

北の灯り

第78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、絵：本間直久「里山そばの木造家屋」



健康・生きがい

—「まあ、いいか！」人生—

札幌市中央区 宮岸和子

80代も後半にさしかかり朝目覚めて思うことは、「早く一日を始めなければ『あっ』と言う間に日が暮れてしまう…。でも体がついてこない、これが老化というものか。朝食にとりかかるも「ん？」。顔洗ってなかった。「まあ、いいか。人様に迷惑かける訳でもない…」と1人納得する。食事をすませ、人心地もついてコーヒタイム。鏡をのぞきこむと、パツとしない顔が写っている。近視で30~40cm離れて見る分には、シミもシワもさして気にな

らないから、「まあ、いいか」。現状に満足することは進歩の妨げになる場合もあるが、「まあ、いいか」も使い道を間違えなければ結構楽に暮らせるし、満更でもない。幸か不幸か頭も良くないし、鋭い感性の持ち主でもなく生真面目でもない。「まあ、いいか」は許せなかったりする人もいるが、私は全くその反対で、嫌な事、都合の悪い事、自分の意思でどうにもならない事は悩まずポイと捨てて抱え込まない事にしている。もう時間の浪費が許されないトシのせいもある。人の一生は誰のものでもなく、全責任は自分にある。人生の帳尻をあわせるように心がけ、不足分は許していただきながら感謝して人生を終えたい。

健生20年：珠玉の宝の発見！

北海道アドバイザーの集い

こぞって参加しましょう！

「北海道アドバイザーの集い」が、「一般財団法人 健康・生きがい開発財団」の主催で、開催されます。

現在、北海道には、健康生きがいつくりアドバイザーが300人弱、いらっしやいます。そのアドバイザーの皆さんの活動支援を目的に、健康・生きがい開発財団が企画をし、私達、健生北海道が運営を任されたものです。

財団から、各アドバイザーに案内が届くこととは思います。現在、いろいろと活動している方。昔は活動していたが、現在は少しお休みしている方。何かやってみたいと模索している方。皆さんこぞってご参加ください。

これからの健康生きがいつくりアドバイザーとしての活動をより充実させることのできるお宝が、きっとみつかると思います。

健生北海道アドバイザーの集いに先駆けて

107期（ヒマナ会）札幌市豊平区 蒲原史起

去る9月3日に、「北の宗右衛門ゆうや」にて、渡辺代表、上野顧問にもご参加いただき、107期、115期、131期の3期合同で食事会を開きました。

私は、ADの資格を取得して、2年が経過しますが、恥ずかしながら、どんな活動をしていけばいいか未だはっきりとしたイメージができない状況にありました。そのため、参加いただける方から活動のヒントがいただけたらと思い、軽い気持ちでお声掛けしたところ、全体で14名の食事会となりました。

私にとっては、“はじめまして”の方も多く、参加者全員で自己紹介をしましたが、すぐに話に花が咲き、ワイワイと楽しく、あっという間の時間を過ごしました。参加された方全てが色々なご経験を持たれているのはもちろん、特技をお持ちだったことが印象的でした。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

〔健生北海道アドバイザーの集い〕

日時：平成28年10月29日（土）

14:00～17:00

場所：TKP札幌ビジネスセンター赤レンガ前
毎日札幌会館 4F ラベンダー
(札幌市中央区北4条西6丁目1番地)

〔懇親会のご案内〕

集い終了後、17:00～19:00 同会場にて。
多くの会員皆様のご参加をお待ちしております（会費未定）



仕事の兼ね合いもあり、健生北海道のイベント及び定例会等になかなか参加できず、申し訳ない気持ちもありましたが、今回、食事会が終わった時に、特に目的もなく集まることも時には良いのではないかと思った次第です。

せっかく、ADの資格を持ち「ADの仲間」がいるのですから、「仲間同士」で集まる機会は多く持った方が良いと思います。

今回の「健生北海道アドバイザーの集い」は絶好の機会だと思います。多くの方とお会いできることを楽しみにしておりますので、是非参加してみてください。



アドバイザー養成講座

事務局長 大柳陽紀

今年度2回目の養成講座が開催されます。

養成講座 11月19日(土)20日(日)26日(土)

資格認定研修 12月17日(土)18日(日)

私たちの仲間がさらに増え、健生北海道の、さらなる活性化につながることを期待しております。知り合いの方どうぞ呼びかけをお願いします。

★勉強会「防災講座」

副代表 中川和彦

法人化に伴い、今年度から新たに事業部が立ち上がり、営業力をサポートするためにも、毎月勉強会を重ねようということで、9月8日(木)は石崎正子さんを講師に開催された。電気も水も支援物資も来ない状態を想定して、避難時に何を持ち出すか、リュックサックに参加者が独自に考え、それぞれが持ち寄りました。講師の持ってきた、非常時用の小さなバッグから次から次と出て来る非常食の袋、この一袋を舐め舐め一週間を生き抜くのだそうです。薬や健康保険証、ビニール袋もカサカサ音のしない材料の袋が良いとのこと。避難所での夜中は小さな音もストレスになるそうです。大勢の人が使う汚れたトイレ掃除、その順番をどのように決めたら良いかなど、目から鱗の話が続々。

事業部では、「職場人間の退職準備講座」

「町内会活性化講座」を新たなメニューに加え、町内会デビューの仕方、働く世代を町内会活動に取り込むノウハウなど行政や町内会をターゲットに事業拡大を図っています。10月には、北海道地域防災マスターの認定講習を受講するために数人で会場となる新ひだか町まで出かけます。(札幌の開催は終了のため。)これからの時代は、高齢化で衰退している町内会活動をサポートする補助金が出てきます。今、私たちはその先駆けとなって、町内会と連携が始まっています

防災知識を習得することにより

混乱を起こしやすい避難所生活を少しでもサポートできるような人材育成となることも考えています。

渡邊一栄

~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*

### 第2回防災講座

○内容：「避難ご飯の作り方」

○日時：10月5日(水) (11:30~13:00)

○参加費：200円

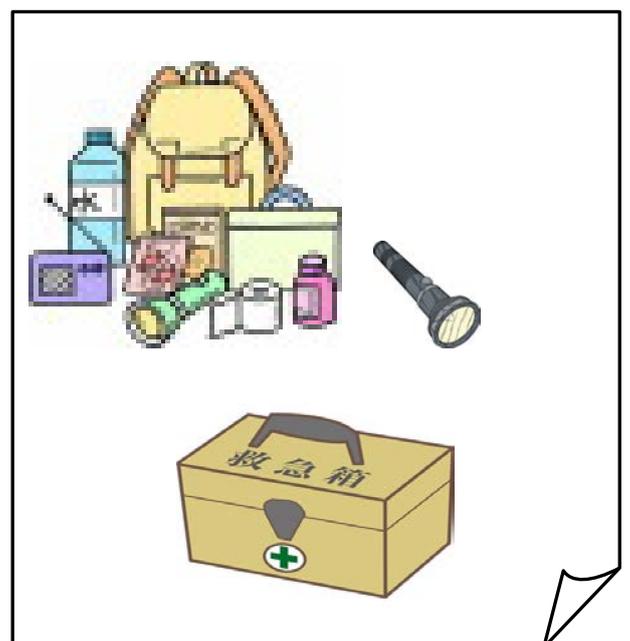
○持ち物：

①避難所に避難するつもりで必要と思うものをリュックにつめて持参してください。

②ご飯を1食分(おにぎり約1個分)ラップに包んで持参して下さい。

○申込：健生北海道事務局(当日可)

E-Mail [jimu@kensei-hok.com](mailto:jimu@kensei-hok.com)



## 報告 エルプラまつり

9月10日(土) 10時～15時

「ミニステージ」「手作り品販売」

企画部長 北山公子

一階ミニステージで健生が誇る「南京玉すだれ」を披露しました。トントンと太鼓がなり、独特の衣装も鮮やかに口上が始まり、芸が進むと、いつの間にか座る椅子がなくなる位の見物客が。マアこれはいつもの事。ポーズが決まるごとに拍手がわき、「なかなかなかなか戻らない！」の場面もあり、笑いと喝采のうちにニューバージョンも披露されました。「只今、一緒に活動する仲間募集中」とちゃっかりPRするのも忘れませんでしたよ。

二階フリースペースでは「手作り品販売」。名物の古布で作ったフクロウの置物をはじめ、日頃から作りためた手芸品、アクセサリ、袋物などをびっくり価格での提供です。くじ運の悪い私のせいで例年より奥まった場所での販売は客の出足が悪く「売れないかなー」と心配でしたが、一度下見に来た方々がお金をもって再来する場面もあって、まずまずの売り上げでした。

エルプラ祭としては2Fの販売出店数が例年より少なく、子供向けのお化け屋敷もなかったのですが、大ステージの芸能発表やミニステージが活発で、学生が運営するYouTubeでそれらがテレビ中継されて賑やかな一日でした。また、4Fの食堂メニューとして数年前の健生のカレーライスやお蕎麦を懐かしむ声も聞こえました。来年は一考しても良いかもしれません。

○売上金の5% (1000円) は東日本大震災を支援する

「みみすまプロジェクト」へ寄付。

○渡邊代表、石川副代表のご厚意で健生へ寄付あり。



## 報告 星園祭

9月25日(日) 10時～15時

「紙芝居」「スポーツ健康吹き矢」「フリーマーケット」

企画部長 北山公子

事務所が入っている市民活動プラザ星園のお祭りです。入居団体が趣向をこらしてPRに努める絶好のチャンス。健生も旭川から駆けつけて下さった堀井さんの「紙芝居」、昨年も好評だった「スポーツ吹き矢」と「フリーマーケット」で参加しました。

初めての取り組みだった「紙芝居」はダンスや音楽で賑やかだったステージの合間に日本昔話が披露され、聞く方々にホッとする瞬間を与え、さすがの貫禄でした。

「スポーツ吹き矢」は無料体験なので老若男女、入れ替わり立ち代わりの参加で賑わい、指導される方々も大変だったでしょう。健康に繋がる腹式呼吸で矢を忍者のように的に向かって吹く。正しい呼吸法だと当たるんです。

「楽しかったよー」「7点だった」などと笑顔が広がり喜ばれました。

会員の皆様からの寄付品を販売する「フリーマーケット」は当日「月下美人の鉢植え」もたくさん寄付され、来場者の興味を引きました。個人出店もあって、“良い品をお安く、早い者勝ち！”で客を呼び100円均一には、じっくり品定めをする方、何度も来て悩む方など色々と、タオル類がよく売れました。フリーマーケットですから値段は元の10分の1以下なので収入は微々たるものですが、ちりも積もれば山です。またのチャンスに開店しましょう。

絶好の秋晴れで行楽日和のせいか、来場者は昨年より少なめでしたが、健生のPRはしっかり出来たかなと思います。

ご協力くださった皆様に感謝いたします。

[フリマの売り上げ他 4280円 健生の収入]





## 各サークルの活動

### ◆ 旭川 「net 北みらい」

「net 北みらい」は、川村隆代表はじめ8名の会員で構成されており、毎月一度旭川市の繁華街、3条7丁目の「白樺」で定例会を開いております。2時間ほどの集まりですが「俳句作り」「知識や話題提供（言葉の花束）」「介護アラカルト」などで知識、情報を交換し深める勉強会でもあります。

『俳句作り』では、会員が季節にまつわる俳句を何点かつくりませんが、これを川村博（川村暮鳥）氏に見て頂き、定例会の中で講評していただいております。

「これはいい句だね。」「季語に気を付けて…。〇〇さんらしい句だね。」などと1句1句、紹介して頂いております。会員スタッフも俳句作りに頭使い、老化など吹っ飛ばす勢いです。

次に会員の橋本氏が「言葉の花束」というタイトルでいろいろな知識を伝えて頂いたり、話題提供して頂いています。「コーヒーは口臭予防にいいんだよ。」「自分を変えるには良い習慣を続けるといいよ。」などと様々な知識を授けてくれます。

「介護アラカルト」では、「認知症とは何か」「緊急時の対応」「喉つまり解消法」など介護にまつわる話題を提供します。

さらには、歌手の山本あかりさんの各会場での歌披露などもあります。また、片山氏の旭川市でのカーリンコンの活動の様子を紹介、高薄氏や高島氏の国内各地の旅行や海外旅行のお話も会員の皆さんが熱心に聞いていました。このような勉強会や活動の情報交換が、「net 北みらい」の繋がり、絆をはっきりと深めています。これからも毎月一度の定例会での顔合わせを楽しみに一層連携を強化していきたいと思っております。（堀井靖之 記）



### ◆ 札幌 「たまたまぼこ」

サークル「たまたまぼこ」は、松浦まどかさんをリーダーに会員同士が或る時は先生、或る時は生徒になって、自分の持っている知識、技術を教え合うサークルで、今年5年目を迎えます。季節に合わせ2時間程度で完成する手芸品作りが中心です。おしゃべりで手元が留守がちですが、終われば作品を褒め合い、持ち寄りの茶菓、ランチを頂くのが恒例の笑い声が絶えないサークルです。是非皆さん誘い合って健生事務所に一度顔を出し、まずは生徒そして先生になって頂けませんか？  
これからの予定をお知らせいたします。

**\*10月は都合により休みます。**

**\*11/8(火)** 干支の箸入れ、年賀状  
持ち物 ハサミ、ボンド 締切 10/末  
費用 材料費 300円・茶菓代 200円

**\*12/9(金)** am11:00 一品持ち寄り忘年会  
料理、菓子、飲み物等一品持ち寄り  
費用 飲み代 200円 締切 12/5  
次年度計画話し合い、アイデア募集、  
あなたの活動紹介等

(問合せ：松浦 ☎090-6440-4771)

(佐藤よし子 記)

### ◆札幌「健生玉すだれサークル」

「さて！さて！さても南京玉すだれ、ソッレ！」会場からの掛け声と手拍子で踊り手と会場が一体となり盛り上がる玉すだれ。9/10はエルプラザまつり、9/11駒岡秋祭りで伝統芸と創作を80代が中心に演舞しました。歌い踊る玉すだれは、若さと美貌の向上は勿論、脳活そしてボランティアには最適です。  
**会員募集中**です。ご一緒に練習しませんか！  
例会予定

10/22(土) pm2:00 (各月第4土曜日予定)  
市民活動プラザ星園 健生北海道事務所

(問合せ・世話人：渡邊 ☎090-9085-7751)

(佐藤よし子 記)

## こんな活動しています！

### はまってしまいそう!!

当別町 澤内律子

札幌市西区生活支援型文化施設「コンカリーニョ」で音楽劇「Must Go On!」に出演しちゃいました。「北の灯り」の発行作業後会報部長の大橋さんから「これから芝居の稽古があるんだけど見学に来ないか」と誘われたのがきっかけでした。「見学」のつもりだったのに、アエイウエオアオの滑舌、声出し、ストレッチなど、可愛い幼児からシニアの方々まで40名程の中に加わってしまいました。役は「ロージンレンジャー・シニアダンサーズ」。平均年齢85歳。上手と下手から激しく踊り出て「休憩！」の号令で会話が始まります。

青田（大橋）：赤井さん、なんだかんだ言っても1番年上じゃからな～。

赤井：何を言っとんじゃ。わしじゃないぞ、最年長は。

黄村：え、じゃ誰じゃった？ 来年90の青田さんだったかい？

青田：桃山さんじゃろう。

桃山（私）：紺谷さんでしょ。

紺谷：わしは1番若いわ。まだまだやれる。黄村さんじゃろ。

黄村：それはない。わしが1番若い。85じゃ。

青田（大橋）：まあまあ、高齢者には齡の差なんか「へ」みたいなもんじゃ。

皆：そうじゃ、そうじゃ…。

ここで素早く袖に引っ込み、ヘルメットゴーグルで変身して再び登場。

「ロージンレンジャー、ミラクルアタック!!」♪ババンババンバン～♪。最後に燃やすぜ、この命～♪と歌い踊りながら激しくアタック！役柄の名前の色のつなぎを着て元気、いっぱい老人達を力いっぱい演じたら、年を忘れそうでしたよ。生きがいを持って健康に生きましようネ！



### 本と付き合い

札幌市西区 砂山瑞枝

夏の終わりをを感じる北海道マラソンも終わり、秋へと向かいますね。『明けたかと思ふ夜長の月あかり』（夏目漱石）。皆さん、本を読んでいますっしょいますか？

現代は便利な世の中で連絡の手段も携帯やメールと、あっという間に相手へ届く！忙しい現代人には有難いですよ！しかし読めても漢字を書けない…周りで良く聞きます。ですから、なるべくハガキや手紙で近況を知らせるようにはしています。そして物事を何か始める時は、なるべくそれに関する本を沢山読み、行動に移します。本から学ぶ事は実に多いようにも感じるからです。本を読む→頭の中でイメージを膨らませ、想像力も増して、客観的に物事を考えられるような気がします。本を手にとった手触りや匂い、また…後残りページもわかるので楽しみ感もあります。小学校低学年から読書に目覚め、読書歴は長いのですが、引っ越しの度に処分して、今は好きな本だけ残してます。

古本屋巡りも趣味で、お宝の本を偶然見つけたりする事も～昔の本で知識として学べる内容があるように思えます。長い人生で、岐路に立った時、一冊の本により救われたり、道標となった事もあると感じます。

仲間20代～80代の男女へ自宅で本を貸し出すようになり、早3年！その人がその人らしく人生を歩んでほしいとの思いからです。秋の紅葉～古本屋までの道のりをゆったりと歩き景色を見ながらの本探し～まだまだ続きそうです。



当欄へのご投稿をお待ちしています。

担当：大橋 Fax：011-211-4416

Email:marching.0084@nifty.com

## \*\*\* 健生北海道・役員運営委員会からの報告 \*\*\*

### 1. ボランティア活動保険について

先に加筆希望をいただいていたボランティア活動保険につき、先日申込をいたしました。加入証は個別に郵送または手渡しをいたしました。安心安全なボランティア活動の支えになるとと思います。

### 2. 熊本地震義援金について

皆様から預かっていた熊本地震義援金を、先日、財団の指定口座に振り込みました。被災された健生アドバイザーの方々への支援の一助となれば幸いです。

### 3. エルプラまつりについて

9月10日(土)エルプラまつりが開催され、健生北海道はミニステージ(玉すだれサークル)と手作り品販売で参加しました。当日は、多くの来場者があり、暖かい交流の場となりました。

### 4. 「星園祭」について

9月25日(日)市民活動プラザ星園祭が開催され、健生北海道は、フリーマーケット、吹き矢、紙芝居で参加しました。その他、会員の方々から寄せられた品物を販売し、健生の収入とさせていただきます。ご協力、有難うございました。

### 5. 健生北海道・月例勉強会について

8月の勉強会は「南京玉すだれ」、9月の勉強会は「防災教室」を実施しました。玉すだれサークルでは、男性の方の加入も歓迎しておりますので、やってみたい方はどうぞお問い合わせください。

### 6. ボランティア活動先一覧

各区の社会福祉協議会が提供している「ボランティア活動先一覧」を、事務所に常備しています。最寄りの社会福祉協議会でも見ることができます。ボランティアをしたいが、どのようなものがあるのかを知りたい方はどうぞご利用ください。

#### \* 健生メーリングリストに参加を \*

会員向け一斉送信ができる「メーリングリスト」に加わってください。希望される方は、健生北海道事務所あてにメールでご連絡ください。

事務所のメールアドレス=[jimu@kensei-hok.com](mailto:jimu@kensei-hok.com)

☆☆☆☆☆☆

#### \* 北の灯り同封ちらしについてのお願い \*

北の灯り発送時に同封できるチラシは健生が主催、または後援するもの、健生会員が健生ADとして活動する場合のみとなります。希望の際は会報部へ依頼し、代表の許可を得た上で同封になります。必要部数を自分で印刷して会報部に渡してください。印刷は星園事務所の印刷機で、健生費用負担でして頂いて結構です。

## 健生★情報BOX

★会員のみなさまの生きがい活動を紹介するコーナーです。活動案内・募集・地域サロン紹介・ボランティアで手伝ってなど応援しあいましょう。情報おまちしています。FAX 011(567)0555(斎藤)

### 健食塾～すべての基本はたべること

#### ★10月：免疫力アップ体の中がぼかぼかに

○日時：10月1日(土)10時半～12時  
○場所：市民活動プラザ星園  
○参加費：500円(ワンコインセミナー&試食付)

#### ★12月：テドックス食物繊維はエライ(ぼけ・もの)

○日時：12月3日(土)10時半～12時  
(その後12時～14時ランチ忘年会を予定)  
○会場：未定 ○参加費：1500円(一般の方も大歓迎)  
○次年度にむけてみなさまのご意見を大募集!  
○問合せ申込：☎211-4416(健生北海道事務局・堤)

### 初心者健康マージャン講座(全8回)

○日時：10月7日(金)13時半～16時を初回とし、以降毎週金曜日13時半～16時開催  
○場所：中の島会館(中の島まちづくりセンター)  
(豊平区中の島1条4丁目9-4南北線中の島駅徒歩8分)  
○内容：実際にゲームを行いながら、マージャンを覚えていただけます。  
○参加費用：4,500円(全8回分の参加費用)  
※テキスト代500円を含みます。  
○申込・問合せ：☎011-717-3530(蒲原史起)

## 家計を考える知恵ひろば

### ～テーマ「労働法の基礎」～

○日時：10月6日(木)13時25分～15時半  
○会場：札幌市中央区南2条西4丁目  
清水ビルプロミス2階(狸小路)  
○講師：健康・生きがいアドバイザー 鍋山 敏文  
○参加費：無料  
○内容：くらし全般について学びながら、こころ豊かに生きる力を共有し合うセミナーです。  
○申込：☎080-1886-1420FAX(555)8416  
E-mai [le.c.brain@gmail.com](mailto:le.c.brain@gmail.com) (71期松浦)

### ★健生・おはこ会

## シニアのしゃべり場ちゃっと

○日時：10月8日(土)14～16:00  
○場所：エルプラザ4F 中研修室  
(札幌市北区北8条西3丁目エルプラザ)  
○内容：自由なおしゃべりを楽しみましょう。  
○参加費：500円(茶菓代を含む)  
○申し込み：☎090-9262-0314(川村)

### ★榎引さんより★

## 「南沢笑いヨガクラブ」

○日時：10月15日(土)毎月第3土 9時半～11時半  
○場所：南の沢福祉会館2F小ホール  
(札幌市南区南の沢1822番地)  
○参加費：500円(会場費・通信費ほかに使用)  
動きやすい服装と飲み物をご用意下さい。  
○連絡先：☎090-9758-8856(グッチ榎引)

## 財 団 か ら の お 知 ら せ

事務局長 藤村宜之

来る10月29日に開催される「北海道アドバイザーの集い」の企画は、もとはと言えばAD拡大推進3ヶ年プロジェクトの一環なのです。それは兎も角、北海道でどんな人がアドバイザーになっているのか、お互い顔の見える関係になれたらいいね、という単純な発想から生まれたものです。今回、北海道のアドバイザーの方、全員にご案内します。富士吉田が懐かしいという方もいらっしゃるかもしれません。久しぶりに再会し、かつてのアドバイザー仲間と語り合える機会に、是非して下さい。



## 《ハイタッチ》

115期（百・一期会 ひゃくいちごかい）

札幌市厚別区 崎野康智

早いものでこの前70歳になったと思ったら、もう3年も経ってしまい、後期高齢者一歩手前の爺さんになりました。

《私も半分呆けてきちゃってるんですよ。ええ、もう呆けてますからね／家でも「おい、あの、ほら、え、あの、何を、あのほら、あれ、何しとけ」なんてね／そうすると家にいるもう一人の人も「ふんふんふん、何ね」なんて、ほとんど代名詞だけで夫婦で暮らしている。（「新宿末廣亭十夜」より）》

15年位前に読んだもので、当時は年齢を重ねるとはこんな事なのかと思い、ただ楽しい話として聞いていました。しかし、後期高齢者目前の私は、妻と私もこの夫婦と同じようになってきたと感じています。

「アウトドア・らぶ」で楽しそうな企画に参加を申し込みました。目的地も遠方なので早い時間に出発のため、3日前にはバスや持物等の準備を整えました。目覚まし時計で起きて出発しましたが、駅には誰も居ず様子がおかしい。遅くなった事に気がつき、後追いしましたが、途中で帰りのメンバーと出会ってしまい、帰宅するはめになりました。目覚ましセットを間違えたのだろう。歳だからか

な？ 落ち込みましたが、今はこの原稿を出せるくらいに立ち直っています。

退職した3年位前から新しく趣味と健康のため、「スポーツ吹矢」を始めました。8月に審査で昇段し、仲間と札幌で4番目の支部を立ち上げました。地域の主婦や退職した方々が集まって楽しく活動しています。私はこの活動を健生のADとして取り組み、相当くたびれていますが、スローライフで第二の人生を楽しく送っています。

〈次号は鈴木隆さんにハイタッチ!!〉

## 《お詫びと訂正》

代表 渡邊一栄

会報「北の灯り」は郵送を継続します。会報のメール配信移行については貴重なご意見を頂戴し、ありがとうございます。検討の結果、従来どおり全会員の皆様に郵送させていただくことになりました。ご心配をお掛けした皆様にお詫び致します。

## ◆表紙絵◆

最近、木造家屋を見ることは、少なくなりました。ログハウスではなく、昭和年代の一般家屋で、板壁のものです。板壁の住宅を見ると、周囲の自然と無理なく調和して、その佇まいをスケッチしたくなりました。

## ◆編集後記◆

今年の春から会報部のメンバーになりました。原稿依頼・編集・校正・印刷・発送は思った以上に大変な作業ですが、完了後の達成感は捨てがたいものがあります。皆様にも是非ご参加を願っています。

(松浦清 記)

次号発行 平成29年1月1日

(発送 12月22日 お手伝い歓迎)

〒064-0808

札幌市中央区南8条西2丁目市民活動プラザ星園 405

一般社団法人

健康いきがいつ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](mailto:jimu@kensei-hok.com)<http://www.kensei-hok.com>

会員 101名 賛助会員 18名 合計 119名

(平成28年10月1日現在)