「旅の心」を大切にし、旅のあ  
り方を考え直そうと、日本旅の  
ペンクラブ（旅ペン）が1688  
（昭和63）年に制定。

## 1. 会員動向

(1) 入・退会者  
なし

(2) メールアドレス変更

藤田宏次さん（湘南地区ネット）[kojifuji3919@jcom.zaq.ne.jp](mailto:kojifuji3919@jcom.zaq.ne.jp)

高垣雄二さん（県央地区ネット）[ytakagaki@sky.plala.or.jp](mailto:ytakagaki@sky.plala.or.jp)

## 2. 会員数

総数； 210名（内女性53名）

（内訳）	会員数	ML加入者	e 配信加入者	ヤマト便対象者
人数	210	186	190	20
(%)	(100)	(88.6)	(90.5)	(9.5)

## ★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

## 奥の細道 序文

月日は百代の過客にして、行かふ年も又旅人也。

舟の上に生涯をうかべ、馬の口とらえて老をむかふる物は、日々旅にして旅を栖とす。

古人も多く旅に死せるあり。

予もいづれの年よりか、片雲の風にさそはれて、漂泊の思ひやまず、海浜にさすらへ、

去年の秋江上の破屋に蜘蛛の古巣をはらひて、やい年も暮、春立る霞の空に白川の関こえんと、

そら神の物につきて心をくるはせ、道祖神のまねきにあひて、取もの手につかず。

か引の破をつり、笠の緒付かえて、三里に灸すゆるより、松島の月先心にかかりて、

住る方は人に譲り、杉風が別墅に移るに、

草の戸も住替る代ぞひなの家

面八句を庵の柱に懸置。

URL: [http://www.bashouan.com/Database/Kikou/Okunohosomicchi\\_01.htm](http://www.bashouan.com/Database/Kikou/Okunohosomicchi_01.htm)