

# 健生き北海道

第 7 号  
 健康生きがいづくり  
 アドバイザリー  
 北海道協議会  
 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)

題字は、会員（編集委員）である新居高子さんの義妹さんの新居睦子さん（じいじめぐこさん）のご協力によるものです。大変ありがとうございました。

## 妻との“旅”が楽しみ

健康生きがいづくりアドバイザー  
 北海道協議会副会長

山 本 香

定年後「ぬれ落葉・ワシ族」にならないためにも10年程前から夫婦共通の生きがいをさがしていた。

それは子供達が大学に入学した頃からだった。二人の旅行が始まった。

最初は弘前の桜・青森のねぶた祭りなど比較的近い所からでした。

我々はお金と時間があればすぐ行動した。

これが幸であったかもしれない。

子供も手が離れ妻もそれなりに生きがいをさがしていた時期でもあり順調に旅を重ねた。

旅行の楽しさはそれぞれであるが、まず旅行パンフレットを集め各社を比較しながら二人で議論し合うのが好きです。

夫婦の中には奥さんに全てまかせて、自分は行くだけと言う人もいるが、我々夫婦は最初から、（長い時には）数か月もかけてパンフレットにある風景を空想しながら思い思に語り合い予算と行先を決めている。

昨年6月アメリカ西海岸を旅行した。その時の目的はアメリカの大自然に触れることであつ

た。

グランドキャニオンの自然を肌で体感した。その夕日と朝日の観賞が一つの見どころであった。

この旅行の中に70代前半のご夫婦が2組入っていた。この年代でまだまだはつらつと元気でカメラを片手に旅行している姿はまことにほほえましかった。

実は私たちもこうありたいと願っている。

この中の一組のご夫婦は、ほんの数年前に、子供さんからの勧めで旅行したのがきっかけで、年6回も海外旅行していらっしゃるとのことでした。

「旅行が私たちの生きがいです」とビールを飲みながらうれしそうに話す姿は生き生きとして誠にすばらしく、大いに感激しました。

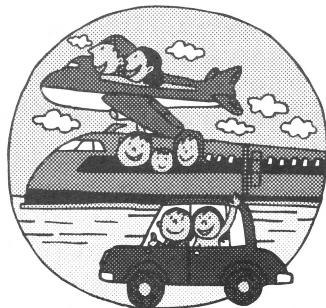
私は生きがいとは何ぞや等と問われ、難しい理屈をつけてはいる自分に反省させられた。

とにかく、いろいろな事に挑戦し、その中から自分に合った物事に集中する、これで良いのではと思っている。

今年は滞在型の海外旅行に備え、今二人でテニスに挑戦している。そしていつの日かハワイの高級ホテルの庭でプレイできたらと夢見ています。



アメリカ グランドキャニオンにて



## 大いに盛り上った! 新年交流会

杉谷 憲昭

2002年、健生の皆さんお元気ですか、それぞれ分野で活躍されていると思います。今年は北海道協議会も『健康生きがいづくりアドバイザー』の養成講座がこの4月スタートする輝かしい年にあたる中で1月19日（土）公開研修会（ささえあう こころ からだ）の終了後、場所をスキノに移動し17：00から《北海道時代》32名参加をし遠くは浜頓別、旭川、帯広からも出席を頂きました。聴会長の挨拶で始まり竹二郎さんの“今日も元気”乾杯で新年会が始まりました。

何しろ1年振り再会の方もおりまして話に花が咲き乱れ、ビールのピッチャーもフル回転です。それにしても皆さんはアルコールが強いですね、幹事から一言（飲み放題でよかった！！）そんな訳で伝言ゲームや、ゴルフゲーム等でさらに盛り上がり2時間が瞬く間に過ぎようとしておりました。ここで分かれるには忍びなくさらに2次会へと流れていきました。

是非皆様と元気でお会いできることを楽しみしております。

### ● ● ● 公開研修会を終えて ● ● ●

研修委員 小山内 和子

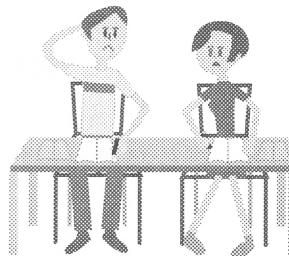
平成14年1月19日（土）、公開研修会「ささえあう こころとからだ」が催されました。当日の参加者48名（内会員25名）。小澤康司先生には「アメリカ同時テロ、日本人学校で心のケア」という題で1時間の中に、スライドとお話し、リラクゼーションのワークと質問時間までとて下さるという充実ぶり、テレビでは流れていない現地のカウンセラー仲間が撮影した生々しい映像、日本人学校でのカウンセリングの様子等々、胸打たれる想いでした。何ヶ所も精力的に回られ、沢山の方の心のケアをなさって帰国されました。そのときに使われた音楽をBGMに、呼吸法、筋弛緩法、瞑想法を指導して戴き、参加者全員ゆったりとくつろぎ、そのまま寝てしまった方もおられました。15分の休憩をはさみ、竹田公昭先生には「アフガン難民を生む背景」

についてお話をいただきました。

周辺諸国の問題、イスラム原理主義組織の背景、部族間の綱引き、イスラム教の価値観等々、島国の日本、何でもありの我々、あるいは何もない宗教観が多くを占める我々日本人には、なかなか理解しづらい感覚を豊富な知識と経験からひもといいていただきました。お二人の先生、本当にありがとうございました。

今回の研修会を通して私個人、気がついた事があります。私は今までアメリカには親しみを感じていましたし、何となく知っているつもりでいました。が、それはテレビや映画等で一方的に流れてくる情報によって形づくられ、自ら知ろうとして得たものではないという事です。アフガニスタンの事は本当に解らない事ばかりですが、実はアメリカの事は何も知らなかったのだと気がつきました。無意識のうちに形づけられる価値観は、私自身のアンテナの低さによるものですが、こんなに激しく、こんなに痛ましい出来事を通してしか気がつかない事に哀しみを覚えました。

最後になりましたが、参加の皆様（遠くは浜頓別から）、いろいろお心遣いして下さった皆様、お手伝い下さった皆様、気持良く当日を迎える事が出来た研修委員の皆様、ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。



### 会報の“愛称を募集中”

年2回発行している会報ですが、色々アイディアを練っています。その一つが「会報の愛称募集」です。

親しみのある、会の将来をイメージできる、北海道をふと感じさせる、そんな愛称を募集中（抽選の結果、採用者には粗品プレゼントします）〆切は6月末日まで。

（会報担当より）

## 大いに盛り上った! 新年交流会

杉谷 憲昭

2002年、健生の皆さんお元気ですか、それぞれ分野で活躍されていると思います。今年は北海道協議会も『健康生きがいづくりアドバイザー』の養成講座がこの4月スタートする輝かしい年にあたる中で1月19日（土）公開研修会（ささえあう こころ からだ）の終了後、場所をスキノに移動し17：00から《北海道時代》32名参加をし遠くは浜頓別、旭川、帯広からも出席を頂きました。聴会長の挨拶で始まり竹二郎さんの“今日も元気”乾杯で新年会が始まりました。

何しろ1年振り再会の方もおりまして話に花が咲き乱れ、ビールのピッチャーもフル回転です。それにしても皆さんはアルコールが強いですね、幹事から一言（飲み放題でよかったです！）そんな訳で伝言ゲームや、ゴルフゲーム等でさらに盛り上がり2時間が瞬く間に過ぎようとしておりました。ここで分かれるには忍びなくさらに2次会へと流れていきました。

是非皆様と元気でお会いできることを楽しみしております。

### ● ● ● 公開研修会を終えて ● ● ●

研修委員 小山内 和子

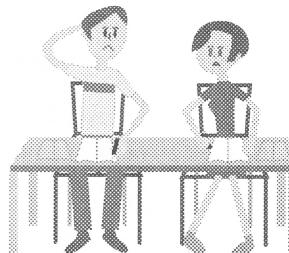
平成14年1月19日（土）、公開研修会「ささえあう こころとからだ」が催されました。当日の参加者48名（内会員25名）。小澤康司先生には「アメリカ同時テロ、日本人学校で心のケア」という題で1時間の中に、スライドとお話し、リラクゼーションのワークと質問時間までとて下さるという充実ぶり、テレビでは流れていない現地のカウンセラー仲間が撮影した生々しい映像、日本人学校でのカウンセリングの様子等々、胸打たれる想いでした。何ヶ所も精力的に回られ、沢山の方の心のケアをなさって帰国されました。そのときに使われた音楽をBGMに、呼吸法、筋弛緩法、瞑想法を指導して戴き、参加者全員ゆったりとくつろぎ、そのまま寝てしまった方もおられました。15分の休憩をはさみ、竹田公昭先生には「アフガン難民を生む背景」

についてお話をいただきました。

周辺諸国の問題、イスラム原理主義組織の背景、部族間の綱引き、イスラム教の価値観等々、島国の日本、何でもありの我々、あるいは何もない宗教観が多くを占める我々日本人には、なかなか理解しづらい感覚を豊富な知識と経験からひもといいていただきました。お二人の先生、本当にありがとうございました。

今回の研修会を通して私個人、気がついた事があります。私は今までアメリカには親しみを感じていましたし、何となく知っているつもりでいました。が、それはテレビや映画等で一方的に流れてくる情報によって形づくられ、自ら知ろうとして得たものではないという事です。アフガニスタンの事は本当に解らない事ばかりですが、実はアメリカの事は何も知らなかったのだと気がつきました。無意識のうちに形づけられる価値観は、私自身のアンテナの低さによるものですが、こんなに激しく、こんなに痛ましい出来事を通してしか気がつかない事に哀しみを覚えました。

最後になりましたが、参加の皆様（遠くは浜頓別から）、いろいろお心遣いして下さった皆様、お手伝い下さった皆様、気持良く当日を迎える事が出来た研修委員の皆様、ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。



### 会報の“愛称を募集中”

年2回発行している会報ですが、色々アイディアを練っています。その一つが「会報の愛称募集」です。

親しみのある、会の将来をイメージできる、北海道をふと感じさせる、そんな愛称を募集中（抽選の結果、採用者には粗品プレゼントします）〆切は6月末日まで。

（会報担当より）

## 道内初 アドバイザー養成講座開講！

養成講座担当 家森 朋恵

いよいよ4月から道内で初めての健康・生きがいづくりアドバイザー養成講座が始まります。

これは数年前からの願い・夢が実現したもので、平成9年10月、23名で旗揚げした北海道協議会はその後、続々と入会者が増え、13年末には70名近くなりました。協議会発足当時、養成講座開講は夢物語でしたが、入会者の人材に恵まれ、養成講座も視野に入れることができ、ほぼ自前で講師を選任できるようになりました。

またNHK文化センター札幌支社のご協力を得られたことも力強いことでした。研修のノウハウをご指導頂きながら、また札幌の中心地で開講という地の利も享受できることとなりました。

中高年齢者の学びたいニーズに応え、高齢社会を担う人材輩出の場として、位置付けされた養成講座。健康生きがい財団で発行しているアドバイザー活動ニュース58号巻頭によりますと、女性向き雑誌の350人の読者に聞いたこれから取りたい資格の第1位が「健康・生きがいづくりアドバイザー」とのこと。

嬉しいアンケートです。道内でも是非そうあって欲しいものです。

今回は11名の講師のうち8名は会員で3名を外部からお呼びしました。いずれも北海道を基盤に活動されている方ばかりです。生涯学習、中高年齢者の性、そしてボランティアの分野で高名な方たちです。

受講生ばかりでなく協議会員にもスポット参加の道をご用意しました。リーフレットをご覧になり、聞きたい講座をチェックしておいて下さい。

協議会にとって初めての収益の伴う事業です。30名の定員を何としてもお迎えし、受講生にとっても協議会にとってもメリットのある講座となりますよう強く願っております。受講生の募集にぜひご協力下さい。

皆様と共に北海道育ちの新アドバイザー30名と、10月の総会でおいしい酒が酌み交わせることを夢見て、講座担当は頑張っています。

### 第9回健康生きがいづくり支援活動全国研究集会

## 「地域に広げよう生きがいの輪」 に参加して

平成13年11月17日と18日の両日、千葉県幕張OVTA（財・海外職業訓練協会）で開催の全国研究集会に参加してきました。

基調講演は地元千葉在住の植松紀子氏（百歳万歳代表取締り編集長）が「健康生きがいアドバイザーに期待するもの」と題し、取材活動を通じて知りえた様々なご高齢の方の生き様を印象深く語られました。

現役40年間の労働時間に匹敵する時間が定年退職後に用意されていますヨ。「今更」でなく「今から」頑張る人生を選びましょうヨ、こんな頑張り方をしている人々がいますヨ。村の産業博士、知恵袋博士、私のまちの名人・達人録、歌川豊国さん、加藤武徳さん、おもちゃの病院ボランティア、シルバー劇団、グラントマ・モーゼスさん、おたっしゃテレホン活動等等。25年間の足で集めた豊富な引き出しから印象に残る活動を選んでくれました。

無名で頑張っている人に焦点を当てて編集してきました、というのが頷ける大新聞には載らない、賞にも縁のない市井の人々の地道で温かい活動話でした。一人の100歩より、100人の1歩が大切、地域活動はみんなで楽しくが基本、地域の活性化が21世紀のキーワードであり、社会参加活動で医療費削減を図りましょう。社会参加率が3%上がったら医療費が3,890億円の削減、5%なら6,490億円、7%なら9,086億円の削減となるとのことです。

ここが我々アドバイザーの出番です。社会参加活動の牽引役を期待されています。ひきこもりはボケの始まりとか、社会参画で頭も体もフル回転させ、GNP（元気で長生きピンコロリ）。

若い世代に迷惑をかけず（金銭的に）、生ある内は生き生きと、「金儲け」より「人儲け」し、何回も人生の花を咲かせましょう。夢のある所に目標があり、目標が有れば実行有るのみ、地域を活性化し花開く人になりましょうと話を結ばれました。今研究集会のテーマ「地域に広げよう生きがいの輪」にぴったりの講演でした。

2部はグループ討議です。5班に分かれ基調講

演を踏まえて討議しました。

3部は交流会です。北海道の2人は、在京の川上美恵さんの応援を得て「生きがい探偵団」イソップ物語（狼と子羊、老人と死神）を演じました。12年度の財団の助成事業だったので報告も兼ねての演劇です。予想以上に嬉しい、楽しい、有りがたい反応でした。

4部は前日のグループ討議の発表です。上野さんは5班の発表者。家守は2班の書記でした。上野さんは発表後沢山の人が「良かったよー」コールに来て名刺が足りなくなりました。

5部はグループワーク研修で9教室あり、上野さんは牛乳パックで小物づくり、家守は自然治癒整体（ツボ測定）を受けました。可愛らしい、美しい小物入れが2個も出来、万面笑みの上野さん、家守も全く新しい不思議な体験ができ満足、満足。

寝る間も惜しんで交流し、仲間の輪が一回り拡がりました。楽しかった。行けて良かったです。

(文責 家守 朋恵)

## 浜頓別野球スポーツ少年団25周年

浜頓別 豊島 忠

S51年に、立派な球場が造られ、こんな所で子供達が野球をすれば、どんなに喜ぶだろうと関係者に働きかけ団を創立して25周年にもなり、感慨深い。

それも、S53年から立派な指導者に恵まれ、活動できた事に喜びを感じています。

連続15年祭り御輿かつぎ、第1回目からの町植樹祭の参加や、イオンズクラブに働きかけユニフォームを2度受贈と交歓試合も継続、特老ホームへの友愛訪問や3年連続の社協主催ふれあいスポーツ大会に参加、利尻島に通算3度目交流し思い出集の発行する等団員は数多くの事を体験、喜びも作文を通し伝わり、健やかな成長が感じられます。

昨年12月15日、創立記念事業として地元の企業等に協賛を頂き「元気はつらつ講演会」を健生の上野正志氏と長谷川竹二郎氏に講演して頂きました。

更に、5周年、15周年（指導者恩師の追悼兼）

に続く記念誌を発行、恩師の13回忌に捧げました。昔、職場の上司に「野球ばかりしていると首になるぞ！」と言う言葉も懐かしい思い出としてありますが、記念誌の発行は活動の原点を探るまとめでもあり、私の人生の歩みと言って良い、地域活動であります。他の地域活動の幅も広がっておりボランティア活動大忙し！の状況です。



12/15 元気はつらつ自然界。天候不順で学校は休校。  
主催者を代表し、豊島挨拶

## 公開研修会 『フランクルに学ぶ パート2』

上野 正志

昨年6月2日に開催した公開研修会「フランクルに学ぶ」は会場の定員を大幅に超える参加者を集め、話題を呼びました。

この時は全体5章のうち3章についての解説でしたが、その後参加者の多くから後半の部分についての解説を求める声が強く寄せられ、その希望に応えるべくパート2を企画、実施しました。

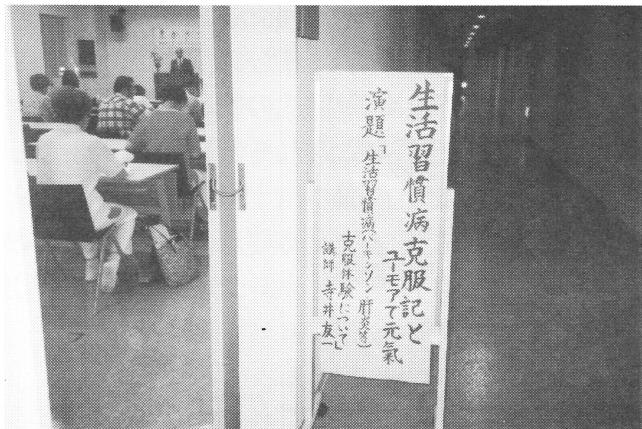
色々な都合で、開催日は10月6日（土）の午前に設定しましたが、この日は札幌市内のボランティア団体の行事をはじめ、色々なイベントが催されており、参加者は健生アドバイザー10名を含めて総勢29名にとどまりました。しかしながら、遠く三石町や南幌町からの参加者もあり、関心の深さを感じさせました。

案内役の長谷川総会長のゆったりとした語りかける解説に真剣なまなざしで聴き入っている参加者の姿が印象的でした。

解説が終った後、ちえりあ内のレストランで参加者も交えて交流会を開き、アドバイザーについて参加者の理解を得ると共に、絆を深める事が出来ました。

## 札幌市生涯学習センター「ちえりあ」 一周年記念イベント参加のまとめ

平成13年5月24日の会員交流会で会長より、本協議会が8月25日26日の2日間「ちえりあ」1周年イベントの正式参加の依頼発表がありました。



これを受けて、協議会より 1. イベント担当 2. イベント講師 3. イベントアシスタントの呼び掛けがあり、澤渡慶子A.Dを軸に伊勢幸久、小砂勢津子、澤渡公一、本多理恵子（敬称略）の皆様によりプロジェクトが結成され、これに当ることになり、早速その立ち上げと第1回の協議が6月2日「ちえりあ」で長谷川会長、家守事務局長出席のもとで行いました。

会長の意向として 1. 企画することを楽しんで頂きたい 2. 前例にこだわらない 3. 健康の楽しさを一般の方に知って頂きたい、を頂きましたので、これを忘れず企画立案運営を進めていくことを確認しました。

以後プロジェクトの会合は回を重ねること8回に及び内容も 1. 時間割の設定 2. 講師ボランティアとしての参加呼びかけ 3. 「ちえりあ」事務方との連絡 4. 会員への事情提供 5. 全体テーマの策定及び各個別テーマの講師へのお願い 6. 広告宣伝の方法 7. 当日の担当確認等々でした。そして6月末にはイベントの大テーマも「豊かささがし」できまりイベントの内容も初日は「オアシス・ハイ運動で心に太陽を」演題に長谷川竹二郎さんの講師を先陣とし、つなぎに本多理恵子さんの「香功」を入れ午後は「こころのかけ橋を作る親業」で石田邦雄さん続いて「護身術を身につけよう」を遠藤道子さんで決り翌日は前半を「生活習慣

病の克服体験について」と題して長谷川会長が担当され清水利章さんの「川柳と親父ギャグで肩の力を抜き午後は「美しく心とからだを柔らかく」をテーマに澤渡慶子さんの「こころのエステ」そして本多理恵子さんの「香功」で体をリラックスさせ最後は「化粧行為」を一般の方をモデルに小砂勢津子さんが講師をされることで決りました。

結果的には大成功とまではいきませんでしたが講師スタッフそして参加された方々も含めて何んとも云えない暖かな心の交流があった様に感じました。

「ちえりあ」の野島課長も「初めてとしては良かった方でないの」……のコメントを頂きました。反省点としてはプロジェクトの努力不足もさる事ながら会全体を巻き込んだ広報活動の不足を感じました。

最後に関り合った全ての人深謝………

(澤渡記)



## 新人紹介

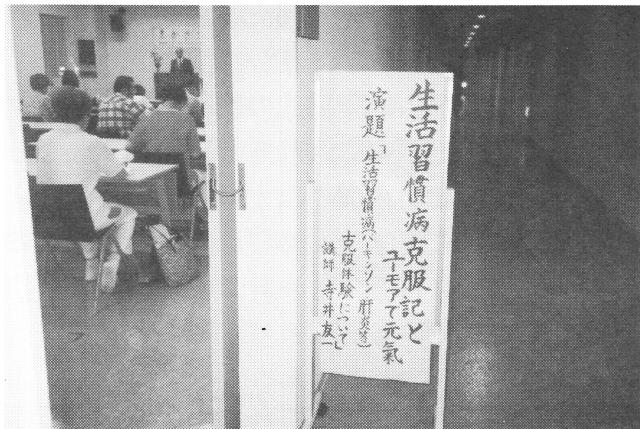
札幌市 石川 義勝

今年に入って正月気分が抜けるか抜けないかの1月11日から九州GOLFツアー4日間に参加しました。鹿児島空港到着、南国特有の香り、木や花が出迎えてくれました。後、バスで移動しました。さすが南国爽やかな気分でした。

一瞬思いました、朝のあの寒いアイスバーン道路の札幌は何だったんだ？日本列島こんなに違うものかと改めて感心しました。指宿1泊・鹿児島2泊で最初の指宿でのプレイ中は気温は16度前後で汗をかきましたので着ていたセーターを脱ぎました。気分は最高！！その日の夜は指宿の温泉でゆったり、部屋・ベランダからの眺

## 札幌市生涯学習センター「ちえりあ」 一周年記念イベント参加のまとめ

平成13年5月24日の会員交流会で会長より、本協議会が8月25日26日の2日間「ちえりあ」1周年イベントの正式参加の依頼発表がありました。



これを受けて、協議会より 1. イベント担当 2. イベント講師 3. イベントアシスタントの呼び掛けがあり、澤渡慶子A.Dを軸に伊勢幸久、小砂勢津子、澤渡公一、本多理恵子（敬称略）の皆様によりプロジェクトが結成され、これに当ることになり、早速その立ち上げと第1回の協議が6月2日「ちえりあ」で長谷川会長、家守事務局長出席のもとで行いました。

会長の意向として 1. 企画することを楽しんで頂きたい 2. 前例にこだわらない 3. 健康の楽しさを一般の方に知って頂きたい、を頂きましたので、これを忘れず企画立案運営を進めていくことを確認しました。

以後プロジェクトの会合は回を重ねること8回に及び内容も 1. 時間割の設定 2. 講師ボランティアとしての参加呼びかけ 3. 「ちえりあ」事務方との連絡 4. 会員への事情提供 5. 全体テーマの策定及び各個別テーマの講師へのお願い 6. 広告宣伝の方法 7. 当日の担当確認等々でした。そして6月末にはイベントの大テーマも「豊かささがし」できまりイベントの内容も初日は「オアシス・ハイ運動で心に太陽を」演題に長谷川竹二郎さんの講師を先陣とし、つなぎに本多理恵子さんの「香功」を入れ午後は「こころのかけ橋を作る親業」で石田邦雄さん続いて「護身術を身につけよう」を遠藤道子さんで決り翌日は前半を「生活習慣

病の克服体験について」と題して長谷川会長が担当され清水利章さんの「川柳と親父ギャグで肩の力を抜き午後は「美しく心とからだを柔らかく」をテーマに澤渡慶子さんの「こころのエステ」そして本多理恵子さんの「香功」で体をリラックスさせ最後は「化粧行為」を一般の方をモデルに小砂勢津子さんが講師をされることで決りました。

結果的には大成功とまではいきませんでしたが講師スタッフそして参加された方々も含めて何んとも云えない暖かな心の交流があった様に感じました。

「ちえりあ」の野島課長も「初めてとしては良かった方でないの」……のコメントを頂きました。反省点としてはプロジェクトの努力不足もさる事ながら会全体を巻き込んだ広報活動の不足を感じました。

最後に関り合った全ての人深謝………

(澤渡記)



## 新人紹介

札幌市 石川 義勝

今年に入って正月気分が抜けるか抜けないかの1月11日から九州GOLFツアー4日間に参加しました。鹿児島空港到着、南国特有の香り、木や花が出迎えてくれました。後、バスで移動しました。さすが南国爽やかな気分でした。

一瞬思いました、朝のあの寒いアイスバーン道路の札幌は何だったんだ？日本列島こんなに違うものかと改めて感心しました。指宿1泊・鹿児島2泊で最初の指宿でのプレイ中は気温は16度前後で汗をかきましたので着ていたセーターを脱ぎました。気分は最高！！その日の夜は指宿の温泉でゆったり、部屋・ベランダからの眺

望もすばらしかった。翌日は鹿児島に移動しプレイしたが途中から雨でしたが風もなく細い雨の様子、どしゃ降りとはいかないものでした。今回の旅は私にとってはまったく知らない方々ばかりでしたが、日・時間経つにつれてお互にそれぞれの身分や立場環境等々を詮索せずに真剣にプレイに打ち込み、又自然に会話を楽しむようになりました。旅は一時過去の自分を忘れさせてくれるものですね。皆様も是非旅にてみませんか。

### 恵庭市 本多理恵子

4月20日（土）16時30分に恵庭市会館にて、地球交響曲がイアシンフォニー第一番を上映する会の事務局で、忙しい日々を送っております。

チケットを売りさばくには、どうしたら良いのか沢山の方たちに観てもらうにはどう活動したらよいのか、只今、口コミに頼っています。

3年前から恵庭で、「健康塾」も開催しております。2ヶ月に1度いろいろな分野の方に講師になって頂き、講演会を実施、その時のテープおこしとパソコンに打ち込む作業にも取り組んでおります。

### 旭川市 高階 和子

釧路生まれですが、長く旭川に住んでいる通信15期生です。

昨年夏から、健生旭川のメンバー（浜頓別から豊島氏も出席）は、月に1～2回懇談会が持たれ、3月に講演会開催の運びになりましたが、その仲間に入っています。

ボランティアでは、産業カウンセラー協会に所属しているので、協会主催の一般市民カウンセリング普及講座に関り、社協に協力して、ふれあいランチの世話係も勤めています。

今年は、総会の時寺井さんに教えていただき、生活習慣病予防士と、家庭生活カウンセラー2級の資格も取得し、今後のボランティア活動に生かしていきたいものと思っています。

元気のもとですから、趣味の旅行や油絵も楽しみたいですね。

## 切 り 抜 き

### 札幌市 小山内和子

新人というには少々臺がたっている感もあるが、北海道協議会に入会したのは平成12年4月、

2年前の事である。私達「ミレニアム14の会」の同期生9人は、皆面白い事大好き、ちょっと変わった事大好き、人間大好き、のステキな面々で趣味の多さにもビックリする。私はといえば、胸をワクワクさせて千円になるレディスティーに映画を観ることと、家事は手抜きしてどっしり座り、片端から切り抜きをする事で、ときには新聞が穴だらけになってしまいます。一応、衣・食・住・家計・医療・音楽・自然・文芸・旅行・心・その他、に分類し蛇腹様式の物にファイリングしているが、その中に入れると、妙にホッとして、その後そこから取り出す事は滅多にない。使わないのなら切り抜く必要はなさそうなものだが、今日も今日とて、オレンジのハサミの切れ味を楽しんでいる。

## アドバイザーになって

### 栗山町 平畠 信夫

健生アドバイザーの資格を取得して早くも3年になろうとしております。

当初は近い将来引退するであろうその時期に自分の健康と余暇をどう過ごすか？地域に仲間としてどう溶け込めるか等々思っておりました。自分の生きがいのためにを信念に栗山町生涯学習に参加し地域のサークルに仲間入りしました。しかし出張等もあり思う様な活動は出来ません。

自分の健康のため毎日の犬の散歩に始まり夏の青空での家庭菜園、食べる事はもちろん作る事の楽しみ、また木の枝、端材を利用したガーデニング用コンテナ制作の日曜大工等。木のあるがままの作品で自己満足、時に休日は下手なゴルフそしてパークゴルフを楽しみ晴天の夏の活動は結構忙しい。一昨年からはパソコンを購入し又昨年はデジカメを買い子供達とのメールで日頃の生活情報交換で楽しみながら今は更に技術向上に努力中です。

更に昨年から彫刻刀、糸鋸を使った木彫りサークルの仲間にいました。今年は北海道百名山を目指し登山に挑戦しようと思っております。今は出来る事は積極的に参加しよう。自分のための時間を作り健康のためそして仲間を増やしリタイア後の生活設計を模索している所です。健生北海道協議会の益々のご発展を期待致します。

## 札幌市 小島 洋子

先月、1月18日私は満67才になった。還暦を過ぎると急に1年の月日が早く感じられる。夕暮れ時、家々の灯かりがポツポツと燈り始めると理由もなく何故か胸がキューンと締めつけられる。こんな灯かりを遠い昔、何処かで見たようなそんな気がする。夕焼けを見ていても、紫色から深い闇に変り行くそんな風景に我が身が重なる。さてさて、私の人生に残された時間はどうだけあるのだろう？私の生きがいはこれでよかったです。アドバイザーへの道は自分自身への問いかけでも有る。私はジェラール・シャンドリーの次の言葉が好きである。

『一生の終わりに残るのは

我々が集めたものではなくて

我々が与えたものである』

何かを人に少しでも与えられる、愛される事より愛する事を喜びと思えるそんな人に少しでもなれたらと思う。

しかし、私は生来怠け者である。前世はじつと木に止まり身動きだにしない、怠け者。コアラではなかったかと思う。

怠け者の小島洋子です。皆様何卒よろしく！！  
お見捨てなく……。

〈俳句〉~~~~~

淡雪や枕はかたき 広辞苑  
第14期 清水 利章

近況

## 40文字の私

武田絵里子

私自身では何もしてませんが、昨年より道北のメンバーとの月例会を通して諸先輩方のお話を聞くことから始めようと思っています。

## 札幌市 本間恵津子

健康生きがいづくりアドバイザーになって優れた人達に出会えた事が、私の宝です。

## 札幌市 斎藤 哲也

ワールドカップ国際ボランティア、ライフプラン講師等で毎日多忙の日を送っています。

## 札幌市 木村 寛

1日の終わりにしたいこと  
その日に有ったことを思い起こす  
その日に会った方を思い起こす  
会った方とあった事に感謝する  
それと1パイのアルコール！ハッハッハ

## 砂川市 井上 宏美

砂川気功の会の主宰をしています。1月23日は6市10町の社会保健事務所の依頼があり気功を通して健康推進の場がありました。百数十名の皆さんから、私も元気を頂いたところです。

## 函館市 林 サキ子

元旦函館山登山、今年も私はある中の気配濃厚。健生の皆様、御健闘をいのります。

## 帯広市 高木 隆吉

ご無沙汰陳謝。心身快調、パソコンに熱中「IT講習」で多忙、けど楽しい。当分ボケる暇無さそうです。

## 利尻町 高丸

昨年の利尻でのイベント終了後から大学の通信を始めあいかわらず目まぐるしく生活をしています。

## 旭川市 川村 隆

NPO法人「旭川バリアフリーデザイン研究会」を昨年立ちあげました。現在会員17名。

## 清水町 大石富美子

レクレーションインストラクターの資格を取得しました。是非会員の皆様と楽しみたい。

## 帯広市 石田 邦雄

自分の60歳以降のソフトランディングに向け、カウンセリングについて学んでいます。



## 札幌市 小島 洋子

先月、1月18日私は満67才になった。還暦を過ぎると急に1年の月日が早く感じられる。夕暮れ時、家々の灯かりがポツポツと燈り始めると理由もなく何故か胸がキューンと締めつけられる。こんな灯かりを遠い昔、何処かで見たようなそんな気がする。夕焼けを見ていても、紫色から深い闇に変り行くそんな風景に我が身が重なる。さてさて、私の人生に残された時間はどうだけあるのだろう？私の生きがいはこれでよかったです。アドバイザーへの道は自分自身への問いかけでも有る。私はジェラール・シャンドリーの次の言葉が好きである。

『一生の終わりに残るのは

我々が集めたものではなくて

我々が与えたものである』

何かを人に少しでも与えられる、愛される事より愛する事を喜びと思えるそんな人に少しでもなれたらと思う。

しかし、私は生来怠け者である。前世はじっと木に止まり身動きだにしない、怠け者。コアラではなかったかと思う。

怠け者の小島洋子です。皆様何卒よろしく！！  
お見捨てなく……。

〈俳句〉~~~~~

淡雪や枕はかたき 広辞苑  
第14期 清水 利章

近況

## 40文字の私

武田絵里子

私自身では何もしてませんが、昨年より道北のメンバーとの月例会を通して諸先輩方のお話を聞くことから始めようと思っています。

## 札幌市 本間恵津子

健康生きがいづくりアドバイザーになって優れた人達に出会えた事が、私の宝です。

## 札幌市 斎藤 哲也

ワールドカップ国際ボランティア、ライフプラン講師等で毎日多忙の日を送っています。

## 札幌市 木村 寛

1日の終わりにしたいこと

その日に有ったことを思い起こす

その日に会った方を思い起こす

会った方とあった事に感謝する

それと1パイのアルコール！ハッハッハ

## 砂川市 井上 宏美

砂川気功の会の主宰をしています。1月23日は6市10町の社会保健事務所の依頼があり気功を通して健康推進の場がありました。百数十名の皆さんから、私も元気を頂いたところです。

## 函館市 林 サキ子

元旦函館山登山、今年も私はある中の気配濃厚。健生の皆様、御健闘をいのります。

## 帯広市 高木 隆吉

ご無沙汰陳謝。心身快調、パソコンに熱中「IT講習」で多忙、けど楽しい。当分ボケる暇無さそうです。

## 利尻町 高丸

昨年の利尻でのイベント終了後から大学の通信を始めあいかわらず目まぐるしく生活をしています。

## 旭川市 川村 隆

NPO法人「旭川バリアフリーデザイン研究会」を昨年立ちあげました。現在会員17名。

## 清水町 大石富美子

レクレーションインストラクターの資格を取得しました。是非会員の皆様と楽しみたい。

## 帯広市 石田 邦雄

自分の60歳以降のソフトランディングに向け、カウンセリングについて学んでいます。



## 第4回年次総会開催される 報告・計画について承認されました 新役員が選出され承認されました

昨年10月13日（土）旭川にて第4回年次総会が開催されました。会の進行状況含め10月25日付で会長より全会員へレポートが郵送されましたのでご覧いただいたと思います。

今総会では、「あり方検討会」メンバーからの報告書について、会員から多岐にわたる意見が出されました。「NPO法人格」に向けてのことや「協議会のこれから」のことについては以降も会員ひとりひとりが考えていかねばならないテーマです。会の組織図を丸くネットワーク型にしてはどうか、など貴重な意見も受け入れ、これからも少しずつ審議を深めていくことになります。

また、新年度の役員が決まりましたのでお知らせします。（敬称略）

（会長）長谷川聰

（副会長）山本喬、上野正志

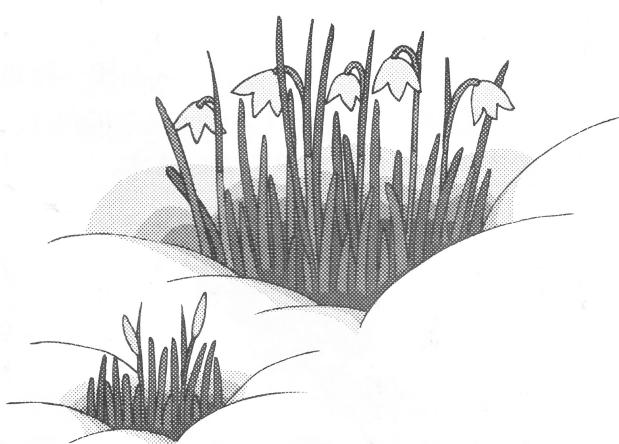
（事務局長）成瀬勝也

（事務局次長）小砂勢津子 木村寛

（会計）岡田朋子

（監査）長谷川竹二郎 高橋義徳

また会務をスムースに実行するため、イベント時には都度ボランティアを募集しますので会員の皆さん、積極的に参加しよう、旨のアピールがありました。



## 月例会来てね

会員の親睦交流を目的に月例会を開いています。バラエティに富んだ話題いっぱいの研修会、やその後のノ(飲)ミュニケーションも楽しいですよ。

以降の日程を案内致します。

- 4月 8日(月) 17:00~20:30
- 5月13日(月) 17:00~20:30
- 6月10日(月) 17:00~20:30
- 7月 8日(月) 17:00~20:30
- 8月12日(月) 17:00~20:30
- 9月 9日(月) 17:00~20:30



### 場所

中央区南5条西1丁目

北ビル2F TPSスタジオ

(地下鉄東豊線「豊水すすきの」下車 5番出口から徒歩2分)

電話 011-520-0710

## ◆編◆集◆後◆記◆

会報第7号をお届けします。いつでも呼応する仲間の皆さんにいてくれるこの絆に思いを寄せて編集に当らせて頂きました。今回も多くの方からご寄稿を頂きありがとうございました。

水沢裕一・久保勝美・伴優子・新居高子

次回は、9月発行予定です。

新人紹介は次のとおりです。

野家鉄弘さん・藤田祥三さん・齊藤治雄さん  
広瀬ちいさん・本田理恵子さん

秋から冬にかけてイベントなど会員の活動として載せてほしいことがあります。6月頃までに編集担当に連絡ください。