



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8号

平成28年8月11日 発行(通209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

リオ五輪に思う

横浜中央地区ネット 早川 紀雄

今夏はリオ五輪の開催だが、そこからドーピング問題を連想させられた。理由はロシアの国レベルでなされたと言われるドーピング疑惑のニュースである。これについては、昔日の旧東ドイツの事例を彷彿とさせる。76年モントリオール大会の金メダル40個はアメリカの34個をしのいで、88年ソウルでも37個とアメリカを抜いて2位(1位のソ連は55個)だった。この驚異的な結果の背後には国家的ドーピングがあったと言われている。その実態は先日NHKでも放映されたが、男性ホルモン系の強い筋肉増強剤を投与されていた選手は今もがんや精神不安定に苦しみ、性転換までせざるを得なかったなどの悲劇をうんでいる。彼らは国に騙されて毒薬を盛られ、その力でメダルを獲得し国威発揚に貢献した代償は現役リタイア後の人生に絶望的な暗い影を落とすものだった。

ドーピングはスポーツの「正々堂々と競う」という基本に背くものであり、ズルの最たるものだからファンは競技結果に純粋に感動や興奮ができなくなるし、こうした五輪の「疑わしさ」にしらけてくるであろう。未だに疑惑の芽が断てないままメダル剥奪などのスキャンダルが続く状況に抜本的な対策がなされない限り、五輪の将来はいずれ存続そのものが危惧される日がくるのではないか。

新種目の採用を巡る動きなどを見ると今後の五輪の姿はかなり違ったものになってくるのではないかと思う。

つい先日、コンピュータゲームが五輪新種目になる可能性についてメディアが取り上げていた。すでに世界規模での競技会があり、テレビ中継もされて、会場で観戦する人も多く画面だけを見るとインドアスポーツ中継のような感覚になるのもうなずける。数億の賞金を稼ぐアスリート?もいるというのだ。筋肉増強薬物の使用に止めを刺す上で画期的な対策だと言えばブラックユーモアすぎるだろうか。国威発揚や報奨金のためとなれば今度はコンピュータゲームに優れた能力を発揮させ得る薬物の開発が画策される可能性も否定できないだろう。病的なまでに集中力や高揚感を維持させるのは新しい覚せい剤の類かもしれない。その後の人生をスポイルさせるのは東ドイツの例と同じである。悪い冗談では済まない思いだ。

私が高校生だった時の東京五輪ではドーピング対策などは考えられもしなかった。アマチュアリズムに徹し、競技や参加国の数も今よりかなりコンパクトであったが、開催が決まった中学生の頃から大会への期待感はかなりのものであった記憶が残っている。2020年へのワクワク感はそれと比べるとだいぶ低いと言わなければならない。それは自分の年齢のせいだけとは言えないのは上記の状況によるところも大きいと実感している。

第132回AD資格認定研修会(7月2日、3日、神奈川会場)、第133回AD資格認定研修会(7月23日、24日、東京会場)でそれぞれ18名、16名の新ADが誕生しました。うち神奈川県在住の新ADは18名でした。

理事会からのお知らせ

8 月度定例理事会は休会です。

9 月度理事会を 9 月 12 日(月) 17 時 10 分から 705 号室で行います。

社会貢献活動のおしらせ

- 1) かながわ健生クラブ (【添付 2】 参照)
- 2) 「健街道」 中原街道 第 6 回ご案内 (【添付 3】 参照)
- 3) ノルディックウォーキングのご案内 (定例会予定) (【添付 4】 参照)

- 詳細は月報添付資料をご覧ください

新規活動・事業委員会

8 月度新規活動・事業委員会 & ビジョン検討部会は休会です。



地区ネットからのお知らせ

2016 年 8 月 11 日

主担当 長橋 輝明

2016 年 7 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。

横浜中央	<p>定例会 7 月 15 日 (金) 17:00~19:00 かながわ県民センター7F 参加者 6 名: 本人並びに家族の体調不良などで欠席者が多かった。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 理事会報告・県から講師活動を依頼された件の紹介も含め理事会の議題に沿って全般的に概要を報告。2. 12 月に健生クラブの木曜会で川崎扇島地区の各施設見学の企画について、9 月初旬に下見実施を決定。3. 3 分間スピーチ・当日の集中豪雨で乗車したバスの中まで浸水した話題などあり。・他の地区ネットの自己啓発の発表の事例を参考に、3 分間スピーチとの時間配分などもあり今後どうするかは次回以降の検討事項とする。4. 懇親会 同日 19:00 より参加者のうち 4 名で津多屋にて開催。 <p>次回定例会 ※9 月 16 日 (金) 県民センター 702 号室 8 月は休会とするため 19:00 からの懇親会は残暑払いを企画。</p>
横浜南	<p>定例会 7 月 27 日 (水) 16:00~ ぷらっと栄 3 階 会議室 参加者 12 名</p> <ol style="list-style-type: none">1. 今月のトピック 担当: 荒井氏 テーマ: 【百人一首】 であそぼ2. 7 月度理事会報告 (総会・養成講座等)・月報 9 月号への寄稿のお願い3. 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)4. 戸塚地区ネットとの合同暑気払い (8 月 24 日予定) の件、他近況報告ショートスピーチなど <p>次回定例会 9 月 28 日 (水) 16:00~ ぷらっと栄 3 階 会議室 (8 月例会は休会)</p>

相鉄沿線	定例会	7月23日(土) 17:00~19:00	みなくる	参加者6名
	1. 理事会報告 2. 連絡事項 ①次年度健生クラブ木曜会案検討、②熊本震災募金報告、③なんでも勉強会 3. 5分間スピーチ・イチロー3000本安打に迫る、・個人が起こす世界的なテロ活動、・健生活動：活動する人に負担集中/理事会は女性の視点で会社(威圧的) 鎧を脱いだ話し合いに、など			
横浜北	次回定例会	8月27日(土) 17:00から	みなくる	
	定例会	7月27日(水) 17:00~19:30	はなの舞センター南店	参加者20名
戸塚	1. 132期新会員6名中お二人参加いただき、新鮮な感じの暑気払い、参加者名簿に各自の現在の健生内担当業務等を記載して配布し、新しい方への参考としました。 2. 健生クラブ木曜会、絹の道を歩き横浜港への担当者確認と追加募集。 3. なんでも勉強会への参加お勧め、成年後見センターの状況説明ほか			
	次回定例会	8月24日(水) 18:10~	山内地区センター	
川崎	定例会	7月27日(水) 18:00~20:00	フォーラム横浜	参加者8名
	1. 理事会報告：月報投稿者を決定。県営住宅再生計画に関して報告。地域活動支援費を手交・他。 2. 戸塚地区ネット：馬洗川せせらぎ緑道～舞岡公園散策の反省。8月横浜南地区ネットとの合同暑気払いについて。8月24日(水)土風炉大船店に決定。詳細後日。 3. 健生クラブ：来年度木曜会の企画について、候補地をあげて検討。下見の上詳細決定する。 4. 3分間スピーチ：FacebookやLINEについて、同期の女性ADが退会したが止めることができなかった。神奈川健生の魅力は・・・など等活発な議論の展開があった。			
三浦	次回定例会	8月24日(水)	土風炉大船店にて、横浜南地区ネットとの合同暑気払い	
	定例会	7月20日(水) 18:00~19:40	エポックなかはら	参加者7名
湘南	1. 理事会概要報告 ①熊本・大分被災地支援金の実績報告 ②県・公共住宅課から講師派遣の要請有り等 2. 健生クラブ関係 10月実施・火曜会の計画の打合わせ 3. 自己研鑽 松浦さんより「NPO法人グループへの支援」と題して、「プロボノ」の概況、課題認識から支援モデル構築プロセスについて質疑応答を交えてポイントを分かり易く説明された。			
	次回定例会	9月21日(水) 18:00~	エポックなかはら	
中央	定例会	7月19日(火) 18:00~19:00	横須賀 市民活動サポートセンター	参加者11名
	1. 理事会報告・九州支援金の実施結果説明・講師活動 卯尾 ADより県営住宅「住民対象の講習会」への講師派遣検討中。・7月2、3日横浜で資格認定研修会を18名(神奈川16名)受講。 2. 健生クラブ 7月5日小網代の森の下見実施。10月13日日本番予定。・10月7日 鎌倉朝比奈 切通し下見予定。 3. 地区ネット 野田 ADより「元気で長生き」(文春記事)の紹介。奈良部 ADより8月10日、なんでも勉強会(「気象災害の話」)の告知。			
県	次回定例会	8月16日(火) 16時より	鎌倉 飲食店予定	
	定例会	7月19日(火) 17:30~19:30	茅ヶ崎市民ギャラリー	参加者8名
県	1. 理事会報告 とまり木サロンの参加依頼 2. 健生クラブ、湘南地区ネット担当9月13日、スタッフ募集。木曜会時に10,000会費から補助。 3. なんでも勉強会、10月12日、高島さん講師で「般若心経」参加よろしく。 4. 地区ネット新規会員増のための手立て、行政との関係強化・行政との協働のための条件整備、準備に着手。 5. 健生に入った動機、健生に入って良かった事、健生の魅力。			
	次回定例会	8月16日(火) 17:30~	小田原で納涼会	
県	定例会	7月18日(月) 11:00~14:00	座間入谷老人いこいの家	参加者15名
	1. 理事会報告 2. 月報—会員投稿執筆—伴AD(2017年3月) 3. 2分間スピーチ—視覚障害者を対象にPCサポート活動、健生クラブ次年度候補地推薦の依頼 成年後見センター活動について、ZAMA生涯学習、座間ノルディック、相模原市ポールウォーキング—コミュニテイサポートセンター、夏に多い脳梗塞の発症について ほか 4. その他 5. 暑気払い			
	次回定例会	9月20日(火) 18:00~	大和市民活動センター	

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

A) なんでも勉強会

□世話人：二瓶雅代、中原征司、内海朗子、佐久間那知子

□申し込み先：都築 潔

メール：k_tsuzuki@xx.em-net.ne.jp

9月は開催せず、次回は10月に下記内容で開催します。

□日 時：10月12日(水) 17:15~19:00

□テーマ：「私の人生を支えている般若心経」

□講師：AD 高島慶次さん

□場 所：かながわ県民センター711号室

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

□ 9月 3日(土) 県民センター708号室

9月17日(土) 県民センター708号室

時間：17:00~20:00

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

都築 潔 TEL 045-913-9538

◆9月2日(金)「秋季歌のつどい」お楽しみ会

11時30分~15時30分

場 所 関内 パセラリゾート

□定例会：9月20日(火) 14:00~17:00

14:00~15:00 レッスンタイム、

15:00~17:00 フリータイム

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)

B) 健生ハイキングの会

世話役 井上精司 (Tel・fax：046-259-3100)

□9月23日(金) ★「石垣山」(初級者向き)

(集合) (箱根登山鉄道)「箱根板橋」駅改札前

午前9時10分 ●担当リーダー (大田)

※下山後、早川漁港に立ち寄り、リニューアル後の小田原城経由し、小田原駅まで歩きます。

D) 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

□9月29日(木)

集 合：JR 青梅線・西立川駅改札口前、10時

「花咲き乱れる昭和記念公園！」

食事処：昭和館・昭和の森：車屋

G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352)

□9月1日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

□9月6日(火) 歌の部屋・結 15時30分

□9月12日(月) 野毛山荘水仙会 14時

□9月13日(火) 歌の部屋・結 15時30分

□9月14日(水) ビバース堺 成年後見 13時

□9月15日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

□9月17日(土) なかまちっこ園 12時

□9月18日(日) 明和会館 優和会 13時

□9月20日(火) 歌の部屋・結 15時30分

□9月21日(水) 福寿壮 敬老会 13時30分

□9月29日(木) 青少年育成センター 14時

F) 「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://www.kanagawa-kensei.com/KPWS.html>)

ポールウォーキング同好会の情報は別紙にてお知らせします。

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、
第 39 回ゴルフ会を、2016 年 10 月 20 日（木）に
鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。
既に、7 名の方々から参加の申し込みを頂いてい
ます。ご家族、友人、お仲間をお誘い合わせの上、
是非参加して下さい。

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
□ 9 月 13 日（火）13:30～15:30 604 号室
主な運動内容：日常生活の中で少しの配慮で
バランス向上と反射神経活性に繋がる反応運
動。

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@jcom.zaq.ne.jp
日時 8 月 3 1 日（水）午後 5 時 0 0 ～ 7 時 3 0
会場 かながわ県民センター 3 0 2 号室
句会 当季雑詠 5 句（欠席投句歓迎）
㊥ 9 月の定例会活動ですが一日早く行います。

K) 「エンジョイ・エイジングクラブ」

世話役 安場 良治 (電話) 090-6198-9133
メール：vcpfyas@h05.itscom.net
□ 9 月は開催しません。
□ 次回日時 10 月 4 日（火）15:30～17:50
テーマ：平安時代の仏像 I
会 場：県民センター 709 号室

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。

M) 「旅の会」

世話役：三浦紀子(電話)090-6539-6596
メール：no3matato@77.catv-yokohama.ne.jp
平成 28 年度の入会説明会にて、会員募集を致しま
した後、既存のアドバイザーの方を中心に一般の
方にも会員募集を致します。入会の概要は別紙に
てお知らせ致します。

事務局だより

★★お知らせ★★

1. 会員動向

(1) e 配信・ML 加入
芳賀里子さん(県央地区ネット)

2. 会員数

総数； 208 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	208	186	190	18
(%)	(100)	(89.4)	(91.3)	(8.7)

★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

8 月 11 日、今日は何の日「山の日」

本年 2016 年から導入された 16 番目の国民の祝日。
当初はお盆休み前の 8 月 12 日だったものが、日航 123 便
墜落事故と同じ日であるとして反対され、8 月 11 日とした。
8 月 11 日という日附に特に意味はない。
総務省統計局は、「山の日」にちなみ、平成 23 年社会生活
基本調査の結果から「登山・ハイキングの状況」を公表。
過去 1 年間に登山・ハイキングを行った人の割合は、男性
は 65～69 歳、女性は 60～64 歳で最も高く、「団塊の世
代」を含む昭和 17～26 年生まれの人が高い。
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/topics/topi960.htm>

2011年3月に発生した東日本大震災、毎年往訪しているが、今回は環境活動仲間で大槌―釜石―陸前高田―気仙沼―南三陸―石巻（大川小学校）を訪れた。（6月15日―16日）
昨年は放射能汚染で街並みが廃墟化されている福島で不気味さを味わい、今回は津波で何もなくなったところに土地の嵩上げ・巨大防波堤の工事で、非常に活発に復興が進んでいるように見られたが、マスコミが伝える以上に問題が山積しており、これからが正念場と思われた。

WEBで検索中に「東京オリンピックの開催が決まってメディアが盛り上がっているが、被災地の復興はまだまだこれからも続く。記憶を風化させないで欲しい」という意見もあった。

私にとっては、震災後すぐにネットを通じて支援を求め、復興に立ち上った「ど真ん中 おおつち協同組合」の芳賀理事長が忙しい中、旅館を訪ねて来てもらい、5年間頑張ってきて来られた分厚い手にオーラを感じ、感動したことだ。
（写真）その「大槌」（観光船が民家の屋根に乗り上げた）も今後の街づくりで意見がまとまっていない模様。



世界でも有数の漁場「三陸沖」の拠点で、震災時は火災が発生し、9,500世帯が被災した気仙沼は、岸壁の嵩上げはほぼ完成と言われるが、中心部でもまだ手付かずのビルが点在し、復活屋台村も残っている。全体の復興は2年遅れている模様。

「地震の後には津波」と判っているのに逃げ遅れて「避難連絡」をしていた女子職員も含めて犠牲者を出した南三陸。（死者・行方不明 778名 南三陸署発表）
津波の高さを6mと通報、実際は12m。今、土地の嵩上げ中だが、被害を受けた「防災対策庁舎」は埋もれる感じで、津波の大きさを実感。近くの復興現場にはお地蔵さんが祭られた献花所が設置されていた。
黙祷。（写真）



そのほかに対応のまずさ、安易な判断で被害を大きくした例を挙げると
・釜石 鶴住居地区：海岸の近くに災害後の避難生活場所予定の「地区防災センター」、避難訓練も実施していたため、当日多数の住民が避難して来て、ほぼ全滅。近くの中学校は「地震があったら高台へ」の原則を守り小学生も含んで助かったのに！
・石巻 大川小学校：北上川河口から4km。今まで津波の記録がなく、住民は避難場所として考えていて危機意識は皆無の由。すぐ近くの山へも誘導できず生徒の7割の74名が犠牲となる。

雨のため、陸前高田等十分見学できなかったが、賛否両論の14, 5mの防波堤、まちを一変する嵩上げ、時間が経過しながら紆余曲折していることで復興の難しさを伺えた。

できる限り「現地の人と接触し、出来ることで応援していく」ことが大切であることも再認識した。