

健生北海道

初年度を振り返つて

健康生きがいづくりアドバイザー

家守 朋恵

北海道協議会事務局長

平成一〇年一〇月二四日北海道協議会第一回総会が開催されました。発足して一年、計画に基づき活動してきました。初年度事業計画は①研修・講演会をできれば二回以上、②会報の発行は一回以上、③親睦・交流事業は忘年会・新年会・一泊旅行を行いたいと計画し、すべて実行できました。初年度は試行錯誤を覚悟していましたが、幸運に恵まれ計画以上に実りの多い一年でした。北海道生涯学習フェスティバルが帯広で開催され、帶広すこやかライフ応援団が、道内点在アドバイザーの応援を得て、その一翼を担い成功させたことは大きな自信となりました。また、役員会と位置づけた会員交流会を月一回は持てたことが大きな力

（体・心・財布）」の大切さを思い知ります。その大切な健康をどう保ち、どうつくり上げていくか、共に考え、共に実践し、共に享受しあえる仲間の輪こそが協議会に求められているのではないかでしょうか。アドバイザーの輪ももちろんですが、そこだけに留まらず一般の人にも参加していただける輪づくりが、二年目の課題と考えています。

帶広すこやかライフ応援団をはじめ道内各地の会員と力を合わせながら、活動しやすい下地づくりのために、知名度を上げる活動も大切なことと位置づけています。

やつてみたいことはたくさんありますが、時間、体力、知力等力量と相談しながら、無理せず会員の皆様の納得のいく活動をめざしたいと思います。

世代により生きがいに対する考え方が違うということが、「21世紀への生きがいかげ橋シンポジウム」でわかりました。若い世代は「生きがい」など考えたこともない

号	り一會
2	づくり
第	いづくら
健康	いづくら
ア	いづくら
北	いづくら
北海道医療大学	いづくら
看護福祉学部	いづくら
長谷川研究室内	いづくら
代表	いづくら
201332-3-1211(内3616)	いづくら

になりました。

いろいろ行動を

重ねているうちに、

協議会の方向も見

えてきました。齡

を重ねるにつれ、

何よりまず「健康

（値打ち）」の大

切さを思い知ります。

その大切さを思

ううか、共に考

え、共に実践し、共に

受け取るには、

どうしてか、どう

生きるか、過去と

未来を貫く心棒のよう

に大切なものとい

う認識です。

と言います。私にとつて生きがいは、どう生きたか、どう生きるか、過去と未来を貫く心棒のようだに大切なものという認識です。高齢の方はより生きがいに密着して生きている気がします。

多くの中高年齢者のそれまで培ってきた「値打ち」を、もつと誇りを持って公開し、認め合い、励まし合ってさらなる「値打ち」に高め、次代に引き継ぐのも協議会の役目と考えます。

九九年は国際高年齢者年、一月一五日からは新藤兼人監督（八六歳現役）「我々のモデルとなる人ですね」の映画「生きたい」が公開されます。老いを生きることの意味を問う作品とのことです。加齢することのプラスとマイナスをいま一度考えてみる年にしたいものです。

非力ながら事務局長を引き受けて一年。会長初め他の役員や会員の皆様にフォローしてもらい不十分ながらしのげたことを感謝しております。

健康、安全、嬉しい、楽しい、有り難い！そんな協議会仲間の一員であることを誇りに、微力を尽くしたいと思います。

新年度もご協力方よろしくお願ひいたします。

「まなびピアーノとかち」

平成11年1月23日発行

指導－大妻女子大学教授・町田章一氏
参加者三〇名。町田先生の巧みな指導
で参加者全員しばし恍惚状態。九〇分
があつという間に過ぎ、全員「とつて
も楽しかった」と大満足。

一〇月二三日～二五日まで
帯広市総合福祉センターで開催

二四日（土）10:30～12:00 ダンスセラピーII

同講師のもと三五名参加、前日参加の

二三日（金）13:30～17:00 昔遊びの世界
(幼児・小学生対象)

帯広老人連合会より八名の講師。子供
三五人、親三〇人参加。広い会場でお
母さん達はゆつたり見守り、子供達は
大はしゃぎ、遊び相手を務める老人方
も大いに張り切り満足、満足!!

18:30～20:00 ダンスセラピーI

二五日（日）10:30～12:00 お笑い健康講座

講師－健康生きがい
づくりアドバイザー

長谷川竹一郎氏



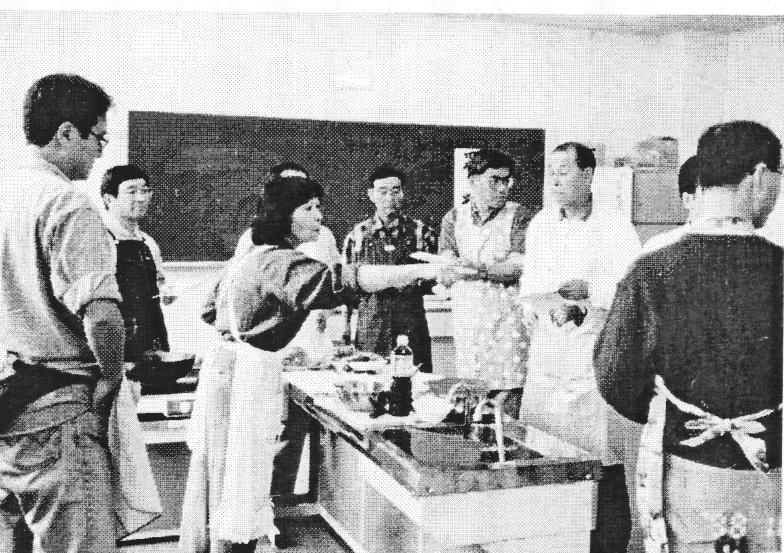
笑う効用について熱
弁。笑う門には福來
る、天の岩戸も笑いで開く、笑いは健
康の源、笑いを入れながらの話に受講
者三〇人最後まで熱心に聴講。

11:00～13:00 男のための料理教室

講師－石川料理教室 石川和子氏

13:30～15:45 シンポジウム・21世紀
への生きがいかけ橋

会長がコーディネーターを務め、六名
調理台四台に参加者一二八人、レシピに



11:00～13:00 健康生きがいづくりアドバイザーニュース

のパネラー（熟年二名、中年二名、大學生二名）により討論開始。参加者総勢二〇名程度。円卓討論形式で、聴講者も交えて「生きがいとは何か」について議論しました。年代により「生きがい」に対する受け止め方が全く異なることを、今さらながら認識しました。聴講者も発言し、全員が「世代を超えた交流・触れ合い」の大切さを改めて確認しました。



「まなびピア⁹⁸」の経験を生かし
また、新たな出発を！

石田邦雄

昨年は、私達帯広・十勝の健生アドバイザーにとつて、一月の会の結成から始まって何かと忙しい一年でした。

特に、暮れも間近に迫った一〇月二三日から二五日にわたる三日間の「まなびピア⁹⁸」……全道の多くの仲間達に支えられながら、帯広市総合福祉センターを「健康と生きがいの館」と銘打ち、多彩なイベントを実施したことはまたとない非常によい経験でした。「昔遊びの世界」を皮切りに、それを締めくる「生きがいかけ橋シンポジウム」まで、とにかく数少ないメンバーでもあり、幕がおりるまで心配の連続だったというのが正直なところです。

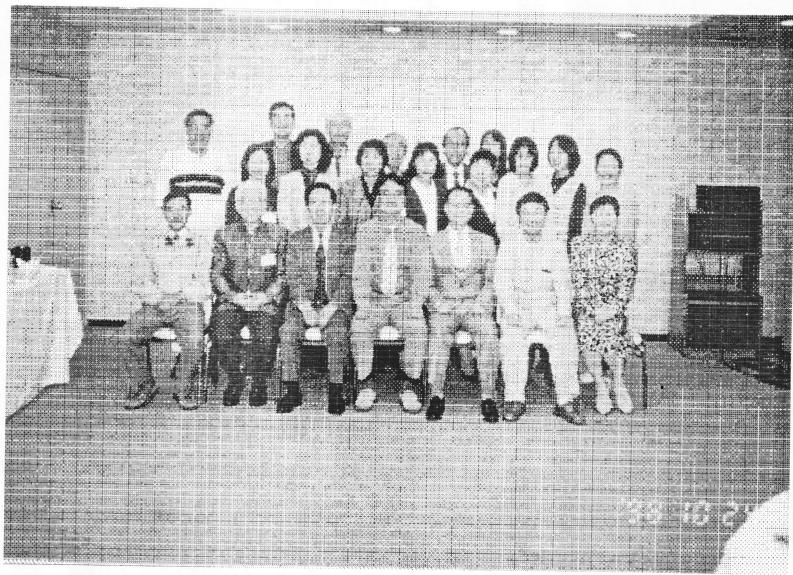
でも幸いに、それも杞憂に終わり、今はホッと胸をなでおろしています。

さて、それでは本年はどのような活動をするかということですが、昨年が表向きの活動が軸だったこともあり、本年はじつくりと自分達個々の力を蓄える：地味ではあります、そうした活動を展開していきたいと思っています。

つきましては、アドバイザーの皆様方のますますのご活躍をお祈り申し上げます。

- ①資格取得相談
 - ②健康・介護相談
 - ③老後の生活設計相談
 - ④生きがいづくり相談
- PR不足のせいか、老後の生活設計を除き低調でありました。

第一回総会報告



平成一〇年一〇月二四日一三時より健生アドバイザー一行はバスを借り切つて、時折雨の秋の十勝地方を見学しました。帯広在住窪田さんの案内よろしく出発進行。セミプロのバスガイドの時期もあつたとかで帯広の歴史、史跡等を上手に楽しく紹介してくれました。一時間余の車内学習後、こだわりの十勝の味で昼食、そして地方美術としてユニークな美術館鑑賞です。

平成9年度 活動報告

年月日	実施事業
H9. 10. 18	設立総会開催 記念講演「コミュニティづくりの素材としての演劇」 講師：平田修司氏（北海道演劇財団事務局長） 於：道医師会館（札幌）
11. 20	会報「健生北海道」第1号発刊
H10. 1. 17	第1回研修会・新年会 講演「地域に広がる日本語ボランティア」 講師：二通信子（北海学園大学助教授、北海道日本語教育ネットワーク代表） 於：ルーシス札幌
6. 23	「すすきの発・元気が出るシンポジウム」共催
9. 19	第2回研修会開催 「視覚障害者によるトークパフォーマンス」参加（主催：北海道演劇財団） 於：西区民センター（札幌）
〈その他の活動、関連する動き〉	
<ul style="list-style-type: none"> ・月例役員会・交流会を10回開催（札幌） ・十勝管内健生アドバイザーによる「すこやかライフ応援団」発足（H10. 1. 26） ・北海道生涯学習フェスティバル「健康と生きがいの館」主管（H10. 10. 23～25） 	

平成10年度 活動計画

① 研修・講演会事業	年2回
② 会報発行	年2回
③ 親睦・交流事業	忘年会、新年会、その他1泊旅行

中札内の広い敷地内に分散する美術館・飲食処は、風景も含めてそれ 자체が芸術。売店の一面が素通しのガラスとなつており、四季折々の木々のたたずまいがそのキャンバスに描かれています。足を踏み入れたとたん、ドーンと目に飛び込んできたスケールの大きいリアルな白樺林に驚きました。ほどなくこれは神様の作品とわかり納得。

算報告、平成一〇年度活動計画、予算案の提出がありました。

ビルの一室に勤務し、マンション暮らしをする身には、自然体のそのスケールに圧倒されました。夜は財団の舞田部長を来賓に迎え、第一回総会を開催しました。



平成10年度 予算

科 目	金 額
(収入の部)	
会 費	104,000
前期繰越金	45,650
計	149,650
(支出の部)	
研 修 費	40,000
会 議 費	10,000
印 刷 費	20,000
通 信 費	20,000
事 務 費	20,000
地 域 活 動 費	20,000
予 備 費	19,650
計	149,650

平成9年度 決算

科 目	金 額
(収入の部)	
会費 (健生)	160,000
研修会費	17,000
受取利息	6
雑 収 入	400
計	177,406
(支出の部)	
会議費	73,500
研修会費	15,435
〃	20,000
印刷費	10,000
雑費	12,821
次期繰越金	45,650
計	177,406

城生役員退会に伴う後任補充は、高橋氏を事務局長から推薦し、本人の了承を得た上で決定する旨を大会決議しました。

今総会は規約改正なし、会計監査の後任補充以外は役員選出もなく、一時間ほどで滞りなく大会を終了しました。

その後、町田先生、財団舞田部長、お手伝いくださった医療大学の三人の女子学生も含めてノミニニケーション（懇親会）です。二次会は、ほぼ全員で帯広の花街にくり出し、歌あり踊り（ダンスセラピー？）ありお喋りありの楽しいひとときを過ごしました。



アドバイザーの皆様、今世紀仕上げの幕が開きました。今年も何とぞ宜しくお願ひ申し上げます。新しい時代に向かってこの一年様々な困難に遭遇しても、怯むことなく乗り切つて、希望に満ちた未来に皆様と一緒にさせて頂きたいものと願つております。

この度、城生様のご退会によりまして新入りの私が後任をお受けすることになりました。大先輩の長谷川様のアドバイスを頂きながら努めさせていただく所存でございます。何とぞ宜しくお願い申し上げます。

九七年九月直腸ガンの手術を受け半ば諦めたのですが、斎藤哲也様始め多くの方々から多大のご援助とご配慮を賜り皆様の仲間に加えて頂くことができました。六十余年に賜つた有り難い生きざまに報いることができるような活動に取り組みたいと念願しております。どうか本音でご交説を賜りますようにお願い申し上げましてご挨拶と致します。

ご あ い さ つ

高 橋 義 徳

道内アドバイザー紹介

今はコンピュータと 馬場美枝子
九七年一月、三泊四日の新雪の富士の麓での研修を受け、はや、二年が過ぎようとしておりますが、なかなか活動も出来ません。

今年二級ホームヘルパーの資格をとりましたが、今はコンピュータを相手に仕事をしておりますので、いずれは健康生きがいアドバイザーとホームヘルパーの資格を生かした、地域の人々の交流をはかりながら、福祉関係の仕事をしていきたいと思っております。

総会及び研修会にはなかなか参加できず残念ですが、今後とも御指導の程よろしくお願ひ致します。

活動の幅を広げます

川村 隆

四年前仕事上で名刺交換した時に、健生アドバイザーの目新しいこの文字の質問をし、中高年の退職後の生きがいや高齢化、少子化などの話を聞き、これは自分も資格をとる為に勉強すべきだと思い、北海道から三回も上京し、ホテルに泊まりながら勉強させてもらいました。それから三年間、介護型住宅の体験モデルを建設し開放した

り、自分達がつくる住宅のバリアフリー化を標準化したり、今年は市民ギャラリーで、バリアフリーと住まい展を開催しました。この三年間は自分の仕事を通じてのみの活動をしてきました。来年からはもっとアドバイザーのネットワークに入り、皆様と交流を多くもち、アドバイザーとしての活動の幅を広くしたいと思っています。

よろしくお願い致します。
(旭川市)

夢は英語で茶道を 高丸 良子

室蘭在住の健生アドバイザーの高丸です。活動らしい活動をしていなくて、先輩のアドバイザーの皆さんに、おんぶに抱つこの状態で名前ばかりが荷が重くて、せつかくの名刺も役に立っていない有様で……。まだまだ、ひよっ子の私が誰かをアドバイスするなんて、おこがましいことで、まさに神業です。それじゃ何のために勉強したんだと言われそうですが、これから時代には必要になつてくる存在じゃないかなあと感じたからです。薄っぺらな私がそんな事を感じたのが、また神業ですけど……。

これからは、高齢化の時代、自分もこの仲間に入ろうとしております。自分自身が生涯を通じて心身共に活動して行く場^{ところ}は、地域福祉であり、人と人との繋がりであると考えて活動していきたいと思つています。

今までに身につけたものを活かしての老人福祉・余暇活動のことならと自負しています。どこでも話が出来るようにと充電中。それでいて、英語で茶道を教えられたらよろしく！

格好いいなど夢を抱き、TV番組の「セサミストリート」を見てますが、上達の方はいまいちです。リアクションだけは上手になつたのではないかと思う今日この頃です。

(室蘭市)

自己紹介

野口 鉄男

老人福祉に携わる者として、公的介護保険制度の実施が目の前に迫り、日々超多忙の時を過ごしております。

振り返つてみると、アドバイザーの認定を受け早くも二年になろうとしておりますが、その活動は“無”的状況にあります。しかし仲間の皆さんのが活動は、北海道協議会を始めとして、同期会等の会報・通信によりから、その活動は、刻々と伝わって来ており、何かと気持ちだけが先行しております。

(大成町)

室蘭在住の健生アドバイザーの高丸です。活動らしい活動をしていなくて、先輩のアドバイザーの皆さんに、おんぶに抱つこの状態で名前ばかりが荷が重くて、せつかくの名刺も役に立っていない有様で……。まだまだ、ひよっ子の私が誰かをアドバイスするなんて、おこがましいことで、まさに神業です。それじゃ何のために勉強したんだと言われそうですが、これから時代には必要になつてくる存在じゃないかなあと感じたからです。薄っぺらな私がそんな事を感じたのが、また神業ですけど……。

これからは、高齢化の時代、自分もこの仲間に入ろうとしております。自分自身が生涯を通じて心身共に活動して行く場^{ところ}は、地域福祉であり、人と人との繋がりであると考えて活動していきたいと思つています。

今までに身につけたものを活かしての老人福祉・余暇活動のことならと自負しています。どこでも話が出来るようにと充電中。

釣りにはまつてます

久保田 哲あきら

北海道に転勤してきて七年目になります。趣味は読書、ジャンルを問わずに好きなばかりで、読みたい本を読んでいます。基本的には岸田秀氏の見方、考え方が好きなので変人に分類されると思います。池田晶子氏も気に入つて読んでいます。

テニス、スキー、ゴルフは愛媛にいたころはよくやつてましたが、北海道に来てからはあまりしていません。付き合い程度にはできると思いますので、機会があればよろしく。

こちらへ来て始めたのがフライファイッシング、以前は海釣り専門でしたが、いい溪流がたくさんあり、魚とのかけひきが楽しく、遊んでもらった魚は次回もよろしくということでリリース、少しづつ深みに入っています。

偏った見方、考え方、あるいは与えられたものをそのまま自分で考えることなしに受入れていくような姿勢は慎むべきだろうと思いません。

自問自答し、もがきながら成長していきたいと思いますのでよろしくお願ひします。

(豊浦町)

1999年 生きがい財団 及び アドバイザー地域組織

のとおり、アドバイザーの養成研修がメイン事業で、全国集会、西日本集会（九九年は福岡）などアドバイザーの方たちが集まるイベントも恒例になっています。アドバイザーの地域組織も毎年数カ所ずつ誕生しております、来年は岡山、岐阜に誕生しそうです。財団からの助成事業は、毎年八月頃に詳細が決まる関係上、実際の事業実施が年度後半になるのがネックですが、健生北海道からも九八年に続き、ぜひ申請を。九九年は国際高齢者年なので何かそれに因んだこと（例えば、全国集会の基調講演）などを試みないと考えております。

〈年間スケジュール〉

1月	2月	3月	4月	5月	6月
22~25 通信11回3次アド研修会（山梨） 29~2.1 25回3次アド研修会（山梨） 拠点づくり事業→基盤整備事業⇒	13・14 第7回西日本研究集会（大阪） 拠点づくり事業→基盤整備事業⇒		14~18 26回1次アド研修会（大阪）	21~24 26回2次アド研修会（大阪）	5~8 通信12回3次アド研修会（山梨） 18~21 26回3次アド研修会（兵庫）
7月	8月	9月	10月	11月	12月
	27回1次アド研修会（関東） 平成11年度助成事業募集	24回2次アド研修会（関東） 事業委託団体決定	27回3次アド研修会（関東） 通信13回3次アド研修会	28回1次アド研修会（関東） 第7回全国研究集会（第1または第2土・日曜予定）	28回2次アド研修会（関東）