

健生北海道

号り一會
づザ議会
生きバ道
健康ア北
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)

学習：なぜ学ぶか
に出席しました。世
界各国の識字率から
始まって、学習が文
化・文明を発展させ
てきた経緯、そして
人口増、地球規模の
危機、食糧難等、未来を救うのも学習では
ないかと結ばれました。何のために学ぶか
分かつた気がしました。より良く「生きる」
ために学んでいたのです。

平成八年一月に健生アドバイザーの資格
を頂いてから五年半が経ちました。富士山
の麓で出会った仲間はほとんど前向き、プ
ラス思考で、その生き方に強く感銘を受け、
真似したい、弟子にしてほしいぜと思いま
した。

そんな思いから、意識して学び始めまし
た。暇とお金が許す限り、講演会、講習会、
交流会、公開講座と出掛け、その都度多く
の人と出会い学んできました。飲み会を含
め、学びから得たものは大変多く、生きる
力となっています。遊びを含めた学びの尊
さ・素晴らしさを実感する日々です。

健康生きがいづくりアドバイザー

北海道協議会事務局長 家守 朋恵

学びは楽しい

健康生きがいづくりアドバイザー

北海道協議会事務局長 家守 朋恵

そういうえば、迫力の八五歳・寺井さんの
生化学の知識は、家族を含めた健生会員の
健康増進にとても役立っています。老いて
なお向学心に燃え、学んだ知識で不治の病
を克服しました。学びは命につながつてい
ると言つても過言ではないでしょう。

難しい局面をゆつたりと構えている人に
「どうして?」と聞くと、「だてに学んでい
ないヨ」と答えが返ってきました。学びは
先が見えるようになり、日々を豊かにゆる
ぎないものにしてくれるようです。

私は、心を学ぶ旅の途中ですが、そんな
視点から見ると、なんと師の多いことでしょ
う。人生を真剣に生き、いつかは朽ちる命
と知つて、低きに流れず高みを求め、究め
る。生きがいづくりアドバイザーとして、本
當に感謝しています。いかに生きるべきかも
問いつつ、終生学び続けたいと思いま
す。

少にして学べば壯にして成し、

壯にして学べば老いて衰えず、

老いて学べば死して朽ちず

生に取り入れることができて幸せです。
学ぶことは楽しいことです。学べる環境
にいることは有難いことです。八二
歳の母には、二度育ててもらつていい
ます。

す。八二
歳の母には、二度育ててもらつていい
ます。本當に感謝しています。いかに生きるべきかも
問いつつ、終生学び続けたいと思いま
す。

～学びの軸足 健生の皆さんと～



ふれあい利尻健康生き生き 講演会報告



平成一三年五月一九日から一〇日にかけて、日本最果ての地利尻町において、「ふれあいの利尻健康生き生き講演会」が開催されました。前日に発つて朝一番のフェリーで駆けつけたアドバイザー達一三名。当地高丸アドバイザーを入れ、一四名が一丸と

なつて密度の濃い盛りだくさんの行事を無事に楽しくこなしました。

一九日、一〇時から一二時までのアドバイザー三名による講演会は、「ふれあいの心・今」の長谷川会長、「コンサドーレ誕生秘話」の成瀬勝也さん、オアシス運動創始者タケジロウ・ハセガワさんの「笑う顔には健康来る」の三本をショート・ショートで開催。

長谷川会長は心の距離にふれ、「ここ以上、そこ未満」の心地よい距離、ちょっと自分を開いて一步踏み出すが、相手の嫌じやない距離で止まる感性を磨こうよといいういふもの。成瀬さんは洞中にいた人でなければ分からぬ「コンサドーレ」の誕生秘話を披露。予定の時間を超えて「もつと聞きたい！」人の要望に応えた熱演。

タケジロウ・ハセガワさんの「オアシスハイ運動」を実技指導。喜美江さん、円佳さん、悠子さんを壇上に誘い、フロアも手をつないで童謡「お手手つないで」を全員で合唱。次の歌を地元のおじさん決めて頂こうとしたら、おじさん何を思ったのか壇上にあがつて得意の歌を歌いだしました。さすが潮風で鍛えた喉、うまい！「…のとうさんだ」との声がかかり、短いフレーズではありましたが、場の雰囲気がすつむりなごみました。

一九日、二時から三時まではほのぼの莊への訪問活動で、本間恵津子さんの「ボトルフラワー」の実技指導。園生参加者三名の予定が一七名になり、予定していたキットが足りなくて裏方さんは右往左往。「やりたい！」という熱意にほだされ、知恵をしぼつて何とか調達。講師の本間さんは、イスに上がつて声をからして必死の説明をし、そのかたわらでは、谷口浩子さんがフルートとオカリナの生演奏。BGMつきの講義です。

二〇分のボトルフラワーの後は、大道芸人紙切リストによる紙きり。うさぎやパンダ、りすやへび、できるたびプレゼントされ大喜び。最後は島の宝という一〇一歳の最高齢入居者の似顔絵がプレゼントされました。参加された皆さんも、お手伝い頂いた皆さんもとても喜んでくれた訪問でした。

一九日、六時からは、地元の中学校教師門田純氏による「ラフマニノフ協奏曲第二番にみる同曲異演の愉しみ」。参加者が四〇名程度なので、急遽ピアノを囲んでお話を生演奏を楽しみました。優しい語り口、深い愛情を注いで調べた数々の事柄、一生懸命の演奏、どれも心に沁みました。

門田氏は新聞でみたイメージ通りの素晴

らしい方で、贅沢で満たされたひとときを味わいました。参加者の満足そうな笑顔が印象的でした。

町長や助役を初め、利尻町の方達には本当にお世話になりました。温かいおもてなしの気持ちに心から感謝いたします。

この企画が成功裡に終えたのは高丸良子さんのお力によります。大・大・大活躍でした。本当にご苦労さまでした。

感想文

★講演会に参加して

札幌市 成瀬 勝也

健生アドバイザーになつて一年。これといつて活動らしい活動もしていなかつたことと、北海道に生まれたものの未だ利尻に行つたことがなかつたため、いち早く参加を申し込みました。

加えて講師を買って出たまではよかつたものの「何」を講演すべきか大いに迷い、結局コンサドーレの誕生に少しだけ携わつたので、その辺の話をしたら案外受けるのではないかと考えました。ただ反省としましては、どんな人が対象なのかをあまり考えず「テーマ」を決めたことでした。はたせるかな、当日お集りいただいた方々の中には、サッカー少年はもとよりその指導者

と思しき方々もあまり見受けられず、「ニマ」が適当であつたか大いに反省した次第です。難いことは思いますが、年齢構成、男女、人数等予め幹事とよく相談しておくべきではなかつたかと思つた次第です。個人としてはとても良い体験をさせてもらつたと思っておりますし、利尻町長はじめ教育委員会の方々が町を挙げて応援してくれださつているのがよくわかりました。

また、「ラフマニノフを愉しむ講演とピアノの夕べ」の門田純先生の長い研究と情熱がとてもよく伝わつた会で、私にとつては全く新しい出会いでありとても有意義なものでした。同じ町内、同じ地域だけでなく、他所の人々と話し合つたり交流することはお互い大変よい刺激になることで、利尻町にとつても有意義なことではなかつたかと思つた次第です。

最後に、これを企画し実行した高丸さんのチャレンジ精神に拍手をくりたいと思います。

旭川市 高階 和子

健生北海道協議会のイベントに初めて参加しました。資格は頂きましたが、なかなか活動に参加できずにいました。今回健生のメンバーと会えること、盛りだくさんの予定から、旭川で何かやるときの参考に

なるとの思いで参加することにしましたが、参加して良かったです。

会長を初めとする三人の健生講演会も良かったし、ほのぼの荘の訪問も心に響くものがありました。ピアノつき講演会も門田純先生の真摯な人柄が偲ばれました。

夜の懇親会は、地元の人も一緒にワイワイと楽しみました。宴会はあまり得意ではないのですが、肩がはらずに参加できました。チラシ配りにもうひと工夫あればもうと集客があつたかと思いましたが、あの人口の島での人数は大したものと思いました。

若い高丸さんが一人で頑張つて企画し、実行して見せてくれ、とても励まされました。私もあやかつて旭川で活動したいと胸に刻んで帰路につきました。



「ビクトル・フランクルの対談ビデオを、聰さんが持っているんだって？」 こんな言葉が、今回の公開研修会の始まりでした。一月期健生アドバイザー会員交流会が終わつた後、ノミニエーション時の会話を。す。

公開研修会は大盛況！

「ビクトル・フランクルに学ぶ」

セラピーの提唱者でもある
フランクルの、世にも珍しい貴重な映像資料を聴さんが持つていてることが分かりました。「是非見たい！」と「見たい！」「見たい！」という声から、研修会を計画することになりました。

間でした。時間の関係で割愛した後半部分について、要請が多数寄せられており、追加講座も検討してみたいと思っています。皆さんのご協力に感謝いたします。

自分の来し方を振り返ると、人生とは何か」と自問し「人生の意味・目的」にどうわれ思い悩んだ思春期・青春期を経て、そして「人生に意味や目的などもともと無い。その意味や目的を自分で創っていくの

カウンセラーやセラピストを初め対人関係に关心のある人たちにも、この情報をお是非提供したいと考え、企画を詰めて六月二日（土）『ちえりあ』において開催しました。

が人生だ』多分そうであろうと、うかうかと生きてきているようだ。しかし、極限状況を生き抜いてきたビクトル・フランクルに『私を超えた向こうから「なすべきこと」が問い合わせる』と説かれるとき、大きな感動をもつて素直にそれを受容する。

「今ここに生きていることに感謝し、水のように悪いものを洗い流しながら、心の中に潤いを与える、そんなお手伝いが出来たらなー」それが私の夢です。

カウンセリングを勉強する者として、感動の講演会でした。

も予想に違わないものでした。ビデオを見て、「フランクル先生の穏やかな人柄がよく出ていた」と思いました。現代のような変革期、「どのように生きるべきか」わからず悩んでいる人が多いです。今こそロゴセラピーがキーポイントになると考えます。

札幌市 岡田朋子
待ち望んでいた講演会が実現した。「どんな時にも人生には意味がある 魂を鼓舞する心理学 口ゴセラピーについて：」心を打つ言葉です。

札幌市 武田 一郎

大層な盛況裡に終わったこの研修会、参加者の熱心さには頭の下がる思いです。そして、多くの感想文が寄せられました。

総数八六名の参加を得て、無事成功裡に終了いたしました。

案内役聰さんの明るく飾らない話振りは、明瞭で分かりやすく参加大多数の女性

あの「夜と霧」を、もう一度読んでみよ
と思う。

に、その先の4章・5章への次回研修会の

要望でした。一部を抜粋してご紹介します。

いまま4章・5章へ進んでほしい衝動を感じた有意義な会でした。
(Sさん)

◎フランクルの会、おもしろかったです。

地下鉄で爆睡してしまい、真駒内で隣のお姉さんに起こされました。ハハ

ハ。
(S・Sさん)

◎予備知識がほとんどない状態で参加しましたが、先生の解説がわかり易く自分の身に引き付けて考えていくことができました。

先生の解説を聞けてよかったです。

生きることの意味、「生きる」ということを考える上で自分の「生」に対して、過小評価していた部分をポジティブに考えられるようになつた。
(M・Mさん)

◎フランクル先生と高島先生の対談を聞けたことに大きな意味があつた。

お二人の人柄とゆつくりと噛み締めるような語り口が、言葉以上のものを伝えてくれた。人生後半への勇気がわいた。

(K・Kさん)

◎とても実り多い研修でした。仲間の評判も良く、圧倒的に多いのがあの続きの研修会の早期実現の依頼でした。
(T・Oさん)

(ん)

大変身!!



私の健康法

札幌市 高橋 義徳

私の健康法は過去の反省から「自分の健康は自分で守る」を信条とし、肉体的健康のために食物は可能な限り、性から遠く住から近いもので自然食を心掛け、補足として「マコモ」・「アシタバ」・「生姜」を用い、運動は中高年齢層に適した「ストレッチング」と階段は歩いて上下するようにしていまます。精神的健康の為には「心地よい居場所」が確保できるように、一般に言われている「老人性性格」が表に現れないよう心掛け、人として生まれた目的「進化と向上」の夢を大切にした「生きざま」を地道に歩んでいます。

札幌市 中西 哲男

特別な健康法を行つてはおりませんが、日頃から心掛けていることは、

- 一、できるだけ歩くこと。
- 二、声をだす機会を持つこと。
- 三、食事は多くなることを避けること。

◎「どんな時も人生には意味がある」この言葉に心を引かれて参加、「人生は意味の探求」を明るい雰囲気で解説いただき、こ

大きな声を出すことがなくなっているが、できるだけ機会をつくり、声を出すようにしている。カラオケや詩吟などもあるが、日常、周囲の人との対話、会話を多くすることを心掛けている。

食事は何でも食べるが量は多くならないよう気をつけている。肥満になるとよいことはない。

帯広市 高木 隆吉

今年三月で満七〇歳になりました。お陰様ですこぶる元気です。

私の「健康法」ですが、あえて言えば五年続けていた「ゴルフ」でしょうか。同年輩の仲間や、若い人たちとのラウンドは心身ともにリフレッシュできます。ただ、年齢とともに腕が落ちてきたのがチョッピリ不満ですが、先ずは健康第一ですね。

それから、現役時代（酒の営業四〇年）

の経験から、講演のテーマに「酒と健康」を取り入れ、看板の一つにしております。

酒を薬にするも毒にするも飲み方次第、適量のアルコールは健康づくりの強い味方になります。毎日の晩酌は私の健康の源です。さて、問題は「ボケ」防止。そこで昨年一月からパソコンに挑戦、この度「健生メーリングリスト」にも参加させて戴き楽しんでおります。生きがいが一つ増えました。

数年前より地下鉄駅の階段を急ぎ足で歩く時など、苦しい胸の動悸と息苦しさに運動不足を実感させられ、日頃つい車を頼り、下肢の衰えに拍車をかけている。これも生活習慣の悪さの一つなのでしょう。努めて体力増強に心掛けなければと、この春より近くの友人と散歩をかねて自然にふれ、新緑の空気を感じながらウォーキングを楽しんでいます。

『ウォーキングは友人とおしゃべりしながらのスピードが理想』と言われています。無理のない楽しみでの継続は力となり、この七月月中旬のバリ島旅行の折は思いのほか疲れを感じることなく、ウォーキングの成果も多少ありと実感しながら常夏の癒しの旅を終えることが出来ましたことが喜びでした。

旭川市 高畠 明代

ミニテニスとクロスワードパズル、それに美術館やギャラリーめぐりが私の健康法です。屋内であるミニテニスはルールは簡単ですし、気の合った仲間とのおしゃべりも楽しくて長く続いています。パズルは、

いつでもどこでも出来ますからいつも持ち歩くことっています。漢字や熟語、諺など文章を書くことが少ないのでこの頃、とても

頭の体操になります。そして、美術館やギャラリーですばらしい作品を見て回ると心が落ち着きますし、感動が明日への活力ともなります。

札幌市 川辺きよみ

体を動かして健康になることを仕事にしている私なのですが、若い頃は少々無理をしても一晩寝れば疲れはとれたものでしたが、最近は無理は禁物、必ずつけは回ります、何日かあとに。疲れはその時にとらねばという事で、私の場合は自分の体に「今何をしたいの？」と聞くことにしていました。そしてその答えに素直に従う。例えばただひたすらねむる。ぼーとして何も考えない。今食べたいものを食べる。銭湯に行く。マッサージにかかる。足もみする。等々です。これから私の健康法の課題としては、自分の心と体を良く知り理解しながら仕事でもプライベートでもいかに自分らしく、周りとの調和を保ちながら自然体でいられるか、そのためにはもつともっと自然にふれ、無尽蔵にあるそのエネルギーを体に充電していき、自分の健康は自分で守っていきたいと思つてます。

石狩市 松尾 忠

「自分の健康は自分で創る」をモットーに、日々暮らしていますが、私の考えを披

瀝してご意見を戴きたいものと思います。

退職二年目、以前の仕事柄身体に無理をさせ、特に膝に「きしみ」や「痛み」を憶え無理のできない状態でした。

「体は足から衰える」と言われるよう時に膝の故障は致命傷になります。通常歩行の時で足は地面から3cm程しか上がつていません。脚の能力低下は小石程の障害物にもつまづきます。そこで、私はまず、脚の筋力アップと疼痛の除去から始めることにしました。特に大殿筋、大腿四頭筋、二頭筋

による温熱効果を利用した疼痛の除去です。この結果、かなりの改善をみましたので次の段階として、心肺機能の向上と体脂肪減を目指して頑張っています。

(一) フィットネスでのドレッドミルによる

歩行とスカイウォーカーによる強化、加えて膝周辺筋群の強化

(二) 絶対に欠かせないのが、番屋の湯につ

ての半身浴による疼痛の除去

(三) 私が主宰する「石狩マウンテンクラブ」、

冬はスキー、夏は軽登山のクラブで会員数25名ですが、「健康で活力のある生き方」「仲間づくり」を目指して活動中。私に活力を与える精神的健康法と思っています。

目下、私の健康法は三つの柱から成っています。

健生アドバイザーの趣旨

を生かし、温泉でリラックススをし、スポーツで体を鍛えるという一鳥三石の時を

楽しんでいます。

プロフィール

札幌市 上野 正志

干支は「いのしし」、血液型O型、星座は山羊座、動物占いは「ぞう」の通信14期生。

◎特技 有芸大食。早食い早糞。焼酎奉行。何処でも何時でも寝心臓が破裂するまででも泳げる。時速6km歩行。「相田みつを」の事なら何時間でも話せる。

◎趣味 演劇鑑賞

映画鑑賞(年間15本位)。

新

km 歩

「年輪力」に大拍手。

赤瀬川原平の老人力は一種の開きなおり、後ろ向きな考え方、これからは経験の力を生かす「年輪力」の時代だという。85歳の寺井友一さんと共に年輪力でがんばろう。若いもん、全力でかかって来い!!

人

85歳のサラリー
マン 天野秀二 氏が提唱する

紹

30本~50本)。読書(日本語に関する字源・語源。日本人の氏姓・名字。物事の由来に

関する雑学等)。カレーライスの食べ歩き

(北海道カレー会議のメンバー)。ビジネスマン近代五種は卒業。

◎最近感じた事(道新7月22日付朝刊記事)

私は七月一五日(日)に趣味の自ビールを通じて、銭函自ビール主催により、銭函の素晴らしい海岸を守りましょうということでクリーン作戦(ゴミ拾い)を企て大勢の方の参加により実施しました。

この指と一まれ!

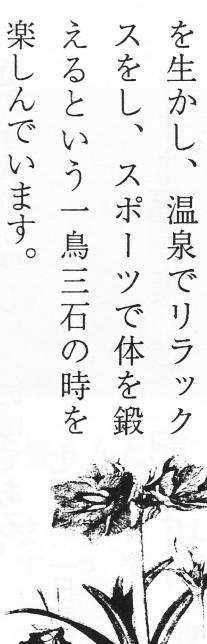
小樽市 杉谷 憲昭

私は七月一五日(日)に趣味の自ビールを通じて、銭函自ビール主催により、銭函の素晴らしい海岸を守りましょうということでクリーン作戦(ゴミ拾い)を企て大勢の方の参加により実施しました。

介

85歳の天野秀二 氏が提唱する

介



映画鑑賞(年間15本位)。



その後、海辺で友人のフォーケンシングを聞きながら旬の海鮮バーベキュー大会を行いました。

楽しい一日を過ごし、皆さんにもとても喜んでもらえたことが私としてもとてもうれしく思いました。

又、自然環境は自ら守ることの大切さを一人でも多くの方に理解してもらえたと思います。来年も企画します！ 参加して下

最近思うこと

札幌市
高本千代子

毎朝近くのバス停まで主人の見送りを兼ねて散歩している。

ある雨の日の帰路、

ここ一週間を振り返つて

札幌市 桶口 喜一

に酔う。

ほんのわずかな面積
に植えられた軒下の草花を中腰になつて真
剣に見入つている雨ガッパ姿の老人を見か
けた。なぜかその後ろ姿がいつまでも私の
心に残るようになつた。

昨年の夏、メンタルケアスペシャリスト養成講座で学んだ後、ある人に紹介され月二回話し相手ボランティアを引き受け、あ

る家庭を訪問して五ヵ月。
その家庭の内情を知れば知るほど私の悩
みは深まり、話しを聞くことさえ辛くなつ
ていく。「一人の苦しみを二人で分かち合
えば半分になる」この言葉を信じたい。

出来ないという現実。誠心誠意私が相手に話を傾聴出来るようになれば自分で解決の道をみつけていくのでしよう。

そんな矢先、私は現在住んでいる家からマンションに引越しをする。「あなたが来られなくなつたら私は一日中花壇の土いじりをする。何もいわず温かく包み込み、その瞬間は辛い総てを忘れさせてくれるから」「庭に出られないマンション住まいは?」と思うこのごろです。

（）一週間を振り返つて

札幌市 樋口 喜一

七月一五日（日）

歌謡教室関連生徒の全道規模発表会。
かでるホールで一
○時間に及ぶイベ
ントの実行委員長として任務を終える。

一六日（月）シニア情報生活アドバイザーの技術交流会。ちえりあで仲間同志のパソコン技術向上の為の勉強会に参加する。

一七日（火）仲良し園芸クラブ月例会。

藻岩地区センターでガーデニング仲間の情報交換と二会員の庭で花の育て方の実習をする。

二〇日（金）中央区サッカー少年団へ推薦入団した小四の孫の練習試合を見学。FWを分担する彼の五ゴールで快勝し大満足。

三日（土）コンサドーレ対F横浜戦を孫と観戦。札幌ドームでの緒戦だったが引き分けに終わる。サポーターの熱い一体感

年間三大イベントの二つ「押花展と歌の発表会」を終えた。残るマンドリン定期演奏会まで後三月足らずである。花の絶えない庭の手入れが楽しいこの頃である。

十一編集後記

会報第六号をお届けします。

号を重ねる毎に健生の活動が活発になり、紙面にあふれる程になりました。今回も多くの方からご寄稿いただきました。ありがとうございまーす。

問題を解決してあげようと思つても何も

一八日(水)ふれあい大学厚友会の機関誌編集委員会。大学OB六〇〇人余で組成

水沢 裕一・武田 一郎・遠藤 道子

