

# 健生北海道

きは設けました。  
しかし、手続きよりも会員諸兄姉の夢と発想を大切にしてお使いいたただきたいと思います。

号 第 3  
健康生きがいづくり一  
アド海バ協議会  
北海道医療大学  
看護福祉学部  
長谷川研究室内  
代表 長谷川 聰  
☎01332-3-1211(内3616)

## 「生きがい創造費」の活用を

～会長職留任ご挨拶に代えて～

健康生きがいづくりアドバイザー

北海道協議会会长 長谷川 聰

第二回総会の議決により健生北海道会長職留任が決定しました。これからもう一年、よろしくお付き合い願います。

健生北海道のテーマ「健康と生きがい」は個の問題であり、個が中心の活動を展開するのが良いと考えます。よって、本会は個を支援し、個のために組織が動く活動をしたいと思います。

会長留任の我儘で、その気持ちを「生きがい創造費」として予算化させていただきました。これは会員のどなたでも健生アドバイザーとして使いたいことに使っていただくための財布です。もちろん一定の手続

したいから健生グループで応援してくれ」という声が、これから活発になることを願つております。そのお手伝いができるこそ会長職にある私自身の「健康と生きがい」を実感できます。ご挨拶に代えて他に類のない予算の活用を皆様にお願い申し上げます。

二年目はその疲れもあつてか一頓挫……今後の会のあり方について、改めて検討します。資格の持つ性格から考えて、まずは各人の持ち味を生かした活動を原点にしながら、結果としてアドバイザーの存在や、会のパワーになるのが妥当なのではと自問自答しています。

ただ、どちらにしても各人は素晴らしいメンバー。そして年明けには当地での新アドバイザー誕生のニュースが届くものと思います。ミレニアム……この年にまた、新たな一步を……。何をさしあいても健やかに……。



新たな年を迎えて

石田 邦雄

新たな千年紀を迎え、いかがお過しでしょうか？希望に満ちた幕開けにしたいものです。

## 第二回定期総会報告

平成一一年一〇月二三日（土）三時から二四日（日）一二時にかけ、洞爺湖温泉「洞爺閣」において、第二回定期総会が開催されました。

秋の終わりには珍しい吹雪模様をついて一四名が参加、北海道医療大学から二名の学生さんも応援に駆けつけてくれました。協議会の集まりに初参加の久保田哲さんは、会場近隣ということもあって差し入れのビールを持って、風邪をおして参加してくれました。

## スマーズに進行

総会は委任状を入れ過半数を大きく超えて成立。議長に長谷川竹二郎さんを選出し、議事にのつとりスマーズに進行しました。

今回、会費の値上げ（四千円→五千円）が提案され満場一致で可決。それに伴う規約の改正もありました。また、役員改正の時期でもありましたが、立候補者・推薦者がなく、参加者は現体制を望む声が多く全員留任となりました。会員の増加に伴い、事務局負担増に対応して、事務局次長を一名増員しました。また健生ニュー

ス発行アドバイザー一名を任命しました。その後二点の質疑応答の後、閉会しました。

### 1998年度 決算報告書

(単位 円)

科 目	金 額
(収入の部)	
会 費	160,000
前期繰越金	139,449
講習料寄付	3,420
計	302,869
(支出の部)	
研 修 費	60,000
印 刷 費	35,000
通 信 費	15,000
雑 費	20,000
生きがい創造費	172,869
計	302,869

### 1999年度 予算書

(単位 円)

科 目	金 額
(収入の部)	
会 費	160,000
前期繰越金	139,449
講習料寄付	3,420
計	302,869
(支出の部)	
研 修 費	60,000
印 刷 費	35,000
通 信 費	15,000
雑 費	20,000
生きがい創造費	172,869
計	302,869

今年度の特筆すべきことは、会員の増員がありました。一年間で一二名の増員がありました。一月九日に北海道新聞に紹介され、全道から一五〇件を超える問い合わせがありました。その中の何割かの人は直接通信教育の申し込みをされ学習されたようです。資格を取得し協議会に参加してくれました。

### 1999年度 活動計画書

実施事業	具 体 的 行 動
親睦・交流事業	点在している会員も含め、会員活動応援体制の確立 忘年会・新年会及び1泊研修会を年1回程度
会報発行	年2回程度 ニュース発行時の、原稿参加による仲間意識の醸成
講師養成	ミニ講演会の開催 複数講師による機会の拡大
イベント開催	基本的に会員のイベント開催応援 ①知的啓蒙行事 ②運動系お楽しみ行事
定例会員交流会	月1回程度（基本的に第4木曜日） 会員交流会模様を周知し、協議会の動き理解の一助とする
アドバイザー養成講座の開講	財団、行政、協議会が協力し合って、通所の養成講座を開講する（複数年度にわたる予定）

### 懇親会は無料カラオケ付き

「エッ、あのお値段でこのご馳走！」と豪華な夕食にまずびっくり。中国酒の差し入れもあり飲み物はたっぷり。会員は芸達者が多くヤンヤヤンヤの喝采続き。大根の効用語り合いあり、湖水花火あり、歌あり、踊りあり、芝居ありで、飲むほどに酔うほどに笑いの輪は広がる一方。一応のお開き

になつたものの、朝まで組も多かつた模様。温泉も、お腹も、心も大満足を共有しました。



両手にハ (80才) ナ (70代)

### 研修会：学びます、真剣です

二四日の研修は澤渡慶子さんによるラジオ体操指導と長谷川竹二郎さんによる心「オアシス運動」指導。体を動かし、大きな声を出し、スッキリハツキリ、ウォーミングアップ終了。

各自の活動状況報告です。活動状況アンケートをもとに全員発表。参加できなかつた人の近況報告もそれありました。

### 1998年度 活動報告書

年月日	実施事業
H10. 10. 24	第2回北海道協議会総会開催
H10. 10. 23 ～H10. 10. 25	生涯学習フェスティバル「まなびピュア」同時開催 「健康と生きがいの館」主管、すこやかライフ応援団を柱に、全道から応援体制をとり、成功裡に終了。昔遊び、ダンスセラピー、男の料理教室、シンポジウム、相談コーナー等主催 期間中ダンスセラピーを2回セット、大好評で次回を期す声多数有り
H11. 1. 9	北海道新聞に2段抜きで協議会が紹介され、150件を超える問合せ 99年6月、4名の新アドバイザー誕生、全員協議会参加 99年10月、第3次研修会に10名近くエントリー
H11. 1. 20	会報「健生北海道第2号」発行
H11. 1. 23	新年交流会「北マル」にて開催
H11. 1. 24	北海道新聞に事務局長紹介される
H11. 2. 23	2月に協議会に3件講師の依頼 講師長谷川聰、場所ガーデンパレス、演題「健康と生きがい」
H11. 2. 25	講師長谷川竹二郎、場所北広島、演題「高齢者の生きがいづくり」
H11. 2.	講師長谷川竹二郎、場所洞爺村、演題「笑いと健康」
H11. 3.	講師養成講座「ミニ講演会」発足 10年度3回開催（3月、4月、8月）
H11. 4.～9.	帯広すこやかライフ応援団、道新カルチャー教室講師受諾 毎月第1週「私のライフプラン」 4月 石田 邦雄 5月 窪田 稔 6月 高木 隆吉 7月 中村 信子 8月 野家 鉄弘 9月 澤口 猪吉
H11. 9. 25	健生北海道主催、一般公開講座「ウォーキング講習会」開催 講師北海道大学助教授 川初 清典
H11. 9. 30	財団を通じ、「ウォーキング教室」講師依頼受諾 水沢 裕一、澤渡 慶子、川辺よみの3名を派遣
その他の活動	役員会兼交流会11回開催（新年会含む）
新規加入会員	①井上 宏美、②神山富美子、③寺井 友一、④小島 洋子、 ⑤澤渡 慶子、⑥平畑 信夫、⑦山本 喬

特筆すべき個人活動報告は、すこやかライフ応援団全員による定期的講師派遣活動と、第七回全国研修会で「この指とまれ」に参加し、全国のアドバイザー仲間に「北海道」の存在をアピールできたことでしょう。

続いての研修は、長谷川聰会長による

「コミュニケーション・ワークショップ」これは、役者の卵の感性を磨く訓練を応用して考案されたもので、オリジナリティの高いもの。相手の間尺に合わせる訓練が狙い。ステータスゲームや背文字伝達ゲームを行いました。体はさることながら頭が固くなっていることを痛感した研修でした。

## 終わりに



車座になり振り返りをしている時、お手伝いいただいた剣道有段者の板垣愛さん（二一歳）は、「初めの時は、皆さんそれぞれが個々の気合いを持っていたが、呑ミニュケーション後は、一体となつた気合いを感じる。呑ミニュケーションが大事だと教えていたが、実感した」と発言。厳しい鍛練から得た研ぎ澄まされた感性に、一同思いを深くし、愛さん・自分・協議会に大拍手。

時計の時報のように一二時きつちりに総会が終わり、和氣あいあいと昼食をいただき、前日とは打って変わった青空の広がる温泉街を、幸せな気持ちで後にしました。

今年は国際高齢者年であり、「高齢者のための国連原則の中に示されている右記のような諸項目は、アドバイザーとしても既に関わりを持っている課題です。更にその意義を再確認し、互いに心して対応していきたいもの」と結んでおられました。

人生そのものを生きがいとして実践されている方々の集団ですので、皆様の心から

の暖かいふれ合いに包まれ、同期会のメンバーとも再会でき、実行委員の方々の行き届いたご尽力、そして会場も十分な設備に心満たされました。

各行事が進行するに従つて、自立研修やテーマ別研究、各地組織の方々のご活躍ぶ

## 第七回全国研究集会に参加して

澤渡慶子

私は誕生したばかりの健生アドバイザーです。この全国研究集会に出席する決意をしましたのは、アドバイザーとして資格をちょうだいした後、全国の先輩の皆様の活動がどのように実践され生活をエンジョイされているか自分の目で確かめ学びにしたかつた事が一番の理由です。

初日、実行委員長のご挨拶の中で(1)自立のため、(2)社会参加の重要性、(3)ケアの主体、(4)自己実現、(5)自己決定権の保障。

宮崎冴子さんの自分の体験を通して、身近な生活の積み重ねの中から（日記、記録的なもの）努力、継続といった心がけから道が開かれていった様子を話され興味を引きました。まず自分はどうなりたいか決意をされ、自分から他に働きかけることが成功に結びつき高齢者だからと諦めないで下さいと勇気をいただくお話をでした。

交流会では色々な分野で活躍されている多くの方々との交流を深めることができました。四国の方々の進め上手に乗り、生まれて初めて法被を着ての阿波踊りを楽しみ、以前からの知人同志の再会のような錯覚を覚えるくらい自然に輪の中に入つて楽しんでいました。周囲の人達の懐の深さに感嘆しました。有り難うございました。

前向きの姿勢で立ち向かっている姿は、青春そのものという感じを受け、ついつい引きずり込まれました。また、アドバイザー活動の色々なノウハウも私なりに学ばせていただきました。

初日は一四分科会の中から、◎アドバイ

ザーのライフプランを豊かにする「人の仕組」や「意識」のコミュニケーション、◎

効果的な相談助言活動の二つを選択学習しました。二日目は、◎アドバイザーの能力開発の考え方と方法について。東京健生・

## 「ウォーキング」に着目を

水沢 裕一

九月二五日、健生北海道主催で「ウォーキング」講習会が開かれ一般参加含め一〇名のミニ講習会となりました。北大川初助

教授を講師として招き、高齢化、健康、ストレスなどとウォーキングの関係について注目あるデータなども紹介頂きました。そしてウォーキングのスタイル等や心拍数、運動負荷についての説明。自身がスポーツ選手の健康管理についても携わっているだけに説得力がありました。

健生きがいづくりアドバイザー・ニュース

実はその五日後、澤渡、川辺、水沢の健生メンバー三名が大沼公園のグリーンピア大沼周辺で企業退職した50～70代の夫妻約30名を対象に「ウォーキング教室」を開いたのです。全日本企業福祉協会主催の「健生きがいづくり教室」の依頼を受けてのものでした。中高年の関心は「健康」です。有酸素運動、ウォーキングの姿勢、心拍数との関係を説明したあと、我らがラジオ体操のおばさんこと澤渡さんの模範体操、そして元20代の女性こと川辺さんのムードあふれるリードのもと、参加者は緑あふれる芝生をウォーキングしたのです。人間は二本足歩行をする唯一の動物です。考えてみれば老若男女だれもが天候や服装を気にせ

、気軽にできるウォーキングは、心拍数を気にしながら、今後注目されそうな運動分野となるような気がします。

### 私のささやかな健康法

武田 一郎

私は健康のために日課としてやっていることがいくつもありますし、夏季や冬季にかけてやっているものもあります。

それに今後取り入れたいと思つていることも入れてみたいと思います。

一、日課 起床＝大体夏は五：〇〇、冬は六：〇〇、就寝＝九：〇〇と一〇：〇〇

#### (1) 朝六：〇〇から一〇分間のNHK教育テレビ体操（現在みんなの体操）

この体操は三〇年近く前のラジオ体操から始めテレビ体操に。仕事の関係

などで出来ないこともありましたが兎に角今日まで続けております。お陰で四十、五十肩の経験なし。

#### (2) 四年前からやっている週二日～四日

のアルバイト・日直警備業務がある時は自宅から勤務先まで往復五kmある所

を歩く。

#### (3) 右のアルバイトの無い時は一日一万歩を目ざして歩く。

十年程前から年一～二回、妻と旅行。今年は義姉に長男、長女。五人で新日

（街中散歩の時は観察を怠らない）  
(4) 日記をつける

これは一六年前から続いている。時には二・三日分を書くこともあります。ながら書くのでボケ防止に役立つ

#### ☆今後、日課に取り入れたいこと

。座禅＝五年前から四月～九月まで近くの禅寺で月二回朝時からの暁天座禅会に参禅

。ハーモニカ＝二年前から道新文化センターに月二回通つて習つている  
。ホームヨーガ＝数年前にやっていたが今は中断

#### 二、夏季

##### (1) 山歩き

山の会（於古発ハイキングクラブ）に加入して約十年

前述の勤務とぶつからない日曜日には仲間と共に近郊の山へ。たまには平日一人で小樽の天狗山などへ行きます。

##### (2) パステル画の写生

気が向いた時公園などに出かけての写生、道具が簡便なので最近パステルに変えてみました。

本海フェリーに乗り新潟へ妻の先祖の墓参などして来ました。

### 三、冬季

#### (1) ゲレンデスキー

車にスキー用具を積み込んで小樽の朝里川温泉スキー場へ。時には温泉に入つて疲れを癒してから帰る。帰つて飲むビールの味は山行後に飲むのと同様格別うまいのである。

#### (2) 除雪

これはどちらかというと必要に迫られての運動。

### 四、その他

#### (1) 食生活

体質が便秘気味なので朝夕食後のヨーグルトと寝る前の温かい牛乳飲用

野菜、果物、魚介類を多く摂る  
晩酌は日本酒二合程度

(2) 近くのかかりつけの医師に四週に一度通う。(診察と同時に主として降圧剤をもらいに)

行動、

あれこれ思うこと

豊島 忠

昨年の五月に旭川で

心臓のバイパス手術。動きも枠をはめられ



平成12年1月17日発行

て何もしないでいるのが物忘れしているような気の抜けた毎日であった。「ほんとうの時代」誌で健生アドバイザーの通信制度を承知していたので、体調も見通しがつき申込手続きをし十日間でリポート提出完了。本好きな私も疲れたが、目標を持って取り組んだ事で、生きがいを実感した。

十月、埼玉の研修出発前に一人で二回目の病気と縁切りの御札巡拝。十五日から三泊四日の研修は全国の仲間と交流が出来、夫々の立場で又自分を高めようとする意欲の持ち主が多く触れ合いにも好感が持て、施設や食事も楽しく過ごす事が出来た。

旅が好き。研修終了後、平成八年の山陰・四国の四千糠に一千糠及ばないが、息子・娘家族の安否確認と寺社巡り等行脚。(北海道三十三観音霊場の創設者の偉業に感動して、四国の中坂町の菩提寺等も参拝) 北海道から来た、心臓術後一年半というと「へエー」という驚きと共に親切な対応を多方面でして頂く。積極的な行動が病気をも近づけなく良い旅ができるんだよ、と元気づけられ、優しさも頂いた旅であった。協議会恒例の交流会に参加した。組織を結成し、時期が短いが、皆で協力しながら運営しているのが微笑ましい気がした。

小地域ネットワーク活動のご教示を願う。  
その際、健生アドバイザーを話題に。  
後日、葉書で当協議会の活用を願う。

さて、今まで実践して来た事を更に輪を広げたり、内容を濃くする活動をしていく事が「学び」を生かす事だと認識している。

具体的には、社協・町内会の役員として小地域ネットワーク活動を全町的なものにすべく積極的に働きかけをしていく。  
当町内会は組織づくりをしたが具体的な活動はこれからである。先日開催の社協の理事会で、全町的に助け合いチームづくりしよう、それも町内会長を対象に理解を深める会合の働きかけをしたが、時期的な事等もあり、次年度にという結論。

輪は次年度に広がると期待している。  
野球スポーツ少年団活動では社協行事のふれあいスポーツ大会に応援と競技に参加。今後も異世代間の交流を図つていきたい。  
個人では数年前より老人施設に友愛訪問(特定者)をしているが団活動として年一度保護者も交え、子供と老人とのゲーム等を仲間から支援を受けたりし、友愛訪問を実施したい……。そんな思いをしている今日この頃である。

## 人間も自然の一部

齊藤 一治

健康の三条件として、食生活、運動、ストレスがあります。この中でも食生活の影響が一番大きいと思います。

今日の日本人は、飽食に浸り、食い散らし、栄養失調になり、その死因の六割がガンを初めとする生活習慣病です。

食物を摂ることは、動物（人間）にとつて最も重要な行動です。これが等閑にされています。つまり、「食物が体に入り、血となり、細胞となる」という生理が忘れられています。

（外なる）自然環境が破壊されているということは、内なる自然（人間の体）も破壊されています。もつとも自然には内、外はありません。

「人間も自然の一部」に過ぎません。これが原点です。「健康」「生きがい」も、ここからのスタートになると思います。

近況報告

平畠 信夫

今年二月の通信教育

に始まり、六月の富士

吉田市の三次研修を終え、無事アドバイザー

として資格が認定されました。

そろそろ地域の為に何かボランティア活動をという当初の考え方から、もう一年を経過しようとしております。その間、北海道協議会に参加させて頂き、皆様と楽しく交流を深めさせて頂いております。

現在、本格的な活動はしておりませんが、社員を対象としたアドバイザー、地元栗山町に於いて、社会福祉協議会のボランティア活動、そして一人一芸ということで、教育委員会が公募しておりますので何とか身近なものからとスタートしたばかりです。

今後、いろいろ会員の皆様の活動を参考にしながら、地域から輪を広げていきたいと思います。

皆様のご指導の程宜しくお願い申し上げます。

協議会入会の感想も含めて

山本 喬

平成十一年六月に健生アドバイザーの認定を受けた札幌在住の山本でございます。

長年に渡りビジネスの社会で、仕事人間で生きて来ましたが、残念ながら他人様へアドバイスできるものはございません。

しかしながら、これから高齢化の時代に向けて、自分として何か、社会のお役に立てればと思いこの資格に挑戦したわけであります。

職場がアドバイザーの会合場所に近いこ

ますが、お年寄りの健康チェックへ血压測定や問診等を依頼され、いずれも週1回程度担当しております。定年後の活動量としてはボケ防止にもなり、まあまあかなと思っております。しかし今もう1件依頼があり、介護福祉士養成の為の講義を頼まれており、看護学校の教師をしておりましたこと也有って、月1回程度ですので、来月2月から始まります。お引きうけすることにしております。今はテキストを中心にしており、看護学校の教師をしておりましたことの中という所です。

大きなことは無理かと思いますが、少しでも人々のお役に立てれば幸いと思つておりますので、よろしくお願い致します。

ともあり、時々会合に出席されていただいているのですが、特に感心するのは、女性の皆様が熱心でご活躍されていることあります。

又皆様大変紳士で暖かい雰囲気もあり、会長さんのご指導もよろしく、すばらしい協議会であると感心しております。

私自身まだ未熟者でありますので、当面は皆様が何か活動される時にお手伝い出来ればと思つております。

今後とも、少しでも成長していきたいと思ひますのでよろしくお願ひします。

尚ゴルフは趣味として、職場の同僚等とプレーしておりますが、機会がありましたら皆様とプレー出来ればと思つております。

### 心と体と経済の健康実現！

長谷川 竹二郎

世紀末の日本は、目に見える価値観即ちモノ、カネ、土地等の経済に片寄り過ぎてバブル崩壊になつた。従つて二十一世紀は「心の時代」へバランス修正されるだろう。私は、人間を木にたとえ、見えない根っここの部分を「心」に、見える幹を「体」に、花実を「経済」と認識し、これらの三つのバランスのとれた健康実現のお役に立ちたいと考えている。

### 会費納入のお願い

平成11年度会費を未納の方  
は納入下さい。

年会費 5,000円

郵便振替 健康生きがいづくり  
アドバイザー協議会

岡田 朋子

19070-4-02591

問合せ 会計、岡田

☎011-846-6448

そこで、「心オアシス・ハイ！運動で心に太陽を！」を根っこに、ヒューマン・コミュニケーション・ミュニケーション・ビジネス（略称H.C.B.）というニューライフ・ビジネスを、今春、日本で最初に創設スタートした。

「親方日の丸」「寄らば大樹の蔭」は終わった。二十一世紀は「自主・自立・自助」の精神を持った人たちが新たな日本を創造していくかなければならない。

老若男女を問わずに、夢と希望を与え、自己実現のお手伝いができる健康・生きがいづくりアドバイザーをめざしたい。

そのために、私自身が「人生七十一歳花なら蓄」と想い、オアシスの木の元気な平成の「花咲か爺さん」たらんと、毎日、心の運動であるオアシス・ハイを実践中！

### 編・集・後・記

一月一七日は阪神淡路大震災から丸五年。

無念のうちに生を終えた六千余名の人の心を思う時、一生懸命生きなきや！と身震いする思いです。

今回は新人さんに多くご登場頂きました。快く原稿をお寄せ下さった皆様、本当にありがとうございました。

家守記

### 新 役 員

会 長	長谷川 聰
副 会 長	石田 邦雄 ・ 水沢 裕一
会 計	岡田 朋子
会 計 監 査	長谷川竹二郎 ・ 高橋 義徳
事 務 局 長	家守 朋恵
事 務 局 次 長	菅原 民恵 ・ 澤渡 慶子