

# 北の火アリ

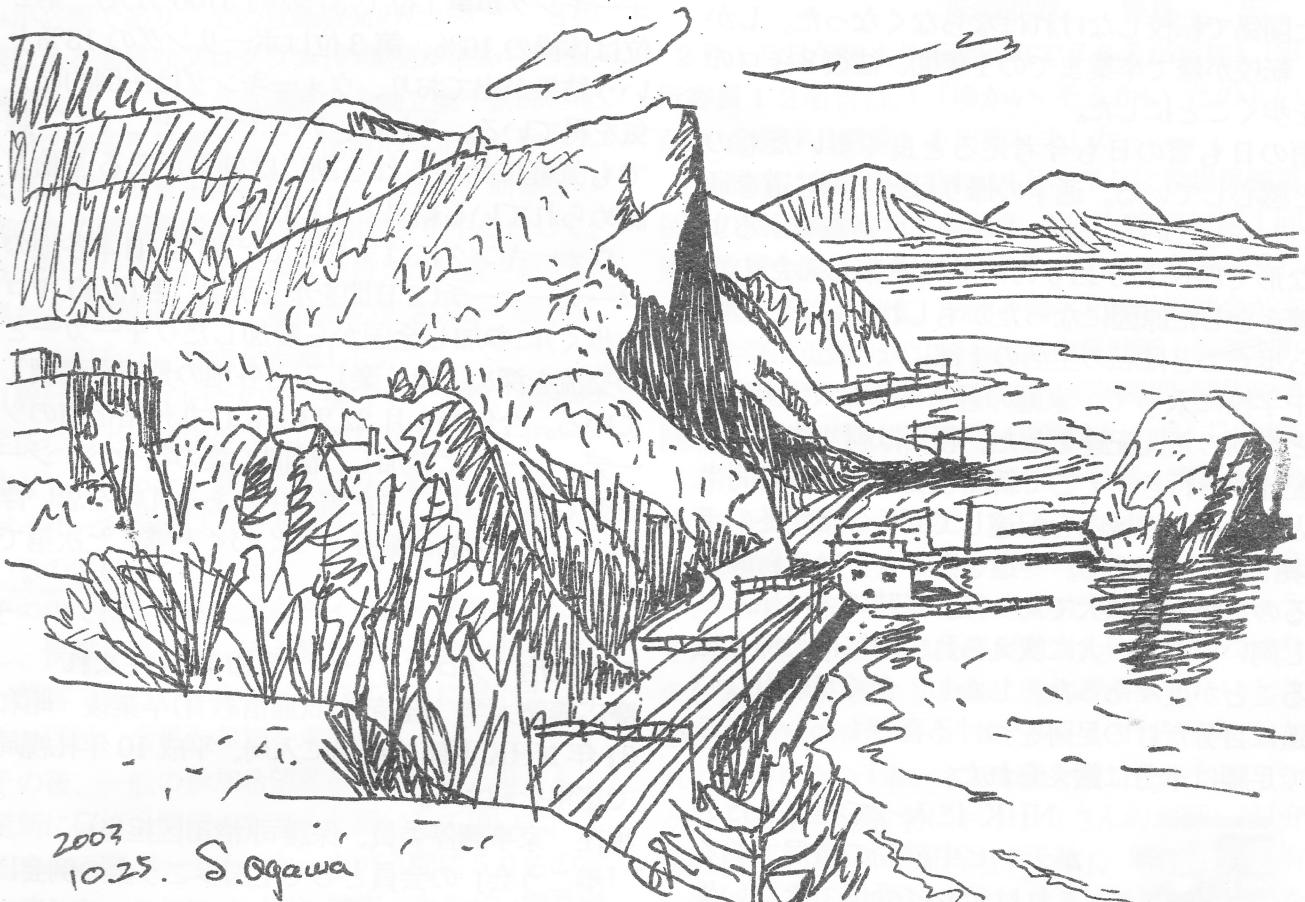
第 20 号

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）



《張碓のカムイコタン》 小川 智（公募白日会会友：健生賛助会員）

## 健康・いきがい

### 中高年と夢

札幌市 中島寛子

一人暮らしになって3年、最近自分自身の色々な面での老化現象を、確実に痛感しているが、義母が95歳まで元気で一人暮らしをしていた姿を見て、私もあと30年は自分の人生があるのであるのではと確信している。

大好きなビールや食事のため？週に3～4回

は何らかの運動をしている。

その中で社交ダンスは大好きで、目下地域指導員の資格取得に挑戦していて、将来ボランティア活動に役立てればと思っている。

これからも今までの趣味等は継続し常に新しいことに挑戦して行きたい。

そして特に私達の世代で大事な「人間関係の貯蓄」をこつこつと貯えていきたい。

孫達の成長も楽しみだが、私の5年後、10年後にもっと先が楽しみな人生を送れればと思っている。

私の夢の夢、“宇宙旅行に行けたらいいなあ”

# ひとくち講座

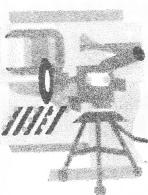
## ウォーキングと私

札幌市 石井政治

私のウォーキングとの出会いは小学校時代までにさかのぼる。小学校 5 年生の時、家が引越しした関係で転校しなければならなくなつた。しかし、転校が嫌で卒業までの 1 年間、往復 8 キロの道を歩くことにした。

雨の日も雪の日も今考えると良く歩いたものだと感心している。通学の帰りは殆ど同じ道をすることをしないで、ルートを変えて道草をするような形で四季おりおりの町並みを楽しんだのが長続きをした原因になったかもしれない。この頃から歩くことは私の生活の一部になつた。

中学校に入って、家庭の経済的事情で 2 年間、朝と夕刊の新聞配達をした。朝刊は朝 4 時に起きて配達所へ行き、そこで新聞を受け取り 1 時間半ほど受け持ち地域内を配達して回るのだが冬の 5 時頃は真っ暗である。冬道を黙々と歩いて新聞を配るのが大敵は犬であった。当時の犬は殆んど放し飼いであり、犬に吠えられて時には恐怖を覚えることが度々あった。しかし、全く足跡もない雪道に自分だけの足跡をつける喜びもあった。これで足腰は十分に鍛えられた。

 NHK に入って担当したのがテレビ中継局の置局である。これはテレビ受信できない地域に基幹局のテレビを受信して、難視地域に向けて再放送

するための中継局を作る仕事である。仕事は調査から始まって建設、開局と進むのだが調査の段階が大変であった。できるだけ効率的な置局をするため、難視地域の周辺の山をくまなく調査する。5 万分の 1 の地図を頼りに、けもの道程度の道を調査器機を背負って登ることは大変だった。

同じポイントを夏と冬の 2 回を実施して、最終的に最も効率的にサービスが出来るところを置局地として決定する。この苦労は開局後に地元の人々に感謝され吹き飛んでしまうのが通例であった。そこは後ほど民放局の置局地となる。

こうして、歩くこと、山に登ることに馴らされてきて、定年後は趣味としてウォーキングを始め

ことになり、日本ウォーキング協会の公式指導員になるまでのめりこんでしまった。

足は第 2 の心臓と言われている。ウォーキングすることにより足裏を刺激し、それによって血液を効率的に全身に循環させることができるために、生活習慣病やアルツハイマー病の発症が少ないと言われている。

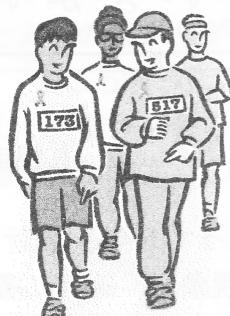
内閣府が 3 年毎に実施している「体力・スポーツに関する調査」の平成 16 年 10 月の結果では、ここ 1 年実践した運動やスポーツの種目ではウォーキングが第 1 位で 37%(約 3700 万人) 第 2 位は体操の 16%、第 3 位はボーリングの 13% という結果が出ており、ウォーキングは圧倒的な人気を得ている。これは、いつでも、どこでも、誰でも気軽に始められる割には効果がある運動と認められている結果と思われる。

ウォーキングにはまり込んだ私は、日本各地のツーデーマーチ(2 日間を歩く大会、私は 40 キロを歩く)に参加し全国から参加したウォーカーとの交流を深め、歩く楽しみと各地の景観を満喫している。今年の 1 月 22,23 日には九州指宿市のツーデーマーチに参加し、満開の菜の花やパンジーを楽しみながら、まだ雪の中にある札幌を思い浮かべ、日本列島の縦長をつくづくと感じた次第である。

石井政治 プロフィール 昭和 13 年生まれ  
慶應義塾大学 経済学部(通信教育)卒業後 昭和 31 年 NHK 函館放送局に入局、平成 10 年札幌局で定年を迎える。

現在 家事調停委員、保護司(清田区担当)  
「歩こう会」の会員として全国歩こう会の例会に参加している。

また、健生 43 期生で同期の全国副会長を務めている。



(石井さん 「健康生きがいづくりアドバイザー」主催の「ウォーキング北海道大会」などができるいいですね・・・会報編集部より)

## 高齢者の生きがいと健康づくり講座 講師養成研修会の実施について

養成部 三宅洋一

(財) 健康・生きがい開発財団の主催による上記タイトルの研修会を健康生きがいづくり北海道協議会が受託し、1月29日30日の2日間に渡り「かかる2・7」で実施した。

健やかで心豊かな長寿社会を実現するには、高齢者による「健康生きがいづくり」への主体的な取り組みが必要であり、その意識啓発のためにも、各種講座による多様なプログラムの展開が求められる。

研修会は、そのような講座の企画立案や講師となる人材の養成を目的として、演習形式を多く取り入れた実践的学習を主体に行うことである。研修会の実施のため岡田養成部長、岡部副部長を中心として、10人のメンバーによる運営委員会が設置された。会場および講師の選定、参加者の集客方法の課題について検討を行い計画を実施した。

日程は決まっていたので会場はすぐ予約、講師の選定については健康生きがいづくりアドバイザーを主体として行った。選定にあたり、健康生きがいアドバイザーが想像以上に多種多様の場所で活躍されているのにびっくりした。

その中で指定された講座タイトルに適した方に依頼し、快諾を得た。一番心配していた参加者への告知、集客であるが、会報「北の灯り」に案内チラシを入れ送付、会員の参加を求めた。

その後、一般の参加希望者を募るために上野さんより道新に研修会開催の記事をお願いして頂いた。この記事の反響が大きく、あっという間に50名の定員に達した。これには(財)健康・生きがい開発財團事務局も北海道の力にびっくり。そんな中で研修会が開催された。



改めて感心したのは7名の講師は各自個性があり、内容があり分かり易く、自分の体験の中でユーモアをまじえ高齢者の生きがいと健康づくりの話をされ

たことである。また参加者のアンケートからもいろいろな意見がだされ、何かを講義の中から掴んでいくこうとする前向きな姿勢が感じられた。中には大変刺激を受けて意欲を啓発されアドバイザーの資格を取得したいという方もおられた。

また、30代の女性で、老人の施設で働く予定な

ので地域に根付いた場に努力していこうという感想も頂いた。運営委員会としては、この研修会は成功裡に終了したと思っています。

心残りは参加希望者が多く一般の方、健生の会員の方でお断わりした点であります。深くお詫びいたします。

## 「介護の心は思いやり」 地域関係機関団体あげ取り組んだ介護講座

浜頓別町 豊島 忠

2月15日午後より浜頓別町で76名が参加し(実行委員12名含む。)「ゆかい そうかい たのしいかい 介護半日講座」を実施しました。

この講座は縁があり昨年12月17日に役場保健福祉課の関係職員と打ち合わせ、12月22日に第1回実行委員会開催以後、1月7日、27日と会議を重ねて開催。当該事業は、財団と健生北海道協議会が主催、共催は浜頓別町、後援は稚内保健所・浜頓別町教委・浜頓別町社協。実行委員は関係機関・団体や老健施設等の職員や長谷川聰(専門実行委員)・川村隆(実行委員長)・豊島忠(副実行委員長・事務局)総勢15人で構成しました。

講演は札幌でフリーのホームヘルパーの中谷良子さんの(通称「おりょうさん」「明るいおりょうさん流介護」、講座は長谷川聰さんの「仲間づくりのひととき」(誕生日毎に参加者が話し合いし並び、話し合いのグループづくり)、5グループに分かれての語り合い「ホンネで介護を話し合おう」。アンケート調査も実施。特におりょうさんのお話しへ「介護は相手を思いやる気持ちが大事」、「共感して共有すること。人がその人らしく生きる為にお手伝いをしている」と体験談を判りやすく語る。

参加者は、「相手の気持ちを思いやるのが先だ」介護することの大切さに感銘を受け大変感動したとか、グループの話合いでは、小姑さんは遠くで声を出しているようだが来てくれない、年齢の近い人が介護されているのに身のつまされる想いをしている、介護する人・される人もゲートボール・ディケアなどに参加し仲間づくりが大事だと感想を語ってくれました。

介護者のお話をじっくり聞け、家族や地域の問題として輪が広がるお手伝いが出来たと評価をしております。札幌から本間・塚本・中島会員が参加され講座内容は勿論、温泉の故障も直り、白鳥や帰りに流水も見られ、喜んで頂き嬉しくありがたい気持ちです。

(講座の模様を別添折込み写真にて紹介)

## FMラジオ聴いていますか！

札幌市 渡辺一栄

第一週担当の渡辺一栄です。「イイ女チーム」と名打って、カワイイ女3人が楽しくおしゃべりしています。



私を囲むイイ女の紹介をします。

ニュース担当の熟女、郷原真知子さん。健生の様子や健康について、その他、日常生活全般・色々なことを真知子さんなりに感じたことを伝えてもらいます。

それから、私たち第一週目の「目玉商品」または「売り」とでもいいましょうか、皆さんご存知のシンガー・ソングライター、柚木 遥さんです。遥さんには、約10分間をご自分の曲とトークで担当していただきます。健康生きがい応援団が始まって以来ずっと続けていますので、遥ファンも多いようです。(健生はもちろん!) この10分間は「柚木 遥の“青空ついてこい”」というコーナーで、11:30頃の放送です。遥さんの曲は、詩もメロディーも、忘れていた何かをふつと思出させてくれるような暖かい感じがして、聴きながら「そうそう、そうなの」と自分に言い聞かせています。

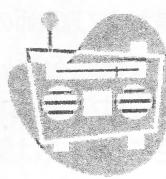
真知子さん、遥さん、私の3人の他、忘れてならない(忘れる=放送できない!)さっぽろ村ラジオのミキサー担当、葛西峰一さんがスタッフとして参加しています。峰一さんなしでは何も始まりません。器械を操作する魔法の手で、私など知り得ない高度なテクニックと、緊張している私たちに「いいよ!」「その調子!」と声をかけて番組を盛り上げてくれます。

毎回ご出演いただく「ゲストアドバイザー登場」では、私は出来る限り、生出演していただき、その時の感動をリアルタイムでリスナーの皆様にお伝えしたいと思っています。是非、さっぽろ村ラジオの局舎に来てください、皆さんのお声をマイクに通してみてください。約20分間の短い時間ですが、ゲストの方は皆さんそれぞれに人生の経験と歴史を語ってくださいます。その素晴らしいお話を感動し、笑い、時に

は胸の熱くなることもしばしば・・・きっと、リスナーの方々も、ご自分の人生を振り返ったりしてくださっているように思います。健康生きがいづくりアドバイザーとしてラジオを通じて元気を発信できたらいいですね?

番組の最後の13分は、パーソナリティの時間・サブタイトル「おしゃべりガーデン」と題して、イイ女たちがしつとりおしゃべりするコーナーです。テーマを出しイイ女はどう思うか、花に囲まれて、おいしいお茶をいただきながら・・・といったイメージでしょうか。土曜のお昼前のひとときをこんなふうに過ごしたいものです。

前述のスタッフの皆さんとゲストの方々に支えられて、渡辺一栄とイイ女チームは、ますますイイ女に磨きをかけていきますので、どうぞみなさんお聴きください。なお、番組へのご質問・ご感想をお寄せください。お待ちしています。



FM放送局 **さっぽろ村ラジオ**

**81.3MHz 土曜日AM11:00**

**健生 生きがい応援団**

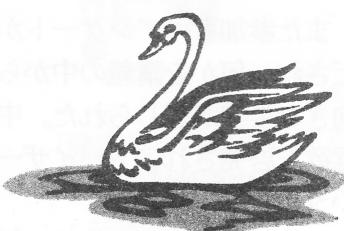
平成十七年一月二十八日

白鳥は冬のシンボルとして、スワンと呼ばれる。夏、アジアの北方で繁殖し、冬季日本に渡ってきて会場や湖に住んでいる。優美な姿で人気があり、厳冬の候、湖沼は凍結して白鳥達は南下するが、三月ごろにふたたび終結して、四月上旬~五月上旬にはシベリア方面に旅立つ。

北部のクッチャロ湖、東部の濤沸湖、風蓮湖、南部のウトナイ湖などに多く集まる。

**白鳥に喝采の波輝けり**

川村義秋



# 新年交流会



上野副会長の開会挨拶

日時 平成17年1月29日

場所 札幌市第一ホテル

参加者 67名



玉すだら一の二人

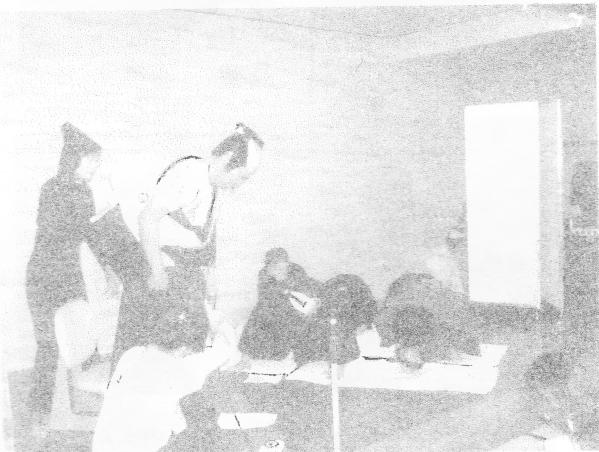
今年は初試みとして参加者67名全員参加によるワークショップもどきの寸劇とフラダンスをしました。

寸劇は聴さん作成の台本「遠山の金さん」を使い、テーブル毎に一座を組み、デモを入れて8興行です。イヤーびっくりしました。テーブル毎の配役決めや読み合わせの時間を30分とてあったのですが、あっという間に終わり、「早くやれー」の声もあって、10分後には7番テーブルから舞台です。次のチームがもう出番を待っている盛況ぶりです。  
抜け荷が抜け穴になったり、すすきのバージョンが出てきたり、色っぽい手代がなまめかしく演じたり、中高年のど素人一座は、何が出てくるか分からない、もう笑いっぱなしのショータイムでした

活動支援部 家守朋恵



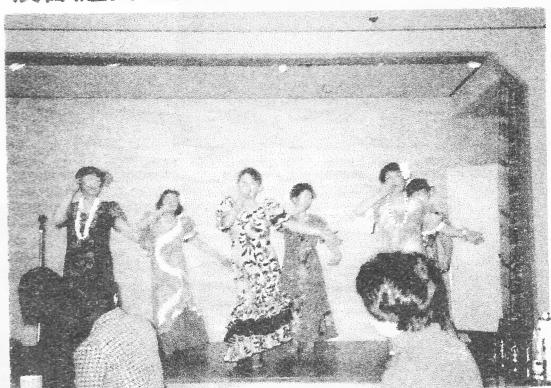
演技指導をする窪田さん



「生きがい探偵団」の模範演技  
演目(遠山の金さん)



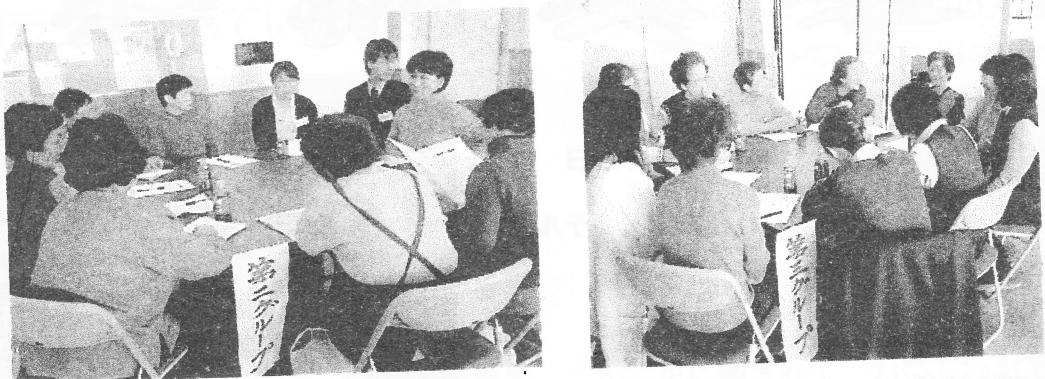
呑むを止めてセリフを暗記中



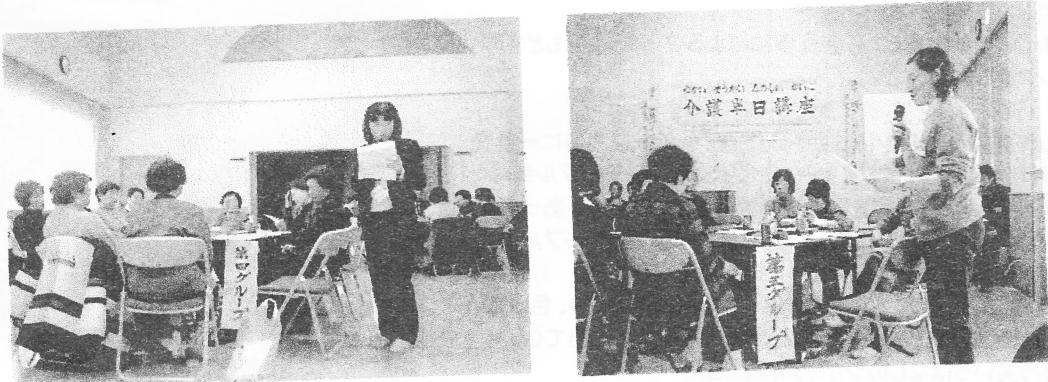
フラフラダンサーズの模範演技  
曲目(月の夜)



司会進行の家守・安藤さん



第二・第三 グループの話し合い



第四・第五 グループの報告(木村・佐藤さん)



総括の専門委員 長谷川聰さん

閉会挨拶 豊島 忠さん



講座終了で、ホット一息

写真提供  
豊島 忠さん

# 浜頓別町 介護半日講座 より

平成17年2月15日



広瀬町長との懇談



クッチャロ湖……越冬中の白鳥と



司会 豊島 忠さん



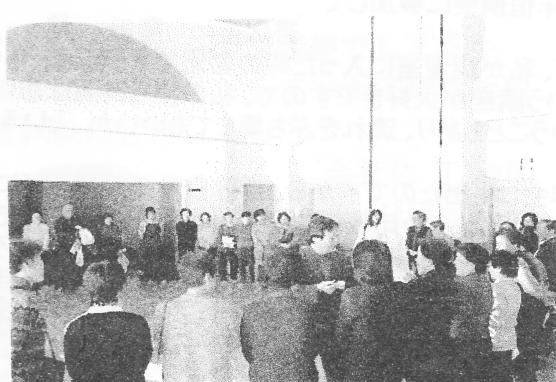
川村 隆 実行委員長開会挨拶



中谷良子さんの講演



長谷川 聰さんの講座



仲間づくりのひととき

長谷川講師

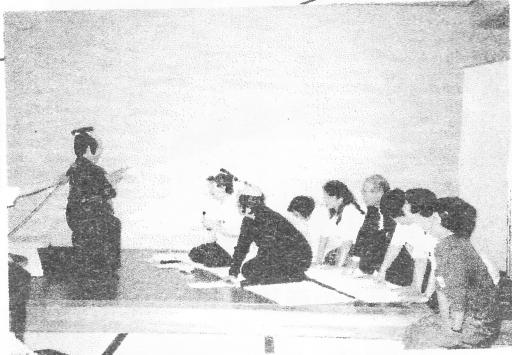
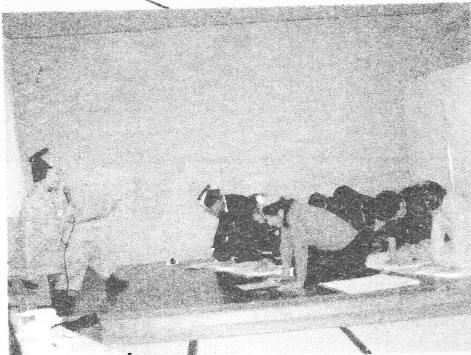


話し合い後の発表

宇都宮さん

私にとって健生はビタミン剤。悩んでいたり不安を抱えている時は、参加しているだけで元気回復。「だって健生は人のために何かしたい人たちの集まりだもの」と言われた事を思い出します。新年会・学芸会並みの（？）演技力を評価され、思わずところでスカウトされた！だから健生はやめられない。もう「健生中毒」ですね。今年もうどうぞ宜しくお願ひします。

旭川市 高丸良子



女性の遠山の金さん、手代も色っぽい



男のフラフラダンサーも誕生か？



元気に中締め

高齢者の生きがいと健康づくり講座講師養成研修会と  
健生北海道協議会新年恒例会に参加して

帯広市 窪田 稔

ひたすら前向きで真摯な受講態度、それが、私が講習室に入った時の感想です。私はどちらかというと、自分が楽しみ受講者も楽しむという講座が大好きですので、私の持ち時間は思いつきり楽しんでしまいました。その日の最後ということもあり、流れをぶち壊してもいいか、という、勝手な思い込みでした。

申し訳ありません。そして、その勢いで新年会にも出たのですから、自分自身が結構ハイになっていたと思います。ところが、出席者には、私なんか比較にならないほど、会を楽しんでいた方がいっぱいでした。北海道協議会では、私の年齢は中間ぐらいかと思うのですが、むしろ、自分が年寄りに感じてしまったのです。これではいけないと、二次会まで楽しませてもらいましたが、私の持論である“自分で楽しんで始めて、他人を楽しむことができる”を無理なく実践してらっしゃる先輩諸氏に、心から敬意を表すものであります。

そして役員の方々、本当にご苦労様でした

## 資格に挑戦し

## 見事栄冠を手に！

会長の年頭挨拶「アドバイスしないアドバイザーになろう」の言葉が印象深く心に残っております。今回は、宅地建物取引主任者の資格に粘り強く挑戦し受験者 173,457 人合格率 15.9% の難関を突破し感動を与えてくださった方を紹介いたします。

## チョーラッキー

札幌市 家守 朋恵

2004 年はチョー多忙でした。やることが山積していました。「私を超えた向こうから成すべきことがやってくる。」とはビクトル・フランクルの言葉ですが、その形容がぴったりする状況でした。

やれることしか出来ないのだからやれることを真心込めてやらせて頂こうと思っておりますと、思いに能力がついてくるようで、多彩な活動をさせて頂きました。

北海道協議会初のイベント第 12 回健生全国大会の実行委員として関わったり、健生流玉すだれの普及活動で請われるままに全道各地の玉スマラーを訪問、その他イベント出演等、初体験が目白押しでした。

オペラと出会い、その愉しみを頌ちたくて主催団体に身を置きオペラを開催、101 枚券を買って頂きました。

オペラ？と断られた方が多い中で、これはわが人生燐然と輝く財産です。

### 頑張った私に神様からのご褒美でしょうか

三年越しでチャレンジしていた宅地建物取引主任者試験に合格しました。



会社に 1 時間 30 分程早く出勤し勉強時間にあて、いつもリュックに問題集を詰め、出張の道中や通

勤途中の時間も 1 時間でも解くようにしました。過去 2 回涙を呑んでいたので合格は本当にうれしかったです。合格を知り、赤ワインを買って帰り、亡夫に報告したものです。

チーン「合格したよ」「良かったなー」、残ったワインは玉すだれの新年会で助けて貰いました。嬉しくて嬉しくて健生メーリングに流し、沢山の方からお祝いのメール頂き温かい気持ちに触れました。

職場の皆さんからも祝福して頂きました。努力の何倍も返して頂いた気分で「チョーラッキー」でした。

私事の喜びを我が事のように喜んでくださる人に囲まれて「しあわせ」です。

これからも皆さんと共に歩み続けたいと思います。



お雛様によせて

札幌市 本間恵津子

ここに一枚のセピア色の写真。雛飾りの前のショコンと座っている赤ん坊。70 年前の私は、白髪に皺の梅干しバアさんで、後の内裏様のお顔立ちは、全然かわりなく美男美女のまんまでです。今元気でお雛様を飾ることの幸せを有難うと感謝しております。

### <訂正お詫び>

会報 19 号 7 ページ下段佐々木恵子さんの「近況報告」2 行目「旭ヶ丘の家レベル」は「旭ヶ岡の家レベル」の誤りでした。お詫び申しあげます。

## 「近況報告」

札幌市木村寛

最近の健生北海道の活動と沢山の活動会員の元気な活躍を拝見させていただくと、苗が大木になりつつある事を感じます。

「北の灯り」に近況報告との事で軽く受けてから、さて最近は職場と家庭との往復で、たまの休みは朝寝と買い物の運転手です。

私は健生ADとしては本筋を外れていると思いますが、皆様の素晴らしい活躍を見るにつけ、私の生き方の手本とさせて頂いています。

生きがいを与える側と、頂く側がいると思います。頂く側がいる事が、与える側の生きがいになるのではと、健生ADとして怠慢な事を考えている最近です。

顔 疲 週 う 存  
始 労 間 友 事 老 皆  
お め が 程 人 で 化 じ で す  
非、肌 て 残 に 人 防 止 か ?  
皆 が 四 ケ 月 な り め 上 疲 劳  
も お 试 す べ そ う な 勧 気  
を ! は 、 お 朝 三

札幌市  
エンザイム・サプリメント  
Q10  
10千円

「マイブーム・サプリメント」



二十歳の時から毎日「三発」を実行していきます。お陰様で、これまで大病を患うことはなく、生き生きと元気に活動しています。この「三発」の大変な声で語り、笑う「発汗」する事です。具体的な内容については、

## 「私の健康法」

旭川市

橋本

立

明

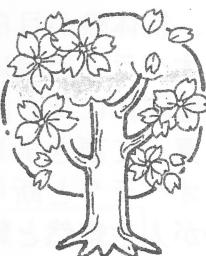
ノーマン・ロックウェルって知っていますか? 彼はアメリカ出身のイラスト画家です。アメリカで非常に人気の高かった雑誌の表紙絵を40年も描き続け、アメリカの人々に愛された国民的な画家です。

私は目下、彼の世界にのめり込んで、地域の組織団体、特に高齢者対象のグループに彼の描いた、古き良きアメリカを紹介しています。

ごく普通のアメリカの生活を優しい目線で捉えて描くロックウェルの世界を皆さんと一緒に楽しみませんか。

これからもよろしくお願ひします。

札幌市澤井正喜



人は目標を立て、それに向かって日々努力する事を是とする様です。

しかし、その目標を明日(未来)に置き、今日をその準備期間とするなら、悲しいかな今日の安らぎは得られません。

今日は今日のためにあるもの、人は昨日という過去にも、明日という未来にも生きられません。

目標やら生きがいを見いだせない人生は、虚しいものなのでしょうか?

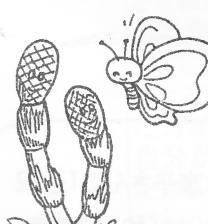
一日を生涯(一日一生涯)と見る事ができたら、迎える朝が光輝いて、昨日とは違ったものに見えると思うのですが、如何でしょうか……。

札幌市新井円

去年10月、44期生の仲間入りをさせて頂きました。

富士吉田での研修で、燃えた熱い情熱は今少し冬眠中のようです。

私は、水泳のインストラクターをしておりますが、この期間は魔の季節なのです。



立春も過ぎ、そろそろ眠りから覚めて、自分に出来る何かを手探りはじめようかと思います。そして健生の活動に参加し沢山の仲間からエネルギーを頂きながら私の目標とする「人生の総集編である老いを伸びやかに、夕映えのように輝いて過ごす」為、どうぞよろしくお願ひ致します。

人参・りんごジュースとお付き合いして2年

札幌市 安藤 百合子

健生アドバイザーの皆様の仲間入りをして、足掛け3年目を迎えます。入会のきっかけは、退職後自分がどのように過ごしたら良いか?という思いがあり、漠然と流れに乗って入会しました。

そんな中、一人の知力・体力に優れた高齢の会員に出会いました。その方の話と石原結実先生の本との出会いが、人参・りんごジュースダイエットの始まりです。

家庭のことを記すのも恥ずかしいのですが、わが夫は、勤務以外のほとんどを趣味にはまり込んで、運動・アウトドアとは無縁の生活をしており、中高年という条件も合わせて肥満の山を駆け上がる一方でした。

そこで、一念発起し、パワージューサーを購入しジュースの開始となりました。

開始から3ヶ月、夫も私も体重の変化全く無し。約6ヶ月を過ぎて、夫の体重が72kg⇒66.5kg、私は変化無し。かくてダイエットが成功と思いきや、今年の2月で丸2年が経過、その間、旅行・盆・正月と行事があるたびに体重の増減を繰り返し、現在の体重は夫70kg、私は2kg増の46kgと相成っております。

この原因は、運動不足・間食・飲酒にあります。そこで、ダイエットをするには、例えば、①肥満が身体的影響を及ぼす(心臓・糖尿・高血圧・間接疾患等)。②ダイエットをして美しくなりたいなど、しっかりとした目的がなければ元に戻ってしまうというのが正直な感想です。

これから始めようと思っておられる方には参考になつていませんね!

とはいっても、我が家は夫65kg、私44kgを目指して今年も1月3日からジュースとの付き合いを開始しています。便通が良いこと、大病をしなかつたことが良かったかな~。

今年は、夫も定年を迎える2人で歩くことを目指しています。

### 血液サラサラ、

#### 人参・りんごジュースの作り方

基本ジュースは、人参2本(約400g)・りんご1個(約300g)

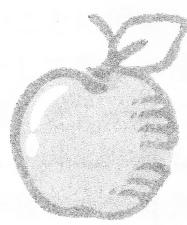
人参もりんごもタワシでよく水洗いし、皮も種も一緒にジュースにかけてジュースにします。(ミキサーではなく、ジュースです) 皮をむかないのは、皮と身との間にこそ種々のビタミン、ミネラルや薬効成分が凝縮して入っているからです。りんごの種も取り去る必要はありません。種は次世代の生命の基です。りんごは上下の「へた」の部分に農薬が残留している恐れがありますので、その部分の二箇所は包丁でえぐり取ってください。

飲み方のコツ: 作ってすぐ飲むのがベストです

#### 人参・りんごジュースダイエット

人参・りんごの他に、セロリ(又はキュウリ)を70g～100gを加えて作ります。

朝食を抜き、このジュースを朝食代わりに飲用し、昼食夕食は普段どおりの食事を取っても良いというものです。(理想的には昼は蕎麦、夜は和食といわれています)



#### 《人参の効能》

- ①ベーターカロチンを存分に含む
- ②極上のタンパク質を含む
- ③体内の毒素を排泄する
- ④有用な腸内細菌を育てる
- ⑤人体に必要なビタミン、ミネラルをすべて含む
- ⑥血圧が下がる
- ⑦身体を温める

#### 《りんごの効能》

- ①人参との相性がいい
- ②りんごに含まれるカリウムの塩分追い出し効果で脳卒中の予防をする
- ③整腸作用・解熱作用・去疾作用・鎮静作用を發揮する
- ④腸内や血液の浄化、心臓病の予防に役立つ
- ⑤腸内の悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やし、活性酸素を除去する

## 財団からのお知らせ

今年の全国大会は万博が開催される愛知で行われます。日程は9月11日（日）で大会のメインは翌日、朝から万博見物をする予定です。万博のテーマは「自然の観察」です。日本館には「温度に反応するガラス」のコーナーがあり温度で表情が変わる不思議なガラスがあるそうです。と、ということで全国大会もそれに重ねて考えてみると、いろいろな「生きがい」に反応するアドバイザーが全国から集まります。今回は生きがい人間の博覧会になりそうで楽しみです。面白い大会になると期待しています

## &lt;&lt;表紙：張碓のカムイコタン&gt;&gt;

小川 智

国道5号線小樽市の張碓神社の辺りから、海側を探索するとこの風景に出会える。

青鳩の生息で知られるエビス岩と、切り立った岬との対比は画趣を大いにそられ、私はこの風景と取り組む時、「さあやるぞ！」とアドレナリンが湧いてくるのを感じられる程である。海べりには、波を被りそうなところを函館本線が走っており、注意深く見ていると、カムイコタンの地名どおり、何となく神の在わすところの雰囲気が感じられるのは私だけではないだろう。

岬を形づくる遠景の山が、碎石事業により削り取られ、かすかにしか形を留めないのが残念である。



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。

## 事務局から

## ★H16年度・総会のお知らせ★

日時 5月14日（土）

時間 13:00~16:00

場所 未定（札幌市内）

※懇親会17時から予定

後日 詳しい案内を送ります。

会員、皆さんの参加お待ちしております。

## ★「健生庵のお当番」→改名を募集します。

皆様のかくれ屋として、趣味に、会合に・・自由な発想で、利用頂いております（ただしモラルの範囲内にて）。現在「事務所当番」と言うことで皆さんに案内していますが、健生庵らしき別の合言葉・アイデアございませんか？！

## 編集後記

2月17日南幌で私が主催したイベントがありました。そこでまた健生の3人の温かい手助けをいただきました。若石健康法の川辺さん、谷口さん、フラダンスの木野さん、皆さん忙しい中イベント成功の為快く協力してくれたのです。おかげで成功裡に終わり私の株も上がりっぱなしです。これも健生に入って皆さんの暖かい精神に接し、包まれているからこそ・・と心より感謝しています。

若いときにはほとんど気がつかなかったことなのですが人と人との繋がりがいかに財産になるかという事。「今ごろ解ったの？」と言われるかもしれません、健生の皆さんと接していく最近つくづく感じています。（大栗 洋子記）

&lt;事務局所在・連絡先&gt;

〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目8番1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 メールは花マルチパン