



会報

ときめき

NPO法人
ときめきライフ埼玉
発行日 2016年10月1日
発行責任者 磯 竹栄
編集 三谷雅昭



埼玉・長瀬岩畳

NPO法人ときめきライフ埼玉 創立二十周年記念式典の開催

*日時：平成二十八年六月十八日(土)
午後一時～四時三十分

*場所：所沢市新所沢まちづくりセンター

*内容：

第一部 式典

作文募集・入賞者の発表・表彰

第二部 基調講演

「笑いと健康づくりで、地域も・

自分も元気に！」

第三部 アトラクション

「歌と笑いの歌謡ショー」独唱

「みんなで歌いましょう」合唱

*参加者：一四〇名

一・式典

第一部の式典には、藤本市長、内藤教育長、社協の本橋会長、財団の大谷常務理事をお迎えして、また会場の皆様とともに、式典が開催されますことを会員一同大変嬉しく思います。市長・教育長等から表彰状と記念品が授与されました。

*最優秀賞(市長賞) 一名

*優秀賞(教育長賞) 三名

*奨励賞(理事長賞) 六名

○特別賞(感謝状) 金田 進氏

第二部 基調講演

*「笑いと健康づくりで、地域も・自分も元気に！」

*講師：三遊亭鳳志師匠(真打ち)

出陣子のリズムに乗って登壇

元気に、笑いを交えた講話は、会場

では笑いが止まることがなかった。

第三部 アトラクション

*歌と笑いの歌謡ショー

出演者：藤沢 浩二氏(歌謡教室主宰)

平田 祭子氏(歌謡指導者)

独唱：藤澤氏により、昔、懐かしい「小樽

の人」「さそり座の女」等を熱唱、

続いて、平田氏が登場、ピンクのド

レス姿でお色気たっぷり、「どんな

様」を熱唱し、会場からは思わず拍

手が沸きました

合唱：みんなで唄いましょう

「北国の春」他を合唱しました。

二・二十年史の発行

平成八年六月創立からの中高年いきいき講座、研修会、施設見学ハイキング等の活動実績や所沢市長財団理事長等のお祝いの言葉、会員の寄稿を満載し編集しました。

三・まとめ

今回の式典では、所沢市長をはじめ来賓の方、また作文受賞者・会場の皆さんと共にお祝いができましたことは、会員一同、大変嬉しく思います。

これからも地域に根差した活動を継続していきたいと思えます。皆様のご支援・ご協力をお願いします。

(磯 竹栄)



磯 竹栄理事長の挨拶



最優秀賞受賞の豊田辰夫氏
(藤本正人所沢市長より)



三遊亭鳳志師匠



出演者との記念写真

○定例会での勉強会（八月二十七日）

*テーマ：フレイル予防について

*講師：大谷源一氏

（一般財団法人健康・生きがい財団常務理事）

*内容

一・フレイルとは？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言い、「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉。健康な状態から要介護状態に陥る間の段階を表し、「外出の機会が以前より減った」、「おいしいものが食べられなくなった」、「活動的ではなくなった」人はフレイルの危険信号が灯っていると考えられる。

二・健康長寿を目指す、三つの心得

- ① 栄養はしっかり食べて…バランスのよい、みんなが楽しく、よく噛んで食事をとる。体を動かす。
 - ② 運動はしっかり動いて…今より一〇分多く、体を動かす。
 - ③ 社会参加はみんなが楽しく…自分に合った活動をみつける。
- 三・フレイル予防のために
トレーナー、サポーターの養成を官・産・学の推進を図っていく。
（松岡正憲）



一般財団法人
健康・生きがい開発財団
大谷源一常務理事の講演

○出前講座（六月二五日）

*テーマ：第四次地域福祉活動計画⑤ 所沢

*講師：小田部家成先生、岡元愛先生

*内容

- ① 「ところWITH（ウィズ）プラン」について

所沢市と連携して平成十九年度より活動を開始し第四次計画は平成二十七年までが推進機関である。

- ② 「計画と体系図」の基本目標・実施計画・具体的な取り組み、WITHの様々な「まちづくり」の活動

内容の説明

今後の社協の活動内容は、地域福祉計画関連と共に、社協便りの「ちやお」に掲載されて、各自治会に回覧されている、と報告があった。最後に質問として、「所沢市の現状の空き家は、どの位あるのか？管理はどこが行っているか？」を訊ねたところ、「所沢には一件のみで不動産管理」との答えでした。

学びを終えて実感したことは、社協の協力を得ながら、新規事業も可能であることを確認できました。

（藤本洋子）

○ときめきハイキング①

*日時：平成二十八年五月十四日（土）

*行き先：新緑の秩父ミューズパーク

*参加者：二十名（一般九名、会員十一名）

*内容

八時三十分所沢発 長瀬・三峯行き急行に乗車。秩父鉄道秩父駅十時着

秩父駅前にて、会長の挨拶を終え、行程説明の後出発。天候にも恵まれ順調なハイキングとなる。総勢二十名で荒川に架かる秩父ハープ橋を渡り、音楽寺を目指して歩く。二十三番札所の音楽寺にお参りしてから秩父ミューズパークへ。秩父市内を一望する展望台で景色を眺めた後、休憩所のピエリアで昼食。互いに持参品を分けあう楽しい食事となった。その後、新設されたメープルレストランで秩父名産品として売り出し始めた、メープルシロップづくりの説明を受けた後、十四時二十四分のバスで、西武秩父駅へ。十六時四十分頃所沢駅へ帰着。参加者からは好評のハイキングであった。

（小倉忠勝）



参加者一同



山道を散策

○ときめきハイキング②

*日時：平成二十八年九月十日(土)
 *行き先：秋の秩父路七草寺(三寺)
 *参加者：十三名(一般(六名)、会員七名)
 *内容

暑い夏が終わり、吹く風も心地よい九月一日、一般参加の女性と共に十三名で秋の秩父路七草寺へ。長瀨駅からの道々にはコスモスや曼珠沙華も咲き始め、実った栗が秩父の秋を感じさせてくれました。

最初に向かった真性寺の境内では満開の女郎花(オミナエシ)に迎えられ、荒川にかかる長い橋を渡り法善寺で藤袴を鑑賞し多宝寺(桔梗)で賑やかにお弁当。三寺を巡り、路上で食べた天然氷のかき氷は汗ばんだ体に浸み込みました。

最後に長瀨の石畳を散策し、一万六千歩を全員完歩して秋空のもと楽しんできました。
 (四谷 英貴)



長瀨・真性寺の女郎花



参加者の記念写真(長瀨・多宝寺にて)

○ときめき施設見学会

*日時：平成二十八年七月九日(土)
 *行き先：原爆の図丸木美術館
 *参加者：八名(会員)
 *内容

戦争や公害等、人間が人間を傷つけ破壊することの愚かさを生涯かけて描き続け、誰でも見ることができるようという思いを込めて、画家の丸木位里・俊夫妻が共同制作して建てられた。横には都幾川が流れ、緑に囲まれた中に静かな佇まいの丸木美術館を、雨が心配される空模様でしたが、何とか持ちこたえた七月九日見学に行きました。

館内に入って常設展示されていた「原爆の図」の第一図から第十四図を鑑賞したのですが、どの絵も圧巻があり、戦争の恐ろしさを感じました。

特に、今も心に残って居るのは第一部「幽霊」と題した図で、爆心地帯の地上六千度というとても高温により石段に人影のみが焼き付いている部分と、第十一部の「母子像」では、母親の子供を守ろうとする深い愛情を感じさせる、母親が子供をしっかりと抱いて、母親は死んでいるのに子どもは生きている部分です。

一瞬にして十万人の命を奪った原爆の画を鑑賞しながら、戦争のない平和な世界を願う考えが深まり、退館しました。入口近くの舞台兼休憩所の八経堂で昼食をとり、無事帰路につきました。

(金田 光代)

○第六回「生きがい世田谷の会」との交流会

*日時：九月十七日(土)
 *場所：新所沢東公民館
 *出席者：生きがい世田谷の会…八名
 ときめきライフ埼玉…十一名
 *内容

磯理事長、長谷川会長の挨拶後交流会開始。引き続き、出席者全員の自己紹介
 ときめきライフ埼玉より活動実績報告、
 ①二十周年記念式典開催、②二十年史の発行、
 ③AD養成講座の開催、会報の発行等でありました。

続いて生きがい世田谷の会より活動実績報告
 ①生きがいづくりシンポジウム、②サロン生きがい、③生きがいウォーキング等でした。

次に、「直面する課題と今後」について、磯理事長から次のような課題提供が行われた。
 ①会員の活性化や活動のマンネリ対策、②他団体や行政との連携、③新規事業・助成金のリサーチ、④会員のスキルアップ等

限られた時間でしたが有意義な会でした。会終了後、記念撮影、その後、近くの上海料理店「寒舎」で懇親会、十七名が参加、和気あいあいとした雰囲気皆さん親交を深めました。

(三谷雅昭)



出席者一同



交流会風景

【新入会員紹介】

○河原千恵子(所沢市並木在住)



若い時の夢は漫才師。今は、笑ヨガのリーダーとして「所沢を明るく健康に」が私のモットーです。

【健康生きがいづくり

アドバイザー養成講座開催予定】

*日時：十月一日(土)、八日(土)、一五日(土)

の三日間、九時三〇分〜一七時

*会場：所沢市生涯学習推進センター

*受講料：二五〇〇〇円

*お問合せ：(一財)健康・生きがい開発財団

電話：〇三・三八一八・一四五二

【コラム：くすり】

ジェネリックを知ろう！

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分で作られ、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」にもとづくいろいろな厳しい基準や規制をクリアしたお薬。効き目や安全性が新薬と同じだと認められてから発売されます。開発にかかる期間が新薬と比べて短い分費用が安く済むため、価格を安くすることができます。

新薬もジェネリックも
厳しい基準で、安全や品質が
守られているんだよ。



【ディスコンコーナー】

○第一回所沢支部

ディスコンオープン大会

去る七月三十一日(日)に埼玉県ディスコン協会所沢支部主催の第一回ディスコン大会が新所沢まちづくりセンター・ホールで開催されました。

参加十チーム(二十名)で大部分は所沢支部の会員でしたが、一般参加者も六名おられ、会場は和やかな雰囲気の中、各チーム優勝を目指して熱戦が展開されました。成績は、次の通りです。

- 優 勝：卓球コンドルチーム
- 準優勝：大城チーム
- 三 位：石野チーム

それぞれ賞状・賞品が授与されました。大勢の参加があり、無事終了しました。今後、皆さんの活躍が期待されます。

(松本元伸)



ディスコン大会参加者一同

○第三六回ときめきライフ埼玉・ゴルフコンペ開催

五月十七日(火)熊谷市の大麻生ゴ

ルフ場に十五名(内女性四名)参加。小雨交じりの中、熱戦が展開され、無事終了しました。成績は次の通りです。

- 優 勝：磯 竹栄氏(ネット七二・六)
- 準優勝：安田 進氏(ネット七三・六)
- 三 位：松本雄之氏(ネット七四・〇)

(磯 竹栄)



ゴルフ参加者一同

【編集後記】

NPO法人ときめきライフ埼玉創立二〇周年記念式典を 六月十八日に開催し、一四〇名の出席者を集め、大成功で終わったことが第一の特記すべきことです。次に、新規事業・助成事業の研究・挑戦を行っています。助成事業では、四件申請、その内一件の採用決定通知をいただきました。現在、さらに一件申請中です。採用された助成事業、当法人の真価が問われています。無事成功させたいと思いますので、会員皆様のご支援、ご協力をお願いします。

(三谷雅昭)