

発行 平成 23 年 8 月 1 日



第 2 号

ふれあい

千葉県健康生きがいづくりアドバイザー協議会
ちば元気づくり友の会

代表者 藏屋 勝敏
〒262-0019 千葉市花見川区朝日ヶ丘 5-14-5
Tel/Fax 043-274-2056
E-Mail k-kuraya@kuc.biglobe.ne.jp
登録団体 千葉市社会福祉協議会
千葉市ボランティアセンター
千葉市民活動センター

どなたでもいつからでも参加できます。

当会では 《 “こころ” と “からだ” と “あたま” の元気づくりで、
いつまでも元気でいようよ！ 三位一体の介護予防作戦 》 を実践しています。

～ 5年目を迎えて ～

世界に冠たる長寿国日本は、とにかく元気でなければなりません。頑張ろう！日本です。ところが、大震災、大津波、原発事故等日本沈没の様相を呈しています。
ここで頑張らなければならないのがシニアです。
シニアを支える一つの柱が、介護保険法です。
今般、介護が必要な人も住み慣れた地域で暮らせるような態勢づくりを図ろうと、介護保険法が改正されました。
我々シニアが要介護になったら、支えてくれるであろうありがたい制度です。



藏屋勝敏代表

ところが、皆がこの制度に頼ったら、財政破綻してしまうのです。
我々元気シニアは、自助努力による介護予防、認知予防に取り組み、いつまでも元気づくりに励んで、高齢期を存分にエンジョイする権利を全うしたいものです。
この思いから、4年前に始めた元気づくりの活動が、多くの人の参加により市民権を得つつ



あることはうれしい限りです。
活動の幅も広がりを見せており、今度、自彊術教室が活動のひとつの柱として加わるのも喜ばしいことです。
これからも、「シニアの元気づくりで介護予防・認知症予防」を目指し、地域の方々に門戸を開き、だれでも自由に参加できる活動として鋭意展開していきたいと願っています。(藏屋勝敏)



～ 9月から「自彊術教室」がスタートします！ ～



江口章枝指導員

40歳でギックリ腰、職場を一週間も休み、その後も肩凝りや腰痛を繰り返すつらい時期がありました。63歳のとき、自彊術の講習会に巡り合い参加し、これなら私にもできるとの思いで続けるうちに、知らぬまに体調が良くなり、今は健康貯金となっています。

この体操は、独特の呼吸法と号令で行い、前後・左右・上下と順番に体を動かし調整していく誰にでもできる体育療法です。体力に自信のない方もある方も「自分の健康は自分で守る」を目標に毎日少しずつ体を動かし丈夫になって、これからの幸齢（高齢）社会を、皆さんと一緒に元気に乗り越えて行けたら嬉しく、私の一番の願いです。（江口章枝）

・「自彊術教室」スタートのご案内

2011年9月より、ちば元気づくり友の会の1つのグループとして、「自彊術教室」がスタートすることになりました。開催は、毎月第2、4土曜日、10時から12時まで。場所は、稲毛図書館近くの「小中台地域福祉交流館2階和室」（旧小中台保健センター）。参加費は、月額500円です。詳細は、別紙 自彊術のチラシをご覧ください。



自彊術教室の風景（1）



自彊術教室の風景（2）



自彊術教室の風景（3）

～ こころの元気づくり ～



藤田菊江氏

元気クラブの仲間入りし、色々な経験をさせていただき、時には楽しく時には辛いと思う事があります。でも人生修行の場があっても良いと思います。目的のない人生は寂しく空しい。今までの恩返しのつもりで、微力ながらのボランティアが、自己満足かも知れませんが余生の生き甲斐にもなっています。会の皆さんとの出会い、学びと癒しと和の基に沢山の知恵をもらっています。皆さんの暖かい人間性、優しい笑顔、偏屈な私でも受け入れてくださり、つついその気になって自分の弱さをさらけ出しています。若い時、あれもこれもしておけば良かったと後悔しても、今更どうなるものでもあり

ません。今の一時を誠実に一生懸命生きること考えますが、時として私の弱い心は反逆児と化し暴れ出します。そんな時私の前に両手を広げてとうせんぼうをして下さるのが元気クラブの知恵袋さんたちです。手本となりうる年配者になる努力、これからの人生の大切な責務かも知れません。お互い一つしか無い命、大切にしましょう。皆さんの笑顔大好きです。（藤田菊江）



～ からだの元気づくり ～



森田泰二氏

市民活動センター大会議室の机を片付け、僅か7～8人でスタートした体操が、今や30人にもなり講習室での音楽体操では、廊下にもであふれる状態で大盛況でした。これも先生の優しい指導と参加した会員の皆さんが、音楽に合わせて身体を動かすことに楽しさを感じ、休憩時間のお友達とのおしゃべりに期待があつてのことと思います。会場も、7月からは広いホールが使えますので、まだ参加したことがない方は、是非体験していただき、参加されている方は、継続して参加することで、からだ作りを一緒に楽しみましょう。

ウォーキングは、会発足当初にアンケートをとり、会員の皆さんの希望、要望をお聞きしましたが、現在ほぼその線に沿って活動しています。第1回は、きぼーるから郷土博物館の往復を歩く簡単なウォーキングでしたが4年後の昨今では、自前でバスを仕立てるまでに成長しています。ウォッチングは、あたまの元気づくりになり、いつまでも社会の見聞を広めることは必須です。この二つは、皆さんの行きたいところを考えますので、ご提案ください。(森田泰二)



～ あたまの元気づくり ～



堀之内富男氏

あたまの元気づくりは、勉強会等の継続的開催を通じて自らの学習意欲を引き出し、脳の活性化を図ろうとするものです。勉強会テーマは、私たちの身近な問題を取り上げ、得た知識で老いを賢く生き、自分を知り、楽しく、そして生き甲斐を求められる事を目指しています。サミュエル・ウルマンの“青春”という詩の中に「人は信念と共に若く、疑惑と共に老ゆる。人は自信と共に若く、恐怖と共に老ゆる。希望ある限り若く、失望と共に老い朽ちる。」との一節があります。年齢を重ねても

気持ちの持ち方次第で、精神は常に青年のごとく若くはつらつと保つ事が出来ると謳っています。勉強会全ての内容が皆様の満足を得る事は難しいと思いますが、少しでも信念と自信、希望を自分なりに見出し、地域での絆づくりや社会貢献に役立てて頂ければ幸いです。今迄介護保険や行政のこと、高齢化に関する色々な問題と予防策等を学んで来ました。今後は、皆様の意見や経験、何よりもこれからの生き方について皆で意見交換できる場に出来ればと思います。皆でワイワイガヤガヤ！あたまの元気だけはいつまでも！（堀之内富男）



～ この1年を振り返って ～



狩野正良氏

入会してアッと云う間に1年3カ月が過ぎました。藏屋代表から定例会で朗読をやるように言われた時は、ふだん本を読まない私が皆さんの前で本当に出来るのかと戸惑いました。私の努力？の甲斐もあってどうにか5回行う事が出来ました。花見ウォーキングでは、七天王塚を事前探し当てておいて、本番でスムーズに案内できたのは成功でした。後日の花見スライドショーでは、初めてのナレーションを経験しました。微力ですが、これからも会を盛り上げていく所存です。(狩野正良)

～ その他、活動風景 ～

・ウォッチング



県警本部



県議会



柏井浄水場



県環境研究センター

・ウォーキング（中山法華経寺）



・忘年会（2010年）



・ウォーキング（青葉の森公園）



・ウォーキング（房総のむら）



編集後記

昨年10月と今年4月の2回、裁判ウォッチングに参加して感じたことがあります。日本では、憲法に始まり、条約、刑法・民法・商法・・・と多くの法律、政令や条例などなど、無数のルールがあります。また、そのルールを守るために、弁護士の方をはじめとし法律に関わる多くの方々、違反者を取り締まる警察等、数え切れないほどの関係者がいます。にも関わらず、千葉地裁だけでも、毎日何件もの事件が扱われていました。一方、友の会は？と振り返ると、文書化されたルールは「会則」1つ、監視する方や違反者を裁く方もいない、それでいながら、「元気シニアが支える安心で安全なコミュニティ」（藏屋代表）が実現されています。理由は？と考えてみました。やはり第1に会員の方々の見識、そして、藏屋代表のリーダーシップ、スタッフの方々の影のご努力だろうと思いました。(大場孝一)