

# ほのぼの

ネットワーク  
No3

発行者  
第4期同期会会長 福内 一之  
平成23年5月21日発行



画:東江 順子

卒塾後2年目を迎えますが如何お過ごしでしょうか。東日本大震災では、被災を免れた私たちも、人生観が一変したように思われます。夢追いとか、充実した人生とは何かを考えさせられましたね。

さて、今回は「新年度の活動方針の要約と、会員の近況を伝える投稿記事」になっています。活動方針といえば堅苦しくなりますが、要は疎遠にならないように気楽に集まり、語り合おうという事だと思います。

送料の節約と迅速化のため、今後は書類を極力メールでお送りすることになりました。パソコンメールがまだの人は早めに対応していただくようお願いいたします。ご相談は新見副会長までお気軽に！

## 「ほのぼの」活動の一層の展開を

会長 福内一之



3月11日東日本大震災が発生しました。想像を超えることで、どのように言えばいいのかわからず言葉が出てきません。

亡くなられた方々、被災された方々に、皆さんと共に衷心からご冥福とお見舞いを申し上げたいと思います。

さて、先日23年度の総会を開催いたしました。多くの会員の皆さんに出席いただき、ユニークな懇親会もあり無事終了出来ました。本年度は2年目ですが、役員には全員継続していただくことにいたしました。

昨年を振り返りますと、事業活動として延べ113件を報告しました。この他にも個人的な活動も相当あり本当に素晴らしい成果だと思います。最近では、夢追塾同窓会の大震災義援金活動に4期生も多くの人が参加していただきました。

ご存じのとおり「ほのぼの」活動はプロジェクトチーム方式を採ることにしました。これは従来の活動方法を変更するものではありません。皆さんの折角の活動をみんなで応援し、かつ正確に把握し記録することが目的です。プロジェクトチームリーダーは会長が指名することになっていますが、会員の皆さん自らがプロジェクトチームを設置して申し出て下さることを願っております。

また、事業活動費を予算化しました。皆さんの会費による予算です。事業活発化のために是非活用して下さい。NPO「き・ず・な」やローレライクラブとも協働して「ほのぼのネットワーク」の力を示す時です。

皆さんの更に一層の活躍を期待してやみません。よろしくお願いたします。

光陰矢のごとし  
現役終幕かとの時、  
夢追塾にて  
輪の広がり  
絆の語句に  
魅せられて、  
老いも喜び迎え  
更なる人生に  
挑みだし、  
絆の糸に  
導かれながら。

金谷 晴美



## 学習を深め実践活動へ！

(NPO「き・ず・な」第2年度展開へ)

代表 香月英彦



昨年3月夢追塾の4期生を中心に結成した「あなたの夢を支えあうNPO き・ず・な」(会員22名、賛助会員5名)の初回平成23年度の総会を4月4日(月)ウェル戸畑会議室にて開催。

平成22年度は、50回に亘る学習会を開催し(「総括編」日本の精神文化・茶道やきもの文化等10回、「自然のきずな編」洞海湾やビオトープなど15回、「ひとのきずな編」介護予防など10回、「健康のきずな編」PPEKなど5回、「地域のきずな編」久賀島、戸畑支援など10回)ボランティアや地域貢献について考え試行。

23年度については、これを基盤にしてさらに理事の個別のテーマを深め自主的活動を中心に対外活動を実践し、お互いの支援をしながら全体で「き・ず・な」という大きな樹木のよう育て社会貢献を目指したい。

23年度テーマは「少子高齢社会のき・ず・なの再生」。ほのぼのネットワークの皆様のご支援に感謝いたします。



リレー

## ストレッチで健康に

松井 敬



何をするにも健康が第一。皆さんはこの健康増進・維持のためにどんなことをやっていますか。私現在 63 歳ですが還暦を過ぎた頃から身体に変調をきたし、各病院の検査を受けたのですが確たる病名は分からず「加齢による症状」と、簡単に片付けられたのです。人一倍健康を気づかい運動もやってきたのに何故？と言う思いで一杯でした。どうしてこうなったか、今までにやってきた運動を解析したところ、運動後の身体のケアを全くやっていなかった事が分かったのです。首・肩・腰・太ももが盛り上がり硬くなっていたのです。

そこで、身体の節々を柔らかくする「ストレッチ」運動と、食事を「油物から野菜」に変えてみました。すると、身体に変化が起こってきました。バリバリに張っていた肩や太ももの筋肉が柔らかくなって細くなり5kg近く痩せて、体調も良くなりました。ガンガン運動をやっていたら身体の健康は保たれるのではなく、年齢にあわせた運動と言うのも考えていくべきだと強く感じました。余り気張らず「ゆっくりと継続していく」ことが肝心と思い、今では日常の生活の中にストレッチを取り入れています。皆さんも簡単なラジオ体操から始められてはいかがでしょうか。 次回は 原 仁 さんをお願いいたします。



## 私も頑張っています

岡 ひろみ

私が「夢追塾」に参加したきっかけは「若松に玄関をつくる会」の活動です。「旧若松駅（ここが玄関）」を再建したい。バスや渡船の発着場所を若松駅に集めたら便利になる。洞海湾を交通に利用する、など夢は大きいのです。

この会は、何でも言える、やれるところです。夢追い4期生の学習会にはなかなか参加できずに申し訳なく思っています。でも4期生の「ほのぼの」の後ろを離れないようについていきます。これからもよろしく願いいたします。

「若松に玄関をつくる会」23年度の主な事業

- ①クルージング 100名 関門海峡汽船貸切  
6月5日（日） 参加費3,000円（予定）  
行程 若松～唐戸市場～洞海湾～若松
  - ②ビール列車 120名 開通120周年記念JR貸切  
8月28日（日）JR若松駅～直方（往復）  
参加費4,000円（予定）ビール飲み放題つき
- どちらも参加ご希望の方は岡まで連絡をください。

## 天気の良い日は空の散歩

新見です。ほのぼのの皆さんには日夜メールでお騒がせしています。

私の趣味はパラグライダーです。日頃は平尾台で飛んでいますが、今年2月に台湾フライトツアーに行ってきました。写真はその時のテイクオフの瞬間です。



## 今日この頃

三好 康子

就労支援（月～木曜）、琴、いけばな教室（金・土曜他に夜火・水・木曜）とがんばっています。が、昨年より腰痛で、年には勝てないと少々ユウウツになっている今日この頃です。

## たかがカレーされどカレー

宮本 良輔



元来、食いしん坊の私にとっては、又とない誘いであり、喜んで参加させていただいた。講師は江崎弘子さん、テーマはカレー、「たかがカレー、されどカレー」である。昔、母が作ってくれた懐かしのカレー作りであった。

1班5～6人の4班に分かれての手作りカレー。メンバーは、各々の持ち場で食材を手際よく捌いていた。

小生は、カレー作りに挑戦、メリケン粉（今は小麦粉？）を炒っていると、その当時は思い出していた。

わが班の出来栄は上々であったが、同じレシピで、同じ材料で、同じように作っているのに、摩訶不思議4通りの味がし、何とも美味しく……参加者全員、楽しいひと時を、過ごした。（1月16日リバーウォーク IRISにて）



## 出会いに感謝かんしゃ

東江 順子

3月で山田地域交流センターでの仕事が終わり、4月からは主人の仕事（システム設計）の事務を手伝うので簿記の勉強をする予定です。

先日大学院生の長男がブラジル、ボリビア、ペルーに行く折に寺岡さんにいろいろアドバイスを頂き、とても助かりました。その前には、江崎さんの楽しい料理教室もあったし……夢追塾の出会いのおかげです。人材豊かなほのぼののネットワーク、これからも宜しくお願いします。