

北の灯り

第 9 号
健康生きがづくり
アドバイザー
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 聡
☎01332-3-1211(内 3616)

「共に歩み続ける」

健康生きがづくりアドバイザー
北海道協議会会長

長谷川 聡

健康いきがづくりアドバイザー北海道協議会発足から五年。会は次第に大きく、しかも活動が活発化しています。

今、私たちは事務所を構えようとしています。コミュニティFMラジオ番組を持つという話が無い込んでいます。自治体や関係団体からイベント参加要請も絶え間なくなりました。札幌以外にも仲間が増え、帯広・旭川・函館でもイベントを経験してきました。自前のアドバイザー養成講座も始まり、今後も年一回ペースで定期開催の見込みです。

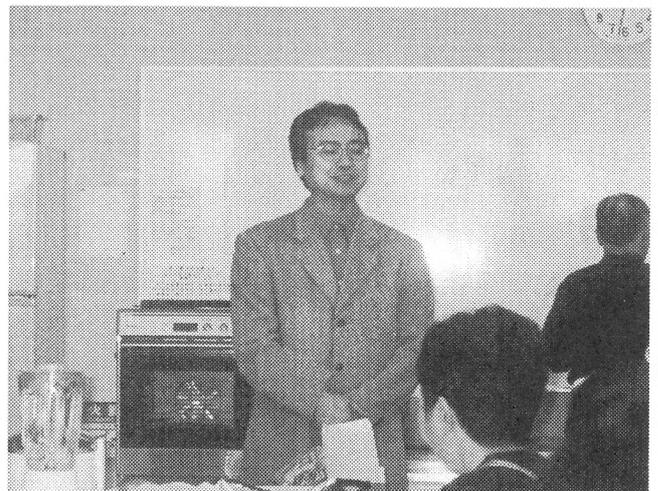
活動の拡大を象徴するかのよう、まもなく会員数が百名を超えます。量の変化が質の転換をもたらすことを見込み、新しい組織体制と運営方法を先の総会で承認いただきました。

大組織になることが見込まれても、「皆が一人のため」の基本は忘れたくありません。一人一人の健康と生きがいを支援する会だからです。遠方のため、あるいは近在であっても、なかなかお目にかかれない会員の皆様がいつも気になります。会合がある度に、目の前にいらっしやらない方々の顔を思い浮かべます。

どうぞ皆さん、力をつけつつある会を、一人一人のアドバイザー活動に活用していただくことで会がまた実力をつけます。それに伴って会は皆さんのためさらに貢献できるはず。仲間がたくさんいます。そのことを忘れないください。

平成五年に二期（公募一期）生として健康生きがづくりアドバイザーの資格を私が取った時、道内には他に一人もなく、しばらくなんの活動もできませんでした。数年を経て一人また一人と仲間が増えてきました。伝手を辿って各所へパンフレットを一枚ずつ届けに行きました。力のある仲間のおかげで小さなイベントを催したりもしました。細々としかし休みなく活動は、続けてきました。一人であることの大変さと、仲間を得ることの素晴らしさを身をもって体験しました。

しかし、私たち道内アドバイザーはもう一人ではありません。そのことを思い起こし、共にこの北の大地に根付いた健康で生きがいのある生活と文化を築く活動を広げていきましょう。合い言葉は「一人を大事に、一つを大切に」にして「休まず、焦らず」です。



第二回アドバイザー養成講座

「熱気あふれる和気藹々講座を展開中」

札幌市 上野 正志

第二回日の養成講座は10月12日（土）からNHK文化センター札幌教室で、3ヶ月13回のスケジュール、前回とほぼ同じ講師陣で、30名の受講生を集めて開講しました。今回も函館をはじめ、札幌市外からの参加者が7名おり、全道に輪が広がっています。最年少26歳、最年長66歳、平均54.1歳と若干若返りました。看護師をはじめ福祉、介護関係の女性が多いのが特徴といえます。

今回の受講生は、第一回の受講生にもまして真面目な受講態度で、毎回のアンケートにもみられる様に、その真摯な、ひたむきな、意欲的な姿勢に頭が下がる想いでおります。当講座の講師をしていただいている金子勇北大教授が、北大で受け持っている学生に対して、健生アドバイザーの受講生を引き合いに出して社会人を見習ったらどうだと、普段の学生の「なっていない」受講態度をたしなめたと言う話が伝わってきています。

他に当講座のエピソードを二つばかり。一つは、夫婦で参加している受講生の岡部夫妻の初孫が生まれた時に、その病院で担当した看護師（婦）の生田京子さんが同じ受講生に居てびっくり仰天、再会を楽しんでいました。もう一つは、養成講座の第一期生の中島寛子さん達がこの10月に富士吉田市での第三次研修会で知り合った千葉県から参加した小樽出身の若い女性・緑川真由美さんが、このアドバイザー資格は兄に勧められてとる事になったと聞いてきたのですが、その兄というのが今回の講座に小樽から参加している緑川芳弘さんである事が分かり、人の縁の繋がり不思議さを感じたところでした。

本号が発行される頃には審査試験も終了して受講生は来年2月の第三次研修に向けての準備にはいる事と思いますが、来期また30名のアドバイザーが我々の仲間に入ってきます。皆さん共々心から歓迎したいと思っております。

メーリングリストへのお誘い

Eメールアドレスをお持ちの方は、メーリングリストへ参加しませんか？
会員の活動状況などが詳細に素早くわかります。

参加するには

長谷川 聡 アドレス〈haseg@hoku-iryo-u.ac.jp〉
にメール下さい。

さんぽ

札幌市 清水 利章

さんぽをするのは、
いいものを見つけるため。
青い空をながめるのもいいし、
小鳥たちと遊ぶのもいい。
でも、
もっといいのは、
目の前にあるもの
を見つけることなんだ。
友だちがいったっけ、
「お金でも落としちまったのかい？」
って。
お金をおとしたのでも
なんでもないんだ。
ぼくは、
お金よりもっとたいせつなもので、
みんながなくしてしまっているものを
さがしているのさ。
そいつをみつけたらきみにもあげるよ。
ぼくはそれをだれにでもあげるんだ。
そしてまた、
あたらしいそいつをみつけるために
さんぽをするのさ。
ぼくは死ぬまで
そいつを見つけるために
さんぽをするのさ。

新人紹介

第35期生 相坂誠一郎

私現在専門学生2年生です。退職金で生活しています。18歳のとき北海道を離れて30年、2年前札幌に戻りました。昨年の7月父をなくし、南区川沿で母と二人で暮らしています。

趣味のない私にとって3018番健生のアドバイザーとして皆様のお仲間になれたことをうれしく思っています。「健康で生き生き」とし私から発信できるアドバイザーを目指し、良き酒宴を友としてエンジョイしていきます。

第35期生 平山 邦秀

今年の3月にリストラで会社を退職して、これから何をしようかと考えていたときに健生アドバイザーを知りました。

これまでの会社生活にはなかった多様な素晴らしい健生の仲間に出会って、自分もそんな人達に少しでも近づきたいと思うようになりました。そして自分が変わり、また他の人に伝えていく、そんな連鎖が起これば、世の中、少しは良くなるかな、なんて思うこのごろです。北海道協議会もこれからますます会員が増えて活発になっていくものと信じています。

そのために少しでもお役に立てればと思っていますのでこれからもよろしく願いいたします。

第35期生 新井 裕氏

今年は、みなさまと一緒に健康生きがいつくりアドバイザーの資格を取得。感激！！

10月、生涯学習海外研修に参加し、ヨーロッパ4か国のNPOを訪問。感激！！

次は、学習する側から実践する側に立った活動をし、多くの人々と喜びを共有できることを夢（想像）見ているARAI。歓喜！！

第35期生 河崎 瑞枝

健生アドの資格を得て、自分自身が健康で、との思いから食生活、運動、休養に気配りの日々を過ごしております。

ディサービスで懇意になった車椅子女性3人の外出のお供をしています。

明るく笑える雰囲気作りをモットーにしているうちに、家族も喜んでいきますとの報告を聞いてホッとしています。

第35期生 小田桐 邦隆

今年の3月に長い国家公務員等の生活にピリオドを打ちました。

新聞報道から、我が国の財政は毎日1億円を返しても約1万7千年かかる627兆円という膨大な借金を抱えていると知りました。

これからも現役で働き、税金を払うことが国の役に立つのではと、焼け石に水と知りながら公務員の習性から逃れられない私です。

第35期生 加藤 勢津子

どうぞよろしく。本年3月でこれまでの仕事を、任期満了で無事終えることができました。

これからの自分を振り向ける方向を模索していましたが、身近に、健生アドバイザーの象徴のようなU氏がおられて、指導していただきながら産能大学の通信教育を受けるところから始めました。

何ができるのかなにがしたいのか。ともあれ、道を照らす一灯になることができればと願っているところです。

第35期生 福迫 伊都子

通信講座を受講し仲間に入れていただきました。非常勤の仕事、そして手抜き主婦をしています。今大切にしたいのは、私自身の手や足や五感を使った、ゆったりとした時間。想いを込めて友人に手紙を書き、ポストにポトン。ほんわかとした温かい気持ちが動きました。こんな調子で皆様には遅れてついていきますが、よろしく願いいたします。

第35期生 佐々木恵子

社会のめまぐるしい変化から取り残されないように、自分磨きの必要性、重要性を感じていた時「健康生きがいがづくり養成講座」の記事を目にした。「開催地札幌」も私にとってそう問題ではなかった。車で通うこと3ヶ月間の短かったこと！なんといっても良き出会いの多い年でした。その出会いを大事に更に活動していければと思っています。

第35期生 佐々木千春

決して新しいもの好きではない私ですがH・H2級を取得しに行ったとき、「そんなものってどうするの」と言われ、今回、健生アドバイザーの勉強に行くと言ったら「何それ？」と聞かれました。

しかし、地域の一員として、この資格に誇りを持ってすすめていこうと考えている私です。

第35期生 林 道子

今期の札幌の受講者は、30代から70代と言う中で、ちょっと先輩、ちょっと後輩のあたりにある自分は、ある意味でとても、勉強になりました。

誰もが『通ってきた道、行く道』。あの道、この道。いっぱいあるけれど一人一人が心身共に健康で『いきいきと輝いて』いる事が多くの言葉に、勝るものと思います。『来た道を 眺め、行く道を 夢見て』いきいたいと思う、このごろです。

第35期生 榎本 聡子

『健康』『生きがい』どちらも日ごろから私が強く求めていたものなので、その名を聞いたときは何も考えずに飛びつきました。

16年前、心臓停止してからは『おまけの人生』と思って、そのおまけを如何に有意義に生きていけるかと考えながらも、ただ無意味に過ぎる時間を惜しいと思っていたときでした。先輩アドバイザーの前向きな生きかたを見ていまは何をやってもすべて有意義に思うことが出来るようになりました。

第35期生 山中 枝津子

1945年9月8日 空知郡上砂川町に生まれる。

1964年から札幌在住

職業…2人目の子供が幼稚園に入った頃より仕事&資格に目覚め、さまざま挑戦

現在 札幌商科専門学校 非常勤講師

好きなこと…登山、スキー、写真、旅行、温泉、食べ歩き

現在の活動…札幌市子育て支援ボランティア

札幌シニアネット登山クラブ運営委員

生きがい探偵団

好きな言葉…しあわせはいつも自分の心がきめる

第35期生 宮岸 和子

何歳になっても学ぶ姿勢は大切に…と思いついて体力、気力そこそこと自己評価のうえ、受講しました。

健康生きがいがづくりアドバイザー北海道協議会会員としてお仲間に加えていただき、沢山の素晴らしい出会いを何よりの宝として、ライフスタイルの向上を目指したいと思っています。

尊敬してやまない方々の中で今、得がたい幸せを感じています。

第35期生 小野寺 英子

健康生きがいがづくりアドバイザーの養成講座、富士の研修に参加して私自身の生涯学習の機会となり、また、仕事が住民の健康づくりをどう推進するかが大きな課題ですので、非常によい研修の場になりました。

アドバイザーとしての活動は、何もしていませんが、いまは自分の充電期間として模索しているところです。

今後、研修会等には積極的に参加し、学んでいきたいと思いますのでよろしく願いいたします。

第35期生 谷口 弘子

今年八月と十月に身近な人が亡くなり淋しい思いをしておりますが、日ごろ忘れていた死とは必ずあるものと改めて認識させられ、その時

がくるまで自分なりに充実し元気に過ごしたいものと思い、少しずつ元気に又前向きに生きていこうと考えます。

お手伝いできることがあれば微力ながらお手伝いしたいと思っていますので皆様声をかけて下さいませね。よろしくお願い致します。

第35期生 **木村 満子**

S26年生まれ「うさぎ」年、血液型「O」型、星座「牡羊座」です。

「天塩」生まれで、海の幸、山の幸、畑の幸をお腹いっぱい食べ、4人兄弟の長女として、すくすく育ちました(?) 本業は主婦、仕事は在宅ヘルパー、趣味は山菜、きのこ採り、健生の活動、住環境の活動、介護者と共に歩む会ボランティア活動などで、フル活動しています。

小さくて、目立ちませんが(?) 人とのお付き合いはイヤではありませんので、時と人と場合によりますが歓迎致します。

通称「みっちゃん」でよろしくお願い致します。

第36期生 **周尾 正則**

53年間生きてきて、大いに反省していることがある。高度成長期、一所懸命やってきたいろんな事に挑戦して、それなりに結果も出してきた。でもそれだけだ。それはそれなりに価値はあるのだろう。しかし、本当にそうだろうか。

大きな社会の中で流され、組織の肩書き、立場でものを見ている。このまま突き進むときっと行き先を見失う。こんな不安…。

一体、自分の実力とは何なのか。個人として何ができるのかを知るために本当の意味での「自分づくり」をする努力を続けたい。いま、とても燃えている。

第35期生 **津村 万里子**

日夜せつせと寺井友一さん伝授の健康野菜ジュースに取り組んで人参のとりこになってしまいました。ヨシ来年は畑の半分を人参にし

ようかなどと考えているところです。「初めてをたくさん見つけたい。自分が楽しむことが生きる原動力」田舎暮らしの中でちまちまと動いていきたいと思います。

第36期生 **中島 寛子**

10月13日に富士吉田から戻って来て、初めて健生アドバイザーの一員になれたとの実感が湧いてきました。

まだ気持ちが新鮮なうちに、何か私に出来ることが何が私に出来るか、を連日考えております。

先日、上野正志さんの「相田みつを」の人となりの講演会を聞いて、私もこれからの人生を素直に生きたい、そして思ったことを何でも書きたい、又書けそうそんな衝動に駆られました。

主婦専で生きて来た私ですが、これも又経験としてお役に立てる事もあると思います。

第36期生 **塚本 久二子**

専業主婦で40年、旅行と書道を趣味に極楽トンボで過ごして来ました。温室のなかで生きてきた私にとって、健生アドバイザーの諸先輩の姿は、大変な刺激でした。

生き生きとエネルギーに活躍される年齢を感じさせないそのパワーと笑顔に出会い、感動の連続です。

おかげで無縁と思っていたパソコンに挑戦し悪戦苦闘しておりますが、老後の楽しみがふえました。まずは行動しなくては、そして素晴らしい人々との出会いを期待して先輩たちから学ばせていただくつもりです。

賛助会員 **阿部 セツ子**

1932年富良野市生まれ (70歳)

高校卒、北海道銀行勤務の後結婚、息子2人
18年前52歳で夫と死別、そのご女子短大生、北大生、学生専門のアパートのおばさんをし、17年を経て現在ファミリーハウスのおばさん2年目、1人暮らし。

ますます深刻化する少子化問題と高齢化問題

は車の両輪です。その子供達が夢の持てる未来を……私共シニアがサポートしたい。

第35期生 北田 俊治

職業上の必要性から顧客のライフプラン上の目標を達成するために、家庭状況を分析し、必要に応じて税理士・弁護士等の専門家の協力を得ながら、貯蓄計画・投資・保障・税金対策などトータルな資産設計の立案・実行を援助するファイナンシャルプランナー（F.P）を名乗ってきました。

お金からのアプローチだけでは片手落ちのように感じていたところ「健康・生きがいがづくりアドバイザー」を知り、『これだ!』と思いました。

昨平成13年に仲間に入れていただいた、伊勢幸久です。8月以降ご無沙汰していますが新加入のみなさんの精神的な活動の様子をメールで拝見しています。

私は「シニアネット」の活動に追われています。その他、右脳の開発(?)ともう一つの勉強に参加して自分なり、生きがいがづくりに励んでいます。

札幌市 伊勢 幸久

今年の目標は産業カウンセリング学会への執筆依頼を完成させること、第2の故郷である十勝清水町の「せせらぎ合唱団」の活動に焦点を当てた本を出版することです。

帯広市 石田 邦雄

近況

60文字の私

定年退職後に向け只今夫の健康生きがいがづくりの指南役としてアドバイザーの職務を実践中。

帯広市 中村 信子

日朝国交正常化交渉などの報道を見ていると「信頼」とは何なのかを考えさせられます

豊浦町 久保田 哲

相変わらず提案型専門市議として、常勤しております。先日は、子供と親のミュージカルを脚色、演出、指導し、老健施設と留学生（一般）対象に公演しました。年が開けたらいよいよ選挙対策で動きだします。

帯広市 窪田 稔

7月から室蘭日鋼病院のホスピス病棟にて月1回、アロマセラピーのボランティアを行っています。

恵庭市 本多 理恵子



固定忠治役となつて

江別市 寺井 友一

平成14年10月5日、札幌市総合福祉会館で開かれた「生きがい探偵団」の会合で、全員一致で主役をやれということになりました。

まさに驚天動地、86才の生涯で夢想だにもしない大珍事でありました。

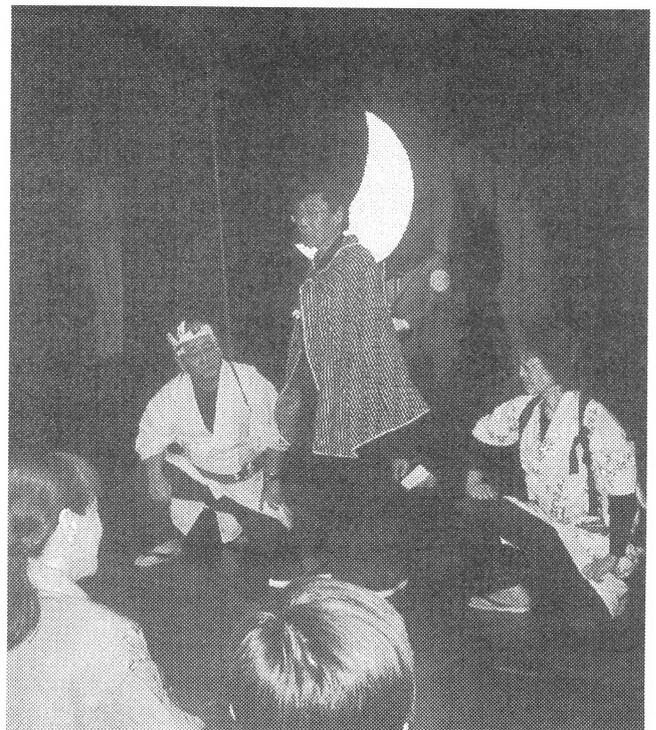
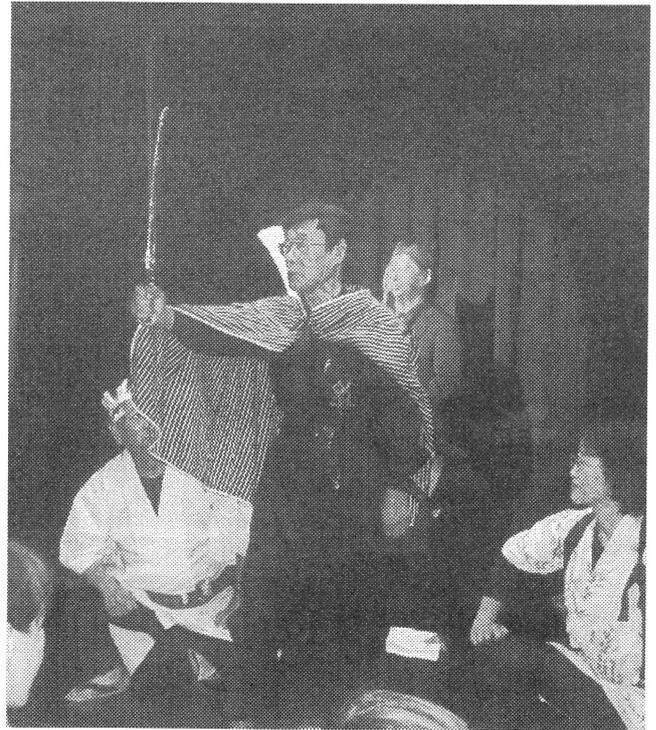
経験も、才能もない全く不器用、そのものの男が、大衆の前で芸をするということで、我家はパニック状態で、老妻にいたっては、よくも引き受けてきたものだと、呆れかえられる始末でした。

台詞を覚えるのもなかなかで、そのうち、監督（聡さん）から、少しはつけ加えてもよいとの指導があり、その点でもいくらか独自性が出るかなーとも、思ったりしました。

さて、当日一回目は、超満員の観衆で、笑うこと笑うこと、只、舞台に出ていただけでも歓声があがり、中でも明らかに私の仲間の友人達と思われる声で「大統領！」と叫ばれ、思わず自分まで可笑しくなり、台詞の出だしが詰まると又、大爆笑、しまった、大失敗だー 監督や脇役の皆さんに申訳ないと、胸一杯になったが、いかにせん、覆水盆に返らず、まよよ、残余の時にベストを尽す他なしと、腹をくくっての、お粗末役でした。

二回目の夜間興行の観客の反応は、それなりの手応えもあり、出演の皆さんも、一応、満足のいくものでなかったかと思っております。初めは、全くさまにならない素人芸を、なんとか、みせられるように仕立あげた4回の練習、監督の指揮、正志さんや喜一さん、朋恵さんなどベテランの助言、その他の脇役の皆さんの新鮮な演技で、大根役者の私を引き立てて頂いた賜ものであり、心から感謝いたしております。

追伸 月が台詞と共に傾いた（カクンと）演技は、大爆笑の一つでもあり、企画者、実演者共々、秀逸そのものでした。



各支部からの便り

はじめてのイベント行われる

道南支部 **佐々木恵子**さん

11月30日、函館市総合福祉センターに於いて、初企画 ～はじめよう！あなたも健康づくりを～ 友一さんと14期生の林サキ子さんを講師に、講演と調理実習のちょっと欲張りな内容。参加者は32名と予想を上回り（申し込み26人）大盛況でした。

講師のお話には耳と目はくぎづけ「百聞は一見にしかず」の諺どおり、薬草茶に使用したスギナ・よもぎが「迷惑な雑草」から「健康づくりの必須薬草」にその見方が変わったことでしょう。一人一人、身長・体重を基に、肥満度チェックや気になる持病へのアドバイスなど好評でした。また「町内会でやるとしたらどのように・・・」という参加者のことばが示すように「がってん」していただけたようです。

家族の健康づくりは最も身近な主婦のちょっとした心づかいでできると確信しました。友人に、地域へと輪を拡大、道南からウェーブのごとく全道に発信できればと活動を始めたばかりです。企画にあたり、声かけから当日に至るまで、札幌から友一さんをはじめ、聡さん、正志さん、朋子さん、聰子さん、誠一郎さんのバックアップあってこそと感謝いたしております。ありがとうございました。



定期的に会合を続けています！

道北支部 **川村 隆**

道北支部のアドバイザーは現在8名です（川村隆・高島明代・藤田祥三・武田江里子・高島和子・豊島忠・中村正治・川村博）。今年は3月9日（土曜日）旭川ときわ市民ホールで「笑って元気になる！トークショー」を企画し、長谷川聡会長の講演「元気で百歳」と、長谷川竹二郎氏の講演「笑いによる、人と街づくり」をお願いし、100名の参加者を目標に対し140名もの方に来ていただきました。参加頂いた方の反響も大変満足していただきました。この講演会を

道北支部の結成記念にしようと言うことで進めてきましたので、それ以後月に一回、居酒屋で会合をつづけています。ほとんど毎回オブザーバーで会合に出席して頂いている、パップレコード専属歌手の山本亜香里さんの指導で私達だけのカラオケ教室をしていただき、楽しくカラオケの勉強会もしました。今は藤田氏の意見で、もっと継続的な活動も企画したいとか、また何か外に向かった活動を通じて、健康生きがいつくりアドバイザーのPRをしながら仲間づくりを進めて行きたいと思っています。

みんなで一歩進みたい

帯広支部 **石田 邦雄**

帯広支部の会員はみな元気です。全員が集まる機会もむずかしいのですが、新会員の加入もありました。これをきっかけにみんなで集まり、できることからはじめてみたいと思います。

月例会変更のお知らせ

1月・2月・3月の月例会は以下のとおりになりますのでご承知おき下さい。

●日時

1月23日（木）、2月27日（木）、3月27日（木）
18：30～20：30

●会場

札幌市社会福祉総合センター
（中央区大通19丁目・
地下鉄東西線「西18丁目駅」そば）

※4月以降の日程は次号にてお知らせ致します。

事務局次長決まる！

このたび事務局次長（2名）が決まりましたのでお知らせ致します。

周尾 正則 さん
榎本 聡子 さん

◎「スムーズな会の運営のために微力をささげたい」との抱負をいただきました。

◆編◆集◆後◆記◆

あわただしい中で第9号を発行しました。今回は3名中2名が新会員での編集作業でした。次号は平成15年3月下旬発行予定です。小田桐 邦隆・榎本 聡子・水沢 裕一