

# 北の灯り

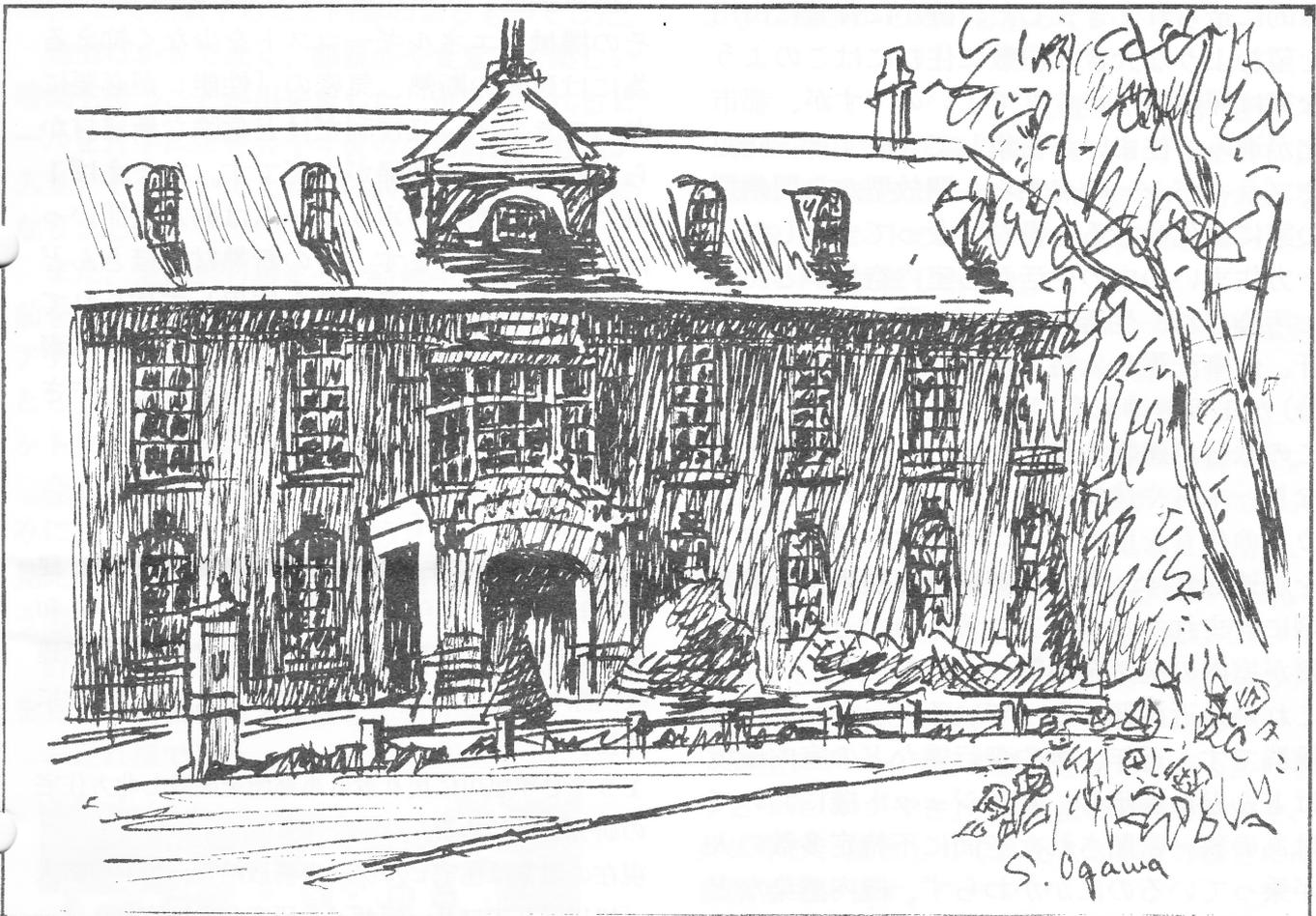
第 18 号

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)



《札幌市資料館》 小川 智 (公募白日会会友・健生賛助会員)

## 健康・いきがい

中高年と趣味 札幌市 蛭名 憲子

2年半ほど前より紙の彫刻とも言われ同じ絵柄のプリントとを3~20枚切り抜き重ねて作る3-D(スリーディメンション)を始めた。最初は小さなカッターを上手く使えず大事な部分を切り落としてしまったり、丸く切り抜くところを3角や4角になってしまったりと悪戦苦闘の日々。それがこの頃、何とかそれなりに整った形に切り抜けるようになり自分でもびっくり!驚き!です。

作品の大・小にもよりますが1つのパーツを切り抜くのに約7分程かかり、それを3段程重ねたところで接着が乾くまで、あせらず、騒がずしっかりと固定するまでお茶を飲んだり、簡単な家事をしてゆったりとその時を待つのです。このパターンを1日に2回程繰り返して約10日程で1作品が出来上がる。出来上がりの良し悪しは別として1つの作品が完成するのはとてもうれしいものです。「さあ~今度は何方に差し上げようかなあ」と思いつつまた「急がず、慌てず、のんびり」と始めましょうか・・・。

## ひとくち講座

### 中高年の家づくり

旭川市 川村隆

弘法大師が「住まいは夏を旨とすべし」と言ったように、日本の住宅は、風が通りやすく高温多湿の時季を快適に過ごせるように開放的に造られてきました。確かに背景に山川を望むような大きな屋敷に住むにはこのような家は開放的なつくりでよいのですが、都市化が進み、住まいが密集してきますと、防犯やプライバシーの点から、開放型から閉鎖型の家に変化せざるを得なくなってきました。一方住まいの中の生活から室内空気がどんどん汚染され、生活発生水（人間の体から出る汗、炊事洗濯や入浴、掃除、植木鉢からの水分）が1日標準家庭で9%以上も発生します。この水分が建物の見えないところで結露水となり、木材や建材をぬらし、カビの餌になりカビの生育を助け、ダニの発生や建物の腐食を加速します。さらに新材に使用する接着剤に含まれるホルムアルデヒドなどの有害物質が室内の空気を汚染していきます。

これが最近話題になっているシックハウス症候群です。近年、車や飛行機などの室内環境はどんどん進歩し、特にジェット機においてはあの狭い密閉された空間に不特定多数の人が乗っているのにもかかわらず、機内感染などは起きませんし、高度1万メートルの気候はマイナス40～50度にもかかわらず室内の温度はいつも23度程度に保たれていますし、あのジェットエンジンの爆音も会話を妨げたりはしません。（ジェット機の室内は空気汚染を防ぐために15分に1回機内の空気を入れ替えています）しかし住宅は現在も隙間だらけの半密閉空間がどんどん造られています。特に北海道の家は昭和49年のオイルショック以降、高気密高断熱を合言葉に建物の密閉化が進み室内の空気汚染は大きな問題になってきました。今、住宅には人が安眠できる条件、静かで、快適な温湿度と新鮮な空気を小さな

エネルギーで確保できる性能が大切なのです。人間には1時間に約30 m<sup>3</sup>の新鮮空気が必要です。ジェット機が15分に1回空気を入れ替えているように、住宅の室内空気も30坪の家（建物の容積120 m<sup>3</sup>）に4人の家族が快適に暮らすには2時間に1回空気を入れ替えなければいけません。そのためにはまず建物を超密閉型につくり、空気の流れる道筋と換気量を設定する必要があります。室内環境を機械（換気装置、暖冷房機器）で操作する為にはその機械のエネルギーコストを少なく抑える為には建物の断熱、気密の「性能」が必要になってきます。又便利だけど危険な新材から自然素材への回帰が必要です。たとえば1軒に使う断熱材のボリュームは約八畳間いっぱいの量もあります。その断熱材のほとんどが石油製品か、大量の熱を使用して作られています。この断熱材を羊毛や麻などの自然素材に変える事によって、人にも地球にもやさしくできるのです。

川村 隆 プロフィール

1943年旭川市に生まれる。工業高校建築課卒業、建築設計事務所に4年間勤務後大学建築科に入学し和風建築を専攻、京都大徳寺黄梅院の実測研究、新建築国際コンペで2席に入選、卒業後大手ゼネコンに勤務、

1972年旭川に戻り設計事務所を開設し北方住宅の研究をはじめ。

現在の職業は住宅ビルダー専務取締役、NPO法人「旭川バリアフリーデザイン研究会」理事長。

資格は1級建築士、宅地建物取引主任、BIS（ビルディング、インシュレーション、スペシャリスト）、1級建築施工管理技師、等



## 新人紹介

札幌市 三宅 洋一

### アッテね43の誕生

富士吉田で、健生生きがいきづくりアドバイザーの資格取得研修が59名の参加者(内北海道27名)で行われた。研修は夜8時30分まで行われ、後援や討論会、イベント・企画の練り上げ、そして発表するなど内容のあるものでした。

勉強ばかりでなく、懇親会や食堂でも楽しい時間も持つことが出来ました。毎日行われるピールを片手に反省会や今後の活動計画にも熱が入り、その勢いで北海道の同期会を作ることになりました。

また、全国から集まった研修生の同期会に名前をつけることになり、北海道が中心になり、アテネオリンピックにちなんで「アッテね43」とし、役員も決まり、情報交換をするためにネットワーク作りの開始です。

今回、修学旅行気分で富士山を見るのを楽しみに出かけたのですが、快晴の日は山肌まで良く見え、富士山は遠くから見て楽しむものだという感じがしました。

肝心の資格試験は写真のとおり皆さんの笑顔を見れば全員合格と確信しております。

お疲れ様でした。



千歳市 伊藤 志のぶ

のんびり主婦が深く考えず受講し、富士吉田での合宿を重ね、これは大変だとの思いでした。

43期生の素晴らしい仲間に出会い、先日のちえりあフェスティバルで諸先輩の生き生きとした活動の様子を目のあたりにし、私も何が出来るか、何をしたいのかをよく考え、皆と共に頑張ります。宜しくお願いします。

札幌市 藤巻 晴美

### かがやいてボランティア

富士吉田から帰ってきて、一ヶ月がたちました。全国の仲間と交流することで、新鮮で大きな刺激を受け、同時に自分に足りない点もつくづく思い知らされました。向上心を保とうと思ひ、大学の公開講座を受けることにしました。

「高齢社会」ーいのち長き時代のプランというテーマで6回開かれます。今後の活動に役立つような勉強がしたいと思っています。

札幌市 山崎 昭子

富士吉田での研修の勢いで、8月11日に白石区の通所デイサービス「かがやき」で行われる、夏祭りイベントのボランティア募集をメーリングリストに依頼しました。

お盆の忙しい時期にもかかわらず、先輩会員はじめ同期、友達も参加してくれました。

午前は童心に返り、綿飴、ヨーヨーつり、パチンコ等で楽しみ、いよいよ私達の出番です。店長さんの指導のもと、屋台さながら、おでん、焼きそば、豚汁、おにぎり、おしるこ、冷麦、等々大盛況。一緒にほおぼりながら笑顔・笑顔。

午後はクイズ、余興とみんな涙を流して笑い、顔はくしゃくしゃ状態。今年の「かがやき」の目標『笑樂園』にふさわしいイベントでした。

健生アドバイザーの勉強を始めるきっかけを下さった「かがやき」の職員及び通所者の方々、共に学び、励ましてくれた43期生の皆さんに感謝しています。

今後ともご指導ご協力御願ひ致します。

旭川市 竹中 道子

私は、今年の3月に30年間勤めた看護師を退職。リフレッシュするために、毎日の生活を充実しようと思い始めました。

そのとき、北海道新聞で健生養成講座を見つけました。毎週旭川から札幌まで通い続け、無事に富士吉田にも行くことが出来ました。

一人称の生きがい感を三人称にすることに意義あることを学びました。

今は、もう一度仕事に就き社会のお役に立つこと。その中に生きがいを見つけて、アドバイザーの資格を活かしていきたいと考えています。

## 「ちえりあフェスティバル生涯学習体験村 健康生きがいパラダイス」を終えて

相坂 誠一郎

8月21日・22日、札幌西区宮の沢にある札幌市生涯学習センターで『ちえりあフェスティバル』が開催されました。健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会では昨年引き続き『健康生きがいパラダイス』と題し両日にわたり午前10時から午後4時の間、オカリナ(渡邊せつこ)、玉すだれ(家守朋恵)、展示品(榎本聡子)、人参・りんごジュースの健康法(上野正志)、スポーツ吹き矢(名取富美枝・相坂誠一郎)、温泉(相坂誠一郎)、健生北海道の活動写真・事務局コーナーを設け21日(土)には、午後1時から玉すだれの演舞を家守朋恵さんを中心としたメンバーで演じてもらい、会場からは笑いと、歓声で満ちていました。



その後玉すだれの体験に来場者の皆さんは興味を持って楽しんでおられました。

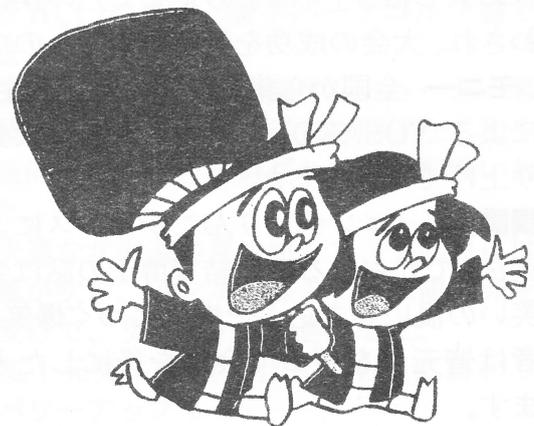


午後2時30分からは岩倉優子さんがオカリナについて話されその後、オカリナの癒しの音色に魅了された聴衆は吹き方の手ほどきなどを受け楽しんでおられました。二日目、22日(日)は、高校野球歴史上初めて優勝決定戦で駒大・苫小牧が優勝するかどうかということもあり午後からは観客の来場を心配しましたが、玉すだれの演舞、樋口喜一さんの千円札やロープを使ったマジックショーを堪能して頂き、多くの方々に来場して頂きました。3時からは上野正志さんが人参・りんごジュースの健康法と題しましてテーブルを囲み健康法を話され、人参・りんごジュースを試飲してもらいました。



二日間通して入場者数は230人に上りました。

お手伝いをして頂いた皆さんありがとうございました。



## 新人紹介

札幌市 三宅 洋一

### アッテね43の誕生

富士吉田で、健生生きがいきづくりアドバイザーの資格取得研修が59名の参加者(内北海道27名)で行われた。研修は夜8時30分まで行われ、後援や討論会、イベント・企画の練り上げ、そして発表するなど内容のあるものでした。

勉強ばかりでなく、懇親会や食堂でも楽しい時間も持つことが出来ました。毎日行われるピールを片手に反省会や今後の活動計画にも熱が入り、その勢いで北海道の同期会を作ることになりました。

また、全国から集まった研修生の同期会に名前をつけることになり、北海道が中心になり、アテネオリンピックにちなんで「アッテね43」とし、役員も決まり、情報交換をするためにネットワーク作りの開始です。

今回、修学旅行気分富士山を見るのを楽しみに出かけましたが、快晴の日は山肌まで良く見え、富士山は遠くから見て楽しむものだという感じがしました。

肝心の資格試験は写真のとおり皆さんの笑顔を見れば全員合格と確信しております。

お疲れ様でした。



千歳市 伊藤 志のぶ

のんびり主婦が深く考えず受講し、富士吉田での合宿を重ね、これは大変だとの思いでした。

43期生の素晴らしい仲間に出会い、先日のちえりあフェスティバルで諸先輩の生き生きとした活動の様子を目のあたりにし、私も何が出来るか、何をしたいのかをよく考え、皆と共に頑張ります。宜しくお願いします。

札幌市 藤巻 晴美

### かがやいてボランティア

富士吉田から帰ってきて、一ヶ月がたちました。全国の仲間と交流することで、新鮮で大きな刺激を受け、同時に自分に足りない点もつくづく思い知らされました。向上心を保とうと思い、大学の公開講座を受けることにしました。

「高齢社会」ーいのち長き時代のプランというテーマで6回開かれます。今後の活動に役立つような勉強がしたいと思っています。

札幌市 山崎 昭子

富士吉田での研修の勢いで、8月11日に白石区の通所デイサービス「かがやき」で行われる、夏祭りイベントのボランティア募集をメーリングリストに依頼しました。

お盆の忙しい時期にもかかわらず、先輩会員はじめ同期、友達も参加してくれました。

午前は童心に返り、綿飴、ヨーヨーつり、パチンコ等で楽しみ、いよいよ私達の出番です。店長さんの指導のもと、屋台さながら、おでん、焼きそば、豚汁、おにぎり、おしるこ、冷麦、等々大盛況。一緒にほおぼりながら笑顔・笑顔。

午後はクイズ、余興とみんな涙を流して笑い、顔はくしゃくしゃ状態。今年の「かがやき」の目標『笑樂園』にふさわしいイベントでした。

健生アドバイザーの勉強を始めるきっかけを下さった「かがやき」の職員及び通所者の方々、共に学び、励ましてくれた43期生の皆さんに感謝しています。

今後ご指導ご協力御願ひ致します。

旭川市 竹中 道子

私は、今年の3月に30年間勤めた看護師を退職。リフレッシュするために、毎日の生活を充実しようと思い始めました。

そのとき、北海道新聞で健生養成講座を見つけました。毎週旭川から札幌まで通い続け、無事に富士吉田にも行くことが出来ました。

一人称の生きがい感を三人称にすることに意義あることを学びました。

今は、もう一度仕事に就き社会のお役に立つこと。その中に生きがいを見つけて、アドバイザーの資格を活かしていきたいと考えています。

## 札幌市 古川 治恵

## 出会い

養成講座を受講し、富士吉田の研修は、とても暑い3泊4日の研修でしたが、健生アドバイザーになれて、とてもうれしく思います。

なぜなら、たくさんの年齢層の幅のある方達と出会えて、意欲をいただいたし、私の心を豊かにしてくれました。42期生の中に知っている名前を見てびっくりしました。

健生の輪をどんどん広げて、健康で、生きがいを求めて、輝きたいです。

今後とも、よろしく願います。

## 滝川市 河内 晶人

家内が福祉住環境コーディネーターの資格を持っている関係上、何かそれに関係する資格かと思ひ、今回受講しました。

十数年振りに逢う霊峰富士山を見ながらの講習は、楽しく受講させて頂きました。

ここ滝川の地域も他市と同じように高齢化が進んでいるのが現状です。現在所属している各諸団体を初め地域(町内会)に引きこもる高齢者をいかにして表舞台に引き出し、交流の場に参加させるかを念頭に、私に出来ることを一つ一つやっといこうと思っておりますので、これからもご指導やいろいろな情報の提供をよろしく願います。

## 札幌市 真銅 僚子

はじめまして、「アッテね43」の真銅(アテナの銅)と申します。少し大げさな表現をすれば、オリンピックのこの時期、健生とは運命的な(?)めぐり合いをしたのではと思ったりしています。

これからは、皆さんと共に種々の活動を通じて、人生の後半の後半をゆっくと楽しんでいきたいと思ひます。そして、新しい自分に出会えたら最高です。よろしく願います。



## 札幌市 板垣 英則

3月に退職、すぐ、養成講座を受講。富士吉田市での最終講座まで、あつと言う間の出来事でした。面白かったし、飽きることもなく、たくさんの方々にお世話になりながらやっとな終えることができ、感謝しています。

当面は少しゆっくりし、今後の生活の中少しでも活かしていきたいと考えています。

ただいま「ファイターズ」の応援にチカラを注いでいます。(なんとか3位確保を)

## 札幌市 平野 美智子

43期生の仲間入りが無事出来まして、一安心しています。

私は、かねてから高齢社会になって自分の老後のことが漠然と見えていく中、何か情報が欲しいと思案中のところ、健生を知ることにより、少しずつ積極的に変わりつつある自分に喜びを感じております。

現在仕事をしていますので恒常的なことは出来ませんが、今は、楽しい仲間の輪に参加して、これからの糸口を身につけたいと考えています。よろしく願います。

## 札幌市 俵木 みち子

8月14日「さっぽろ村ラジオ」スタジオ見学・清水パーソナリティが真砂女の俳句でオープニング。ゲストは呑水コレクター久保さん、健生の牧山氏、秋山生命科学財団理事長の貴重なお話を身近に拝聴。なんと9月11日にゲストになることに。8月21日「ちえりあ」でオカリナ体験、23日全国大会準備のセレモニー部会に出席、28日「さっぽろ村ラジオ」再度見学・聡会長の根室映画鑑賞ほか、ゲストは日本語ボランティア代表野川さんの理念と活動、夜は「アッテね43の」同期会。

お会いする方皆がパワー全開で元気を頂きます。早くお役に立てるようと思ひます。

## 「ちえりあフェスティバル生涯学習体験村 健康生きがいパラダイス」を終えて

相坂 誠一郎

8月21日・22日、札幌西区宮の沢にある札幌市生涯学習センターで『ちえりあフェスティバル』が開催されました。健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会では昨年引き続き『健康生きがいパラダイス』と題し両日にわたり午前10時から午後4時の間、オカリナ(渡邊せつこ)、玉すだれ(家守朋恵)、展示品(榎本聡子)、人参・りんごジュースの健康法(上野正志)、スポーツ吹き矢(名取富美枝・相坂誠一郎)、温灸(相坂誠一郎)、健生北海道の活動写真・事務局コーナーを設け21日(土)には、午後1時から玉すだれの演舞を家守朋恵さんを中心としたメンバーで演じてもらい、会場からは笑いと、歓声で満ちていました。



その後玉すだれの体験に来場者の皆さんは興味を持って楽しんでおられました。

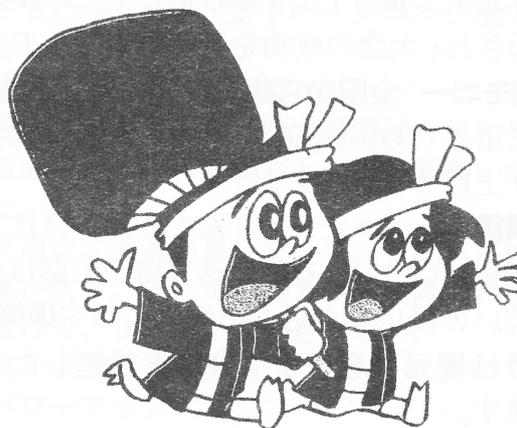


午後2時30分からは岩倉優子さんがオカリナについて話されその後、オカリナの癒しの音色に魅了された聴衆は吹き方の手ほどきなどを受け楽しんでおられました。二日目、22日(日)は、高校野球歴史上初めて優勝決定戦で駒大・苫小牧が優勝するかどうかということもあり午後からは観客の来場を心配しましたが、玉すだれの演舞、樋口喜一さんの千円札やロープを使ったマジックショーを堪能して頂き、多くの方々に来場して頂きました。3時からは上野正志さんが人参・りんごジュースの健康法と題しましてテーブルを囲み健康法を話され、人参・りんごジュースを試飲してもらいました。



二日間通して入場者数は230人に上りました。

お手伝いをして頂いた皆さんありがとうございました。



## 第 12 回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会を終えて

実行委員長 上野正志

本大会は藤村事務局長の「北海道の健康生きがいづくりアドバイザーは面白い人が多い。いわば、北海道は面白人間の放し飼いの動物園みたいなものだから是非この北海道で全国大会をやって欲しい。」と言う一言から始まりました。

物の弾みで実行委員長の指名を受けて引き受けた後、日時と場所を決めて札幌サンプラザに会場予約したのは丁度一年前でした。

大会を特徴付けるコンセプトとして「北海道らしさを出しよく知ってもらい、人の面白さを出す、外部の力を借りず全て手作りで、仲間づくりを追求、旧来の型にこだわらない」等を掲げ、大会の企画を練り上げる事になりました。

大会テーマは「健康・食物・地域おこし・生きがい」をキーワードと定めて激論を重ね、「元気発信！！北の大地から・健康生きがいの創造を目指して」と決定し、あわせて基調講演は石原結實博士を講師に演題を「葉のいらぬ健康法」と決めました。

皆で知恵を出し合って話し合い、基本コンセプトや大会キーワードを生かした数々の企画は次の通りでした。

**体験塾** 本大会前の体験塾企画が手作りで実現、参加者は北海道らしさに触れ、確かな仲間づくりを体験したものと思います。

**前夜祭** 北海道らしさを盛り込んだ前夜祭は「お久しぶり」「はじめまして」の挨拶が交わされ、大会の成功を予感させるものでした。

**セレモニー** 全国から集まっている北大生『縁』による YOSAKOI ソーラン踊りは大会を盛り上げてくれました。

**基調講演** 「ニンジンりんごジュースによる健康法」で知られる石原結實博士の話は会場を笑いの渦に巻き込んで爆笑につぐ爆笑、聴講者は皆元気を貰って会場を後にしたと思います。

**分科会** 10 の分科会講師は全て健生アドバイザー北海道協議会のメンバーでバラエティ

に富む特色のある分科会を提供することが出来ました。

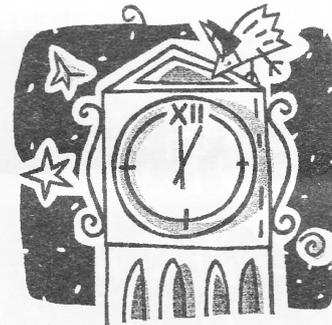
**交流会** 南京玉簾の晴れ舞台、和歌山・徳島の踊りに加え、北海盆唄の大輪踊りは壮観で何も言う事なしでした。

### 分科会発表・各地域健生の活動発表

各発表者は夫々の持ち味を出して生き生きと発表、所定の時間どおりのスムーズに運営されました。

**閉会式** 長谷川聡大会長謝辞、次期開催地への引継式、テーマ曲「好きですサッポロ」の大合唱の後、閉会式での最後の小沼肇子さんが述べた「実行委員一同からの感謝の言葉」は参加者全員の胸を深く打つもので、多くの方から大変な賛辞を頂きました。

**市内観光** 手作りコースと熟女ガイドによる市内観光は二台に分かれて実施、名残りを惜しまれながら無事終了しました。



本大会を無事に成し遂げる事が出来たのは、健生アドバイザー北海道協議会の素晴らしいメンバーの皆さんのお力のお陰であると感謝申し上げます。

閉会にあたり、総司会者小沼さんよりこの大会開催にあたり、沢山の仲間が、夫々の能力と時間を注いで大会運営のため協力し、自由・自発的で多彩な集まりが今日に向かって一つになりました。

私達、北海道人アドバイザーは小さな成功を喜び、多くの失敗は明日の糧として、これからも明るく、自由に、穏やかに連携しながら進みます。

今は成し遂げた喜びで一杯です。運営に協力して頂いた会員アドバイザーを代表してお礼の言葉がありました。

## 小樽市 片山 和子

高齢化が急速に進み、特に寝たきりや痴呆等で介護を必要とする高齢者が増え続けていますが、家族介護も限界に達しています。

しかし、高齢者が老後を暮したい場所としては、80%の人が「我が家」と答えています。この人生の終末を有意義に暮すためには、スタートして間もない介護保険制度を發展させながら、受け皿である地域社会で高齢者が安心して最後まで暮せるような支援が必要だと思います。

そのためにどんな活動が望ましいのか、それを学びたくて参加しています。

9月3～6日に富士吉田市で受講してきます。

## 札幌市 石川 貴美子

私の好きな言葉に、うれしい、楽しい、ありがたいの三語があるが、実感となると難しい言葉だ。今年明けに「健生」との出会いがあり、「健生流」(南京玉すだれ)グループに入会することになった。老人ホーム、国際交流団体、施設訪問、地区夏祭り大会、等々での日本古来の「南京玉すだれ」を演じ感動することが出来た。

「南京玉すだれ」とは、向上に始まり11種類の形を作り上げ、口唄と足踏みのリズムに調子を合わせて演ずるもので、演者になると恥ずかしさ・緊張とが入り混じってヒタイに汗し・終わってから安堵と込みあがってくるうれしさ・見ていただいた見物人への感謝・等々。

演ずるもの、見物人たちの笑顔、笑顔、これが本当の交流かなと、先に述べた三つの言葉に接することができた。

私は生涯学習音楽指導員(筆・三絃)を取得しているの、日本伝統音楽と踊りを健康生きがいがづくりアドバイザーの一員とし創造していくことを喜びとし、交流につながればと思います。

今回は43期生特集としました。

札幌市 板垣 英則・斉藤 正子・坂野 京子  
澤井 正喜・堀田 幸男・丸 富美子  
三岩 澄子・鈴木 陽子

倶知安町 五十嵐 綾子

上記43期生の皆さん、次号に自己紹介の原稿をお願いします。(会報編集部:小田桐)

## 各部・サークルからのお便り

養成部 岡田 朋子



7月25日(日)に43期の養成講座受講者のオリエンテーションが開催され、新たに27名の仲間がデビューしました。

高地とはいえ猛暑の富士吉田市での第3次研修会では、時には富士山を眺め“地獄の研修”を受けてきた「アッテね43」の皆さんです。

オリエンテーションでは、「健生北海道の概要と活動現況」「各部の活動紹介」や聡さんの「アドバイザー活動の勧め」等の説明、講義があつて真剣に聴取するフレッシュな皆さん、時には笑顔が特に印象的でした。

久しぶりに男性が多いこともあつて、オリエンテーションは初めから素晴らしいパワーが炸裂!各専門部長さんも説明にタジタジの嬉しい一場面もあつて、多くの皆さんのやる気・意気込みがドーンと感じられました。

この強い絆とパワーの「アッテね43」メンバーが、これからの健生北海道の活動発展の中心となって活躍されることを期待します。

## パークゴルフはじまる



## 塚本 久仁子

お楽しみパークゴルフが7月10日(土)、8月28日(土)の2回、豊平パークゴルフ場で開催しました。

全国大会準備中、忙中閑アリ……と一息入れた若き?男女8人は、勝負に関係なく和やかで健康的なひとときを過ごし、気分転換いたしました。

超快適な北海道の夏は短くて、2回目にはもう秋風が吹き、トンボや蝶と一緒に陽の光を一身に受けて、リラックスできました。

元気!元気!全国大会も成功裡に終わり、益々パワーアップ!

3回目は、10月9日(土)を予定しています。ぜひ気楽にご参加ください。

# 北の灯り

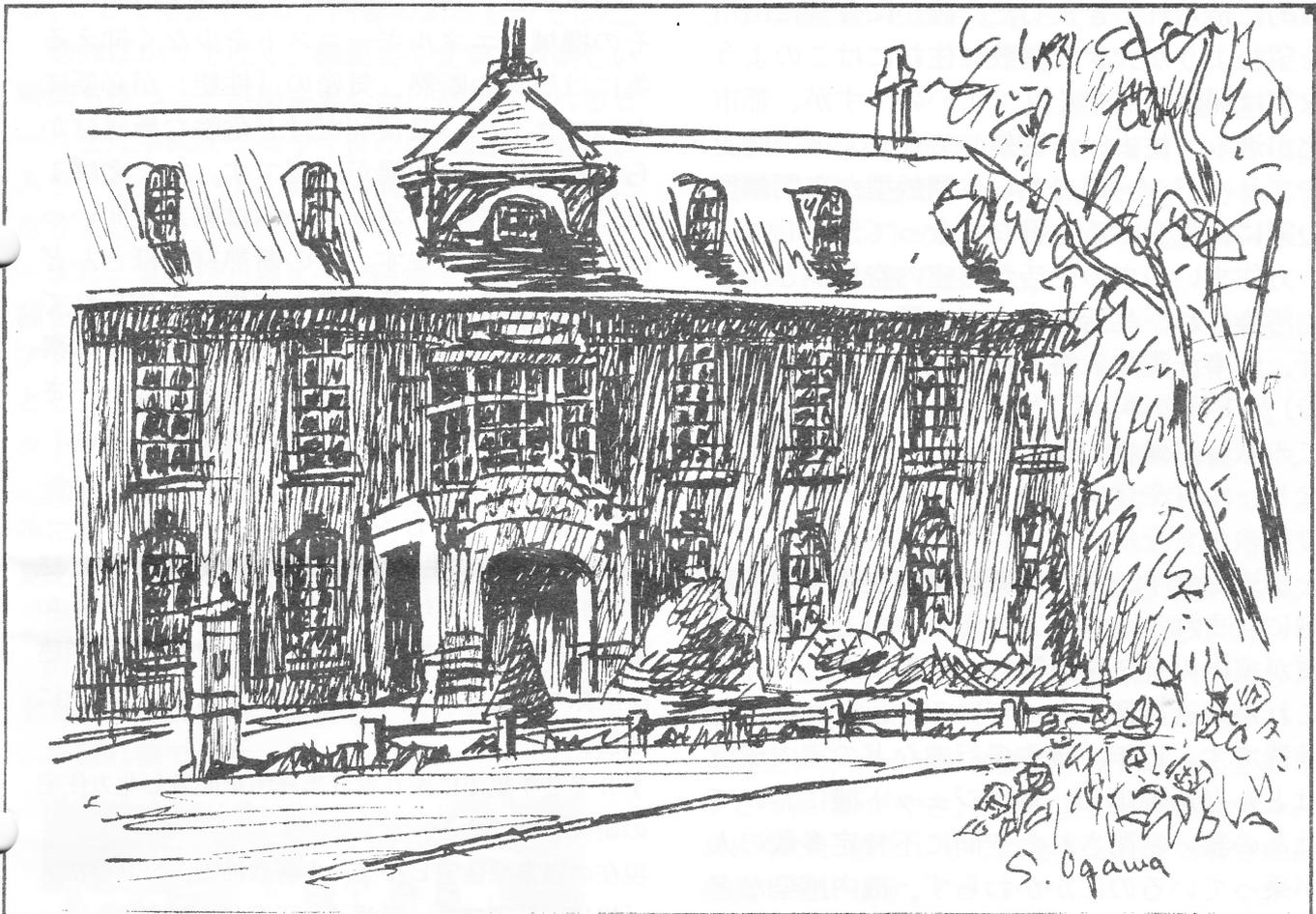
第 18 号

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)



《札幌市資料館》 小川 智 (公募白日会会友：健生賛助会員)

## 健康・いきがい

中高年と趣味 札幌市 蛭名 憲子

2年半ほど前より紙の彫刻とも言われ同じ絵柄のプリントとを3~20枚切り抜き重ねて作る3-D(スリーディメンション)を始めた。最初は小さなカッターを上手く使えず大事な部分を切り落としてしまったり、丸く切り抜くところを3角や4角になってしまったりと悪戦苦闘の日々。それがこの頃、何とかそれなりに整った形に切り抜けるようになり自分でもびっくり！驚き！です。

作品の大・小にもよりますが1つのパーツを切り抜くのに約7分程かかり、それを3段階重ねたところで接着が乾くまで、あせらず、騒がずしっかりと固定するまでお茶を飲んだり、簡単な家事をしてゆったりとその時を待つのです。このパターンを1日に2回程繰り返し返して約10日程で1作品が出来上がる。出来上がりの良し悪しは別として1つの作品が完成するのはとてもうれしいものです。「さあ~今度は何方に差し上げようかなあ」と思いつつまた「急がず、慌てず、のんびり」と始めましょうか・・・。