



あなたの今日と明日を支える神奈川健生

「月報」平成30年1月号

平成30年1月15日 発行（通226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：（一社）神奈川健生



年頭の話

平成30年 健生1月号に寄せて

平成29年11月とまり木サロンにて

会長 大島稲造

皆様 新年明けましておめでとうございます。
昨年師走に入る日に、平成が31年4月30日で終わるニュースがありました。新しい未来の到来を祈るばかりです。

昨年度は、日本企業の経営姿勢が問われる事柄が多く起こりました。
自動車の完成検査・エアバッグの品質、鉄鋼企業の部材品質。
他に不正会計・就労管理問題等。今一度の経営点検が必要ですね。

一方楽しいニュースもありました。
中学生藤井聡太さんのプロ将棋29連勝・パンダの5年ぶりの誕生等。

健生では昨年に引き続き、社会貢献5活動（かながわ健生クラブ・講師活動・ノルディッククウオーキング・健街道・成年後見活動）中心に13のサークル・同好会活動、地区ネット活動を行いました。

新しい活動としては、フレイル予防事業に取り組みました。

日本の今後の高齢化社会の到来に対処するため、筋肉の衰えをチェックし、運動・栄養・社会参加を促進する「救国の策」と言われる活動です。

現在、県下の4市1町で実施している一般市民対象のフレイルチェックに、ADが応援サポーターとして地区サポーターの研修に参加し指導しております。

健生ADの皆さんには是非サポーターに挑戦してみてください。

また、各活動に関心を持って各種の活動に参加し仲間を作って下さい。

毎年言っています、何をするにも「笑顔で楽しくやろう」で。

～Information～

○かわさき市民アカデミー地域協働講座「新たなセカンドライフの創造 その2」の受講者募集開始（【添付1】参照）

○（一社）神奈川健生では、ご希望の方に社員証を発行しております。
（社員証サンプルは【添付2】参照）

理事会からのお知らせ

1 月度定例理事会は休会です。

2 月度理事会は 2 月 13 日(火) 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 年度 1 月 <かながわ健生クラブからのお知らせ> (【添付 4】参照)
- 2) 平成 30 年度アドバイザー養成講座 日程・カリキュラム・講師一覧表 (【添付 5】参照)
- 3) ノルディックウォーキング定例会等一覧表 (【添付 6】参照)
- 4) 成年後見センター活動報告 (【添付 7】参照)

－詳細は月報添付資料をご覧ください

事業委員会

1 月度事業委員会は休会です。

次回は 2 月 5 日(月) 15:00～17:00 705 号室で行います。

成年クイズ：犬の字のついた地名は日本じゅうにたくさんあります。
では、以下の三つの岬のうち、関東甲信越地方にあるのはどれでしょうか？

- a 犬寄岬
- b 犬打岬
- c 犬切岬



答えは 7 ページ



地区ネットからのお知らせ

2018 年 1 月 9 日
主担当 岩永 正雄

2017 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します。

横 浜 中 央	定例会	12 月 15 日 (金) 16:00～17:30 市民活動支援センター	参加者 11 名
	1. 理事会報告 とまり木サロン(11/23)会計報告、フレイルをテーマにとまり木編集方針。 2. 養成講座パンフ配布担当の分担について。 3. 例年休会の一月定例会を健生クラブ 1/25 実施の対策として開催の確認。 4. 場所を MM21 ハーバービュークラブに変えて忘年会。		
	次回定例会	1 月 12 日 (金) かながわ県民センター	
横 浜 南	定例会	12 月 20 日 (水) 18:00～20:00 「千の庭」港南台店	参加者 8 名
	1.理事会報告、 2. 健生クラブ報告、 3. ノルディックウォーキング報告、 4.成年後見センター報告その他 忘年会：定例会終了後に忘年会を実施して会員相互の懇親を深めた		
	次回定例会	2 月 28 日 (水) 16:00～ 杉田地区センター「ブララ杉田」4 階会議室	※1 月度は休会

相 鉄 沿 線	定例会	12月16日(土) 17:00~19:00	みなくる	参加者13名
	1. 理事会報告 2. 連絡事項 ①健生クラブ木曜会 ②養成講座チラシ配布 ③事計：地区ネット新規企画検討について 3. 最近思っていること(3分間スピーチ)・今月は忘年会にて大いに意見交換・親睦			
	次回定例会	1月27日(土) 17:00~	みなくる	
横 浜 北	定例会	12月27日(水) 18:10~19:30	あざみ野 山内地区センター	参加者20名
	1. 代表スピーチ 理事会報告 ・平成30年度神奈川健生総会は、6/9(土) かながわ県民センター・同好会サークル活動のお知らせ ・AD養成講座募集チラシの配布、合わせて地区内配布箇所担当者の割り振り決定 2. 健生中期三ヶ年計画 初年度計画の推進について：意見集約シートの配布と記入返信依頼 3. 5分間スピーチ 川合 脩司さん「よもやま話」、上月 永文さん「百歳人生を生きるヒント」紹介			
	次回定例会	1月24日(水) 18:10~	例会&懇親会 あざみ野 山内地区センター	
戸 塚	定例会	12月20日(水) 18:00~20:00	横浜フォーラム	参加者10名
	1. 理事会報告：総会予告、フレイル予防活動状況、とまり木38号原稿依頼、AD養成講座のチラシ配布依頼他。 2. 健生クラブ：12月1日金曜会実施結果報告、来年1月9日火曜会の実施計画の確認。 3. 地区ネット：来年度「新年会予告」、吉原さんから「月報」原稿受領。 4. 3分間スピーチ：「ハーレーで日本一周を終えて」と題して、前嶋さんから報告と質疑応答。他			
	次回定例会	1月17日(水) 18:00~20:00	新年会・戸塚 中華料理店「上海広場」	
川 崎	定例会	12月19日(火) 17:00~19:40	宝珍楼	参加者14名
	かわさき市民アカデミー地域協働講座「新たなセカンドライフの創造」終了後に発足した「生きがい就業研究会」との合同忘年会。総勢25名の大宴会となった。講座を担当した健生ADは全員出席。AD以外の研究会メンバー(含地区ネット入会予定者)も5名参加。各自ひな壇に上がっての自己紹介のあと、恒例となった小川理事のサクソ演奏を楽しみ、最後は大島会長の関東一本締めでお開きとなった。			
	次回定例会	1月17日(水) 18:00~	エポックなかはら	
三 浦	定例会	12月19日(火) 18:00~19:45	横須賀市市民サポートセンター	参加者10名
	1. 理事会報告：フレイル予防活動申請の件、とまり木サロン結果報告、定時総会の予告ほか。 2. 地区ネットにおける新規活動企画の創出についてのPTからの依頼内容。2月例会で継続討議する 3. 30年度養成講座 募集チラシの配架依頼施設の確認と配布担当者の決定。 4. 健生クラブ：12月現在の木・火・金の全会員数164名。18年度の年間活動プログラム発表。 5. 前嶋昭夫ADから「ハーレーで全国一周達成のツーリングレポート」(約20分)			
	次回定例会	1月16日(火) 新年会&定例会 18:00~	於 海福本店(大船)	
湘 南	定例会	12月19日(火) 17:30~19:30	市民ギャラリー	参加者8名
	・理事会報告 ・山本寅夫さんの相互研鑽「実効性のあるキャリア教育の実践と生きがいづくり」(今なぜキャリア教育の重要性が叫ばれるのか) キャリアカウンセラー・コンサルタントとして学校・家庭・地域を繋ぐことを目指している。それが豊かなシニアライフにつながっているという話でした。 ・1月新年会のスケジュール化をしてほしい。			
	次回定例会	1月16日(火) 17:30~	新年会 藤沢の居酒屋「宗平」	

県 央	定例会	12月19日(火) 18:00~19:30 大和市・大和市生涯学習センター	参加者 14名
	<p>1. 新入会員紹介と挨拶：曾田 利夫さん（在老名市）</p> <p>2. 理事会報告：平成30年度定時総会 6/9 13:00、とまり木38号原稿依頼、30年度AD養成講座のチラシ配布他</p> <p>3. 自己研鑽：「株式市場の展望」 演者：山崎 AD 投資戦略—製造業の景況感で見た景気動向は好調、米国 S&P500 指数と日経平均株価の EPS（1株当たり利益）は増益傾向、輸出に牽引された日本の製造業の生産増加が続く、好調な日本企業の業績身通し、などの点から また市場環境—増勢が加速する日経平均の予想 EPS（1株当たり利益）、最高益水準が続く我が国の企業業績などについて解説があり、投資戦略として、2018年末の日経平均株価の身通しは24,000円程度予想？</p> <p>4. 連絡事項：健生クラブの新規会員を獲得するため、朝日新聞「定年時代」とサンケイリビングまちだ・さがみ版に会員募集広告を掲載したと報告あり。</p>		
	次回定例会	1月16日(火) 17:00~	小田急海老名クラブ

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)

- 日 時：2月14日(水) 16:15~18:30
- テーマ：健康寿命を90歳まで延ばす生き方
～認知症にならない、がんにまけない
- 講 師：AD 田原睦夫
- 場 所：かながわ県民センター604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

- 2月 3日(土) 県民センター705号室
- 2月 17日(土) 県民センター705号室
- 時間：17:00~20:00

B) 健生ハイキングの会

リーダー 東 晋 (Tel: 090-6014-0585)

- 2月10日(土)
「さった峠」(静岡) 初心者向き
東海道線興津駅10時15分集合
歩行時間：約2時間余

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

- 2月は例会なし
- 3月24日(木)
「早春の鎌倉で春を満喫！」
集合：JR 鎌倉駅東口改札口前、10時
食事処：鎌倉・御代川
注意：美食倶楽部は、15周年を区切りとして
3月末を以って、休会と致します

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 080-3403-8763

◆定例会

□2月2日(金)、2月19日(月)

14:00~15:00 レッスンタイム

15:00~17:00 フリータイム

場 所 BEST HITS

G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352

□2月1日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

□2月13日(火) 歌の部屋・結 15時

□2月15日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

□2月20日(火) 歌の部屋・結 15時

□2月22日(木) 桜木町 ぴおシティー 14時

□2月27日(火) 歌の部屋・結 15時

□2月28日(水) 蒔田コミュニティ 13時30分

F) 「PW 振興会 (KPWS)」

世話役：田中 和美 メール gdg01226@nifty.com

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42回ゴルフ会は、2018年4月6日(金)に、鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。09:04から、アウトスタート、5組20名です。

春爛漫のうらかな陽気の下、思い切りゴルフを楽しみましょう。先着20名です。

既に、10名の方々から参加申し込みを頂いています。

参加ご希望の方は、お急ぎ下さい。

多数の皆さんの参加をお待ちしています。

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 2月7日(水) 午後5時~7時半

会 場 かながわ県民センター 601号室

句 会 当季雑詠 5句持寄り(欠席投句OK)

M) 「旅の会」

世話役：三浦紀子 (電話) 090-6539-6596

2月に旅行の行先に関して&海外、国内(泊まり、日帰り)&旅の目的(観光、歴史、文化)を一覧にしてアンケートを取らせて頂く予定。出来たら各ネットと各サークル活動に配布させて頂きたい。このアンケートを参考に年度計画を発表(3月)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

□2月6日(火) 13:30 ~15:30 604号室

主な運動内容：一年で一番寒い時期だと感じます。基礎代謝を上げておくことで風邪の予防に、運動器を鍛え臓器の活性へ繋げていきましょう。

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

2月は開催しません。

次回日時：3月6日(火) 15:30~17:30

テーマ：「中国史書などに描かれた倭国・日本」

子供も独立し自分の時間が増えて、何か新しい事を始めたいと思っていたところ、「定年時代」でAD養成講座のことを知り、平成28年ADの資格を取得しました。同期の落合恵子さんと共に戸塚地区ネットに所属しています。

定例会は月1回副会長の目島氏による、理事会の報告やかながわ健生クラブの相談・協議の後、メンバー何人かの3分間スピーチがあります。他のメンバーの方達の発表で広く社会のことを考える時間となります。

今年の活動の中で印象深かったのは、かながわ健生クラブの活動にスタッフとして参加したことで、1月の「戸塚宿七福神巡り」と10月の「境川遊水地公園・天王森泉公園散策」です。晴天に恵まれた10月の境川遊水地公園は、大雨の時、川の増水で水があふれた時の役割等の説明を公園職員から聞き、とても勉強になりました。

これからも様々な活動を通してADとしての視野を広げていきたいと思っています。



平成29年10月5日(木)境川遊水地公園にて 右から2番目が吉原裕子さん

平成29年度新入会員紹介コーナー (2名の新会員をお迎えしました。特技、自己PRを掲載します)

1. 曾田 利夫さん(海老名市、県央地区ネット)

- (1) 旅が好きで、その都度、私製ガイドブックをもとに現地観光をし、名所旧跡や目についた景色などをスナップショットしつつ、メモをとり、帰ってから、それらをもとにエッセイや紀行文としてまとめています。これまでに、かなりの量の写真集とエッセイがたまっており、興が乗ると製本したり、自費出版したりを楽しんでいます。
- (2) ウォーキングはかなり年季が入っており、趣味のゴルフと相まって、平成20年5月から計測を始めての現時点で「日本を一周半」した歩数になっています。今年から「NPO法人海老名市史跡ガイド協会」の史跡ガイドに登録されたことでもあり、日本二周を目指したいと思っています。
- (3) 野菜作りの仲間15人と「きょういくと きょうようのある“畑仲間の会”」を結成し、耕作物の交換や親睦会などを通じ、野菜作りの切磋琢磨の糧としています。
- (4) 現在、産能大4年次在学中。来年3月卒業予定です。

2. 米井 祥男さん(川崎市中原区、川崎地区ネット)

ADの養成講座や資格認定研修で修得した知識や技法のうえに、本協議会に入会后、諸活動に参加して学び習得する技術や情報を加え、更に、今までの生活の中で得られた運動や食事(栄養)の知識や手法を合わせて、地域高齢者の健康寿命の延伸に貢献したいと考えています。具体的には、先ず、地域貢献を目的に立ち上げられた研究会のメンバーと一緒にポールウォーキングの普及を目指す予定です。

★★お知らせ★★

1. 会員動向

(1) 入・退会者

入会者：曾田 利夫さん（県央地区ネット）（12月15日付け入会）

米井 祥男さん（川崎地区ネット）（12月28日付け入会）

退会者：田邊 勝也さん（所属なし）（12月28日付け退会）

(2) 会員数：2018年1月1日現在 会員数：218名（女性55名）（前月から1名増）

ML 197名

e 配信 200名

郵送 18名

★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く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

2 ページの成年クイズの答え：

c 犬切峠

犬切峠は山梨県にある峠で、犬に襲われた男が夢中で刀を振り回したら犬の尾を切ってしまったことに由来しているとか。

ちなみに、a の犬寄峠は山犬が多くしばしば旅人を襲った峠という意味で愛媛県にあり、b の犬打峠は後醍醐天皇が激しく吠えたてた野犬を打ち殺したことからついた名で京都府にあるのだそうです。

いかがでしたか？

成年の2018年も時々変なクイズを出しますが、どうぞよろしく願いいたします！