

北の火アリ

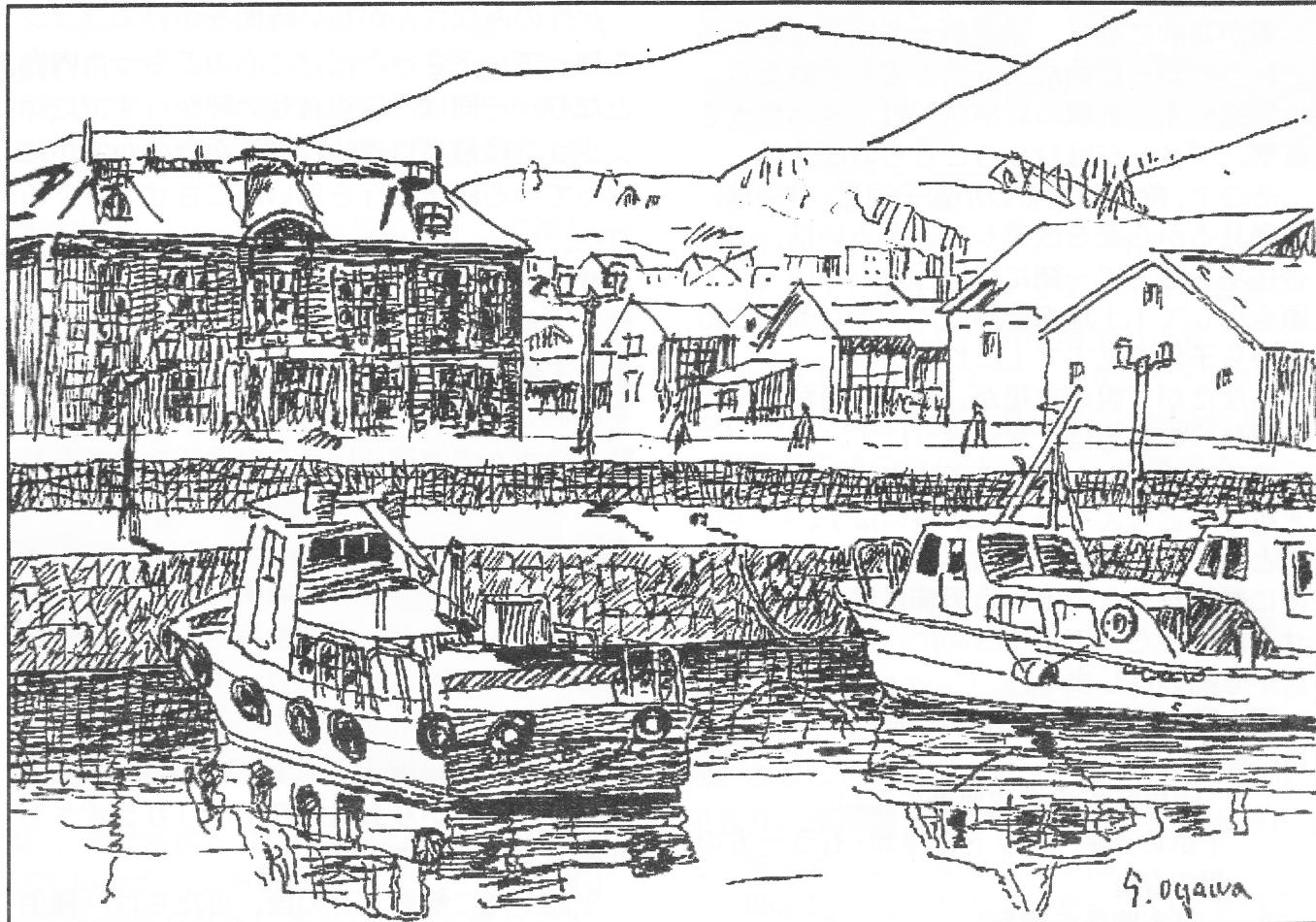
第 15 号

健康生きがいづくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

水沢 裕一

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《北浜運河》 小川 智（公募白日会会友：健生賛助会員）

健康・いきがい

中高年と家庭菜園

栗山村 平畠 信夫

春先からガーデニング用コンテナ作り、5月になると広大な土地の家庭菜園が始まります。3年前に植えた、りんご、梨、葡萄、さくらんぼなどの果樹の手入れ、そして数十種類の野菜の植え込みと忙しい季節を迎えます。

青空の下での作業は太陽を浴び、汗をかき、肉体的、精神的なストレス解消には最適と思

います。夏から秋に収穫されるいろいろな野菜は天候、肥料、手入れに左右され大きさ、形も違います。

無農薬野菜に挑戦していますが、いまの管理では害虫には勝てません。我が家家の家庭菜園は大きさや形はバラバラです。

到底夫婦二人では食べられる量ではないので会社の人や近所の人に食べてもらい何とか1年が終わります。昨年は折角育てたイチゴも鹿の被害にあい収穫も出来ず、防護柵を作り苦戦をしています。また今年も鹿、アライグマとの戦いが始まります。

ひとくち講座

札幌市 小沼 肇子

「近ごろの親子関係—変化と問題点」

長寿社会は家族関係を変えた
第二回 「親子同居を求められたら、
決心するその前に」

親が高齢になり、子を頼って同居を求める
というのが一般的なケースと考えていたら、
大間違い！ 近頃の経済状況は、若い世代を
直撃。ダメージはむしろこちらのほうが。

そこで、持ちかけるのが親子同居。将来は、
面倒見るから家を改築して、あるいは、二世
帯住宅を建てて一緒に住もうよ。ついては、
頭金出して！ 土地を使わせて！ 妻が働きに出
るから子供を見て！ これが現実。

あなたが、親の立場か、子の立場かで、こ
の原稿への感想は大きく違うはず。

健生の皆さんなら、あくまで自己責任で生き抜こうと考えている人が多いはず。

ところが、誰の身にも必ずやってくる、最
後に動けなくなるという恐怖には打ち勝てま
せん。漠然たる不安のために、なんとなく同
居が悲劇のはじまり。

親も子も、同居を決心する前に、以下の点
は、要チェック！

1. 同居家族の構成要素の違い
子供の年齢・ペットの種類・もう一方の
親の存在
2. 交友関係の種類
趣味・嗜好・宗教・職業・学校
3. 生活サイクルの違い
高齢者は朝型 若者は夜型
仕事の種類・受験期
4. 金銭・財産の区別と協力
親の土地に息子の家…所有権の名義人
は親子ローン・頭金・ローン返済の協
力…万が一返済が延滞したら、一蓮托生。
5. 同居でもめたら、最後は別居の覚悟も
二世帯に別れても暮せる資金準備を。
話がつかないときは、家裁で相談を。

次回は「これからの年金は？」

加福保子さんの予定です。

北湯沢に思う

輝々会 近井 忠

輝々会の第2回目の例会は北湯沢の第2名
水亭において、1泊2日の日程で行なわれ1
5名のメンバーが楽しいひと時をすごすこ
とが出来た。

女性のみなさんが長い時間をかけてプラン
を練って下さっただけに心のこもった内容
となり、一同はバス待合せの時からすでにテ
ンションは最高に達し、はるか昔のかすかに
残っている修学旅行を思い起こさせてくれ
た。

北湯沢では温泉の梯子からはじまり、夕食
はバイキングに舌鼓を打ちながらの歓談。ホ
テル主催のbingo大会にも参加し、トップ賞
を始めたくさんの賞品をゲットするなど、
輝々会面々の強運には目をみはるものあり、
「明るく元気な頼もしい仲間」に恵まれたも
のだとつくづく実感する。

この機会にカラオケや麻雀にも挑戦しよう
との魂胆だったが、山梨を再燃、全員が一部
屋に集まり盛大に飲み、語り、笑いに終始…

「健生アドバイザーはさすがに有能だ」そ
のうちに足裏健康法や健康化粧法の実演も飛
び出し、すっかり会は盛り上がりカラオケも
麻雀もすっ飛んでしまった。

午前1時に解散、その後、男たちは「健生
のあり方」について、酒の勢いをかり喧喧譁
譁、酔っ払い特有の空回りを繰り返しながら
朝の6時まで起きていたとか？

いややはやお達者なことでした……



楽しかった新年交流会

札幌市 家守 朋恵

2004年1月24日(土) 13:15から
18:30まで札幌市中央区のロビンソンデパート7階で1部・2部に分け、およそ70名が参加して、健生北海道の新年交流会が開催されました。

1部は「今、家族に求められるもの」副題(子供たちはなぜきれるのか)と題し、帯広市在住のアドバイザー窪田稔氏の講演と、旭川在住のプロ演歌歌手山本亜香里氏の歌謡トークショー。司会進行は養成部の岡部二朗さん。

窪田氏は、長年少年院に芝居を通じて関わっている自分の体験も交えて、家庭の大切さを話されました。罪を犯した子供達は、7(家



庭)、2(学校)、1(社会)の割合で影響を受けているデータもあるようです。今の子供はとても危険な状況に置かれているそうです。配偶者がお互いを大切にし、子供を理解し子供のおかれた状況を把握し、力になれる大人になりましょうと結ばれました。

山本さんは心をこめて歌い、全員の参加者と握手してまわりました。またトークは健生のこと、あずましい会のこと、火星のこと等縦横無尽に語って頂きました。

2部の交流会は、久しぶりにお逢いできた方もたくさんいて、やっぱり健生の新年会は楽しい、嬉しい、ありがたいですね。お料理も美味しかったです。さすが、花華山!さすが夢花!とお料理が出てくる度、拍手や歓声があちこちで上がり創作中華を堪能しました。お喋りもとても弾んで時間があっと言う間。

あちこちにお喋りの華が咲いていました。

それぞれの楽しいお話が新年会の一番のご馳走でしょうか?



特筆すべきは会員による芸能発表、今年から初登場です。玉すだれに10名の玉スダラー、オカリナは6名、フラダンスは私服組も含めて10名くらい、幇間踊りが3名、ダブっている人もいますので、20名くらいがトライしたでしょうか?少し酔いの回った優しい観客の皆様のおかげで楽しく披露することが出来ました。

見て聞いてくださってありがとうございました。

玉すだれはこの日デビューした人が3人、10人全員がきちんと衣装をつけて演技したのは初めてです。フラダンスは男性会員が前列かぶりつきで鑑賞。オカリナはアンコールが有り、幇間踊りはおひねりがたくさん飛んで、集めるのが大変そうでした。

時間が足りなくなって予定していたオペラと抽選会が実施できなかったのですが、お帰りの皆様のこぼれるような笑顔から、楽しんで頂けたと推察いたしました。ありがとうございました。

会報14号のお詫びと訂正

会報14号《ひとつくち講座》にて以下誤りがありました。訂正しお詫びいたします。

- ①見出しの2行目、「家庭関係」を「家族関係」に。
- ②本文最終行「貢献」を「後見」に。
- ③プロフィール「家事調停員」を「家事調停委員」に。

養成部から

研修会「講義講演のしかた」の報告

養成部 岡部二朗

12月6日(土)「かでる2・7」において、講師聴会長の「講義講演のしかた」研修会が開催されました。

当日は、内部研修としてアドバイザー等のスキルアップを目的に開かれ、賛助会員を含む37名の参加を頂き ①プレゼンテーション力の3要素(何を伝えるか・なぜ伝えたいか・どう伝えるか) ②集団に語りかける技術などの講義や実際に何人かの方々による講演の実技のご指導を頂きました。



ときどき「人の前で話をする自信がない!」の言葉をお聴きしますが、要は「講義講演のセオリー(ご法度言葉など)」を基本に「自信を持つことの必要性」を会得して、参加者はたくさんの知識を吸収し、心に刻む事柄があった印象をうけました。

アドバイザー・賛助会員の皆さん、お疲れさまでした。

これからもタイムリーに内部研修の開催を計画していますので まず♪自分自身のスキルアップ♪の為にご参加ください。



本音言わせて聞かせて

研修は「受講」から「参加」へ

札幌市 岡部二朗

研修は、「受講」するもの? 養成部の一員ながら、この「受講」という言葉に違和感や抵抗感を覚えている一人です。もっぱら先生(講師)の話を一方的に聴く、受身のイメージが拭い切れず自発的な学習意欲が感じられない。

研修は、「参加」するもの? 参加するには、何らかの意図、目的、目標が必要です。参加者の立場からも研修に参加する意義なり目標をもっと自覚した方が学習意欲や研修効果は高まると思う。

研修担当者も参加者が強制でなく自発的に参加したくなる「面白くてためになる」研修を企画・運営する工夫と努力が必要です。これは、自戒の言葉でもあります。

活動交流会

12月20日 講師 樋口喜一

簡単なマジックを覚えよう

いつもの月は第4金曜日にアレックスで行われていたが、12月とあって活動交流会は、少し早い第3土曜日に社会福祉総合センターで行われた。時間もいつもより早く午後3時から始められた。

おなじみ樋口喜一さんの綿ロープで結び玉を作つて(?)引っ張ると難なく解けるというマジック、八角形の時計の裏表の不思議など手軽で喜ばれそうなものをいくつか教えていただき、大人気で30名の参加者が我先に覚えようと前に出て、喜一さんと並ぶ感じで手先を見ながらやる人、「こっちの方でやって下さい」と声をかける人もいて、夢中になつたひと時だった。

私も孫の人気をとりたくて一生懸命やって、その場は何とかなったが、今はすでに白紙の状態に忘れてしまった。この頭の中には正に不思議なマジック状態。(記 榎本)

南幌イベント盛況のうちに終了

南幌町 大栗 洋子

2月6日 前日の吹雪がうそのように快晴になり、「ついてるね」と思った朝からはじまりました。長谷川竹二郎さんのいつ聞いても元気になるお話は、はじめ「人の話を聞くより体動かしたいね」と話されていた方も、終わった後には目を輝かせていました。



その後我が健生が誇る演劇団の出番です。玉簾のように大道芸にほとんど縁のない田舎の人達は何が始まるやらと目を白黒。それに拍車をかけるように、あまり練習していない約1名の素人参加者（大栗）も加わったものですから、皆さん、はじめはびっくりの様子でしたが、だんだん励ましの声援と最後のしだれ柳では「おー」という声と共に大きな拍手をいただきました。次の渡辺節子さんのオカリナ演奏では始めて聞く人も多いようでしたが、年齢層を考慮したなじみの曲ということもあり、うっとりと目を伏せる人。



時折体を動かしながら口ずさむ人。などその音色の美しさを堪能していました。アンコールという声に時間がなく答えられなかったのが、残念でした。

最後に、フラフラダンサーズのフラダンス。それぞれお似合いの衣装を身にまとっているせいか、ほんとに年齢を感じさせない艶かしさがあり、魅了されました。受講生からは、そのすばらしさに感激し、早速「ゆっくり、楽しそうなフラダンスなので、是非教えてもらいたい」という、声まで上がりました。これぞ主催者が望んでいたとおりの展開にうれしさがこみ上げてきました。一人でも多くの人に生きがいづくりに繋がるヒントを与えて下さった事に、今回のイベント主催者として厚くお礼を述べたいと思います。参加してくださった皆さんありがとうございました。

朝飯前の藻岩山登山

札幌市 小田桐 邦隆

私と運動との関わりは、夏は登山、冬はスキーというように、[山]に通じていましたが、それも加齢と共に減少していました。

体力のないかみさんが、健康のためにと3年前から夏も冬も日課のように、藻岩山(531m)を登っているのを見ていて、私も1年遅れで始めてみました。

藻岩山登山は小学校の遠足以来で、こんな低い山なんかと思っていたが、運動不足のためか、登りはじめた当初はハーハーと息が切れて、かみさんの後について行くのが精一杯でした。

それで、雨の日には傘を差し、冬は長靴にアイゼンをつけて、休日の早朝5時～6時に登ることを続けました。今では、息切れがなくなり、原始林の四季折々の動植物との触れ合うことのできる、往復90分間の道のりを楽しむようになり、昨年は65回も登ることが出来ました。70歳でエベレスト登頂に成功した三浦雄一郎さんも、この山で訓練したことを知り、さらに、愛着と生きがいをもって登り続けています。

すたつふ・おーでいしょん

札幌市 榎本 聰子

2月11日、医療大学サテライトでコミュニティFMラジオ放送番組「健康生きがい応援団」の4月から携わるスタッフ・オーディションが行われた。聰さん、正志さん、峰一さんなど含め12名が参加。10時から16時までの長時間にわたり、いろんな勉強をした。番組の中で自分のやりたいこと、また何週目が都合いいか、情報番組といって何を思い浮かべるかなど、いろいろと活発な発言があった。まだまだスタッフの数が足りない状態です。関心のある方は放送に関わってみませんか。



「情報つくりに命がけ？」

浜頓別 豊島 忠

2月7日旭川で高薄会員息子さんの結婚披露宴に、家守さん中心に道北仲間5人と仲間のお世話で作られた綺麗な衣装をまとい南京玉すだれを実施した。

その後、つるつる路面で3時間後、20時に無事札幌到着。8日・9日と札幌で榎本聰子さんにパソコンを教えて頂くためと事務所当番見習いも兼ねてが目的だ。

8日、企業内「エクセルアドバイザー資格取得」を目指す受講者が4台のパソコン設置している部屋で懸命に指導を受けている。

その指導している傍らで、私もパソコン暦が浅いので色々とご教示頂く。合間に会報編集部で検討なされたものを、榎本さんが紙面上情報不足と言しながらパソコンで打ち込んでおられる。「北の灯り」の題字の背面模様の縦線は、印刷したものとスキャンしたのでは

鮮明に表示出来なくて、奥野さんが細かな線を二晩も徹夜をかけて1本1本手で引きなおして、完成させたという裏話も耳にした。

すばらしい努力ではあるが、そのようなこともあり、病身の奥野さんは活動をセイブすることになったそうだ。そのあとの編集を榎本さんが引き受けたという。

私はnet北みらいの情報担当していますが、定例交流会の折、情報内容はそれらを主にし、他は任せて頂きページ数も少ないので、そう苦労なく作成しておりますが、榎本さんは8ページにわたり二段組で作成、細やかな段落の仕方等を知って大変な苦労だなと実感しました。榎本さんの自律神経の影響で起こる心臓病を承知して、心臓バイパス手術の私としても、いくら好きだからとか、これで倒れたとしても満足といって根をつめ長時間パソコンに向かっているのは、凄いなという反面、命をかけている！？、そこまでしなくとも・・・と言う思いをしていますが、榎本さんの生き方としてこれからどうなのでしょうか？。

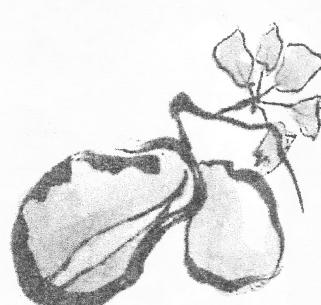
(二月九日 札幌・健生事務所にて)

全国大会の準備進行中

全国大会実行委員長 上野 正志

今年の全国大会は、9月11日(金)から13日(日)まで札幌サンプラザで開催します。ぜひ成功させるためにも「北海道らしさ」を印象付ける大会にしたいですね。

オープニングセレモニーや分科会、その他ユニークな企画もたくさん検討中で、「メリングリスト」や「北の灯り」などにてお知らせします。また全国の仲間へは財団発行の



「Ikigai」などを通じて紹介します。実行委員の数が足りませんので、皆さんのご協力をお願いいたします。

◇養成講座 4 月開始◇

健康いきがい作りアドバイザー養成講座が 4 月から始まります。

みなさんにお声かけをしていただき今年も 良い仲間を増やしたいと思います。

日程・時間 4 月～6 月（全 13 回）

毎週木曜日 18:00～20:30（全 10 回）

土曜日（初回 4/10 のみ）16:00～19:00

土曜日（4/24・6/26）16:00～18:00

場所 NHK 文化センター札幌教室

札幌市中央区大通西 4 丁目 道銀ビル 12F

定員 40 名 先着順（3 月 1 日受付開始）

新人紹介

賛助会員 葛西 峰一

なんとも不思議な縁で健生にかかわることになった、葛西峰一でございます。

ラジオを通じてご存知の方も多いと思いま すが、このたび賛助会員として、正式に健生 に仲間入りする事となりました。簿記の勉強 とラジオとで、てんやわんやの日々が続いて おりますが、今年は、会員の皆さんと一緒に、 楽しい全国大会を作るお手伝いをしていきた いです。どうぞ、よろしくお願ひします。

賛助会員 今野 秀紀

さっぽろ村ラジオで健康生きがい応援団の ミキサーを始めてから数か月たちました。 最初の頃は反省点も多かった私ですが、今では 番組にも慣れてきて、健生の皆さんと 一緒にラジオで聴いてくださっているリスナー の方々に「健康いきがい応援団」を もっと聴いてくださるように、頑張って放送 していきたいと思います。

自己紹介

39期生 秤谷 愛子

最近の脱ストレス法！

母と叔母（糖尿病）を交えての生活。ちよ つと疲れ気味の私には、お菓子・パン作りが 一番。その日によって出来が違う。それを解

明したく没頭する。

今日はシフォンケーキだが、なかなか上手 くできない。疲れている時ほど作りたい私。 でもゆったり、のんびり気分で作るのが一番 好きな私です。どうぞ宜しくお願ひ致します。

賛助会員 太田 ナナ

大きな病気をしたのがきっかけで、健康や 幸せについて真剣に考えるようになり、世の ため、人のため、また自分のためになるこ とをしたいと思い、幫間踊りを教える傍らボランティアをしております。また健康のため身 体を弱アルカリ性に保つための還元水生成器 販売をビジネスに、笑って笑わせて幸福に暮 らすことを目指しています。

事務局コーナー

☆ 新年会のご報告

1月24日、ロビンソンのイベントホール および食事処「夢花」で行いました新年会 には、会員 52名、一般 17名の参加を頂 き、にぎやかな中にも和やかな会となりま した。何よりも、17名もの一般の方に参 加いただけたことは、健生の認知度がたか まつたことと、うれしい限りです。

これからも外に向けて、健康と生きがいづ くりを発信していきましょう。

☆ 「健生庵」の利用が徐々に高まっていま す。遠慮なく、皆様の活動の場として利 用してください。

お当番が不要になるくらい、利用率が高 まることを期待しています。

重複もありますので、ご利用の際は、一 報頂けるとうれしいです。

E-Mail(ikigai@atlas.plala.or.jp)

又は、TELorFAX 011-219-8701)

☆ 15年度総会のお知らせ

15年度の定期総会を5月8日(土)、9 日(日)、江差町のニューえさしホテルで 計画しております。改めてご案内しま すが、ご出席頂けるよう、予定表に入れ てくださいね。

☆活動交流会のご案内

毎月第4金曜日は、18時30分から

北の火アリ

第 15 号

健康生きがいづくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

水沢 裕一

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《北浜運河》 小川 智（公募白日会会友：健生贊助会員）

健康・いきがい

中高年と家庭菜園

栗山村 平畠 信夫

春先からガーデニング用コンテナ作り、5月になると広大な土地の家庭菜園が始まります。3年前に植えた、りんご、梨、葡萄、さくらんぼなどの果樹の手入れ、そして数十種類の野菜の植え込みと忙しい季節を迎えます。

青空の下での作業は太陽を浴び、汗をかき、肉体的、精神的なストレス解消には最適と思

います。夏から秋に収穫されるいろいろな野菜は天候、肥料、手入れに左右され大きさ、形も違います。

無農薬野菜に挑戦していますが、いまの管理では害虫には勝てません。我が家のお庭は大きさや形はバラバラです。

到底夫婦二人では食べられる量ではないので会社の人や近所の人に食べてもらい何とか1年が終わります。昨年は折角育てたイチゴも鹿の被害にあい収穫も出来ず、防護柵を作り苦戦をしています。また今年も鹿、アライグマとの戦いが始まります。