

第2回理事会レジメ

日時：2025年6月28日（土曜日）13:00～14:45

場所：宮本公民館講堂

開会

1. 慶弔関係報告

米寿：該当者なし

訃報：該当者なし

2. 会長挨拶

3. 配布資料

①理事会活性化への提言②理事所属別（顧問含む）一覧表③顧問名簿

④秋季競技大会スケジュール⑤年会費入金と会員数状況⑥おすすめ嚙下体操

4. 連絡報告事項

①同好会実行委員会 5・24 助成金配布6・20・・・・・・・・・・実行委委員長

②秋季競技大会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各実行委員長

③囲碁大会について・・・・・・・・・・・・・・・・・・実行委員長

④膝痛・腰痛予防の講話と体操(6/24)・・・・・・・・・・総務部長

5. 議題（議長：長澤副会長 ファシリテーター：全部長）

①理事会の在り方について 理事会活性化への提言・・・・・・・・・・総務部長他

②芸能大会・体育祭について グループに分かれて実行委員を中心に出席理事も自由に加わり
多様な視点から意見交換のミーティングを行う・・・まとめを実行委員長（担当部長 補佐）

6.その他 ①休憩を兼ねて「嚙下体操」（動画上映）但しWIFI無線状況次第②次回理事会より「今日のテーマ」を設定（例：作品展について）事前に通知します。その上で部署横断のグループワークを取り入れて多様な視点から議論を行う。開催日時場所は決定次第ホームページにてアナウンスします。（予約抽選の為）

閉会

今後の予定 競技大会（別紙）

月	日	曜日	時間	場所	行事名	備考
8	20	火	9:30～16:00	中央公民館第3・4集会室	囲碁大会（第67回）	受付9:10 申込締切8・6
9	24	水	9:00～15:00	中央公民館	健康麻雀大会	
10	29	水	9:00～15:00	運動公園	体育祭	雨天中止
			会議・その他			
7	2	水	10:00～12:00	中央公民館	市大 学級長連絡会	
〃	18	金	10:00～12:00	中央公民館第9集会室	市との意見交換会	
〃	〃	日	13:00～15:00	中央公民館和室	ガイドブック編集会議	
〃	27	日	15:00～18:00	海神公民館	デジタル担当者会議	

理事会活性化への提言：トップダウンからボトムアップへ！

理事会の抱える「意見が出ない」「出席者が少ない」「マンネリ化」といった課題を解決し、より魅力的で効果的な運営を目指せるように皆さんの意見を整理し、理事会を活性化させるための具体的な提案としてまとめてみました。

1. 参加意欲を高める「ワクワク感」の醸成

- ・理事会の前後や休憩時間に、健康寿命を延ばす体操やスマートフォン活用術などのミニ講座や体験会を実施する。
- ・ホームページと連携し、同窓生からの「いきいき情報」（クラス会情報や同好会のトピックスなど）を募集・共有する時間を設ける。案外見えにくい他の団体やクラスの活動を知ることでき、同窓会活動の魅力や可能性を具体的に示すことにつながります。

2. 活発な意見交換を促す環境づくり

- ・部署を越えた少人数でのグループワークを取り入れる。
- ・「今日のテーマ」設定: 理事会ごとに全員で議論したいテーマを冒頭に提示し、参加者が事前に考えを整理して議論に臨めるようにします。これにより、理事それぞれが同窓会運営に関わっている実感を得られます。
- ・意見が出にくい場合に発言を促し、議論の方向性を整理するファシリテーター役を設けます。(ファシリテーター：会議の進行役として参加者の意見を引き出し議論を促進し合意形成を支援する役割を担う人)

3. 効率的な情報共有と進捗確認による時間の有効活用

- ・連絡・報告事項は事前に資料で配布し、当日は質疑応答に時間を充てます。
- ・各行事担当者が、目的達成度や具体的な成果、次につながる課題をまとめた「成果発表ボード」のようなものを作成し、プロジェクターを使用して発表するようにします。

4. 目標設定と振り返りを明確にし、貢献を可視化する

- ・各活動の目標を明確化し、イベントで取得したアンケート等を含めた結果を公表し、それを踏まえた話し合いと次への展望を理事全体で共有し、同窓会の活動を担っていることへの実感を再確認できるようにします。

5. リーダーシップ育成と組織活性化のための役割分担

- ・可能な部署から副部長を持ち回りにし、「次期○●企画リーダー」など具体的な役割と責任を明確にします。
- ・短期的なプロジェクト（新しいサークルの立ち上げ支援など）のリーダーを意欲のある理事が担当する「ミニプロジェクトリーダー」制度を導入します。

これらの提案のキーワードは「トップダウンからボトムアップ体制への移行」です。同窓会活動は誰かがやってくれるものでもなく、誰かの指示で動くものでもなく、みんなで作り上げていくものです。リーダーは、みんなの意見が出やすい環境を作り、その意見を吸い上げて実現化する役割を担うものだと思います。意見が出やすい環境をつくり、それをみんなで実現化していくことが理事会の活性化につながるのだと思います。

理事所属別(顧問含む)
一覧表

2025年5月31日

学期 学 科	氏 名	TEL 047-	担当	学期 学 科	氏 名	TEL 047-	担当
【会長】 (1名)				【文化部】 (17名)			
市大12教2	石川 修			市大12教2	井上 忠		部長
【副会長】 (2名)				市大8園1	大橋 千代子		副部長
市大13陶1	長澤 純子			市大10健2	井上 克子		副部長
市大13健1	別府 義博			市大13健2	山内 孝良		兼務
【総務部】 (10名)				市大16健1	大坪 貞雄		副部長
市大13教2	伊藤 民夫		部長	市大11健1	川島 孝夫		
市大14教1	小林 貞子		副部長	市大13園2	窪園 優子		
市大16陶1	斎藤 正和		副部長	市大9教1	新倉 由利恵		
市大18園Ⅱ	村谷 憲一			市大13/ⅰ1	武藤 健一		
市大10教1	山下 良久			市大9/ⅰ3	松原 至孝		
市大11園1	菊田 栄			市大13教1	伊藤 秀博		
市大12教2	大坪 裕子			市大19/ⅰ1	善生 善郎		
市大14教1	井澤 龍			市大19/ⅰ4	鈴木 政美		
市大19こころ	阿野 信幸			市大20こころ	愛傷 優治		
市大20こころ	田中 邦広			市大20こころ	織戸 幸枝		
【会計部】 (7名)				市大20/ⅰ4	上田 幸穂		
市大16教2	佐藤 健志		部長	市大21/ⅰ3	佐伯 眞和		
市大11/ⅰ2	高橋 邦夫			【健康スポーツ部】 (12名)			
市大16/ⅰ1	高橋 幸一		副部長	市大13健1	別府 義博		部長
市大19園2	黒田 潤		副部長	市大8健2	林 清志		副部長
市大18/ⅰ1	加藤 恭行			市大9健1	芳賀 寿美代		副部長
市大20/ⅰ1	中田 幸夫			市大11健2	鎌田 哲夫		副部長
市大20/ⅰ1	矢島 美千子			市大12健2	安田 正美		副部長
【広報部】 (7名)				市大12健2	齋藤 孝雄		副部長
市大13陶1	長澤 純子		部長	市大13健1	中島 敏子		副部長
市8教養1	塚本 紘史		(顧問)	市6期健1	豊島 武保		
市大14陶Ⅱ	水井 紀代子			市大11健2	西崎 友章		
市大18/ⅰ4	瀬戸山 美佐		副部長	市大19/ⅰ1	小林 富雄		
市大6教A	三代川 千恵子			市大16/ⅰ1	石原 早雄		
市大19/ⅰ3	河井 勇季			市大21/ⅰ3	国領政治		
市大21/ⅰ3	谷口 豊		副部長	【同好会推進部】 (2名)			
【同好会推進部】 (2名)				市大12教2	井上 忠		部長
				市大13健2	山内 孝良		

	本年	前年
会長・副会長	3	3
総務部	10	10
会計部	7	8
広報部	7(副会長-1)(顧問-1)	7(副会長-1)(顧問-1)
文化部	17(兼務2)	17(兼務1)
健康スポーツ部	12(副会長-1)	13(副会長-1)
同好会推進部	2(兼務2)	7
合計 (理事)	58(実質54)	64(実質61)
(顧問)	1	1

番号	期	学科	氏名
1	老大20	教養B	菅井 正美
2	老大21	教養A	長坂 由夫
3	市大1	陶芸 I	坂本 宏之
4	市大2	健康 I	大村 裕一
5	市大3	健康 II	高山 芳司
6	市大4	健康 II	上之園 勝
7	市大5	PC I	梅津 嗣章
8	市大6	教養B	山内 公美
9	市大7	教養 I	管 脩
10	市大8	教養 I	塚本 紘史
11	市大11	健康 I	丸笠三千男
12	市大10	健康 I	井上 克己

いきいき同窓会2025年度秋季大会予定

① ゴルフ

日時 10月15日(水) 総武カントリー印旛コース

実行委員長 小椋 信孝(047-467-1804)

② ディスクゴルフ 10月10日(金) 運動公園ディスクゴルフ常設コース

実行委員長 鎌田 哲夫(090-4103-0882)

③ パークゴルフ 10月23日(木) オスカーパークゴルフ場

実行委員長 安田 正美(090-2622-3199)

④ ペタンク 10月25日(土) 夏見台まちかどスポーツ広場

実行委員長 芳賀寿美代(080-3518-2474)

実行委員長 中島 敏子(090-6163-9109)

⑤ グラウンドゴルフ 11月12日(水) 法典公園グラスボ

実行委員長 別府 義博(080-6682-2563)

⑥ ボッチャ 会場、日時は未定 11月中旬に予定

実行委員長 別府 義博(080-6682-2563)

船橋市いきいき 同窓会 会員推移表(2025年6月25日現在)

会計部

単位：名

	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025(令和7)年度
2000人						
1,900						
1,800						
1,700						
1,600						
1,500						
1,400						
1,300	前年比▲456					
1,200	1,294					
1,100						
1,000		前年比▲308				
900	917	986	前年比▲112	前年比▲113	前年比▲57	前年比▲69人
800			874			予算比▲25人
700				761	704	計画660人
600		643				635人
500			549			
400						
300	377	343	325			
200						
100						予算比▲30千円
	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025(令和7)年度
会費収入 (単位千円)	1,105	814	711	913	845	(計画792) 762

【ご参考】

※2022年(令和4年)度迄、一般会員(会費1000円)・協力会員(会費500円)の2区分組織。

※2023年(令和5年)度より、会員区分の一本化・会費一律1200円に改定。

2025・6・28

いきいき同窓会健康スポーツ部

船橋市いきいき同窓会主催体育祭案内

*内容については一部変更の可能性あり

下記により開催いたしますのでご案内申し上げます。

- タイトル 第38回船橋市いきいき同窓会主催体育祭
- 目的 会員が一堂に集まり、軽スポーツを体験し、楽しい一日を過ごすことにより、会員相互の親睦を深めること。また、屋外で行う軽スポーツの楽しさを知り、今後の健康的な生活を送るための一助となることを目的とする。
- 参加範囲 同窓会会員とその家族を含む関係者
市民大学いきいき学部在校生
- 開催日 2024年10月29日(水) 雨天中止
- 会場 船橋市運動公園 ・ディスクゴルフ常設コース
・自由運動広場
- 当日の予定プログラム

9:20～ 会長挨拶 ・来賓挨拶 ・準備運動・諸注意

9:50～ 体験開始(グラウンドゴルフ、ディスクゴルフ、ペタンク,モルック)

	A班	B班	C班	D班
9:50～10:40	グラウンドゴルフ	ペタンク	ディスクゴルフ	モルック
10:50～11:40	ペタンク	グラウンドゴルフ	モルック	ディスクゴルフ
11:45～12:30	(昼食はご持参ください)			
12:35～13:25	ディスクゴルフ	モルック	ペタンク	グラウンドゴルフ
13:35～14:25	モルック	ディスクゴルフ	グラウンドゴルフ	ペタンク

*班は、当日発表しますが、4種目全て参加しなくても可能です。

*班でまとまって移動します。同じ種目を連続して行うことはできません

*競技大会ではありませんので、遊び感覚で、1日楽しく過ごして下さい。

*最後にビンゴ大会を行って終了 *終了予定時刻は15時30分です。

第38回2025体育祭参加申込書

* 内容については、一部変更の可能性あり

期日： 2025.10.29(水)雨天中止

会場： 船橋市運動公園ディスクゴルフ常設コース、自由運動広場

内容： ①ディスクゴルフ、ペタンク、グランドゴルフ、モルックを楽しみましょう

②ビンゴ大会

参加費： 無料

参加申込：代表者が下記参加申込書に一括記入の上、お申込みください。9月30日(火曜)必着厳守で、郵送、メールにて事務局までお願いいたします。

事務局： 別府義博 〒274-0805 船橋市二和東6-35-3

携帯080-6682-2563 自宅448-9548 留守電にお願い

メールアドレス beppu4416@jcom.zaq.ne.jp

いきいき同窓会体育祭参加申込書

老大・市大		期		学科	
代表者氏名			TEL		
NO	氏名	年齢	性別	期	学科
1			男 女		
2			男 女		
3			男 女		
4			男 女		
5			男 女		
6			男 女		
7			男 女		
8			男 女		
9			男 女		
10			男 女		
11			男 女		
12			男 女		
合計人数		名			

えんげ おすすめ嚥下体操

作成:船橋市リハビリセンター
〒274-0822 船橋市飯山潤町2-519-3
TEL:047-468-2001
FAX:047-468-2059
http://www.funabashi-rehacen.com



肺炎予防！口と喉を鍛えましょう

食べ物・唾液などが誤って、喉から肺に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)と言い、それによる肺炎を誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)と呼びます。口と喉を鍛える体操を行い、**食べる力を高める**ことで誤嚥性肺炎を予防しましょう！

簡単な飲み込みセルフチェック

30秒の間に唾が何回飲めるか、数えてみましょう！
2回以下は飲み込みの低下が考えられますのでしっかりと以下のトレーニングを行ってください！

トレーニングを行うタイミング

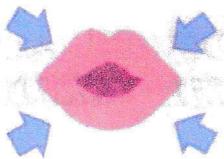
食事の前に行うことで、口や喉の準備体操となり、食事時のムセを予防したり、習慣化しやすくなります。

呼吸のトレーニング



★基本の腹式呼吸

- ①口をすぼめて息を吐き出します。この時、お腹を押しながらなるべく長く吐くように意識しましょう。
 - ②鼻から息をたっぷり吸います。同時にお腹を膨らませましょう
- ①と②を繰り返し10回



★応用編

基本と同じように口をすぼめて「ぷっ・ぷっ・ぷっ・ぷっ・ぷ~~~~~(伸ばす)」を5回×2発声します。息を吸うときは鼻から。

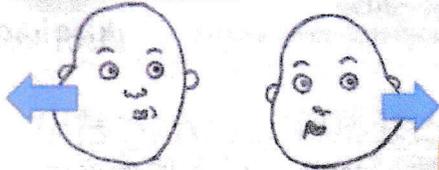
首のストレッチ

ゆっくりと首をストレッチして、首回りをほぐしましょう。頭の重みをかけて、矢印の方向へしっかりと伸ばしてください。



- ①首を前後に倒します
 - ②首を左右に動かします
 - ③左右に首をかしげます
- それぞれ5回程度繰り返します

舌の体操



★舌の内頬押し

左右交互に3秒ずつ舌で内頬を押します。

10往復行いましょう。

負荷量を上げたいときは、指で外側から抑えるとより効果的です。

うちほほ

舌で内頬を押す

喉を鍛えるトレーニング

★おでこ体操 ※座って実施しましょう

①おでこに手をあて、顎を引きます

②手とおでこを押し合います
3秒×10回行いましょう

視線は自分の膝



発声練習

★母音の発声

息を全部吐ききり、鼻からたっぷり息を吸った後

出来るだけ長く「あ—————」と声を出しましょう。

続いて同様に「い」「う」「え」「お」も行います。20秒以上を目指します！

★「ば」「た」「か」の発声 ①～⑥の順にリズム良く、各5回ずつ言いましょう

①「ば・ば・ば・ば・ば」④「ばた・ばた・ばた」⑥「ばたか・ばたか・ばたか」

②「た・た・た・た・た」⑤「たか・たか・たか」

③「か・か・か・か・か」

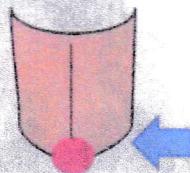
なんで「ば」「た」「か」の音なの？

それぞれ発音するために、必要な唇や舌の動きが異なります。

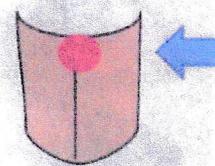
「ば」は唇



「た」は舌の先



「か」は舌の奥



をそれぞれ破裂させ、音を出しています。各所を意識しながら強く音を出すことで鍛えられます。