

# 北の火アリ

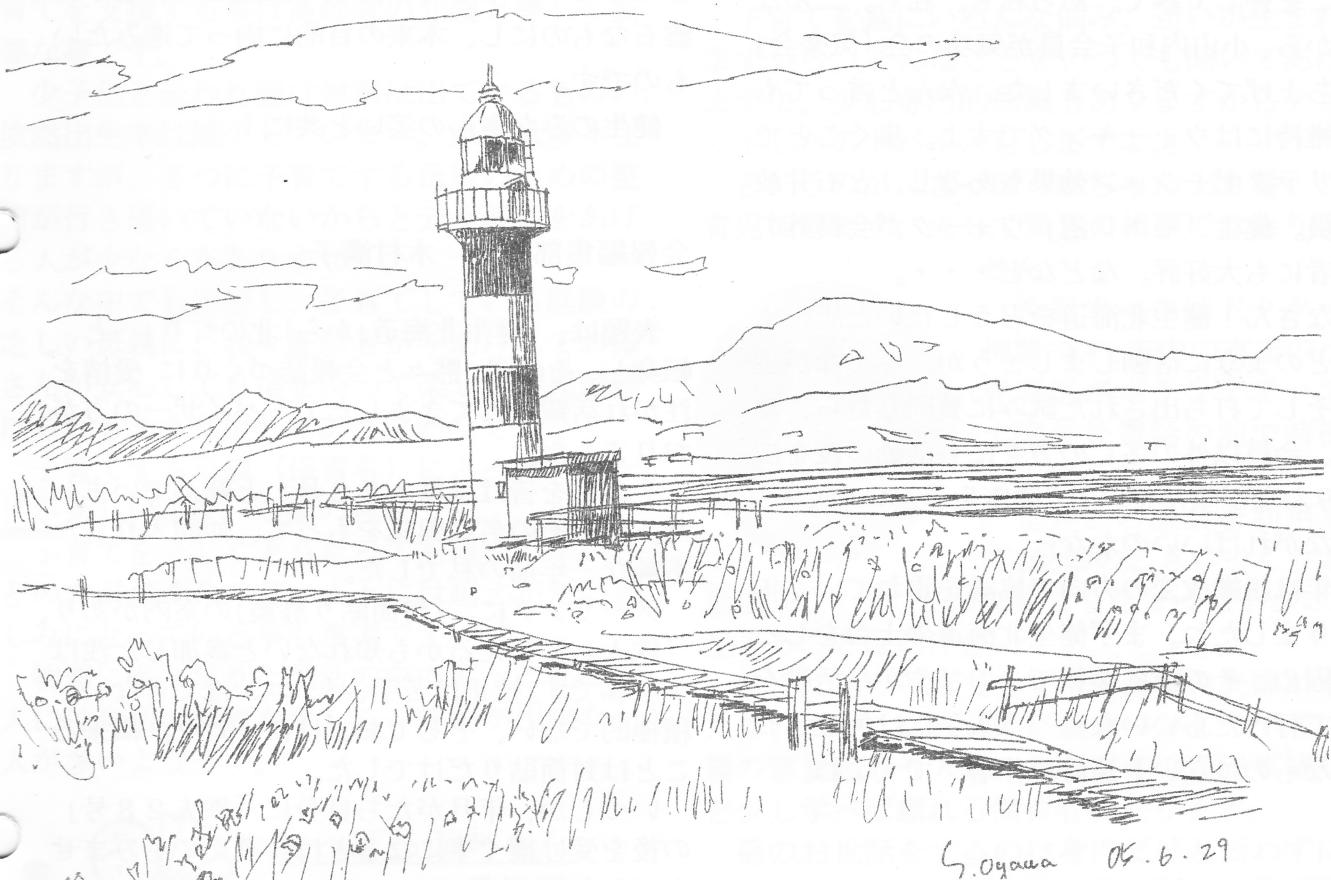
第 22 号

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

木村満子

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《石狩灯台》 小川 智（公募白日会会友）

## 健康・いきがい

### 近頃の想い

室蘭市 高橋 照雄

わが国の高齢化の伸びは、驚異的で喜ばしいことではあるが、反面医療費の増大に伴う負担、年金制度の見直し等の不安要素もある。又、誰もが超えなければならないハードルでもあると思う。しかし、一度の人生を楽しく笑顔で送りたい。

そのためには、肉体的にも精神的にも健康でなければならない。

幻の詩人と言われるサミュエル・ウルマンの詩には「青春」とは人生のある時期を言うではなく年老いても人生の目的を自覚して日々を励む時にこそ青春である。

年を重ねるだけでは人は老いない。  
理想を失った時に初めて老いること。  
元気づけられる詩ではないでしょうか。  
この詩の教えを心の糧に健康維持にチャレンジして行きたいと思っております。

### 新役員のご紹介

**副代表 加藤 勢津子**  
皆さまどうぞよろしく  
お願いいいたします

この頃肩がこって… じゃ一ちょっとこの指でここを押してみて。あら私も。私も。こんな会話から、小山内和子会員が気功の会「気楽会」を立ち上げてくださいました。なんと言っても健康維持にはウォーキングですよ。歩くことで心のリラクゼーション効果もあるし、と石井政治会員。健生「モエレ沼」ウォークが会員外の参加者にも大好評。などなど……。

みなさん！健生北海道をどうしたいと思います？どのように活動しましょうか。みんなが主役！そして打ち出された試みに賛同したら、参加し、会員以外の多くの方々にも活動の波を広げ、みんなが望んでいる“健康生きがいづくり”につながればいいのかなー。

今年は組織改変の方向で協議を重ねていく年になりましたね。まず健生北海道の土台をしっかりと固め、その上に柔軟で、のびやかな活動を広げて行けたらいいな～ 『人生には何ひとつ無駄なものはない』遠藤周作著 ですよね。

**事務局長 近井 忠**  
いつも明るい笑いを！

ある日、テープレコーダーを持込み会合を行いました。会合の時にはそれほど感じなかつたのですが、いざ、議事録作成の段になりテープを再生したところ、随所に明るい笑い声があり、本当に和やかに話し合いが進められているんだなあという雰囲気で、目を見張るものがありました。やはり健生の特徴はこの「底抜けの明るさと笑い」の延長線上にあるのではないでしょうか、健生の仲間に会ったらいつも笑いに包まれ、「ホット」した気分にさせて貰えるということが……古いことわざを持ち出し失笑もの

ですが、まさに「笑う門には福来る！」です。

会社勤務の朝、夕、電車内の目に映る光景は、どの日もどの車両も「女性は明るく、男性は暗く」でここでも女性の笑いがあり世相を反映しております。健生メンバーの男女比率も女性が60%ですが、どう見ても男性の割合が40%もあるとは思えない。それだけ女性の活躍が目ざましいからでしょうか？……いずれにしても、自分を含めて世の中の男性の奮起を待つところです。そして、健生の組織を一日も早く磐石なものにし、本来の目的に向って進みたいものです。

健生のみなさんの笑いと共に！

**会報編集部部長 木村満子**

表題は、「健生北海道」から「北の灯り」へと、転身し、その間、黙々と会報誌づくりに愛情を注がれ活躍されてきましたアドバイザーの方がおりました。

その名を皆は「鉄人28号」と呼んでいました。ただその名に興味をもって、仲間入りした不純な三年前の私でした。

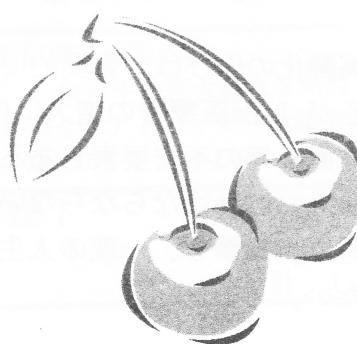
メーリングに、「封筒貼り募集」の案内があり、「鉄人」に会えるかも知れないと参加した浅はかな私です。校正は苦手、パソコンはできない、積極的でない、そしておまけにノロマ。出来ることは封筒貼りだけでした。

いつしか、年月がたち自分に「鉄人28号」の後を受け継ぐ事になるとは、考えてもみませんでした。

声がかかった時が「華ならば」、素人らしく「明るく・元気に・前向きに」をモットーに、部員の皆と楽しく関わって行きたいとおもい決意しました。

会報編集部には、「鉄人28号」が存在します継続参加した方だけにわかるこの「ヒミツ」。

皆様、宜しくお願いいいたします。



## ミニ講座

健康生きがいづくりアドバイザーと  
子育て支援活動

健生アドバイザー 38期  
札幌市 生田 京子

子供が誕生してから自立するまでの親子の関わり方が問われている現在、中高年が健康で生きがいのある日々を過ごすために今、子育てを支援する事は高齢者の介護と等しく重要な事です。

少子化と云われ続け対策は出ているものの、依然出生率は減少しています。原因は多々在りますが、1つに子育てる母親のための整備が行き届いていないからと云う理由をあげる人が少なくありません。

そんな中でも出産し、子育てしている経験の乏しい母親に、我々経験者が手助けしてお母さんが安心して自信を持って楽しい育児が続けられるよう支援してあげたいのです。

子育てる母親（保育者）にとって一日一日が新しい不安、心配の連続です。

子育てを楽しくどうたっても現実は辛いことの方が多い今の若い人々には越えがたい苦しみになっている事も事実です。

物資に満ち足りた生活の中で育った世代の人には生活の知恵が乏しく、応用が出来ない人が多いようです。

さっぽろ赤ちゃん  
110番活動



今から21年前自分の苦い経験を生かすべく電話育児相談を立ち上げました。孤独に子育てしているヤングママの一助になればと思いました。相談にくる母親の年令は25~35歳が過半数を占めました。

相談の内容は、新生児の授乳のこと、便のこと、泣いてばかり・・・と不安を訴える人が大変多いです。離乳食、おすわり、立ち、歩くなどの心配、悩みが終わると自我の芽生えによる新しい悩みが始まります。

だんだん母親のおもいどうりにならなくなり、イライラが募ります。

頼みの夫も余りあてにならずフラストレーションがたまつた母親は子に当たります。

今どきは余り泣かせると虐待かと疑われ、突然民生委員の訪問を受けて憮然とする母親もいるのです。（通報されるのです）

過ぎてしまえばどなたも思い当たる子育ての経験ですが、当の母親はこんなことが永遠に続くように思えます。

一寸した事で人にも聞くのが恥ずかしい、知人に愚痴をこぼして皆に知れ渡りかえって寂しい気持ちになってしまいます。

子育てを基にいろんな悩み、迷いが生まれますから、「そんなことをいつでも聞いてあげますよ、少し専門的知識もありますからチケットしたアドバイスもしますよ。」

というのが「さっぽろ赤ちゃん 110番」の育児相談です。決して緊急の相談ではありません。

特記すべきはドクター相談です。市内の有志の小児科医がボランティアで土曜午後電話の前で待機します。

是非この機会を利用して、受診のときゆっくりお話を出来ない分、どんな事でも話合って下さい。生きることは助け合いで。

最近は孫の子育てをする中高年の夫婦が増えています。ご自分の経験をいかしつつ若い親の意見を取り入れ、かつ近年の育児事情など少し学べば頼れる保育者になります。

孫のお世話をするのは身内だけと云わずに周りに居る若い母親に手を差し延べてあげようではありませんか

若い家族には老父母のお世話をしながらの子育てでは子供にとっても大切な経験になります。老人や弱者を労わる気持が自然と身に着くでしょう。

次代を担う子供が凜凜しく、心優しい大人になるよう皆で見守っていきましょう。



さっぽろ赤ちゃん 110番

011-221-2523・241-5342

10:30~15:30 (木・日曜日除く)

ドクター相談 011-777-8181

午後 13:30~ 15:30 (土曜)

## らじおラジオらじお



「健康生きがい応援団」第3週パーソナリティー 伊東幸枝

私の呼び名は『すぎピー』です。本業は精神科医、趣味はプレイバックシアターという即興劇を演ずる事です。

健生で何か活動したいなあ、と思っていたところ、家守さんに勧められてこの道に入り2年になります。生でゲストの話を聞く楽しさとスリルに魅了されました。精神科も即興劇もインタビューが命なので、全く違う世界ですが、共通点があります。(プレイバックシアターとは、観客にインタビューしてそれをその場で再現する即興劇です。)

私は受験生の頃よく深夜放送を聴いていました。テレビだと、どうしても「見て」しまいますが、ラジオだったら聴きながら作業できるので人気があるそうです。出勤前にはぴったりですね。私は朝、よくラジオを聞いています

番組作りの大原則は、「自分が作りたい番組」ではなく「リスナーが聴きたい番組」を作ること! リスナーの身になることが大切と聞いて、ガーン、目からウロコでした。診察室で口早に話している自分が目に浮かびました。患者さんが慎に聞きたい話をすることが出来るようになったら、名医なんでしょうね。

どんな番組を作りたいかというと、大学生の頃見ていた深夜番組に「アポイント無しで行き当たりばったり、その場で紹介してもらいながら、色んな人に会っていく」というのがありました。ドンドン出会いが広がって思わず方向に展開していく、そんなことがしたくて、『お出かけ情報』と題し、私とスタッフの常盤野さんで少しだけ東区をクネクネ、してみました。テレビのようには展開しませんでしたが、東区にも色々なお店があることを発見しました。

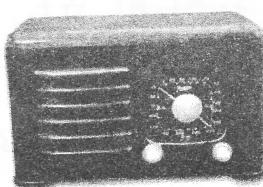
昨年は、富川美代子さんとタッグを組んで一年間、放送させていただきました。富川さんに健生のゲストの出演依頼、内容打ち合わせを担当していただきました。富川さん、そしてゲストに出演してくださった皆さん、どうもありがとうございました。

現在、ゲスト大歓迎、スタッフ大募集しています。ラジオで一緒におしゃべりしませんか。第3土曜日の午前9時半に集合、顔合わせ、進行の打ち合わせをします。その場の流れでいろいろお喋りが出来たらうれしいです。

今年は、『一日体験塾』というコーナーを設けました。番組スタッフがレポーターとなって皆さんのサークルにお邪魔します。活動と一緒に体験させていただき、様子を紹介させていただきたいと思いますので、その節はよろしくお願いします。



健康生きがい応援団は  
81.3MHz  
毎週土曜日 AM11:00~



# 事務局だより

## 活動のご案内

### ★ちえりあフェスティバル開催

実行委員を募っておりますので多くの参加を期待します。

日 時：8月27日～28日の2日間10:00～16:00

会 場：ちえりあ（札幌市生涯学習総合センター  
札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10

### ★月例活動交流会の開催

毎月第4金曜日に開催いたします。

本年度は特に形にこだわらない楽しい交流会にしたいと思いますので是非参加して下さい。

日 時：毎月第4金曜日 18:30～20:30

会 場：健生庵（変更する場合もあります。）

その他 9月と12月日程に変更があります。

\* 8月22日（金）ちえりあ

\* 9月22日（水）

\* 12月24日（土）忘年会

### ★オリエンテーションの開催

養成講座も無事終了し、新たに仲間ができます。オリエンテーションを開催しますので、多くの会員の参加をお願い致します。

日 時：8月6日（土）14:00～17:30

会 場：札幌社会福祉総合センター

\* 地下鉄東西線18条で降車\*

### ★第13回健康生きがいづくりアドバイザ大会

in愛知 2005の開催

名古屋において9月10日～12日の3日間行われます。

全国の仲間の再会で感激

帰りは地球博で感動しませんか？

### ★活動サークル等（班）のエントリー

現在、活躍しているサークルの状況を把握したいのでメーリングエントリー願います。

[サークル、同期会、地域、（支部）学習会を班とします]

#### ◎エントリー方法

①名 称

②代表者名

③人 数（会員○一般会員○名）

例、

①パークゴルフ

②塚本久二子

③12名（会員10名一般会員2名）

以上宜しくお願ひいたします。

## メーリングリスト参加のお願い

会員相互の連絡のスピード化、経費節減の為まだ参加されていない方は登録しましょう。登録方法

長谷川聰さん宛て（下記アドレス）

[haseg@hoku-iryo-u.ac.jp](mailto:haseg@hoku-iryo-u.ac.jp)

自分の氏名とE-mailアドレスを記入し「メーリングリスト登録希望します。」と送信願います。

## 年会費納入のお願い

総会において本年度の年会費は一般会員と賛助会員の差をなくし、一律￥5000となりましたのでご了承の上、納入願います。

会 員 年間￥5000

一般会員 年間￥5000

#### 振込み方法

郵政公社

口 座 名：健康生きがいづくりアドバイザー<sup>26</sup>  
北海道協議会

口座番号：02780-6

39394

北洋銀行 北洋銀行札幌東支店

口 座 名：健康生きがいづくりアドバイザー<sup>26</sup>  
北海道協議会

口座番号： 196424

## 事務所当番のお願い

健生事務所の当番が少なく困っております  
ご協力おねがいいたします。

日 時： 月～金曜日

時 間： 午後1時～4時



# "仲間募集!" サークルいろいろ紹介 "見学自由!"



## ♪「自主学習会」

連絡先 田中淑子  
TEL 0134-52-4107

練習日: 第一木曜日  
18:30~20:00

場 所: 健生庵



## ♪「フラ同好会」

連絡先 木野 敏子  
TEL 011-695-5037

練習日: 毎月  
最終 金曜日  
(変更時連絡します)

場 所: 木野宅

心身のリフレッシュのため

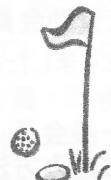
## ♪「パークゴルフ」

連絡先 塚本久二子  
TEL 011-219-2160

練習日: 每月末予定

場 所: パークゴルフ場

入 場 料: 300円(道具借り代200円)  
※気候の良い期間冬季閉店



## ♪「玉すだれ」

連絡先 家守 朋恵  
TEL 011-664-2859

練習日: 每月第四土曜日 14:00~16:00

場 所: 札幌社会福祉総合センター  
(大通西19丁目)

年会費: 1000円



完歩より観歩の楽しい

## ♪「ウォーキング」

連絡先 石井政治  
TEL 011-883-1790

実施日: 每月 1回予定

場 所: メーリングリストでその都度発表



## 「気楽会」

連絡先 小山内和子  
TEL・FAX 011-512-1544

実施日: 每月 1回予定

場 所: メーリングリストでその都度発表

## ♪「オカリナ」

連絡先 岩倉優子  
TEL 011-571-9804

練習日: 每月第四土曜日 13:00~

場 所: 健生庵

※土・日曜日は自主練習している



★詳しくは連絡先へ  
健生事務所TEL・FAX 011-219-8701  
又は、連絡先へお願ひ致します。

# 学習会の報告

7月7日に行われました学習会は、今月も農業をテーマにして、講師に若い齊藤美樹さんを招いて学習しました。



胡瓜で発生する主な害虫のハダニやアブラムシ、コナジラミとその被害を例に、解り易い絵や写真を使っての話がありました。害虫を寄せつけない予防策は、早めに周りの草を刈つておく事、また、出てきた時は牛乳や酢を薄めて噴霧してやると死んでしまいます。

胡瓜で発生する主な病気とは、ベト病、うどんこ病などがあり、カビが原因で葉が黄色くなると光合成ができなくなるので農薬を使います。ほとんどの農家は害虫や病気を防除するため全て化学農薬を使用している。

栽培期間中に、30回以上も農薬を使う農家もある。しかし、低農薬野菜が欲しいという消費者の声があり、化学農薬に変わる手段として害虫の天敵を応用した防除があります。施設栽培では農薬メーカーがオランダより天敵農薬を輸入している。たとえばハダニを食べるカブリダニや、アブラムシ・コジラミに卵を産み付けて寄生して死亡させるアブラバチなどがある。他にてんとう虫もアブラムシを食べる。

そのほか雑草の駆除、害虫を寄せつけない理由から野菜を植える場合は前年と場所を変える。化学農薬を嫌いせず、どこで折り合いをつけるかを研究しているところでもある。

イエス！クリーンマーク・これは普通に栽培するよりもずっと化学農薬を減らして作ったというマークで北海道独自のラベルです。

店頭でも注意してみましょう。以上、知っているようで知らない農業の事を学習しました。

8月（4日）はまたまた、食の学習会です。4月につづき小田桐さんの担当です。食は私達に密着したテーマで興味は尽きません。

（田中淑子 記）



北のクリーン農産物表示制度  
北海道安心ラベル

## 第五回 養成講座終了

養成部部長 岡田 朋子

4月に開講しました養成講座は、**6月25日**（土）、第一次資格審査試験を18名が受講し、厳肅な雰囲気の中無事終了しました。試験を終えた皆さんは合格されるかどうか不安な様子でしたが、今回の皆さんは冷静沈着で行動する時はすばやく団結できると感じました。

認定研修会は7月15～18日富士吉田にて、10名受講の予定です。あとの方は10月、2月に受講されます。

講座終了後、ホテルパコジュニアスキノにて、謝恩会が行われました総勢37名（受講生18名、講師・スタッフ・健生会員19名）で、司会は嘉指さん。穏やかな語り口で皆さんをリラックスさせながら笑顔溢れる中、上野副代表の挨拶と乾杯の音頭で開幕しました。

豪華な料理とお酒で、身も心も満腹となり会話が弾み続け、その後、艶やかな衣装の「南京玉すだれ」の舞いが披露され、名演奏の「オカリナ」でうつとりとし、受講生による歌や踊りで和やかなうちに時間が過ぎました。

最後は、三岩澄子さんの乾杯の音頭で終えました。芸達者で前向きで楽しい素敵なか仲間が加わります。皆さん宜しくお願ひします。

スタッフの皆さん、お疲れ様でした。

## 近況報告

現在、私は『1年1組』です

35期 札幌市 宮本夕香里

昨年、札幌市中央区にある小学校が3校閉校統合になりました。そのひとつ旧曙小学校が、閉校後の利用として地域・町づくりの拠点『あけぼの開明舎』となりました。

その中に、私の『1年1組』があります。

誰だって、住み慣れた家で地域の中で最後まで暮らしたいはず。支えられるだけではなく、自分の出来る事でお互いに支えあう事が生きがいであり地域づくりになるのではという気持ちから活動を始めました。

『1年1組』は色々な世代の人たちが集う場所になりたいと思っています。

現在、月曜～金曜日の10時～16時まで介護予防のために健康・生きがいづくりをしています。趣味・料理・運動の日等様々ですが集まつた皆さんの希望により変化します。（一人もない日もありますので・・・。）活動に賛同してくださった方には年会費2千

円で会員になっていただいている。参加費500円、給食会も500円です。一度いらして下さい。そして、右も左も判らぬまま突っ走っている私たちに皆さんの方を貸して下さい！

場所 中央区南11西9あけぼの開明舎内  
連絡先 090-7053-5676 宮本 夕香里

ほとけさま、笑ったよ。 円空さん  
43期 札幌市 斎藤正子

道立近代美術館で6月7日～7月18日まで円空展が開催されました。一度くらいは耳にしたことではありませんか。円空は仏師、つまり仏像を彫る僧です。

寺の復興と十二万体の造仏を鉈一本を手に、全国行脚し膨大な数の仏像を遺したそうです。その像は、鉈やノミの彫り痕も力強くおおらかで、かたちも荒削りな仏さま。すごい勢いで彫って彫って彫りこんで見ていると心まで揺さぶられる感覚と安らぎがほんわか伝わってきます。

美術鑑賞をしていても、どこがどういいのかわかりませんが、菩薩像の前では、なにか暖かいものに包みこまれるような気がして、立ち止まってしまいました。 円空さんとのいい出逢いの日、楽しかったです。

## 活動交流会報告

5月27日(金) 健生庵にて参加者13名

(会員10名・一般3名)

★ビデオ観賞～シアタールームに変身して、「琴似・八軒物語」を聴さんの解説にて楽しみました。  
★近くのMY保険会社から参加の方は、健生K子さんと同級生でした～月例会はじめて参加のK子さん(37期生)の出来事でした。 (木村満子 記)

6月24日(金) 健生庵にて参加者10名



★「完歩でなく観歩」でウォーキングを楽しもうと43期石井政治さんを講師に人気度No.1のウォーキングについての話がありました。その四大効果(医学的、体力的、心理的・社会的)を体験にもとづき熱く語っていただきました。魅了された参加者の心は次回の「モエレ沼公園」と跳んでいました。

(佐藤良子 記)

## 「気楽会」誕生

ハーモニカ代表 NPO日本健身気功協会理事

小山内和子

総会後の交流会で沢山の方に喜んで下さったので簡単気功をお忙しい皆様のお役に立てばと健生気功班「気楽会」

を誕生させました多数の皆様のご参加お待ちしています

1回目 6月25日(土) 13時 社会福祉センター  
★小人数でしたが、夏の体の調整を中心に、タッピング等も入れて和気あいあいで楽しみました

▼2回目 7月23日(土) 社会福祉センター13時～

▼予定 毎月一回 曜日時は調整中メーリング等にて連絡いたします 確認してください 会費は検討中  
※動きやすい服装で参加してください

連絡先 小山内和子

TEL&FAX 011(512)-1544

## 健生ウォークの誕生

43期生の石井政治さんが「完歩を目指すのではなく、観歩」を大事にした健生ウォークを立ち上げました。

1回目は5月29日 地下鉄大谷地駅から平岡公園の往復9kmをタンポポが咲き誇るコースでした。

2回目は7月10日 百合が原公園からモエレ沼公園までの7.5kmで丘珠に残る玉ねぎ畑をぬって到着する。木管アンサンブルの生演奏を聴く幸運にも恵まれました。

今後、毎月1回、開催します。その都度連絡をメーリングリストで行う予定です。

シニアにとって人気高く、最適のスポーツを体験することができます。皆さんの参加をお待ちしています。

(堀田幸男 記)

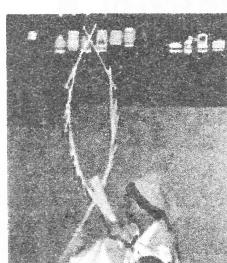
## 南京玉すだれを知っていますか？

札幌市 水野由恵

南京と言う名が付いているので中国から渡來したものだと思っている方も多いでしょう。でも純国産の大道芸なのです。中国にも二つと無い(無双)世にもめずらしい玉すだれと言う意味だそうです。

発祥は平安時代、光源氏の頃です。豊作を感謝する神社のお祭りなどで、演じられました。

(75歳 瑞枝さんの初披露)



一時すたれたようですが、江戸時代になると大道の物売りが人寄せのために演じ、盛んになったようです。なんでもない56本の竹の棒を110ヶ所、紐で結え一方には伸びるが、反対には伸びない巧みな仕組みになっており、伝統のハイテク機器なのです。そのすだれを操って、帆かけ船、橋、釣竿、しだれ柳などを作ります。

私達「健康生きがい玉すだれ」はこの春から班になり活動をしています。お呼びがかかるれば老人施設、婦人会の集まり、神社のお祭り、施設の夏祭りにと出かけています。9月には小樽市役所からお呼びがかかり巡業予定です。

毎月 第4土曜日 14:00～16:00 大通西19丁目 札幌市社会福祉総合センターで練習しています。興味のある方は一度覗いて見て下さい。

## 《続・旅先からの報告》

浜頓別町 豊島 忠

国道三号を走行し、昼食をかねて熊本城を見学した。城の敷地は大変広く、城壁も堅固で、難攻不落といわれていたのを拝見し大満足。九州は北海道と異なり山間の狭い道路で、瓦葺の家の集落が軒々としている状況で、12日の19時に孫達に歓迎され吹上町に無事到着した。

鹿児島に来て一月が過ぎた。4月6日、私達も孫の入学式に参加。住居の前や道で会う人は老若男女を問わず挨拶してくれるのには驚きです。家庭教育か地域ぐるみに取り組みか、純農村の土地なので風習もあるのでしょうか。農家の人と話して知ったのは、子供達に町で助成してマレーシアへ修学旅行させているようです。

また、面白いのは、農家人達が自家野菜を毎日、生活館のような所で販売生産する品物や値段、生産者名などのラベルを一枚一円で発行してもらって販売し、お金を稼いでいます。

娘婿は、キムチ材料を韓国から仕入れ、白菜やアスパラのキムチを作り販売しており、鹿児島県の新聞やテレビに出演してから売れるようになったと話しています。来年の5月まではアスパラ作りの実習期間がありますので、畑を借用して、生姜を植えたりしています。

私は、畑の手伝いと家の中の作業や風呂焚き、孫の遊び相手です。孫(2男・1女)男二人はカルガモ一家のように私にまつわりついて、夜も私達と寝ており、布団を蹴飛ばしたりする都度目を覚まし、少々寝不足気味です。

娘は子供の入学もあり、4月から毎日の勤務を週二回に変更し、子供との時間を多く持つ。

4月から鶏5羽を購入、私が朝晩野菜と飼料を混ぜエサを作り面倒を見ています。今までの人生では考えられない仕事をしており、また、孫と寝るので20時から21時には布団の中で、テレビはもちろん、持参のパソコンに触れる時間もなく、筆不精になり失礼しています。

夜中は寒さを感じますが、日中の日差しは浜頓別の夏のようで、温暖気候で南国の樹木も目にして異国にいるようです。

家は広く東と西側には縁側に挟まれて六部屋約五十畳と孫達の運動場となっております。

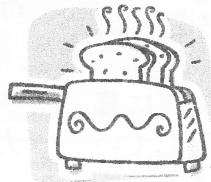
「十七の会」も二年を経過しました。ふれあいの里の職員などがやめたりして数が少なくなりましたが、月一度の会はお互いに心も通い、張り合いを持ち楽しみにしている仲間がいるのはうれしいです。5月下旬に帰る予定です。

句の会は語りも楽し 早二年

## 地方からのお便り

### 私の一日

函館市 林 サキ子



私はこの三年程、道新と朝日新聞の配達に合わせて4時半か5時に起床します。パンを焼き、自家製ヨーグルトに黄な粉、バナナ、酢漬けブルーンと季節の果物を添え、コーヒーを落として朝食です。新聞を広げてコーヒーを飲む静かな空間、外はまだ暗く、我パートナーは夢の中、この朝のひと方が大好きです。

我が家は、自主性を尊重して、朝・昼は各自が好みの食事を作っています。6時半頃身支度をしてのん(柴犬の雑種)と朝の散歩です。約一時間くらい、その時々で好みのコースを歩いてきます。

8時頃帰宅、台所に立ち、朝食の後始末と今日一日の流れを考え、料理の準備をしたり、いろいろ気になっていたことなどを済ませます。

10時半頃になるとおなかがすきますので、前夜の残り物や野菜等で昼食です。このときも我パートナーは缶ビールを片手に自分の昼食の準備です。もりそば、スペゲティ、肉まん等々バラエティに富んだ昼食です。私は大きな声で『お先に失礼します』といって食事を始めます。朝も夜もそうですが、休めるときは食事後必ず一時間ほど横になります。

14時頃から買い物に行くときもあり、また、料理教室の試作等で時間を消化します。夕食は保存食や朝に作ったものなどに、夕食用として簡単なもの一品くらいをすぐ作り、17時には食べています。夕食の後始末は、パートナーがお酒を飲みながら手伝ってくれますので、とても助かっています。

19時半頃入浴です。私はカラスの行水ですので、なんとか湯船に長く浸からなければと考え、まず目の体操1回、ヨガのカパラパーティ50回、足首回し左右各10回、足指体操三種美、つま先立ち50回を行い、最後に20分の腰湯をします。このときに「声を出して読みたい本」を読みます。身体は、この30年間硬い亀の子タワシで洗っていますが、これらは、無理をしないで楽しんで出来るときにはあります。

これが私の一日のかたちです。これから幾日重ねられるか分かりませんが、元気に毎日を楽しんで過ごせたらと思っています。

### 小樽健生設立総会について

このたび、帯広・旭川・函館に続きまして7月4日に小樽健生“かもめ”の設立総会を開催しました。

札幌からもお祝いに駆けつけていただき、私ども7名は感動を秘めて新たな一步を踏み出したいと思います。

当面は小樽市役所の企画「高齢者が元気に暮らせる街づくり」と一緒に参画して協働していくつもりです。これからも皆さんのご協力とアドバイスをよろしくお願ひいたします。

代表 田村 元江  
事務局 杉谷 憲昭



### 北海道健生会の皆様へ

梅雨期の後半となり、日本列島は荒れていますが、北海道健生会の皆様方にはご健勝のこととご推察申し上げます。

さて、早いもので、北海道大会から、アッという間に一年が過ぎようとしています。過去最高の参加者数と実施内容に加え、自然の豊かな恵みも応援してくれた素晴らしい大会が、私たち、参加者の脳裏に焼きついています。これも、会長はじめスタッフ皆様方の総力結集の成果と深く感銘しています。

「北海道へ行こう」を合言葉に開催された北海道大会の後を引き継ぎ、このたび、愛知県健生会では、「愛・地球博『いきいきライフ再発見』をテーマに、第13回全国大会を企画いたしました。

ご承知のように、時代は大きく変わり、今まさに、新しい世代が誕生しようとしています。温暖化し大きく生態系まで変わってきた地球環境、瞬時に届き共有できる情報、人間に変わるロボット世界など・・・。今こそ、足元を見直して自己を再発見すると共に、人ととの係わりを大切にし、地球を担うアドバイザーが求められています。

愛・地球博・・・世界は一つ。この機会に、全国の健生アドバイザーが一堂に会し、語りたいと思います。

北海道健生会の皆様、是非、おそらくおいでご参加くださいますようお願い申し上げます。

平成17年7月10日

愛知県健生協議会 会長 藤枝 静次

認知症介護家族支援の冊子作成：財団

16年度は浜頓別で「痴呆高齢者を介護する家

族支援事業」を実施しましたが、今年度は冊子作りをします。家族がどのように対応すればいいのか、ポイントを整理し、わかりやすくまとめた冊子の検討を委員会でしますが、ヒアリングも行います。

実際に家庭で介護をしている方へのインタビューや参考となるような情報の収集など、ご協力いただける方、財団までご連絡下さい。

### 表紙に寄せて

#### 『石狩灯台』

小川 智

札幌に住みながら石狩の灯台を見たことがなく、たまに展覧会等で制作されたものを見かけるくらいであった。

先日、妻と番屋の湯(石狩の温泉)へ出かけたところすぐ近くにあり、早速スケッチした。

灯台は平坦な砂地に建てられており、また海からかなり離れているので、海と灯台といったモチーフでは描くことができない。

そこで近くの資料館の階段から眺めると、海ならぬ河口(石狩川)が見えたので、次回からここから油彩で仕上げることにした。

蛇足であるが、番屋の湯を利用の際は昼食付の入浴券1,000円(入浴のみ600円)がお得、ただし、當時やっているかどうかは不明。じやらん等で確認ください。

### 編集後記

ホットなニュースの一つは、会報編集部に荒井円さんと片山和子さんが仲間入りし、部としては楽しい歓迎会を行う予定です。

もう一つは、知床が世界自然遺産に登録されたこと。知床は、自然保護・資源保護・自然と動物たちとの共生など、私達が考えなければならないテーマがいくつもあります。7月の合間を縫って「空沼岳」「ニセコイワオヌプリ」を登り、残雪まばゆい夏山を満喫できた。8月下旬は知床を予定していますが、どのように迎えてくれるか今から楽しみです。(記 水沢 祐一)

#### 【事務所所在地・連絡先】

〒060-0041 札幌市中央区大通東2町目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

#### 【現在会員数】 7月1日付

○正会員 145名	○一般会員 33名
合計 178名	