



会報

ときめきライフ

NPO法人
ときめきライフ埼玉
発行日 2018年6月1日
発行責任者 磯竹栄
編集 四谷英貴



平成30年度
定期総会(第4期)

○平成三〇年度(第四期)

NPO法人ときめきライフ埼玉 定期総会開催

*日 時…五月二六(土)午後三時〜四時

*場 所…所沢市新所沢まちづくりセンター

*議 事…

①第一号議案平成二九年度活動実績報告

②第二号議案平成二九年度会計報告

③第三号議案平成三〇年度基本方針(案)

平成三〇年度活動計画(案)

④第四号議案平成三〇年度予算(案)

⑤第五号議案平成三〇年度役員改定(案)

⑥その他

会員総数…三一名、本人出席…一九名、委任八名、欠席…四名、よって、定款の規定により過半数以上の出席があり定期総会は成立しました。各担当理事から各議案が提案され、熱心に議論を行った。今期の活動基本方針や予算、役員改定等も問題なく、可決・承認され閉会しました。

平成三〇年度理事・監事は次の通りです。

*任 期…平成三〇年四月一日

平成三二年三月三十一日

理事長 磯竹栄

副理事長 鈴木真澄

理事・事務局長 齋藤秀夫

理事・事務局次長 松岡 正憲

理事・会計担当 新津 毅

理事 浅原 栄子、神川勝、下田 紀子

監事 金田 光代、杉 洋子

今期は、新規事業、助成金事業の二つのプロジェクトを中心に、更に充実した活動を展開し、健康生きがいづくりアドバイザー養成講座の開催や新入会者の増強を図り会の活性化を促進していきたい。基本方針や新体制が承認され、今後の活動に弾みがつきました。会員各位のご理解とご協力をお願いします。

○第二二回中高年いきいき講座

*日 時…平成三〇年三月一〇日(土)

*場 所…所沢市新所沢公民館ホール

*出席者…一五七名

*内 容…あいさつ

主催者…当会理事長 磯 竹栄、

来 賓…所沢市福祉部部长 植村里美氏

…所沢市教育委員会教育総務部

教育総務課長 千葉 裕之氏

…健康・生きがい開発財団

事務局長 藤村 宣之氏

次にスライドによる当会紹介。その後、第

一部「なぜ老いる?ならば上手に老いるには」地域ぐるみでフレイル(虚弱)予防と題し神谷哲朗先生による講演。高齢者を取り巻く実態、健康寿命三つの柱(栄養・運動・社会参加)、柏市の事例、指輪つかテスト等の解説をされた。第二部のアトラクションでは、エイサーなど琉球舞踊の舞。歌手による愛燦・真つ赤な太陽等の独唱や「ふるさと」など参加者と合唱し楽しみました。歌とカラフルな琉球衣装の踊りに会場は盛り上がりました。

(磯 竹栄)



神谷先生の講演風景



○健康生きがいづくりアドバイザー養成講座

*日時…平成二九年九月三〇日(土)、

一〇月一四日(土)、二二日(土)

九時三十分〜十七時(全3日間)

*会 場…所沢市生涯学習センター

*主 催…NPO法人ときめきライフ埼玉

(二財)健康・生きがい開発財団

*協 力…所沢市教育委員会

所沢生涯学習推進センター

*後 援…所沢市社会福祉協議会

*受講者…四名

*内容…専用テキストを中心に、健康・生きがい・社会参加等の知識を学びました。健康生きがいづくりアドバイザー資格取得



研修会風景

講座であり、資格取得後は、自らの健康・生きがいづくりを実践します。また、地域のリーダーとしての社会貢献活動が期待されます。受講者は少なかったが収穫が多く、充実した研修会でした。

(磯 竹栄)

○健康生きがいづくりアドバイザー

第一五五回資格認定研修会

*日 時…平成二九年十一月十八日(土)、

一九日(日) 九時三十分～一七時

*会 場…所沢市生涯学習推進センター

*主 彩…NPO 法人ときめきライフ埼玉

(一財)健康・生きがい開発財団

*協 力…所沢市生涯学習推進センター

*受講者…四名

*内容…養成講座で取得した知識を実践にどう活かすか、ワークショップを中心に、そのノウハウを習得する二日間でした。

グループワークでは、当会の会員も加わり、二グループに分かれ討議、そして、グループごとに、まとめ・発表が行われました。少人数のコミュニケーションが取れた

有意義な研修会でした。また終了後、修了書が授与されました。今後、アドバイザーとして活躍が期待されます。

(磯 竹栄)

○ときめきサロン

所沢市社会福祉協議会から助成金を受託でき、「新規事業プロジェクト」で九月～三月まで、カフェ「来遊留」にて六回開催し、参加者合計で一〇八名でした。ときめき体操をはじめ、ミニコンサートや手品など、参加者と一緒に体を動かしたり歌ったり参加できる内容を催し、参加者からはコミュニケーションが取れて、とても楽しい一時を過ごすことができたという評価を頂きました。

(鈴木 真澄)

○二九年度合宿

「甲府湯村温泉と武田神社を巡る旅」

十二月三日(日)～四日(月) 男性七名 女性三名でローカル電車を乗り継いで甲府へ。当日は晴れて良い天気恵まれ十二月としては温かい日となった。

手品を披露



オカリナ演奏



藤村記念館

甲府駅前広場にある藤村記念館を見学し、山梨放送協会のソバ屋にて昼食、ここで仕事の関係で遅れて到着のM氏と合流し全員が揃う。午後からは鶴舞城を見学する。

天守閣は無いが城址に立つと甲府市内を一望にし富士山も近く見える。その後、山梨最古のサドヤワイナリーでワインを試飲し湯村温泉郷へ。宿泊の甲府富士屋ホテルで温泉につかり汗を流した。食後は部屋に戻りお酒を

飲みながら「ときめき」の将来を熱く語り合い、恒例のビンゴゲームで盛り上がりお開きとなった。旅の二日目は昨日と打って変わり、薄曇りでの時期らしい寒さが戻って来た。タクシーに分乗して武田神社へ向かった。武田信玄は「人は石垣人は城」として城郭を築かず武田館から天下を狙った。館跡は少し遅めながら紅葉が大変綺麗であった。参拝して記念館を見学。その後、甲府駅に戻り山梨県庁に併設の山梨近代人物館を見学して有名なほうとう鍋の専門店にて昼食、甲府駅からまたローカル線に乗継ぎ四時過ぎには無事所沢駅に到着して解散となった。

(新津 毅)



○出前講座(十一月二十五日 三時〜四時三〇分)

*テーマ…高齢者支援の施策と今後の取り組み
*講師…高齢者支援課

主査・秋山 薫氏 他四名

*内 容…住み慣れた地域で暮らしていただけるように、介護予防・日常生活支援総合事業を展開している。生活支援サービスとして、見守り、外出支援、家事援助等プロ以外が担い手となる事が出来る高齢者が生活支援として社会参加を推進、また、効果的な介護予防として、取り組んでいます。生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことを目的として平成二七年十月から市全域に社会福祉協議会に委託して生活支援コーディネーターを配置いたしました。

この出前講座を通して、毎日の生活の中で「住まい」、「医療」、「介護」、「生活支援・介護予防」連携して提供されるシステムのなかで、当会の活動としても、健康・生きがいづくりや仲間づくりを更に支援していきたいと思えます。

○出前講座(二月二四日 三時〜四時三〇分)

*テーマ…みんなの安心 介護保険
*講師…福祉部介護保険課

主査 田畑貴史氏

*内 容…介護保険制度は、誰もが安心して老後を過ごせるよう、社会全体で介護を支え合うために創り出された制度です。
今、六五歳以上のすべての人が対象に介護

予防・日常生活支援総合事業が始まっています。介護の人が、住み慣れた地域で生活を続けるために、地域密着型サービスとして、地域の特性に応じたサービスが受けられるようになっていきます。どのようなサービスを利用するか、地域包括支援センター、または所沢市介護保険課の窓口にご相談しましょう。平成三十年度以降の制度改正もありますので、より理解・確認のうえ、これからの自分自身の健康に留意していきたいと思えます。
(齊藤 秀夫)

○勉強会(一月二九日 三時〜四時三〇分)

*テーマ…ヨガによる体質改善を!

*講師…三谷 雅昭氏(当会会員)

*内 容…ヨガは古代インドから伝わる健康法の一つである。

*呼吸法…両足を横に広げ前に組んで骨盤を安定にし楽に胡坐をかく、背筋と首を伸ばし肩を下げ目を閉じて、ゆっくり深い呼吸をする。吸う息を「三」で、吐く息を「六」と、吐く方を倍にすることによって、自律神経の副交感神経が優位になり、日常生活で何かと忙しく落ち着かない時は、この呼吸法が望ましい。
*体質改善…深い呼吸が出来ることで風邪や抵抗力、集中力が高まり、また気持ち前向きになり、生きる喜びに繋がります。
*基本座法として、猫のポーズ、コブラのポーズ、鷲のポーズ、弓のポーズ等があります。

(杉 洋子)

○勉強会(三月二四日 三時〜四時三〇分)

*テーマ…市民相談員の仕事

*講師…本橋 則子氏(当会会員)

*内 容…私は平成二八年三月末で市役所を定年退職しました。退職後に、一番不安に思う事は、これまでの多忙業務から、一気に解放された時の気持ちや身体の切り替えがでないのではないか・ということでした。そのような事もあり「市民相談員」として仕事を続けさせていただいています。

当初は、先輩相談員が、多くの相談に的確に対応している姿に、選択を間違えたのではないかと思うことも、多々ありました。でも今は、職場の明るい雰囲気やお互いに助け合える環境に救われました。市民からの相談は、相続や離婚、近隣トラブルや金銭問題等々、多岐にわたっており、多くの事を勉強させていただいています。「話を聞いていただき、気が楽になりました。」「親戚や友達には相談できないので、また来てでもいいですか」等と頼られると、相談員として仕事ができることに喜びを感じています。また、磯理事長からのお誘いもあり、「ときめきライフ」会員として、皆様と親しくして頂いています。これまでは、行政の立場から高齢者福祉施策等に取り組んできましたが、これからは自分自身のために、また一人でも多くの高齢者が元気で過ごせるよう、会員の一人として協力して行きたいと思えます。(本橋 則子)

○市民活動ウィークに出展

人材バンクフェア

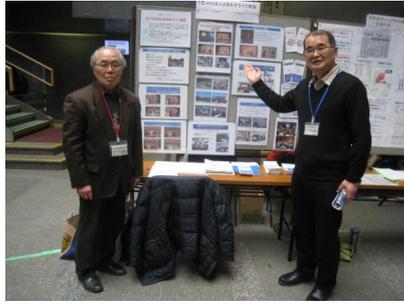
*二月二六日(月)・二七日(火)

市民活動見本市

*二月二八日(水)・三月一日(木)・二日(金)

*会場…所沢市役所一階市民ホール

*内容…当会の活動を広く市民のみなさまにPRするために活動状況の写真をパネル展示、パンフレットを配布し紹介しました。



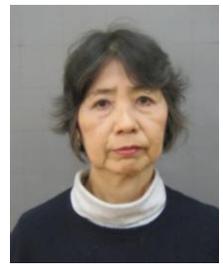
新しい仲間づくりと同時に『第二二回中高年いきいき講座』への参加募集をPRしました。たくさんの方の来場者があり、比較的高齢者の方が多く、来場者のアンケート集計では、当

会の活動内容に興味深い、知らなかった活動を知る機会になって良かった・スタッフの活動にかける熱意が伝わってきました等、嬉しい言葉も頂きました。参加団体と交流・意見交換も出来、お互いの活動から、団体と団体とで協力関係を果たそうという声が出されました。これからの取り組みとして更に必要だと思います。市民活動ウィークを通して、当会の活動をPR出来たことは、大変良かったと思います。

(齊藤 秀夫)

【新入会員紹介】

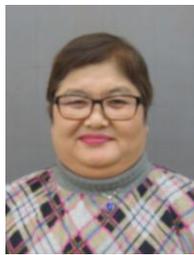
○齋藤啓子(所沢市美原町在住)



大学勤務時代に、彼と出会い、結婚しました。彼は、視神経萎縮という難病を患い、視力を失くしても自立できる視力障害者

のためのハリ師、あんま師を目指す人たちの教員となりました。結婚して数年後、息子を宿し、臨月・陣痛があり、自分で車を運転し産婦人科に行き、無事出産しました。頼れないと思うと、案外自分でもできるものです。夫を亡くして一八年が経ちましたが、今は、ヘルパーや地域・ファミリーサポーターとして、少しでも皆様のサポートができればと頑張っています。

○内田伊久江(所沢市山口在住)



現在、訪問介護を中心に仕事をしております。市報で、健康生きがいづくりアドバイザーの資格の講座を知り、どのような内容なのか

興味を抱き受講いたしました。仕事が高齢者の方々に接する為、特に独居の方の人との関わりが無いことの多さに驚きます。又、買い物に行くにも大変な買い物難民という言葉も耳にします。私は、高齢者が、集う場所を提供したり、近隣の人との関わりが出来るような環境づくりが、できれば良いと思っています。

○第三九回ときめきライフ埼玉

ゴルフコンペ開催

十月十日(火)熊谷市の大麻生ゴルフ場に十一名(内女性三名)参加しました。陽ざしの強い無風状態の中、熱戦が展開され、無事終了しました。(磯 竹栄)



[成績]

- 優勝：磯 幸江氏 (ネット 73.2)
- 準優勝：古川 徹氏 (ネット 73.8)
- 三位：磯 竹栄氏 (ネット 75.4)

【編集後記】

会報を編集し思うことは、わずか半年の活動でも数多く事を学び多くの人にお会いしたことです。一人ではできないことも会の皆さんと共に活動することでより充実した内容につなげていききたいと思っています。

(四谷 英貴)



築地で思わぬ国際交流