

北の灯り

第76号
一般社団法人
健康生きがいつ
くりアドバイザー
—北海道協議会
発行 大橋真樹

題字 塚本久二子（札幌市）、絵 本間直久「林の小道」P8へ



私の生きがい

「中国帰国者支援交流事業」

参加へのお誘い 札幌市 青木基成

厚別区もみじ台の市営住宅団地には、今では400人ほどの中国帰国者とその家族が住んでおり、このうち90人ほどの1・2世の方は平均年齢が75歳を超え、人生の大半を中国で過ごしたため、異なる言語や文化、生活環境に強いストレスを感じ「引きこもり」になる方もいます。

こうした帰国者の日常生活状況を踏まえ、地域で孤立しないように民生委員や町内会役

員などとの相互理解と交流に結びつく活動として、もみじ台地区において、帰国者を主たる対象とした「介護予防教室～脳も身体も健やかにする、介護予防のラダーウォーキング&茶サロン～」を月1回、もみじ台管理センターで開催しています。

介護予防の運動後は、同会場で1時間程度、お茶・お菓子を食べながら帰国者と民生委員などと交流し、楽しんでいます。

健康生きがいつくりアドバイザーの皆様、介護予防運動の指導サポーターとして、また自身の介護予防運動も兼ねて、中国帰国者と一緒に交流活動をしませんか!!

一般社団法人 健康生きがいきづくりアドバイザー北海道協議会

代表理事 渡邊一栄

皆様、お変わりなくご活躍のことと存じます。皆様には日頃よりご協力・ご理解をいただきまして、心より感謝申し上げます。

この度2016年4月1日より「一般社団法人 健康生きがいきづくりアドバイザー北海道協議会」となりました。北海道新幹線開通とともに輝く未来へのレールが伸びたことを嬉しく思っております。

1. 【一般社団法人設立の経緯】

2014年 会員の中から法人化の必要性を提案され、運営委員会、役員会などで度々議論

2014年12月 法人形態をNPO、一般社団法人などの比較検討、法人化のメリット、デメリット等を議論し、運営委員会、役員会で一般社団法人化の方向を決定し、会員への事前周知を図るため会報「北の灯り」に掲載することを了承

2015年1月 会報「北の灯り」に法人化について掲載

2015年3月 平成27年度定期総会に法人化提案するための定款原案等を検討開始

2015年5月 平成27年度定期総会で一般社団法人設立により、任意団体の健生北海道を引き継ぐことが承認され、法人化設立準備委員会の設置が決定した。

2015年7月 定款原案の検討、司法書士を介して、公証人による認証のための詳細な条文の検討を3ヵ月かけて手直しを繰り返す。

2015年9月 定款につながる詳細規定となる健生北海道規約、総会規定、理事会規定、会計規程、会費管理規定、情報公開規定、各種事務取扱規定、慶弔規定の制定に向けて着手

2015年11月 運営委員会、役員会で定款以下すべての規定類を説明し了承を得る。

2016年1月 会報「北の灯り」と共に定款他すべての規程類の全てを会員全員に周知するため、事前に郵送し、1ヵ月間質問疑問に答える対応を行う。

2016年3月 定款その他の承認を求めるための臨時総会を案内し、3月19日臨時総会を開催し、定款その他のすべての規程類が承認され、4月1日登記を決定。

2016年6月 任意団体の決算承認及び資産負債を新法人に継承するための総会開催を予定。

2. 法人化の目的

(1)法人化は、社会的信用のよりどころであり、責任の所在をはっきりさせることによって、同じような活動をしている様々な団体との差別化を図ることが可能となり、健生北海道の認知度の向上とともに会員活動の後ろ盾となること。

(2)超高齢社会となり、行政にできない様々な部分を担うため、その財源として地方自治体などからの助成金や補助金を得て、健生北海道の活動の質と幅を高めること。

さらに健康生きがいきづくりアドバイザーが健康・生きがいきづくりを支援する様々な事業及び活動の展開を通して、中高年の健康づくりの増進と自立を支援し、明るく活力ある長寿社会の推進に寄与することを目的とする。

そのために次の事業を行い、併せて国または地方公共団体などの諸団体並びに一般財団法人健康・生きがい開発財団との連絡調整を行い、会員相互の情報の提供・交換、資質の向上、親睦のための事業を行う。

事業および活動

- ① 健康・生きがいきづくりに関する講座、講演会、研修会、イベント企画・実施、講師派遣事業
- ② 健康・生きがいきづくりに関する情報の収集、分析、提供の事業
- ③ 健康・生きがいきづくりに関する相談、助言活動の事業



- ① 中高年の生きがい就労・仲間づくりの支援を目的とする事業
- ② 成年後見制度に関する事業
- ③ 障がい者若しくは生活困窮者又は事故、災害若しくは犯罪による被害者の支援を目的とする事業
- ④ 高齢者の福祉を目的とする事業
- ⑤ 児童又は青少年の健全な育成を目的とする事業
- ⑥ 地域社会の健全な発展を目的とする事業
- ⑦ 会員相互の情報の提供・交換のための会報誌の発行及び会員相互の資質の向上、連携、交流、研鑽、親睦に関する事業
- ⑧ その他前各号に掲げる事業及び活動に附帯又は関連する事業

3.基本方針

1997年10月創立の「健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会」の活動を継承し、会の活性化とともに社会的認知度の向上を図るため、新規会員の発掘や新規事業の検討、助成事業への取り組みを積極的に推進する。そのために、事務局の強化や事業部を新設し、役割分担を明確にする。会の運用をスムーズに行い、業務内容の充実を図る。

4.検討経過

1)設立趣旨

2015年5月30日の定期総会において一般社団法人化が決定し、準備委員会を設置して検討を進めながら進捗状況を会報「北の灯り」で随時報告しました。

一般社団法人化の設立趣旨は、1997年以来、中高年の健康・生きがいづくりを中心に活動してきましたが、一昨年より札幌市住宅管理公社の受託事業も実施するようになりました。行政の事業に参画していく過程において認意団体での不便さを痛感し、健生ADが養成講座で学び、さらに自己研鑽を重ねながら培ってきた力を高い意識と誇りを持って発揮するためにも法人化が必要であることを確信しました。

健生北海道を設立された先輩AD諸氏の歴史を基盤にさらなる発展をしていきたいとも考えています。

2)臨時総会

日時：2016年3月19日（土）13:30～15:00

場所：市民活動プラザ星園

次の事項が審議・承認されました。

- ① 一般社団法人 健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会 定款について
- ② 一般社団法人 健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会 各種規程について
- ③ 役員を選任及び役員報酬不支給について

○役員

代表理事 渡邊一栄

理事 石川義勝 中川和彦 大柳陽紀

監事 楫 忠夫

3)今後の課題

- ①新規事業の開拓
- ② 助成事業への取組
- ③ 行政や企業、他団体との協働事業

事業部を設置し、営業活動を行う。そのために会員に資格や得意わざなどを新たに登録してもらい、プログラム化（商品化）していく。

④ 会の活性化

5.おわりに

一般社団法人 健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会として新たな出発をいたしました。ここに至るまでに関係各位のご理解とご協力をいただきましたことに心より感謝申し上げます。課題もありますが、会員が健康生きがいづくりのモデルとして楽しく生き生きと活動することが社会貢献へととなりますよう取り組んで参ります。

平成28年度 養成講座開講されました①

5月21日（日）、5月22日（日）に平成28年度の養成講座が札幌かでの2・7で開講されました。今回の受講生は男性4名、女性1名の計5名での開講です。

開講にあたり渡邊代表より受講生皆さんのスピリチュアルに対し激励と賛辞の挨拶がありました。

第1科目に中川副代表の「現代社会と中高年」の講義なかで各受講生の自己紹介があり受講された経緯、これからの想いなど其々が語られました。

詳細は受講生全員が資格認定を得た後に月例会（勉強会）で発表していただきたいと考えています。

第2科目「中高年と健康生きがい」は上野顧問、

第3科目「中高年と健康①②」の堤秀子さん其々自らの経験と実践からの講義内容でした。

2日目は第4科目「中高年と福祉」羽田保子さん、現在も職としています実務経験からくる豊富な内容で、第5科目「中高年と家族・地域社会・余暇①②」渡邊代表、第6科目「中高年と家庭経済①②」は現職の社会保険労務士の前嶋さんでした。

今回の講師陣には教科書に沿った解り易くなお且つプラス実務経験での講義をして頂きました。

今回は5/29日（日）かでの2・7で10時からさいごの養成講座レポート提出で修了。5名脱落無く全員揃って資格認定研修会に臨むことを願い次回の「北の灯り」に養成講座②を投稿したい！！



開講にあたり渡邊一栄代表の激励挨拶



大柳事務局長、崎野運営委員もお手伝い



「一般社団法人」健生北海道のAD1期生



真剣に聞き入る受講生

勉強会始まりました！

渡邊一栄



団塊の世代が75歳を迎える2025年に向け急がれている「地域包括ケアシステム」の構築は、養成講座や資格認定研修でも取り上げられていますが、さらに知識を深めるための勉強会がスタートしました。

第一回目は4月23日(土)厚労省の資料などを参考に一つ一つ確認をしながら、健生ADとしては、老人クラブ・自治会・ボランティア・NPOなどの地域レベルでの活動になるため、地域の現状とそのニーズは何かと進めて行く中、参加者の町内で行っている見守りや地域サロンの必要性など活発な意見が出ました。地域包括ケアセンターについても理解したいと思っていますが、次第二回は「福まち」:福祉のまち推進センターについての勉強会となります。(5月14日土曜実施)

シニアを取り巻く社会情勢をしっかりと受け止め、健生ADとしてリアルタイムで活動をしていくために基盤作りをしていきたいと思っています。

地域包括ケアシステム関係について情報をお持ちの方、ぜひご参加ください。情報を共有させてください。よろしく願いいたします。第三回は見守りボランティアの資格をとります。総会参加者は11時～受講いただきたく。

見守りボランティアになる講習会

6月18日土曜11~12時 星園事務所

《新人紹介》 菱川 司 さんの

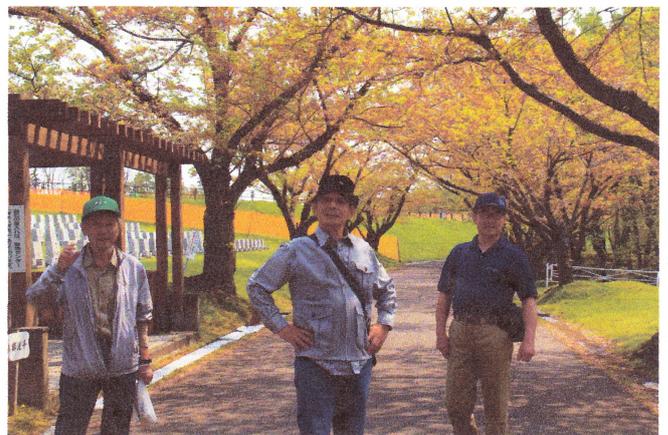
ピースボート世界周遊記

長年、船、海、港に関わる仕事をしていた私は、いつか客船に乗って世界各地を巡る船旅に憧れていた。定年後、訳あって札幌に移住、夢である船旅の件を娘に相談したら「行ったらー」と快諾！

3年前のピースボートは、約百日間の北回り地球一周船旅！寄港地約20か所の観光、名所を訪ね「百聞は一見にしかず」を実感！目玉はスエズ・パナマ運河通過だった。さらにパナマからガラパゴスの8日間のオプション旅を楽しんだ。ダーウィンが「種の起源」を世に発表したゾウガメで有名な孤島だ。

今回はさらに楽しかった。約千人の船友との交流にあった。学者や医者やの講演会、多くの趣味、音楽グループ、県人会、囲碁・麻雀・将棋、各々の大会に競って参加、楽しんだ。今回の出航は去年の12月14日横浜港。クリスマス・餅つき、正月・・・他に行事が赤道祭・盆おどり・大運動会等、皆、童心に戻って参加。

→左端が菱川さん 5・20厚田の葉桜並木で



遊び事ばかりではなく、英会話、音楽発表会。皆、合間を見て特訓、私はハーモニカ班、昭和の歌の会、手話の会にも加わりステージに立った。

寄港地では3~4人グループの自由行動！現地の人とカフェでワイン・ビールを飲みながら、おしゃべり。南アフリカ、南米は貧困な国が多く人種差別等、いろいろ考えさせられた。なんと無知だったと大反省！

先日、法事のため山口へ帰省したが帰路、大阪に寄り、船で親しかった田中君、宮地さんと再会、3時間以上船旅の思い出話し。全国にいる船友がなによりの財産だ。北海道にいきたい希望者多くいて6・8には第1陣で梅ちゃんが来札！裁縫班のリーダーの彼女との再会「プチ」楽しみ！熱烈歓迎！札幌の美味しいもので歓待予定。

船旅全編の紀行文、記録として写真入りで作製予定だがいつできるか？未定である。

駒岡保養センターにて講師デビュー！次はあなたが講師です

「声を出して本を読もう」

札幌 北山 公子

駒岡保養センターの「いきいきふれあい講座」は札幌市社協の主催で麻雀、英会話、書道、ペン習字、陶芸などたくさんの講座をしています。その一つ「声を出して本を読もう」は言い出しっぺの私と三宅洋一さんが、どのように進めるか相談しながらスタート。

「滑舌が悪くなった」「病気で声が出にくくなった」などリハビリを兼ねた方々や以前に朗読を経験した方々など17名の大所帯。

皆が喜ぶ教材選びも楽しく、何より自分自身の勉強になると感じ、取り組んでいるところです。



転倒防止「ふまねっと教室」

札幌市 宮岸 和子

地下鉄真駒内から9時25分のバスに乗り行き先は駒岡保養センター、その一室で4月から第1と第3水曜日の「ふまねっと教室」に足を運んでいます。

健生が社協から依頼を受けた1年間の活動で私の他に健生会員3名が活動しております。来年3月迄高齢の私が無事に関わってゆけるかどうか不安もあり2～3名の会員さんに資格を習得して頂きサポーター、インストラクターとして加わって下さることをお願いしました。

4月の参加者は少数でしたが、入湯料も含め620円で2つのサークル活動が可能と聞いており、センター内は中高齢者で賑っています。皆さんも是非いらしてください。

私は健生ADとして自覚を持ち今の役割を果たし、ささやかながら人々のお役に立てることを目標に今後もしばらくは模索をつづけたいと思っています。

「歌いましょう♪」

札幌 渡邊 一栄

幼い時に何気なく歌っていた曲がとても懐かしく思えてホットすることがありませんか？

特に唱歌・抒情歌の素晴らしさをあらためて感じるようになりました。

すでにどなたもご存知のように歌を歌うことが健康にいいと言われていまして懐かしい歌を歌いながら脳の活性化や肺の機能アップ、口内のばい菌が減っていくなら一石二鳥♪です。

開講日は11名が参加下さり、全員女性でした。

1人ではなかなか歌わないけれど「声を出して歌いたい」という方ばかり。

定番の「ふるさと」「花」に続いて、フォースター作曲の「春風」を参加者の方のリードで歌う場面もありました。

和やか雰囲気であつという間の1時間でした♪

日本に伝わる美しい歌を楽しんでいきたいと思えます。どなたでも参加できますので、是非いらして下さい。

笑う門には福が来る！「笑いヨガ」

岩見沢市 松川敦子



「ハハ～アハハ～」ここはこの春から開校した駒岡保養センターの笑いヨガ講座です。

みなさま、笑いヨガをご存知ですか？

お腹から声を出して笑っていますか？

笑いヨガは誰でも出来る、笑いの健康体操です。冗談、ユーモア、コメディを使わずに、最初は体操として笑います。

笑いの効用は？まずは駒岡センターで笑って笑いの効果を体験してみませんか？

笑う前と笑った後では、表情や気分が随分と違っているはずですよ。

笑いヨガは美人になる体操！と言われる通り笑うと表情筋を使うので高級エステと同様な効果が期待できますよ～本当です（笑）

笑の体操とヨガの呼吸法を組み合わせているので「笑いヨガ」と呼ばれていますが、ヨガの難しいポーズ等はないので、老若男女誰でも楽しむことができます。楽しいから笑う？いえいえ～笑うから楽しくなる～笑うから元気になる～笑うから幸せになる！そんな笑いヨガの参加者を駒岡保養センターでは大募集しております。

共に笑って輝く人生を歩んで行きませんか？笑う門には福が来る！笑う人生には沢山の福が～駒岡保養センターでは、あなたの参加をお待ちしています。アハハ～

健生北海道 運営委員会 報告

健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会は、4月1日より一般社団法人になりました。

1. 月例会をスキルアップ勉強会に

今年の4月1日から一般社団法人となり、会員一人一人のより一層のスキルアップをはかるため、今までの月例会を勉強会としました。

地域包括ケアシステムの一翼を担うべく、4月は、地域包括ケアシステムの概略を学びました。5月は、地域の「見守りサポーター」の資格を取得したり、介護予防教室を健生として開催したらどうかなどの意見が出されました。

2. 熊本地震への義捐金募集

去る4月に熊本地震があり、多くの家屋が倒れたり、がけが崩れたり、橋が落ちたりなどの大きな被害が出ました。多くの方が亡くなりました。

熊本にも私達の仲間、健康生きがづくりアドバイザーがおられ、被害にあった方もいらっしゃいます。家が壊れ、避難所で生活している人もいます。そのような方々のために、財団や各地方の健生の仲間から、義捐金を送ろうという動きがおきました。

北海道協議会としても、少しでも力になればという思いから、皆さんから義捐金を募ります。入金された義捐金は、各地方の団体からの義捐金をとりまとめ、九州に送る財団の口座に振り込みます。口座への振り込みは**6月30日**までです。

* 振込は、下記の郵便局通常貯金口座へ。

記号 19010 番号 43696171

口座名義 一般社団法人健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会

健生★情報BOX

★会員のみなさまのさまざまな活動を紹介するコーナーです。イベント案内・仲間募集・地域サロン紹介・ボランティアで手伝って等広告宣伝など、互いに交換し応援あいましょう。情報おまちしています。FAX 011(567)0555(斎藤)

おはこ会「シニアのしゃべり場ちゃっと」

- 日時：7月16日(土) 14時～16時
- 場所：札幌エルプラザ4階
(北区北8西3札幌駅北口5分)
- 参加費：500円(お茶菓子代含む)
- 内容：シニアの楽しいしゃべり場です。健生おはこ会は今年10年目を迎えます。しゃべり場もこつこつ継続し7～8年。おなじみさんや口コミで新しい方も…。おはこのメンバーがみなさまのおしゃべりのお手伝いをさせていただきます。
- 申込・問合せ：☎090-6262-0314(川村)

琴似シアター「コンカリーニョ」が地域住民と創った音楽劇

「マストゴーオン(コンカリーニョ秘話)」

- 日時：6月25日(土)①13時～②18時～
26日(日)③11時～④16時～
- 場所：琴似シアターコンカリーニョ
(札幌市西区八軒1条西1丁目2-10)
- 入場料：2000円(記念誌パンフつき)
- 内容：コンカリーニョは2006年5月7日に市民寄付1,600万円を基に開設した地域劇場。この作品は地域住民と創りあげた音楽劇の10周年集大成の力作。健生北海道の大橋さん、澤内さんが出演します。
- 申込み：☎011-615-4859(コンカリーニョ)

大入り歓迎！「第8回落笑会寄席」

- 日時：6月26日(日) 12時半開場 13時開演
- 場所：札幌バナソニックショールーム3階
(北区北9西2-1札幌駅徒歩5分)
- 木戸銭：500縁
- 内容：林家とんでん平師匠のもと落語を学んでいる仲間たちの発表会です。みなさんで笑いに来てね！健生北海道の仲間の松田(とんかち)さんですよ。
- 主催：落語・お笑い研究会「落笑会」
- 申込・問合せ：☎815-2701(エコアース)
E-mail i.matsuda@hieico.jp

「夏だ！祭りだ腹話術バラエティショー」

- 日時：6月25日(土)①11時②14時
26日(日)①11時
- 場所：こどもの劇場やまびこ座
(東区北25東15東豊線元町下車7分)
- 料金：おとなも子どもも300円
- 内容：腹話術愛好会「腹笑会」の33期公演。腹話術・紙芝居・マジックなど、みなさんと老若男女混ざり合い楽しい笑いのひとときを。
- 問合せ：☎090-3898-4696(うさP斎藤)

★松田順治さんよりのご案内

「笑いヨガ」みんなで笑って楽しく健康

- 日時：毎月第2第4木曜 18時半～20時
- 場所：畠山創作舞踊研究所
(豊平区平岸3条16丁目1-22)
- 内容：笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操(動きやすい服装と飲み物持参ください)
- 参加費：500縁(会場費・通信費)
- 連絡先：「札幌笑いヨガクラブ」(松田)
FAX821-9812 ☎090-3770-2191
E-mail juntoyohira@ezweb.ne.jp

《ハイタッチ：札幌市 前嶋 靖さん》

ヒマナ会(107期)

皆さま、ご無沙汰しております。また、ヒマナ会の皆様もお元気でしょうか？健生北海道の行事等には参加できていない状況です。

最近の私ですが2015-2016年シーズン、趣味のスキーを十分楽しみました。51日間の滑走を達成し健康生きがいがづくりを実践しております。

まずは自分のできる範囲で活動したいと思っている今日この頃です。

次は大柳陽紀さんです



net・北みらい の例会

にお邪魔して来ました！ 渡邊一栄

4月22日(金)旭川の川村 隆さんが代表をされている「net・北みらい」の例会に参加してきました。

1月にメンバーの橋本立明さんより健生事務局に1通のメールが届きました。前回の会報でご紹介しました橋本さんの「言葉の花束」をいただきました。これを機に旭川訪問が実現しました。

私と同期の高薄美津子さんと橋本さんのお出迎えで例会会場へ。川村代表と代表のお兄様で俳人でもある川村慕秋氏、片山孝明さん、昨年の受講生115期の堀井靖之さん、北岡さん、プロ歌手の山本亜加里さんが参加され、例会が始まりました。

川村慕秋氏による俳句の添削とご指導、メンバーの皆さんの近況報告などで大変充実した時間でした。

私は今後も更なる交流をお願いし、お開きとなりました。荒井 円さんにお会いできませんでしたが、またお邪魔します。ありがとうございました。

現在会員数 平成28年4月30日現在
会員96名 賛助会員20名 合計116名

《表紙：林の小道 本間直久》

南区藤野の十五島公園の北の端から石山まで、豊平川沿いに昔からたくさんの方が歩いてできたと思われる自然林内の小道があります。春にはエフェメラル(野の花)、夏にはオオウバユリ等の花も見られ、気楽に散歩できる楽しいコースになっています。



表紙の青木さんの情報

「中国帰国者支援交流事業」参加へのお誘い

- ・会場 もみじ台管理センター電話 897-7431 (厚別区もみじ台北7丁目) 2階ホール
- ・今後の日程

6月26日(日) 10時～12時

7月24日(日) 10時～12時、

連絡 青木まで 参加料 無料

編◆集◆後◆記◆

陽光の下、色とりどりに満ち溢れるお花と、新緑のパワーを浴びて、自然からの与力にも背中を押され、新たな何かを始めたい気持ちのモチベーションも昂るのではないのでしょうか。「北の灯り」からも数多くの行事予定や各種案内が掲載されておりますのでお気軽に体験・参加をお待ちしています。(角田美智子)

会報編集部 安部スミ、荒井 円、入江明美、大橋真樹、角田美智子、川村貞子、蒲原史紀、斉藤克恵、佐藤良子、澤内律子、夏堀 静、松原 清、水沢裕一

事務所所在地

〒064-0808

札幌市中央区南8条西2丁目

市民活動プラザ星園4階(405号室)

一般社団法人

健康いきがづくりアドバイザー

北海道協議会

電話・FAX 011-211-4416

Email: jimu@kensei-hok.com

<http://www.kensei-hok.com>