

北の火アリ

第 19 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）



《高島漁港》 小川智（公募白日会会友：健生賛助会員）

健康・いきがい

水浴びのすすめ

札幌市 清水利章

毎朝水を浴びています。

毎朝シャワーを浴びていたのですけれど、2年前からシャワーのあとに水を浴びています。

《とばちるも光うつくし冬の水》

どんな効果があったかと言うと、風邪をひかなくなりました。皮膚が丈夫になりました。

た。乾燥肌で、冬になると背中に湿疹が出ていたのに、今は全くありません。

そして痩せました。10キロ痩せたんですね。毎朝コップ一杯の「蕃爽麗茶」を飲んでいるからかも知れません。

いずれにしましても水浴びは良いことづくめなんですね。えっ、水は冷たくないのかって？ 水は冷たくなったらお湯ですからね。水はつめたいんです。でも水を浴びてお風呂からあがると身体はぽかぽかんですね。寒い朝は歩いていてもおなかの所がぽかぽかあったかいんですよ。ぜひお試し下さいませ。

★★ 新年によせて★★

北海道協議会会長 長谷川 聰

健康生きがいづくりアドバイザー養成講座講師の、また同アドバイザー北海道協議会会長の振る旗として「アドバイスしないアドバイザーになろう」と言い続けてきたその心は、私たちの仕事が相談窓口を設けて机に向かい、座して誰かに相談指導助言したり教育感化したりすることではなく、一人一人自らが健康で生きがいのある暮らしをする中高年のモデルとなり、その姿にある人は不思議を感じ、或いは興味関心を持ち、またある人は共感して互いに誘い誘われて健康生きがいづくり実践活動の輪が広がっていくこと。それを期待しての言葉だった。

果たしてその思いはどれ程に伝わりどれ程に広がったのか。健生北海道発足以来最大のイベントとなった昨秋の健生全国大会では、



確かに全国の仲間から感動したとの言葉を頂戴し、それは確かに運営に携わった多くの本会会員の力によるものだし、その底力としては日頃からの仲間づくりと生きがいづくりがあり、心身共に健康を維持しているからこそ実現できたことは容易に想像できる。

しかし私たちの活動の日常を振り返ってみると、仲間づくりの輪を広げることがともすれば健生仲間の身内に限られ、或いはなかなかコンタクトを得られない仲間とも疎遠になり、或いは外への広がりということにどれだけの思いをもって活動しているかというと少し考えなければならないこともあるよう思う。

これは会員諸氏を評してではなく自らの振り返りとしてのコメント、すなわち旗の振り方の自省である。

健生北海道の総会は当該会員を応援する地方開催と会運営を徹底討論する札幌開催を一年交代にするのを恒例としてきた。そして平成17年総会は札幌で役員改選となる。こんな旗で良かったのか日々考えている。そろそろ旗の架け替えも良いのではないか。皆様にも真剣に考えていただきたい。

元日や綱代に浮かぶ雪の影

俳句は川柳と同じく五七五ですが、季語など色々な約束事があります。
北みらいでは俳句教室で勉強しています。
俳句作品を出して戴き毎回添削した作品を皆さんに閲覧して学んでいます。
まだまだ未熟者ですが宜しくお願ひ致します。
寒さ日ごとに募る頃です。
ご自愛でお過ごし下さい。

旭川市 川村暮秋



謹賀新年

会員の皆様一同輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申しあげます。
今年も健康であります様ご祈念致します。
会報部も皆様にご期待出来る会報を発行する様頑張ります。

平成十七年元旦

会報編集部

一同



ひとくち講座

私たちに詰せるもの

北広島市 武田和雄

「のこす」という言葉には「残す」「遺す」などがあります。

ここでとりあげた「詰す」は、後世にのこす・子孫などに伝える・という意味合いで使います。

自然界は『淘汰とバランス』という、一見相反する営みによって未来永劫続いていきます。

その中にあって人間は、自然界との「調和」を無視して欲しい物を追い続けてきました。そのためには戦争を起こし同類を殺し合い、有害な廃棄物を海に空に土に垂れ流し、地球という母体を汚し続けています。

有識者の多くは、20年以内にそれらのツケがピークをむかえ、自然界はバランスをとる行動に出ると考えています。

地球温暖化やオゾン層破壊などはそのシグナルのひとつと言えるでしょう。

自然界のすべての生き物は、子どもたちのために精いっぱい生きている。

親は子どものために生きている。

それが生きることの原点。

それを忘れてしまったことが不幸の原因。

親がたくさんの物を蓄えたり、子どもから奪ったりしてはいけない。

親が環境を破壊したり、未来を破壊したり、次世代にツケを回してはいけない。

私たちの国、私たちの時代は子どもたちから未来を奪ってはいないだろうか？

私たちは縁があつて『健康生きがいづくりアドバイザー』の称号を得ました。

そのあとも健生仲間は増え続けています。

月に一度の学習会。この12月9日に『健康生きがいづくり支援活動基本論』を担当し発表の機会を頂きました。



世界一の長寿国となり、どの国よりも速く高齢化が進み、いよいよ2006年からは総人口が減少に転じる日本。

北海道はこれらの現象だけは全国平均を上回って更新しています。

いつまでも「景気回復」を望んでいるだけでいいのでしょうか？

それで住みやすい社会は築いていけるのでしょうか？

維持できるのでしょうか？

戦後第一次ベビーブームの団塊の世代（昭和22年～24年生）が2007年から続々と退職年齢となり、その方がNPO活動に向かい、盛り上がりのピークがくると言われています。

政府は第一次ベビーブームの親たちから第二次ベビーブームが生じたように同じ理屈で第三次ベビーブームが起きるからと、安易な予算つくりを継続し、そのあてが外れ慌てて増税路線に切り替え始めました。

税金を払ってくれる人を海外から「輸入」しようと、大幅な移民受け入れを推進しようとしています。

介護を担当するヘルパー分野から始まります。あと20年すると、90歳以上のお年寄りが今の3倍以上300万人にせまることがデータからはつきりと読み取れるからです。

ならばこれからは、次世代を担う世代に向けた関わり合いがより重要となる。

支えていく人たちの育成、支援、言いかえると「私たちに詰せるもの」を真剣に考え、自分たちの子・孫への関わりからスタートさせる時だと感じています。

武田 和雄 プロフィール

1952年生まれ、松前郡福島町出身。

25年間勤めた建築業界から2003年5月外資系生命保険会社に転職。FP(ファイナンシャル・プランナー)の資格取得を通じコンサルタント関連の仕事に興味を抱いたことがきっかけ。「子どもたちへの金銭教育」の情報発信をしたいと、勉強仲間と2004年5月NPO法人『北海道未来ネット』を立ち上げ活動中。

共著「未来のためのお金のはなし」を4月出版。 AFP・キャリアコンサルタント・一級建築士などの資格を持つ。

新人紹介

札幌市 堀田 幸男

アテネ・駒大苦小牧で燃えた暑い夏、65歳で完全リタイアした。

資格認定書が届いたが、何も出来ない自分に嘆然とした。そんな時、妻が「これで老後を楽しみなさい」とポンと〇〇万円を渡してくれた。

早速、パソコンを入れ替え、DTMの音楽やキーボード・ビデオカメラ等を購入し、何か自己表現してみたいと悪戦苦闘している。

多くの催しや集まりに出かけ、出会いの感動を心に納め、明るく活き活きと過ごしたい。



札幌市 丸 富美子

健生受講の動機は、仕事が証券アドバイザーの関係で、経済の個人資産の相談年齢の中心が中高年でライフプランの総合的範囲が広く、精神的な心の相談も多いことから付加価値を高めるため受講しました。

現在多くのサードエイジと関わり、出会いの喜び、学ぶ喜び、教える喜びと研修で学んだことをセミナーに取り込み実践し、行動推進します。

①北海道の高齢者元気サミットを開催して開拓の人生観を発表してもらい、元気講師を育てて、各地を元気講演すると楽しい。

②冬の間に、生産者と交流会を開催して、食の原点・未来について対話してみたい。



③札幌圏の自然を楽しみ、元気な行動力を持つサードエイジの前進のお手伝いをしたい。

各部・サークルからのお便り

養成部たより

養成部の体制は、部員39名のフレッシュかつパワー一杯メンバーの大所帯です。

この養成部の活力をまず各部員一人一人から、よ

り充実して健生活動への飛躍へと繋げられるように次の取組みを行っています。

1. ミニ講演の開催

「人財育成」の為の試みとして、自分の主張などを簡潔、明瞭に述べることのレッスンに自由テーマで毎月の定例会議ごとに輪番で行っています。これまでに岡田朋子さん、千秋憲博さんのすばらしい講話を頂きました。

各部員が対人面で臆せずに信頼関係を築き上げるコミュニケーション技術の向上へささやかでも寄与することが目標です。

2. 連絡網の作成

養成部内の迅速な連絡体制を進める為に各部員間の連絡網を作成。スピード一かつ的確に双方向の情報伝達が出来るようになりました。

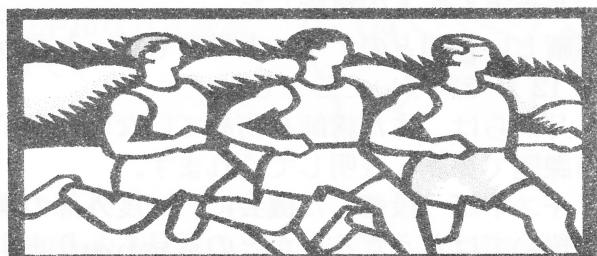
養成部 岡田 朋子

11月27日(土)に行われました

畠俊一先生の「中高年の健康と運動」研修が成功裏に終了しました。

風が強く小雪交じりの悪天候でしたが会員27名、一般7名の34名が参加しました。

定山渓で前日会合があり直行の「きらきら会」皆さんをはじめとして、笑ったりしながら熱心に受講しました。



講座の内容は

- 1.「中高年の運動の適正」
 - 2.「中高年の運動の危険性」
 - 3.「運動処方を作成する為に」
 - 4.「安全な運動を心がける為に」
 - 5.「ウォーキングと生活習慣病について」
- の講義がありました。

健康のための運動が両刃の剣になるとのスポーツ時の突然死では、40歳以上に多いゴルフによる事例の説明がありました。

私の夫も12年前にゴルフで突然死をしております。今回研修を受講して、いろいろな思いが去来しましたが、突然死について分からなかったことが理解できました。

☆「安全な運動を心がけるためには午前中の魔

の時間を避けたほうがよい】

- ☆「体調が悪いときは無理をしてはいけない、いつもは大丈夫でも、やめる勇気が必要」との先生の言葉は戒めとして受け止めておかなければならぬと痛感いたしました。
- ☆ウォーキングは生活習慣病に非常に良いとのお話があり、健生の中にもウォーキング同好会の話が進んでおります。
- 来年の設立が楽しみです。

自主学習会 長沢 幸子

自主学習会続けております

養成講座で使用したテキストを用い、復習しようと昨年4月より『学習会』と名づけて月1回、第2又は第3木曜日の午後6時30分から8時まで、健生庵において（出席者6～11名）スタートしました。

毎月順番に講師を決め、講師は科目ごとにまとめたレジュメを参加者に配り説明、古い資料は改正されたものを付け加えて説明したり、新しい分野等が盛り込まれたりの学習会です。

その中で、21世紀は自己と貢献、働くとは、現代の日本財政を考える、これから社会はIT時代と科目によっては、新聞記事や冊子なども資料として取り上げられる場合もありました。

最初は、どんな方法が良いのか、ただテキストに沿っての学習でしたが、進むにつれて内容は充実し、知識から情報、法的問題に及び、担当講師は自分の専門分野も科目として披露したり、花も実もある内容でした。

素晴らしい仲間とのテキスト学習もアッと言う間に12月で終了いたしました。

1月からは、まだ講師を務めていない仲間が自由課題で発表・説明してくれます。

テキストが一段落した機会に、一度外部の講師を招いてはどうだろうかとの意見もあります。

今年は、ある講師が提供してくれた言葉を一部引用させてもらいますと、「あわてず、あせらず、あきらめず」切磋琢磨しながら「継続は力なり」で歩んでいきたいと思います。

参加者から200円を集め、お茶と軽食でおなかを満たしながら、和気あいあいと楽しい語らいの一時を送っております。

12月は忘年会を兼ねて500円会費でシャブシャブ成吉思汗鍋や差し入れなどもあり、みんなで楽しく美味しく話題の尽きない夜でした。

1月は第3木曜日の20日、健生庵で午後6時30分からです。

札幌市 岡部 二朗

「きらきら会」望年会の開催

「きらきら会(37期)」望年会は一足早く11月26～27日の両日、10名の参加を得て街中の喧騒から離れて奥座敷の定山渓で開催。すっかり紅葉も落ちてしまったカラマツ林道を「冬ソナ」の感愁に浸りながらの散策や露天風呂への直行組など名々がこの1年の忘却と初冬の風情を堪能しました。



合うと心を分かち和える仲間との会話。酔うほどに”飲んべえ”の繰り返しでも長~い知古の友人のような安心感を与えてくれます。互いの人生。

夢、健康や孫の自慢を語り合い、国稀も飲み尽くし際限のない時間だけが過ぎて行くホットする望年会の一時でした。



ご結婚おめでとうございます

ラジオのパーソナリティーでおなじみの「スギピー」こと杉山幸枝さんが赤い糸で結ばれ、結婚生活をスタートします。

「伊東」と申します。
当分は今のままの住所
です。
皆さんよろしくね！



戦争と私

札幌市 宮岸 和子

1930年昭和大不況といわれた年の7月、5人兄弟の長女として私は生まれた。

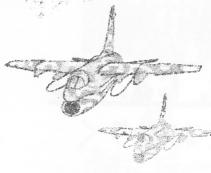
早産で一握りしかない赤子は、頭髪も数本、オムツもどうつけてよいか悩むくらい小さかったと聞いているが、三つの湯たんぽに囲まれて、どうにか生きのびた。

翌年弟が生まれ、職業を持っていた両親は、家政婦を雇い二人の子供を預けて仕事を続けたが、先天性の病気を抱えている上、病気の間屋だった私がどうやら普通の状態で学齢期に達することができたのは、両親の努力と祖母の協力があつてのことだった。

小学校入学は支那事変、女学校は大東亜戦争、学徒動員(援農、その他)で、終戦は女学校2年生。

当時は新聞とラジオが情報を得る手段で、子供だった私は勿論、多分一部の人を除き一般国民は批判するすべも持たず戦争に巻き込まれ、流されていったに違いない。

終戦直後の食料、衣料、日用品の不足は、女学校を卒業し就職したばかりの私には、不自由この上もないことだったし、5人の子供を育てる親の苦労も年齢相応に理解でき、身に沁みた。



物不足の時代は、今のようにリサイクルショップもなく、お金を払って物を捨てる時代が来るとは思ってもいなかった。特に衣料については、我が家にはお古がないわけで、靴下1足、セーター1枚にも事欠くのがつらくて、現在の捨てられない症候群につながっているように思う。

終戦を迎えて思い出すのは、親達が涙を隠して戦地に送り出したわが子、将来を夢見て懸命に育て上げたその先に待っていたものは、生還の保証もないまま見送った徴兵、家族は一瞬にして平和を打ち碎かれ、その後の復員や消息を待つ姿・失った幸せを取り戻すことも出来ず、やり場のない怒りや悲しみ、むなしさの涙に明け暮れたことは言うまでもない。

こうした昔話は、私自身年をとった証であろう。戦争は一生の中で、取り返しのつかない過ちになることを語り継いでいくべきであり、又、体験者の役割でもあると思う。

私達の親は戦争の中で育ち、戦争に巻き込まれて一生を終えた。子育て、家事と貧困の一生、運命とはいえその生涯を思うとき胸がしめつけられる。今度こそは、天国で病も戦もなく、貧しさもない平和な日々を幸せに暮してほしいと心から願い、朝夕、仏前に語りかけている。



近況報告

函館 ウエーブ 佐々木 恵子
ホームヘルパー二級を終了して4か月後の12月16日、受講生仲間と講習会場であった旭ヶ丘の家レベルを訪問しました。

津村さんを中心に、10人の仲間は施設の利用者のお誕生会の中で、2時間の練習の成果として、江差追分・南京玉すだれ・北海盆歌・餅つきばやし・・・を披露しました。

実習でお会いした懐かしいお顔、いつの間にか踊りの輪の中にいたご婦人・・・。

未熟な私たちに満面の笑みをたたえ拍手していた人生の大先輩の姿がしばらく脳裏から離れ

ませんでした。

施設長から「個人訪問はありますが、受講生同志が複数で訪れて活動したのは始めて、良いことです、これからも是非」とのお話がありました。
暖かくなったら再び訪れますよう。



お知らせ

財◆団◆か◆ら

生きがいづくり・健康づくりによる介護予防推進事業を一つのNPOと豊島・文京静岡・愛媛の4市ドバイザー協議会で実施。介護予防はボランティア活動で、生きがい健康長寿のための活き活き行動変容講座、高齢者健康維持と試作品の販売・発表の試行事業など。

その他にも在宅ケアにおける生きがい支援に関する調査研究事業、高齢者の生きがいと健康づくり講座講師養成事業を実施する。

(北海道1/29.30、東京1/22.23、

大阪2/5.6、福岡2/19.20)



《表紙：高島漁港》小川 智

小樽市の西、水族館のある祝津の1つ手前に高島漁港がある。

ソーラン節「忍路高島及びも無いが」の、高島である。

鯨漁、北転船漁の不振から消え去った漁港であるが、往時の雰囲気を偲ばせる佇まいを感じさせる所がある。

私が一番惹かれるのは、二階が住居、一階が船を引き込む船屋であるところである。数多くあった造船所も今は殆ど無く、細々と漁業者が営みを続けているが近年の「グルメブーム」にのり浅海漁業で採る魚介類がTVなどで時々紹介されるようになり、知名度が上がったのが喜ばしい。



現在会員数(平成16年12月13日)

○会員 155名

○賛助会員 46名

合計 201名 です。

〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目8番5号

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会

(電話・FAX) 011-219-8701 ニックネームは花マルイパン

事◆務◆局◆か◆ら

☆事務所年始開始は11日(火)からとなります。事務所当番今年もご協力よろしくお願ひ致します。

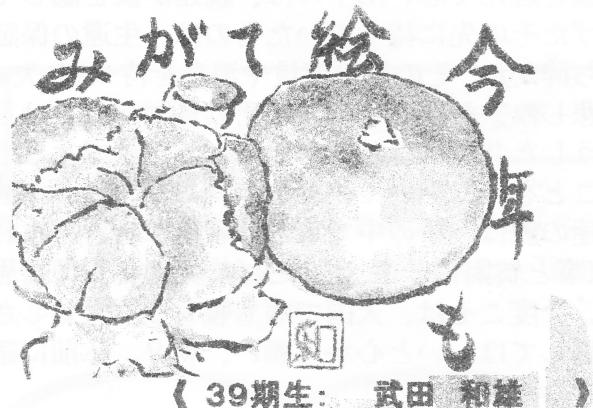
☆活動交流会2月から毎月第四金曜日から始まります。皆さんの参加をお待ちしております。

☆メールアドレスをお持ちの方でメーリングリストに参加されていない方は、是非登録しましょう。会員の活躍状況が詳細に素早くわかります

ご参加の方は

haseg@hoku-iryo-u.ca.jp

(会長アドレス)にメールをお送りください。



編◆集◆後◆記

新しい年にインクの匂いのする会報をお届けする喜びはひとしおである。全道に広がる会員皆様の動脈として、今年は、鳥のように大きく羽ばたき、鳥のようにさえづり活き活きとした情報をお届けしたい、と年頭に心あらたにしています。(佐藤記)

<事務所所在・連絡先>

〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目8番5号

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会

(電話・FAX) 011-219-8701 ニックネームは花マルイパン