

## 「生きがい世田谷の会」の概要

### < 会の成り立ち >

「生きがい世田谷の会」は、平成7年に世田谷区在住の「健康生きがいづくりアドバイザー」と会の趣旨に賛同した人が中心になって設立された団体です。「健康生きがいづくりアドバイザー」は、厚生労働省が所管する「財団法人 健康・生きがい開発財団」が認定する資格で、その役割は、地域や企業内において主に中高年齢者の健康・生きがいづくりを支援することです。行政、企業、地域などのさまざまなレベルとの連携を通して活動します。

### < 会の目的 >

会員はじめ区民の方々が、健康で明るく生きがいのある生活を実現するための活動を行います。そのために、会員相互の交流を図りながら、①健康や生きがいづくりに寄与する活動、②会員の資質向上を図るための活動・学習などを目的としています。

### < 会の現況 >

会員数(2022年年3月末現在) 正会員・フレンド会員 計約30数名

役員 (会長)長谷川 宏 (副会長)吉田隆直 他8名

顧問 岡 秀俊(初代会長) 渡辺三千男(3代目会長)

※ 年会費 3000円 (フレンド会員1500円)

\* 生きがい世田谷の会 事務局 03-3705-8056 [k-arata20828@yahoo.ne.jp](mailto:k-arata20828@yahoo.ne.jp)

### < 会の活動 >

#### 生きがいづくりシンポジウム

当会のメインイベントで、「生きがいづくり」をテーマとして、年1回外部講師を招き開催しています。

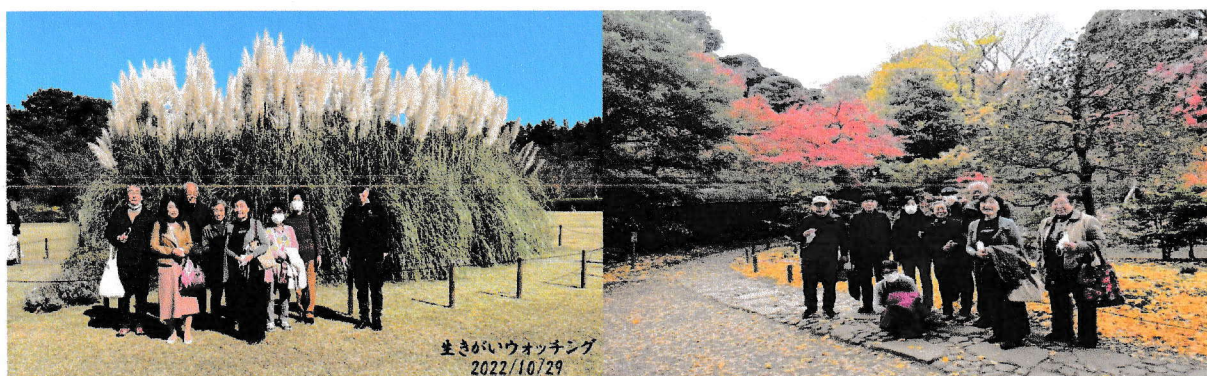
毎回、多くのシニアの方々に参加いただいています。



三茶しゃれなあとホール5階 「オリオンルーム」にて

## 生きがいウォッチング

季節の見どころや史跡などを訪ねるウォーキング会を年7~8回程度開催しています。見聞を広め、健康増進にもつながるといことで会員・フレンド会員に喜ばれています。



## シニア住宅見学会

新規の施設など各種のシニア住宅(老人ホームなど)を見学しています。参加者にとって、終の棲家などを考えるきっかけになるとともに、入居するシニア住宅を選ぶ場合の参考にもなります。

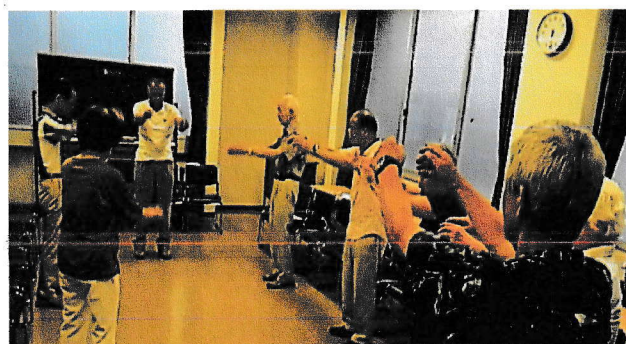
## サロン生きがい

社会福祉協議会のサロン活動の一環として、月に2回(第2水曜日と第4土曜日)ひだまり友遊会館で開催しています。ニュースポーツ・ディスプレイコン、茶話会などを楽しみにしています。これが生きがいという方もいて、シニア世代の居場所づくりにもなっています。



## 生きがい気功教室

気力研究所西崎所長(弊社会員)の指導のもと、健康づくりのための気功指導を行っています。毎週木曜日ほか月に3回程度、ひだまり友遊会館で開催中。継続して参加している方から、体調が良くなったという話が聞かれます。



## 例会

原則として毎月第4土曜日に、ひだまり友遊会館などで開催しています。会員の資質向上を図るための学習や懇親が目的です。

以上