



あなたの今日と明日を支える神奈川健生

「月報」平成29年8月号

平成 29 年 8 月 11 日 発行 (通 221 号)

一般社団法人

神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

略称:(一社)神奈川健生

今月の話題

日本人のお酒の「強さ」「弱さ」について

三浦地区ネット 森島 紀道

お酒(アルコール飲料)は適切に飲めば百薬の長とも言われ、心身がリラックスして仲間との会話やコミュニケーションも円滑に進みます。私たち成人は日頃、お酒を飲む機会が少なくないと思いますが、懇親会や親睦会などの席では、お酒に強い人、あまり強くない人、全く飲めない人など様々な人がおります。お酒に強いが、弱いかは実はその人の生まれつきの体質で決まっています。

お酒のアルコール分は肝臓の働きで分解されて、まず「アセトアルデヒド」になりますが、この物質には毒性があって、頭痛、赤ら顔、吐き気、動悸などの症状を引き起こします。このアセトアルデヒドを更に分解して無害な「酢酸」に変えてゆくのが「アルデヒド脱水素酵素(ALDH)」という酵素です。このALDHの活性が弱い、欠けているとアセトアルデヒドが体内に長く居座ることになるためお酒に「強い」「弱い」はこのALDHの活性の度合いで決まることとなります。

日本人の約40%はALDHの活性が弱く、お酒は飲めても弱い体質。4%の人は全く不活性です。これは親からの遺伝による体質から来るもので、この4%の体質の人はいくら訓練しても後天的にお酒に強くなることはないそうです。56%の人は欧米人と同じ酵素活性を持っています。そして欧米人(白人)や黒人は全ての人にこの分解酵素が正常にあるため、アルデヒドが順調に分解代謝され、お酒に強いわけです。遠い昔、蒙古系人種(モンゴロイド=黄色人種、日本人も該当)の中に突然変異的にこの分解酵素(ALDH)をなくしてしまった人が出現し、長い時を経てモンゴロイド系にはお酒に弱い人種が増えてゆきました。

ところで、モンゴロイドの一部は大昔、陸続きであったベーリング海を渡ってアメリカ大陸まで大移動をして住みついたといわれます。このことは、アメリカ大陸先住民(南米インディオも含む)にモンゴロイド特有のALDH低活性型・不活性型が存在することからも裏付けられますが、興味深い話です。

次に、上記の遺伝とは別の角度から。お酒に強い、弱い、体格、男女差、年齢差などによっても異なります。体の大きい人は一般に、飲んだアルコールが溶け込む水分総量も多いため沢山飲めますし、女性は体脂肪が男性よりも多く、アルコールは脂肪に溶け込みにくいので、お酒を飲んだときの血中アルコール濃度は同じ体重の男性よりも高くなります。また高齢者が若者よりもお酒に弱いのも、体内の水分量が少ないのがその一因だと考えられています。



お酒は私たちにとって絶好のコミュニケーション・ツールですが、飲めない人に無理にすすめたり、飲める人でも自分の限度を超して飲んでしまわないように。お酒は楽しく飲みましょう。

参考文献1 キリンビール「お酒と健康」(2010)

参考文献2 元筑波大学 原田勝二(1984)

神奈川健生事務所の電話が開通しました。

神奈川健生本体（FAX兼用） 045-947-2781
成年後見センター専用 045-947-2782

入会説明会が平成29年9月3日（日）13:30よりかながわ県民センター604号室にて開催されます。

対象者：第149回AD資格認定研修会修了者（原則、神奈川県在住者）
第147回AD資格認定研修会修了者（7月22,23日、1名）

今年のとまり木サロンは11月12日（日）です（「ホテルプラム」にて開催予定）
予定表に書き込んでおいてください！！

理事会からのお知らせ

8月度定例理事会は休会です。

9月度理事会は9月11日（月）17時10分から705号室で行います。

社会貢献活動のお知らせ

- 1) 平成29年8月度、かながわ健生クラブからのお知らせ（【添付2】参照）
- 2) 成年後見センター報告（【添付3】参照）
- 3) 「健街道」絹の道 第4回ご案内（【添付4】参照）
- 4) ノルディックウォーキング定例会予定（【添付5】参照）

- 詳細は月報添付資料をご覧ください

事業委員会

8月度事業委員会は休会です。

次回は9月4日（月）15:00～17:00 705号室で行います。

クイズ：この花の名前は？

- a メカジキ
- b メハジキ
- c メボウキ

答えは6ページ





地区ネットからのお知らせ

2017年8月10日
 主担当 岩永 正雄

2017年7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します。

横浜中央	<p>定例会 7月14日(金) 17:00~19:00 かながわ県民センター参加者6名+大島会長、三浦副会長</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理事会報告 月報会員寄稿依頼、新事務所開所式(14日)など。 2. 健生クラブ担当、帝釈天初詣準備計画の話。 下見実施要項決定。 3. 大島会長からフレイルチェックサポーター、リーダー養成の構想の話あり。
	<p>次回定例会 (8月休会) 9月15日(金) かながわ県民センター702 or 桜木町市民活動支援センター その後みなとみらいハーバービュークラブで暑気払いを計画</p>
横浜南	<p>定例会 7月26日(水) 16:00~ 杉田地区センター 4階 会議室 参加者5名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 7月度理事会報告: 事務所移転、月報「会員寄稿」依頼、事業委員会、事業部等報告その他 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. 8月23日戸塚地区ネットと合同暑気払い・バーベキューの件、4. ショートスピーチ5名他
	<p>次回・次々定例会 8月23日上記BBQ、9月27日(水) 16時杉田地区センター4階 会議室</p>
相鉄沿線	<p>定例会 7月17日(土) 11:00~13:00 座間入谷老人いこいの家 参加者11名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理事会報告 2. 連絡事項 新事務所 AD資格認定研修 月報会員寄稿の担当など 3. 県央との合同暑気払い親睦会・・・和気藹々と交流会実施
	<p>次回定例会 8月26日(月) 17:00から みなくる</p>
横浜北	<p>定例会 7月26日(水) 17:00~19:00 兼、暑気払い『Tokyo Rise Wine』 参加者22名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 代表スピーチ 理事会報告、神奈川健生活動報告(書面配布) 2. 大島会長、三浦副会長挨拶: 全国大会は10月7日(土)東京都文京区民センターで開催 三浦副会長参加で合計23名
	<p>次回定例会 8月23日(水) 18:10から 山内地区センター(あざみ野駅)</p>
戸塚	<p>定例会 7月19日(水) 18:00~20:00 横浜フォーラム 参加者10名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理事会報告: 新事務所開所式、事業委員会、かわさき市民アカデミーからのAD養成講座、他 2. 健生クラブ: 来年度の木曜会企画について・代案などを検討。10月木曜会の実施要領は9月に 3. 戸塚地区ネット: 地区ネット活動支援金の入金、月報会員寄稿は吉原さんに決定。 横浜南地区ネットとの合同暑気払いBBQについて、詳細説明。 4. 3分間スピーチ: 前嶋さん38日間の「東日本一周ツーリング」から無事帰還の概要報告、次は「西日本一周」を計画。上田さんから「夏の体操アワー」~ラジオ体操・はまちゃん体操~説明。健生クラブの企画についてなどを自由討議・・・
	<p>次回定例会 8月23日(水) 11:00~16:00 舞岡駅~舞岡公園~小菅ヶ谷北BBQ会場</p>
川崎	<p>定例会 7月19日(水) 18:00~19:40 エポックなかはら 参加者12名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 諸連絡及び健生クラブ金曜会の詳細打ち合わせ 2. 財団モデル活動事例のDVDについて 3. NW・PW担当者からの報告と保険について 4. かわさき市民アカデミー修了生とスタッフによる第一回生きがい就労研究会の報告 5. 会長・副会長の話(フレイル・事務所・学会) フレイルについては次回松浦氏にさらに詳しく説明してもらう 6. 理事会報告
	<p>次回定例会 9月20日(水) 18:00から エポックなかはら</p>

三 浦	<p>定例会 7月18日(火) 18:00~19:20 於 横須賀市市民活動サポートセンター 参加者 10名</p> <p>1. 理事会出席報告：神奈川健生の新事務所への移転、アクセスなど。 2. 健生クラブ：三浦ネット担当の10月・11月活動について下見、本番日の予定確認。 3. 5分間スピーチ：出席者全員が約5分間で 近況、旅行記、自分の新規活動などを披歴し、質問も活発に出て会員間の良いコミュニケーションが取れた 4. 懇親会：例会終了後京急逸見駅近くで。8名参加。5分間スピーチの延長版の感あり。</p> <p>次回定例会 8月15日(火) 18:00~ 兼「暑気払い」 於 鎌倉小町通り「天ぶら ひろみ」</p>
	<p>定例会 7月18日(火) 17:30~19:30 市民ギャラリー 参加者 11名</p> <p>1. 定例会報告 2. 健生クラブ(9月15日)のスタッフ決め。 「木曜会」雨でも9名参加、「火曜会」雨で中止。最後の「金曜会」に晴天を望みたい。 3. 近況報告・情報交換 竹とんぼ教室：今夏だけで400人の子供対象。色々な環境下にある子供達に夏の思い出づくりに。低体温、低血糖に注意、睡眠不足は大敵。 上越市での日本のワインの父「川上善兵衛」の話。 ・養成講座受講者の長谷川さん体験参加。終了後の懇親会にも参加して大いに盛り上がる。</p> <p>次回定例会 8月22日(火) 17:30から 納涼会 小田原「千の庭」</p>
県 央	<p>定例会 7月17日(月) 11:00~15:00 座間入谷老人憩いの家 参加者 12名</p> <p>1. 大島会長挨拶：フレイル活動の今後の展開と新事務所の紹介 (相鉄沿線 11名+大島会長) 2. 快気報告：渡辺 勝六さん 入院から退院までの経過報告 3. 健生クラブ木曜会(9月21日) 県央地区担当参加者：山崎、高垣、渡辺、清水 4. 2分間スピーチ：今回は合同開催のため時間の関係でお互いの自己紹介を行った。 5. 暑気払い：大変和やかな雰囲気ですネット間の親睦を深めた。</p> <p>次回定例会 9月19日(火) 18:00から あつぎ市民交流プラザ 609</p>

サークル活動・同好会活動のお知らせ

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

A) なんでも勉強会

世話役：都築 潔、二瓶雅代、中原征司、佐久間那知子

申込先：都築 潔

(メール k_tsuzuki@xx.em-net.ne.jp)

9月は開催せず、次回は下記内容で開催します

日 時：10月11日(水) 17:00~19:00

テーマ：「豪腕の大老・井伊直弼」

講 師：福田嘉文

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

リーダー 伴 敏郎 (Tel: 046-224-6039)

9月19日(火)

「御嶽山~日の出山」(奥多摩)

青梅線御嶽駅改札 午前9時50分集合

一般向き。

(歩行時間：3時間、標高差：400m)

<p>C) <u>コントラクトブリッジを楽しむ会</u> <u>世話役：寺内顕正 Tel・fax：045-714-3120</u></p> <p>9月 2日(土) 県民センター708号室</p> <p>9月 16日(土) 県民センター708号室</p> <p>時間：17：00～20：00</p>	<p>D) <u>美食倶楽部</u> <u>代表世話役：井上亜土美 事務局：阿部匡宏</u> <u>Tel & fax：045-592-0243</u></p> <p><u>申込は事務局へ：abe-masa@q00.itscom.net</u></p> <p>9月 28日(木)</p> <p>集合：JR 横浜駅：西口改札口前 10時</p> <p>「あなたの防災対策は大丈夫ですか？」 ～市民防災センター</p> <p>食事処：横浜ベイシェラトン・ホテル</p>
<p>E) <u>「カラオケを楽しむ会」</u> <u>世話役：田原睦夫 TEL 045-382-7680</u> <u>mtawara@jupiter.ocn.ne.jp</u> <u>都築 潔 TEL 080-3403-8763</u></p> <p>定例会</p> <p>9月 1日(金) 14：00～15：00 レッスンタイム 15：00～17：00 フリータイム</p> <p>9月 18日(月) 同 上</p> <p>場 所 BEST HITS</p>	<p>G) <u>神奈川健生音楽団</u> <u>世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352</u></p> <p>9月 7日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時</p> <p>9月 11日(月) 野毛山荘 水仙会 14時</p> <p>9月 12日(火) 歌の部屋・結 15時</p> <p>9月 16日(土) なかまちっこ園敬老会 12時</p> <p>9月 17日(日) 明和会館 優和会 13時</p> <p>9月 19日(火) 歌の部屋・結 15時</p> <p>9月 21日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時</p> <p>9月 23日(土) 福寿荘 敬老会 13時30分</p> <p>9月 26日(火) 歌の部屋・結 15時</p> <p>9月 28日(木) 関内青少年育成センター 14時</p>
<p>F) <u>「PW 振興会 (KPWS)」</u></p> <p><u>世話役：田中 和美 メール gdg01226@nifty.com</u> <u>予定 別紙参照 (http://www.kanagawa-kensei.com/KPWS.html)</u></p> <p>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。</p>	

同好会活動

<p>H) <u>「健生グリーンゴルフ会」</u> <u>世話役代表：松島誠一 T/F 0467-23-3950</u></p> <p>第41回ゴルフ会を、2017年10月26日(木)に鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。</p> <p>梅雨も明け、愈々夏本番です。爽やかな秋風の下、快適なゴルフを一緒にしましょう。すでに9名の方々から参加の申し込みを頂いています。先着20名です。お申込みは、お早めに。</p>	<p>I) <u>健生ADL体操の会</u> <u>世話役：上田隆一郎 (電話・fax)045-852-5192</u> <u>メール：takaueda@carrot.ocn.ne.jp</u></p> <p>9月 5日(火) 13:30 ～15:30 604号室</p> <p>主な運動内容：コミュニケーション器官を活性化させるため、神経伝達機能を衰えさせないトレーニングをします。</p>
--	--

J)「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 9月6日(水) 午後5時~7時半
会場 かながわ県民センター 307号室
句会 当季雑詠 5句持寄り(欠席投句OK)

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

日時: 9月5日(火) 15:30~17:50
場所: かながわ県民センター705号室
テーマ: 「江戸ぶらり」(江戸探訪:千代田区編)
次回日時: 11月7日(火) 15:30~17:50

M)「旅の会」

世話役: 三浦紀子 (電話) 090 - 6539 - 6596

美食倶楽部 15周年記念旅行(11月16日、17日)清里高原の旅参加者募集を9月の例会にて取りまとめます。参加人数35名で締め切りと致します。参加ご希望の方は旅の会事務局三浦まで連絡下さい。旅の要項を転送致します。 三浦携帯 090 - 6539 - 6596

事務局だより

お知らせ

1. 会員動向

(1) 退会者

白髪 昌義さん(横浜中央地区ネット)(2017年7月29日付け退会)

大下 茂さん(横浜中央地区ネット)(2017年7月30日付け退会)

(2) メールアドレス変更

大場邦夫さん(横浜中央地区ネット)(2017年7月20日付け変更)

(3) 会員数: 2017年8月1日現在 会員数: 212名(女性53名)(前月から2名減)

ML 190名

e配信 193名

郵送 19名

2. 月報(今月の話題)今後の執筆担当者(敬称略)

9月号 岩永 正雄

10月号 浦崎 千鶴

11月号 安場 良治

12月号 村上 政司

2ページのクイズの答え:

b メハジキ

昔子供が茎をまぶたにはめて弾いて遊んだことから、この名がつけました。aは魚の名前、cはバジルの和名で、以前種子のゼリー状の物質が目汚れを取り去る目薬として利用されていました。

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/>

協議会の所在地

一般社団法人 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

〒230-0012 横浜市鶴見区下末吉四丁目10番1号 ウッドハイム清和5階

電話 神奈川健生本体(FAX兼用) 045-947-2781

成年後見センター専用 045-947-2782

事務局の連絡先

〒230-0011 横浜市鶴見区上末吉1-28-17 大熊 謙治 気付

E-mail: khgs@blue.ocn.ne.jp 携帯: 090-1706-9306

【会員寄稿】「カラオケを楽しむ会」との出会い

川崎地区ネット 小泉かよ

健生に入会してから、カラオケを楽しむ会の会員になりました。

現在4年位になります。

代表の田原氏と副代表の都築氏と一緒に会計のお手伝いをさせて頂いています

入会するまでは、歌など歌ったことなどなく、一曲でも歌えるようになれば良いかなーと思い仲間に入れていただきましたと

定例会は月に2回で、最初の一時間はレッスンタイムです。レッスンタイムでは課題曲を全員で合唱し、新しい曲を指導していただいています。フリータイムは各自の持ち歌を歌い楽しんでいます。このご指導のお蔭で持ち歌のレパートリーが増えました。

10月6日(金)「第6回歌のつどい」を開催します。「歌のつどい」は年2回のお楽しみ会で、終われば懇親会が待っています。

また、11月5日(日)には、「旭区文化祭音楽のつどい」に混声合唱団「神奈川健生ブルーウェーブ」として参加します。清水靖雄さん(県央)バンマスの「イジユマ-ビックバンド」との共演で、演目は「ベサメム-チョ」「昂」「上を向いて歩こう」の3曲。定例会のレッスンタイムにボイストレーニング、曲の説明などの丁寧なご指導を受け、本番に備えて練習しています。

「ベサメム-チョ」はなかなか難しいです。いつだったか、声がバラバラでそろっていない時に、「そろっていないねー」と言われ、名前は出されないけれど、もしかしたら私かなーと思いながら、隣にいた方と顔を見合わせてしまいました。まだ、11月5日まで時間がありますので、しっかり練習していきたいと思います。



持ち歌も増えましたし、混合合唱にも参加できましたので、今度は演歌を上手に歌えるように「こぶし」とか「ビブラート」のご指導を受けて歌ってみたいと思います。

会員も35名(男性20名、女性15名)になりました。上手な方が次から次へと入ってこられて、いい刺激になります。上手すぎて困るということもありましたが、「ここは、カラオケを『楽しむ会』ですから」とお言葉を頂き、気楽に楽しもうという気になりました。

仲間と一緒にお腹の底から声を出して歌えば、緊張とリラックスとのバランスがとれた良い精神状態が得られるのではないかと思います。歌うことは健康寿命の延長にもなります。

継続は力なりですね。これからも「カラオケを楽しむ会」を続けます。

定例会 月に2回 第1金曜日・第3月曜日 14時~17時・飲み物付500円位

場所 横浜駅西口鶴屋町「BEST HITS」見学に来てください。歓迎です。

「第6回歌のつどい」10月6日(金) 開演時間 12時30分~17時00

場所 伊勢佐木町・クロスストリート(出演者30名、大島会長、井口さん、井上さん、小川さん他出演)

11月5日(日)「旭区文化祭音楽のつどい」

開演時間 12:30~17:00

場所 相鉄線・鶴ヶ峰駅・旭区役所4F
「旭公会堂」



皆さま お時間ありましたら、
一度見学にいらしてください。

昨年の様子

神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会の皆様

【添付2】

暑い夏とお別れし、初秋の郊外歩きにご一緒しませんか。

「伊勢原の日向薬師」で森林浴、「絹の道」を歩き歴史散歩、「鎌倉西南部の海沿い散策」と「江の島」(新)ヨットハーバー見学と盛り沢山の企画を用意いたしました。

健生クラブではA Dの皆様には会員の勧誘募集をお願いしています、よろしくお願ひ致します。

連絡はこちらまで e-mail :ny-murata@msc.biglobe.ne.jp (村田)

携帯 : 090 - 4716 - 2387 (富岡)

【29年9月定例活動のご案内】 皆さまのご参加をお待ちしております

開催日	木曜日 184回 9月21日(木) 雨天中止	火曜日 164回 9月12日(火) 少雨決行	金曜日 134回 9月15日(金) 雨天中止
テーマ	新装日向薬師(日本三大薬師)参拝と日向路の彼岸花を觀賞	「絹の道」を歩き横浜港へ中華街で自由にランチを楽しむ	相模国鎌倉郡西南部の海沿い史跡散策と江の島新ヨットハーバー施設の見学
集合場所	小田急線・伊勢原駅改札口前	横浜市営地下鉄ブルーライン高島町駅2番出口	長谷寺 拝観入口付近
集合時間 (受付開始)	9時50分 (9:30)	9時00分 (8:30)	9時00分 (8:40)
参加費	500円	700円	1,000円
担当地区	県央地区ネット	横浜北地区ネット	湘南地区ネット
連絡先	山崎 正澄 090-4099-1971	富岡 秀二 090-9300-3562	原 喜一郎 080-8703-7844

* 参加希望の方、上記の連絡先担当者に10日前迄にお電話下さい

9月の定例活動・イメージラインナップ



伊勢原・日向薬師
(木曜日)



横浜総鎮守・伊勢山皇大神宮
(火曜日)



江の島タイドプール・サザエ島
(金曜日)

平成29年8月3日

成年後見センター活動報告

神奈川健生成年後見センター

1. 7月の活動

(1) 後見活動

事務所移転の登記完了に伴い、後見変更の登記を順次行っている。

第1号事案：順調に推移している。8月に親族・後見人との外出が予定されている。

第2号事案：体調に大きな変化はない。収支はわずかに黒字。

(2) 幹事会

7月24日 神奈川健生事務所で開催

後見事案の状況報告

8月21日の臨時総会及び研修会の実施について、細部を検討

アドバイザー向け講座の開催について、個別に聞き取った理事等の意見も参考に議論。

詳細を研修事業部でさらに検討する

各事業部からの報告

その他：幹事会の開始時間を9月より14:00とする。

(3) その他

神奈川健生事務所の電話が開通し、成年後見センターの電話番号は、045-947-2782となった。

2. 今後の予定

(1) 事務所当番についてのマニュアル案の作成、固定電話の転送先決定

(2) 臨時総会及び研修会 8月21日(月)14:00～ エポックなかはら(武蔵中原駅前)

総会議事：事務所変更の件、会則改定の件、会計予算変更案承認の件

研修会テーマ：「受任事案の経過及び今後の課題」

(3) よこはま法人後見連絡会への出席 8月31日(月) 出席者：竹内・井口

(4) 今年度三回目の研修会は12月25日(月)午後を予定

(5) 次回幹事会 9月25日(月)14時～17時 場所 神奈川健生事務所

成年後見制度のご相談
まずはお電話ください(すべて無料)
045-947-2782

賛助会員募集中

以上

「健街道」絹の道 第4回 ご案内 すずかけ台駅～鶴ヶ峰駅

歩行距離 約12、0Km

(実施年月日)	(参加人員予定数)	(参加費)	(運営スタッフ)
2017年 9月23日(土曜日)	参加人員 30名 スタッフ 10名	1名 / 1,000円 資料代・保険代・他	川合脩司・三浦里美・平田崇 山村国修・岩永正雄・富岡秀二
集合場所 田園都市線・すずかけ台駅改札口			
スタート時間 AM 9時00分 (受付は8時30分)			
(行程内容)			
9:00 ~ 9:15	すずかけ台駅前又は児童公園でオリエンテーション・ウォーミングアップを実施		
9:20 ~ 10:05	町田市辻まで移動、辻地蔵尊經由川井浄水場		トイレ
10:35 ~ 11:00	大貫谷戸水路橋		
11:10 ~ 11:25	横浜身代わり不動尊横浜別院經由長源寺		トイレ
11:35 ~ 11:55	神明神社・地藏堂經由川井宿町		
11:55 ~ 12:20	中原街道と街道沿いの碑群經由都岡地区センターで昼食		トイレ
13:05 ~ 13:20	六つ塚(薬王寺)		
13:35 ~ 13:50	駕籠塚		
14:05 ~ 14:15	畠山重忠終焉の地・さかさ矢竹		
14:25 ~ 14:35	旭区役所		トイレ
14:40 ~ 14:50	首塚・首洗い井戸・鎧の渡し		
14:55 ~	鶴ヶ峰憩広場でクールダウン後、解散		
【見どころ】			
川井浄水場 : 明治34年に創設された横浜市に現存するもっとも古い浄水場です。 (野毛山浄水場は明治20年に創設された横浜市で最初の浄水場でしたが現在は閉鎖) 当時の浄水能力は1日1,000m ³ でしたが現在は171,070m ³ /日以上で、日本最大規模の 膜濾過施設を所有する浄水場です。水源は道志川で相模湖の水も取水できる。			
身代わり不動尊横浜別院 : 身代わり不動尊は大日大聖身代わり不動明王とされる。 疫病が流行した際、祐天上人が不動尊を尊信するよう教え、人々がこれを 信仰したところ、悪疫が去ったことから堂宇を建て安置したもの。 身代わり不動尊は川崎の本院と東京の高井戸・熱海・横浜の別院がある。			
長源寺 : 高野山真言宗の寺院です。奈良時代の天平11年(740年)に行基菩薩によって開創された、 横浜市旭区の中で一番古いお寺と云われる古刹です。			
小貫谷戸水路橋 : 1952年に建設されたトレスル橋脚を有する鋼水路橋で306mの長さがある。 相模湖系の水源から水道水の原水を西谷浄水場迄運ぶのが仕事となっている。			
六つ塚(薬王寺) : 畠山重忠は鎌倉方の陰謀により、一族郎党134騎と共に討ち死にし、ここに葬られた と在る。頼朝に使えた重臣で文武に優れた武将であった。わずかな戦力で戦いに挑 み玉砕したと言う。その重忠主従を祀る六つの塚が薬王寺に残されている。			
(中止の際の連絡)		(緊急連絡先)携帯に登録して置くと便利です	
前日 の夕刻 に参加者に電話連絡する		富岡 秀二 090-9300-3562	
中止の振替日は10月28日(土)です			
(服装・履物・持参品)			
ハイキングの服装(雨天時の傘・レインコート)・歩きやすい靴 健康保険証・名札(緊急連絡先付)・飲み物・お弁当を持参して下さい。			
(行程上のお願いと注意点)			
すずかけ台駅集合場所で参加費のお支払いをお願い致します。 飲料水は多めに持って、のどが渇く前に定期的にとって下さい。 道幅が狭の狭い処では、車両の通行で危険です、スタッフの指示に必ず従って下さい。 又、トイレ箇所が少ないため指定された処で必ずお済ませ下さい。 今行程の昼食場所は都岡地区センターの一室を借りて各自「お弁当」を食べて頂きます。			
次回の「健街道」は“絹の道” 第5回を実施いたします。			
実施行程 鶴ヶ峰駅(相鉄線)～天王町駅(相鉄線)			
平成29年10月28日(土)鶴ヶ峰駅改札口集合			
AM 9:00スタート 8:30受付			
(申込先)	平田 崇	e-mail :	kamakurakko@nifty.com
		TEL/FAX :	0467-61-2678
		携 帯 :	090-4387-4198

ノルディックウォーキング (KNWC) 定例会等一覧表 (29年08月)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		座間		座間 大和 秦野		座間 相模大野 大和 伊勢原
6	7	8	9	10	11	12
		秦野 座間		座間		座間 湘南藤沢
13	14	15	16	17	18	19
		座間		大和 座間		大和 相模大野
20	21	22	23	24	25	26
		座間 秦野	松田	大倉山	運営会議	座間
27	28	29	30	31		
		座間	松田	座間		

ノルディックウォーキング (KNWC) 定例会等一覧表 (29年09月)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	9月16日(土)万国橋会議センター JNWA指導者養成講座 JNWA指導者更新講座					都筑 相鉄沿線 相模大野 大和 厚木 伊勢原
3	4	5	6	7	8	9
		座間		大和 秦野 座間	湘南茅ヶ崎	座間 鶴見 湘南藤沢
10	11	12	13	14	15	16
川崎		座間 秦野	青葉	座間 湘南茅ヶ崎 都筑		鶴見 厚木 相模大野 大和
17	18	19	20	21	22	23
	都筑	座間	相鉄沿線 松田	青葉・秦野 座間 大和	湘南茅ヶ崎	座間
24	25	26	27	28	29	30
青葉		秦野 座間	川崎 松田	座間 大倉山 南横浜		

青葉	下司	090-4590-3520	南横浜	村田	090-2569-1499	厚木	伴	090-1534-6928	川崎	神立	090-7206-8404
相鉄沿線	長崎	080-6667-1055	座間	梶田	090-2624-7868	松田	山崎	090-4099-1971	大倉山	田中	090-4064-8822
都筑	小杉	080-3501-7348	秦野	村上	090-7685-0542	湘南藤沢	原	080-8703-7844	伊勢原	江口	090-8840-8434
鶴見	山村	080-2047-8012	相模大野	渡邊	090-7239-4170	大和	和田	080-5023-7731	湘南茅ヶ崎	亘	090-8479-1417

8月 財団情報

【神奈川健生関連】

フレイル予防プロジェクト関連

- ・2017年7月31日午後 神奈川健生 大島会長、三浦副会長、財団と打合せ

【財団関連】

(Webいきがい8月号配信(8月1日))

→現在の配信数AD(557名)、情報士(65名)計622名(2017年8月1日現在)(前月より2名増)

(健生ほっとらいん、ブロック別ML)

健生ほっとらいん登録者募集中。現在116名(6月1日現在)

(AD全国大会関連)

- ・2017年7月12日、27日 第25回AD全国大会準備委員会
- ・2017年7月25日 第25回AD全国大会会場 文京区民センター会場下見

(AD拡大推進会議、ブロック会議等)

アドバイザー活動支援強化のための財団の取り組み

- ・7月7日 財団 第56回AD拡大推進会議(財団会議室)

(フレイル予防プロジェクト関係)

- ・フレイル予防プロジェクト定例会(7月3日、10日、18日、24日)(原則毎週月曜日午前)
- ・2017年7月14日午後 フレイル予防プロジェクト評価委員会(東大IOG)
- ・2017年7月18日午後 健生都連関係者と打合せ
- ・2017年7月25日午後 健生都連神山弓子ADと打合せ
- ・2017年7月31日午後 神奈川健生 大島会長、三浦副会長と打合せ

(スキルアップ研修会)

- ・2017年7月29日 第3回初級スキルアップ研修会(財団会議室)9名参加

(新AD誕生)

- ・2017年7月22日、23日 第147回AD資格認定研修会(財団)5名の新AD誕生へ
- ・2017年7月29日、30日 第148回AD資格認定研修会(生きがい大阪)5名の新AD誕生へ
- ・2017年7月30日 第149回AD資格認定研修会(神奈川健生)第1日目 12名の新ADへ

(アドバイザー養成講座、資格認定研修会 開催予定)

アドバイザー養成講座の8月以降開催予定は下記の通り。

- | | | |
|------------------------------------|-----------|----|
| ・神奈川会場(2017年8月20日(日)~9月16日(土)) | 神奈川健生 | 新規 |
| ・品川会場(2017年8月25日(金)、26日(土)、27日(日)) | 健生しながわ | |
| ・長岡会場(2017年9月2日(土)~10月1日(日)) | 健生長岡 | |
| ・岡山会場(2017年9月3日(日)~10月22日(日)) | 岡山健生 | |
| ・川口会場(2017年9月9日(土)~9月30日(土)) | 川口健生 | |
| ・所沢会場(2017年9月30日(土)~10月21日(土)) | ときめきライフ埼玉 | 新規 |

資格認定研修会、今後の開催予定(第149回~155回)

- 第149回資格認定研修会(神奈川) 日時:2017年7月30日、8月11日 9:30~17:00
- 第150回資格認定研修会(京都) 日時:2017年8月26、27日 9:30~17:00
- 第151回資格認定研修会(奈良) 日時:2017年9月30日、10月1日 9:30~17:00
- 第152回資格認定研修会(品川) 日時:2017年10月28日、29日 9:30~17:00
- 第153回資格認定研修会(岡山) 日時:2017年11月11日、12日 9:30~17:00
- 第154回資格認定研修会(所沢) 日時:2017年11月18日、19日 9:30~17:00 新規
- 第155回資格認定研修会(福岡) 日時:2017年12月2日、3日 9:30~17:00 新規

(財団メルマガ) 財団メルマガ第95号(7月25日)配信

以上

(一社)神奈川健生平成29年9月行事予定表

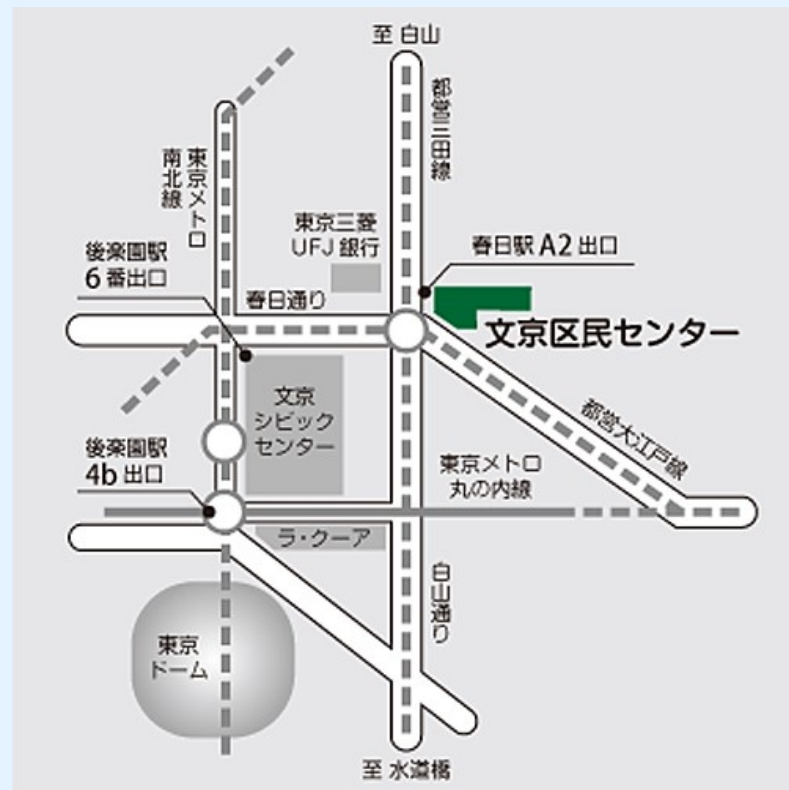
日付	曜日	予定行事	時間	場所等
1日	金	* カラオケを楽しむ会	14:00 ~ 17:00	BEST HITS
2日	土	* コトヲクブリッジを楽しむ会	17:00 ~ 20:00	県民センター708号室
3日	日	平成29年度新入会員入会説明会	13:30 ~ 16:30	県民センター604号室
4日	月	事業委員会	15:00 ~ 17:00	県民センター705号室
5日	火	* 健生ADL体操の会	13:30 ~ 15:30	県民センター604号室
		* エンジョイ・エイジングクラブ	15:30 ~ 17:50	県民センター705号室
6日	水	* 句楽会	17:00 ~ 19:30	県民センター307号室
7日	木	* 神奈川健生音楽団	15:00 ~	歌声サロン・伊勢佐木
8日	金			
9日	土			
10日	日			
11日	月	* 神奈川健生音楽団	14:00 ~	野毛山荘 水仙会
		定例理事会(29年度第5回)	17.10 ~ 19.00	県民センター705号室
12日	火	* 神奈川健生音楽団	15:00 ~	歌の部屋・結
		健生クラブ火曜会	9:00 ~	絹の道を歩き横浜港へ～ 市営地下鉄ブルーライン高島町駅
13日	水			
14日	木			
15日	金	横浜中央地区ネット定例会	16:00 ~ 17:00	横浜市民活動支援センター(桜木町) その後、暑気払い
		健生クラブ金曜会	9:00 ~	相模国鎌倉郡南部の海沿い史蹟散策他 江ノ電長谷駅
16日	土	* コトヲクブリッジを楽しむ会	17:00 ~ 20:00	県民センター708号室
		* 神奈川健生音楽団	12:00 ~	なかまちっこ園敬老会
17日	日	* 神奈川健生音楽団	13:00 ~	明和会館 優和会
18日	月	* カラオケを楽しむ会	14:00 ~ 17:00	BEST HITS
19日	火	三浦地区ネット定例会	18:00 ~ 20:00	鎌倉福祉センター
		湘南地区ネット定例会	17:30 ~ 19:30	市民ギャラリー
		県央地区ネット定例会	18:00 ~	厚木市 あつぎ市民交流プラザ
		* 健生ハイキングの会	9:50 ~	「御嶽山～日の出山」(奥多摩) JR青梅線御嶽駅改札
		* 神奈川健生音楽団	15:00 ~	歌の部屋・結
20日	水	横浜戸塚地区ネット定例会	18:00 ~	横浜フォーラム
		川崎地区ネット定例会	18:00 ~ 20:00	エホックなかはら
21日	木	* 神奈川健生音楽団	15:00 ~	歌声サロン・伊勢佐木
		健生クラブ木曜会	9:50 ~	日向薬師と日陰道の彼岸花鑑賞 小田急線伊勢原駅
22日	金			
23日	土	相鉄沿線地区ネット定例会	17:00 ~	コロッケ鶴ヶ峰「みなくる」
		* 神奈川健生音楽団	13:30 ~	福寿荘 敬老会
		* 健街道	9:00 ~	” 絹の道 ” 第4回 田園都市線すすかけ台駅改札口
24日	日			
25日	月	成年後見センター幹事会	14:00 ~ 17:00	神奈川健生事務所
26日	火	* 神奈川健生音楽団	15:00 ~	歌の部屋・結
27日	水	横浜南地区ネット定例会	16:00 ~	杉田地区センター
		横浜北地区ネット定例会	18:00 ~	山内地区センター
28日	木	* 美食倶楽部	11:00 ~	「あなたの防災対策は大丈夫ですか？」JR横浜駅中央改札口前
		* 神奈川健生音楽団	14:00 ~	関内青少年育成センター
		* まめどシニアクラブ	13:00 ~ 15:00	菊名地区センター
29日	金			
30日	土			

凡例 ……理事会活動、 ……健生クラブ活動、 ……地区ネット定例会、*…サークル活動並びに同好会活動 ……社会貢献活動

大会会場 地図

全国大会:文京区民センター (文京区本郷4-15-14)

電話:03-3818-6731



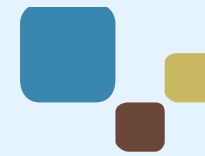
文京区本郷4-15-14

都営三田線・大江戸線
「春日駅A2出口」徒歩2分

東京メトロ丸ノ内線
「後楽園駅4b出口」徒歩5分

東京メトロ南北線
「後楽園駅6番出口」徒歩5分

JR水道橋駅東口徒歩15分



第25回健康生きがいづくりアドバイザー 全国大会

開催日 : 平成29年10月7日(土)

開催場所:東京都 文京区民センター

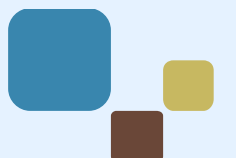
学会第8回大会:臨床福祉専門学校 (江東区塩浜2-22-10)

電話:03-5653-1711



○東京メトロ東西線「東陽町駅」下車「東陽町駅」②番出口から徒歩10分

主催:一般財団法人健康・生きがい開発財団



*同時開催 健康生きがい学会第8回大会

開催日 : 10月8日(日)

開催場所:臨床福祉専門学校(東京都江東区)



第25回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会

テーマ はじめよう！“おかげさま・お互いさまのまちづくり”

10月7日(土) (受付 9:30～10:00)

10:00～10:15 開会・挨拶

主催者 大谷 源一 (一般財団法人健康・生きがい開発財団常務理事)

来賓 文京区(予定)

10:15～11:00 基調講演「フレイル(虚弱)を予防し、生涯現役を貫く、サクセスフルエイジングの実現をめざして」

辻 哲夫 (東京大学高齢社会総合研究機構特任教授)

一般財団法人健康・生きがい開発財団理事長)

11:00～12:15 特別講演「なぜ老いる？ならば上手に老いるには」

—まちぐるみでの「フレイル予防」—

飯島 勝矢 (東京大学高齢社会総合研究機構教授)

=昼食休憩= 12:15～13:15

13:15～13:30 挨拶 実行委員長 橋本 登 (健康生きがいづくり東京都連絡協議会会長)
実行副委員長 境 幹夫 (アドバイザー拡大推進会議議長)

13:30～15:00 第1部 新規プロジェクト

①フレイル予防と100歳大学 (60分)

プロジェクト推進状況と今後の計画、各協議会・アドバイザーの取組状況報告

②音楽健康指導士(日本音楽健康協会) (30分)

休憩 15:00～15:15

15:15～17:15 第2部 アドバイザー拡大推進3ヶ年計画

司会進行 吉田 隆幸 (評議員、アドバイザー拡大推進会議副委員長)

①アドバイザー活動紹介DVDと生きがい就労活動(50分)

・活動活性化をめざすDVD作成内容と利用方法

・特別DVD紹介 健生ネットワーク京都 武藤 二郎アドバイザー

・財団主導活動「生きがい就労カレッジ報告」

②シンポジウム 全国7ブロック・健康生きがい活動への取り組み紹介(70分)

・ブロック代表発表 ブロック会議成果、財団との連携、新規プロジェクトについて

・ディスカッション ・まとめ

17:15～17:30 総括 國松 善次 (一般社団法人健康・福祉総研理事長、
一般財団法人健康・生きがい開発財団理事)

17:30～17:40 閉会挨拶 実行副委員長 大島 稲造 (一般社団法人神奈川健康生きがい
づくりアドバイザー協議会会長)

17:40 閉会

懇親会:18:00～20:00

<午前中は一般公開プログラム、午後からはアドバイザーの全国大会です>

健康生きがい学会第8回大会

テーマ 全世代が健康でいきいきと暮らせる基盤づくり

10月8日(日) (受付 9:00～9:30)

9:30～9:50 挨拶

実行委員長 川廷 宗之(健康生きがい学会理事)

会長 京極 高宣(国立社会保障・人口問題研究所名誉所長)

9:50～9:55 オリエンテーション 宮島 敏(健康生きがい学会常務理事)

9:55～10:30 基調講演「健康でいきいきと暮らす地域共生社会を目指して」(仮)
厚生労働省(予定)

10:30～11:00 特別記念講演「健康生きがいを支援する人材育成への挑戦」(仮)
潮谷 義子(日本社会事業大学理事長)

11:05～11:25 幕間/だんだんダンス(特定非営利活動法人ケア・センターやわらぎ)

=昼食休憩= 11:25～12:30

12:30～14:10 分科会(第1部)

(第1分科会) 在宅医療と専門職の役割

(第2分科会) ロボットの活用

(第3分科会) 障害者の生きがい支援

(第4分科会) 高齢者の生きがい支援

=休憩= 14:10～14:25

14:25～16:05 分科会(第2部)

(第5分科会) 高齢期だからできる役立ち

(第6分科会) 子ども・若者の生きがい支援

(第7分科会) 健康生きがい活動

=休憩= 16:05～16:20

16:20～17:20 特別対談「健康生きがい活動を語る」

京極 高宣(健康生きがい学会会長) VS 小林 光俊(敬心学園理事長)

17:20～17:30 全体会 理事会報告

17:30～17:40 表彰 講評・学会賞表彰

17:40 閉会

参加申込書

第25回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会・健康生きがい学会第8回大会
 申込先: FAX 03-3818-3725
 Email: info@ikigai-zaidan.or.jp (E-mailでお申込みの方は財団HPより申込用紙をダウンロードして下さい。)

※該当する□に☑を入れてください

ふりがな		☐男	受付日: 2017年 月 日
氏名		☐女	
住所	〒 -		
	TEL	FAX	
	E-mail		

第25回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会 <input type="checkbox"/> 参加します <input type="checkbox"/> 参加しません (登録AD1,000円、未登録AD2,000円)	
懇親会	<input type="checkbox"/> 参加します (4,000円) <input type="checkbox"/> 参加しません

健康生きがい学会第8回大会 <input type="checkbox"/> 参加します (参加費 500円) <input type="checkbox"/> 参加しません				
分科会 (第1部)	☐ 第1分科会 在宅医療と専門職の 役割	☐ 第2分科会 ロボットの活用	☐ 第3分科会 障害者の生きがい 支援	☐ 第4分科会 高齢者の生きがい 支援
分科会 (第2部)	☐ 第5分科会 高齢期だからできる役立ち	☐ 第6分科会 子ども・若者の生きがい支援	☐ 第7分科会 健康生きがい活動	

★宿泊申込★

(詳細は別紙をご確認ください)

			料金(税込)
10/6 (金)	☐希望する	京王プレッソイン神田 シングル 朝食付	11,880 円
10/7 (土)	☐希望する	京王プレッソイン神田 シングル 朝食付	11,880 円

※参加費等につきましては、後日、請求書をお送りいたしますので、それにてお振込みください。

申込締切日: 8月24日(木)