

北の火アリ

第 23 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）



《道庁北門》 小川智（公募白日会会友）

健 康・いきがい

『昇子です。のり子です。37期です』

札幌市 清水 昇子

健生の仲間に入り2年半になりました。

富士吉田市で毎晩酒を交わしたことは無駄ではなかったとつくづく思います。

本音を語り生き様を話し合い、これからの中高齢化社会に向って肉体的老化は仕方ないとしても精神的老化は無いと言うより寂しいことなど考える暇がないくらい楽しいことがあります。

自分の中に眠っていた潜在意識を顕在意識へ

導いていき、こうして生きがいのもてる自分がうれしく、きっかけに感謝です。

これから何をと聞かれても、欲深い私は身体と思いが、ちぐはぐなのを気がつかず何でも挑戦してみようという野望があります。

本当は、お笑い系が得意な私は吉本興業ならぬ健生興行を夢見ています。

自分も、そして見る側も一つになって楽しみアドレナリンを噴出し右脳活性を高め緩やかな老化を目指し、地域と社会に協力できたらと思っています。

出来ることなら、お笑い芸能部門で大賞をいただきたい。

第13回健康生きがいづくりアドバイザー 全国大会 in 愛知 2005に参加して 札幌市 加藤 勢津子

大会は、2005年9月10日～12日、前夜祭・大会・「愛・地球博」見学の内容で、愛知県蒲谷温泉で開催された。全国から130名余の参加。健生北海道からは、上野・近井・塚本・木村(満)・佐々木(恵子)・木野・矢崎・佐藤(良)・加藤(勢)の各会員9名が参加しました。

大会テーマが愛・地球博「生きいきライフ再発見」となっており、全体を通じて、愛・地球博のテーマ「自然の叡智」宇宙、生命と情報、人生の“わざ”と智恵、循環型社会等々と重なる内容で企画されていました。

大会の歓迎セレモニーは、地元の青少年による“海燕”的和太鼓でしたが、その懸命さが参加者の胸に響きました。愛知健生藤枝静次会長は主催者挨拶で、「本大会は、“愛・地球博パートナーシップの認定“を受けている」と話され、愛知健生の軸足の確かさのようなものが感じられました。来賓の蒲郡市長から市の特産品はみかん、三河織りと紹介されました。また、健康・生きがい開発財団、平田常務理事は、高齢化によって社会資源が増えて可能性が広がる。課題は高齢者を地域、現場で生かしていくこと。健生は地域ネットワーク型のコーディネーター役として「地域ライフ再発見」をと示唆されました。

基調講演は「21世紀最初の万博“愛・地球博”が語るもの」と題し、川村 淑(きよし)講師(元NHK報道部、キャスター、現愛知万博広報報道室担当部長)は、人類は自然を痛めつけてきました。この博覧会は自然との共生をとの願いからテーマを「自然の叡智」としました。長久手博覧会主会場は、元は158ヘクタールの青少年運動公園で、半分は池と森、これを閉鎖して造成を最大限に抑えた工事でした。博覧会の開幕時と現在の姿はずいぶん変わっていきます。トヨタの合言葉「日々改善」を取り入れて実践しました。前半の一日入場者数平均13万人から、9月10日には25万人余と倍になり、全期間では予想入場者目標を大幅に超えるものと見込まれています。電力太陽光パネル、生ごみ発電プラント、還元型バイオマス食器、等々や60歳以上のボランティアが活躍し、市民参加型の万博で

あります。9月25日で終了した後は一部を残して、以前の青少年運動公園に戻すことになりますと結ばれました。

分科会のテーマは「地球に優しく、人に優しい“生きいきライフ”」で5会場に分かれて①環境へのこだわり「ふろしき de エコライフ」・「生ごみで花を咲かそう！」②人に優しい社会づくり「私の社会参加活動」③爽快生きいき笑顔で健康づくり。④いつでも、どこでも、心身を癒やす「太極拳」⑤「わたしはだーれ？」自分を知りコミュニケーション能力を高めよう！でしたが、健生北海道の9名も各会場に分散して90分間の研修をしました。分科会発表では木村満子さんが①のふろしき活用の研修結果を報告しました。

交流会は、和風温泉ホテルの大広間で全国からの参加者が一堂に会して旧交を温め、新たな出会いを歓び、大いに盛り上がって終了しました。

さて、最終日は万博見学で8時出発。蒲郡市差し向けのバスで会場へ。なんと33度の晴天に恵まれ？西ゲートはもう人ひとヒト。愛知健生の方は私達参加者の案内をするために、多い方は40回も通われたとか。その指示で先ずトイレで並び30分。飲み物を買うのに数10分。すぐ入るアフリカ館ではブロンズ色でほっそりとして背が高く目が美しい若者ともっとゆっくりふれ合ったかった。会場最南端のロシア館では永久凍土から出土したフサフサした毛で覆われていたと思われるマンモスの骨格に出会い、また映像でロシアが目指している近未来を学び、程よく涼んで出たらもう帰途のセントレ



ア空港に向かう時間。北ゲート行きのキッコロゴンドラに乗り私達の退出口へと向かった。高みから会場全景を見て、あっ！トヨタ館ね！日立館だわ！ガスピビリオンだ。サツキとメイの家にも行きたかったなー。かくして万博の空気にちょっとだけ触れ、駆け足の健生全国大会参加の旅を終えました。愛知健生のみなさまの随所で見られた一生懸命なホスピタリティーに感謝しつつ報告と致します。

ひとくち講座

音訳ボランティアと私

千歳市 43期 伊藤志のぶ

“枚方市”を皆さんご存知でしょうか。私は17年前、“まいかたし”と読み、(正しくは、

ひらかたし)

その頃はまだ朗読者という呼び名でしたけど、音訳者として初の単行本読みに挑戦して同じ文字の校正を50

回も受ける甚だ不名誉なデビューを飾ったのでした。

そのとき校正をしてくれた同期の仲間が今年の6月に癌に冒され、一度の見舞いすらかなわず、還暦を迎えることもなく天国へと旅立ってしまいました。同い年の私は、生まれて初めて自らの死をも真近に見る思いがしました。

今回偶然朗読のことについて何か話をと言つていただき、彼女との交流を心の中でふり返りつつ、少しお話させていただこうと思います。

朗読を現在、音訳と呼び音訳ボランティアの作る録音テープが視覚障害者の方たちには貴重な情報収集源のひとつになっているのです。その理由として大きいのは、やはり高齢化という問題で事故や糖尿病による中途失明の方が増えている事実があります。

先天的な失明者の方は点字を苦もなくこなせるそうですが、中途失明の方にはとても大変なことです。私も目を閉じて試したことがあります、突起した点が3つなのか5つなのか全く分かりませんでした。(点はぜんぶで6つです。)

このため録音テープの需要は増すばかりで、音訳ボランティアが必要とされているのです。

千歳市の場合は、40時間の講習を受けてから活動できます。札幌などの場合は講習の後テストを受け合格しなければならないそうです。(アー、千歳で良かった!)



講習を受けた同期生は12名。17年目を迎えた今年4月の総会時には私を含め2名でした。

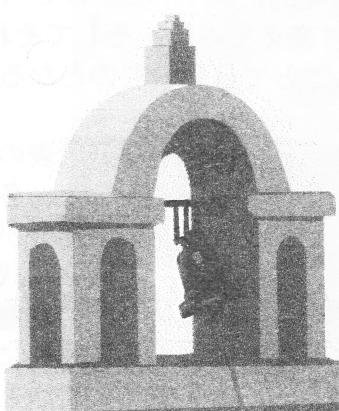
講習は言葉の意味が分かるように読むにはどうすれば良いかに尽き、そのためには滑舌や間の取り方、読む速さとイントネーションなど繰り返し訓練させられました。

私の所属する“千歳音訳友の会”では音訳する図書を単行本、定期刊行誌、千歳市からの委託と区分しています。個人のリクエストや単行本は永久保存版で、国内で誰かが音訳に着手すると、同じタイトルを他の点字図書館で扱うことはありません。

ところで、朗読と音訳の違いですが、音訳は“晴眼者が辞書を見る時と同じ感覚で録音を聞いて得られること”だと思います。つまり小説を読んでいても声音を使うなどはもってのほか、かと言って電子音のような一本調子もダメでこの辺の加減が難しいのです。研修会ではどの講師も“目の前に座っている1人の人に話し掛ける気持を持ち続けることが大事”とおっしゃいます。

健生アドバイザーの講座を受けた動機は、孤独な音訳の作業は16年で一区切りとして、仲間と一緒に何かをやり遂げ、打ち上げの宴でビールの乾杯をしたいというものでしたが、突然の友の死に遭遇して細々でもこの活動も継続しようと誓いました。

この夏、10年も前に読んだ“誰がために鐘は鳴る”が全国から3件もリクエストがあり嬉しい出来事でした。



誰かが私を必要としてくれているのですから、また、頑張りたいと思っています。

この朗読は健康のために良く、例えば道新の卓上四季を1ヶ月間、声を出して4メートル先の人間に聞こえるように読んでみてください。

まるでウォーキングのあとのような爽快感を体験でき、ぼけ防止、いいえ、認知症の予防にもなります。是非お試しください。

新入会員オリエンテーション

札幌市 木村満子

新入会員オリエンテーションは、8月6日(土)、14時から札幌市社会福祉総合センター(中央区西19丁目)にて行われました。長谷川代表よりアドバイザー活動と仲間づくりには「返事→応援→勧誘→始動」が大切との話がありました。

まず何事も「返事する事」が始まりで、一言言葉を添えて返事する人には一言言葉をそえて返信がくるのです。

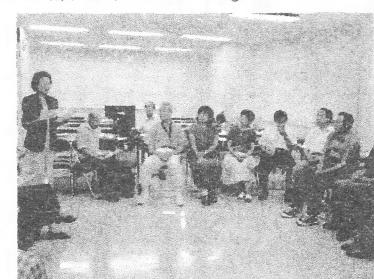
人を応援すると、皆も応援してくれます。

これはおつきあいの第一歩です。誰かが自分の活動に友人を誘って来てくれたことは、それがとてもうれしい事なんです。

笑いのセンス
と技術では、ジ

ョークは頭から頭への笑いであり、ユーモアは心から心へ伝わるものである。微笑みの笑顔をつくって維持するには、ジョークで「ガハハ」と笑ってみる。またはユーモアで思いやりと温かさをもって少し笑うなどはコミュニケーションづくりの技術です。

学びの心得では長谷川代表が昔、師匠から教えて頂いた言葉「習試改慣(しゅうしかいかん)」を「人に習え、先輩に習え」そして「習ったことを反復練習する、自発的に試す」などして「いいと思ったら改める、変えてみる」そしてそれを「繰返し繰返しやることで自分のものとなる」と話されました。



次に加藤副代表のリードのもと、各サークルの紹介があり、サークル代表の皆さんのがこもった紹介に新人健生の皆さん

は圧倒されたのではないか。

講座終了生とアドバイザー修了生(47期生)が、半々のため次の質問や意見がありました。

- ★今日参加出来なかった仲間はいつオリエンテーションがあるのか
- ★講座の始まる前にできないのか
- ★三次研修にゆく交通機関等(手配)については事前に教えてもらえないのか
- ★全国会員と健生北海道とはどう違うのか

などと活発な意見がありました。

いつの時も新人仲間は元気である。健康生きがいづくりアドバイザーに対する想いと熱意は、それぞれの立場で満ち溢れています。その想いを継続できるよう共に学んだ仲間と連帯し、まずは活動に参加してみましょう!

懇親会は「味元」にて竹二郎さんの元気挨拶で新人会員と賑やかに乾杯となりました。参加者約30名。喋る、笑う、食べる、飲むの賑やかな交流でした。

最後に目玉料理の「納豆天ぷら」は皆で美味しく味わいました。

残念なことに、私は車運転のために飲めないことが心残りとなりました。

バーベキューIN さとらんど

会報編集部 堀田幸男

会報編集部が主催するバーベキューパーティが8月21日、長谷川代表を迎えて、「サッポロさとらんど」で17名が参加して、4時間にも及び盛大に開催されました。

天気予報では、雨であったが晴れ女の神通力で雨を一時ストップさせることができました。

当日の人気商品は、なんといっても本格的な焼き鳥で売れ行きはすごい好調。



一方、大型プレートでの豪快な焼肉や焼きそばで、自然とビールが進み、会話も弾みました。焼きとうきび、サツマイモのホイル焼、イカの姿焼きなどをつつくうちに、人と人の垣根が取り外されていきました。

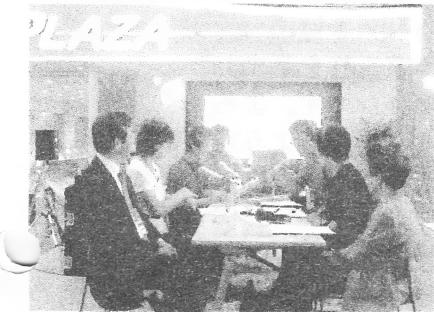
屋根付の炊事広場は、途絶えることなく歓声が響き渡りました。これも参加された皆様のご声援の賜物と感謝しています。また、先発隊としての席取りの男性陣、美女熟女揃いの買い物班、下調理を手伝っていただいた皆さん、本当に疲れ様でした。そして、ありがとうございました。

今後とも、会報編集部に絶大なご支援ご協力をお願い致します。

健康生きがいパラダイスを終えて

事務局長 近井 忠

本年度で五周年を迎える「ちえりあフェスティバル 2005」は、平成 17 年 8 月 24 日のサークル発表会＆作品展示を皮切りに 28 日の青少年センター野外ライブ等豊富なプログラムで、西区宮の沢の札幌市生涯学習センターにおいて開催されました。



11 号台風一過、期間中は残暑ながら好天に恵まれ正にイベント日和でした。人気の北海道マラソンや各種の

イベントと重なったためか、残念ながら来場者数は昨年に比して若干低調でした。そんな中で健康生きがいパラダイスは大研修室を割当てられ「書道コーナー」から「にんじんリンクジュース」コーナーまで、私たちの仲間によって創



り上げられた多くの作品を展示した 14 箇所のブース、そして「シックハウスはさようなら」から「芝居と笑いの仲間づくり」まで 10 名の講師による内容の充実

した講演および実演はご来場の皆様を充分惹きつけました。



総体的に来場数が低調だと言われた今イベントでありましたが、健康生きがいパラダイスの総動員数は 2 日間で 495 名でした。また、講座に参加された方は 255 名となり、私たちの心配をよそに大盛況でした。

その証として「ちえりあフェスティバル」担



当の伊藤淳一氏から頂いたメッセージの一部をご披露します。

『会場がいつもの中研修室とは異なり、大研修室というかなり広いお部屋での参加を無理にお願いする形となりましたが会場を大きく使えた分、例年より展示ブースがひしめき合いその活動の広さには正直なところ驚かされました。一中略一 結果的には 2 日間で 500 名の方にご来場頂けたようで、今年も健生のみなさまのパワーに圧倒されつつ、ちえりあフェスティバルにご参加頂けて本当に良かったと実感しています』

メッセージの内容は以上ですが、確かに昨年までの中研修室の 1.5 倍の広さのある大研修室を受持ち計画段階では正直なところ大変心配しました。本番前日、会場設営にご参加して頂いた会員のみなさんの創意により作られた会場は、見栄えのするものとなりました。何よりも伊藤氏のこのメッセージが健生のみなさまの能力、実力を如実に物語っています。

打上げは、センター内の「レストラン玄咲」で 18 名の仲間の参加を頂きささやかに行いました。達成感に満たされ飲むビールの美味さは格別なものでした。



活動交流会

札幌市 佐藤良子

7月の活動交流会テーマ 「カルチャーナイト 2005に参加しよう」の報告をいたします。

7月22日、健生庵に集まった女性8名は、地図を広げ第1ターゲットを絞り込むと事務所を飛び出しバスを止め、ふだんは行けない「北一条教会」でいつもは聞けないハンドベル・パイプオルガンの調べを30分を楽しむ。外は陽は落ち、目の前は教育文化会館では「能」が行われている。静まり返った会場に入場して日本の伝統芸能を堪能しました。

残された時間を有効にと向かいの「UHB放送局」で番組セットを見学し最後はカルチャーナイトスペシャルメニューでお腹を満たして仕上げと決めました。初めての取り組みでしたが皆さん目の輝きと笑顔が語ってくれた感動と充実の180分でした。

8月の活動交流会は、8月26日「ちえりあフ



エスティバル」の準備の終了後、その気迫に満ちた会場で20名の方々が集まり開催されました。

14ブースに凝縮された努力、

裏話等が紹介され、明日からの成功を祈って「講師なしテーマなし」の活動交流会は和やかに終りました。

学習会

札幌市 小田桐邦雄

8月の学習会を4日(木)18時30分から健生庵で開催しました。

今回は、5月に小田桐が担当した、故相馬野菜博士の講演内容の復習

「農家個数の減少」～毎年約3千戸の農家が離農、「食の安全性を脅かすのは何か」～農薬・多肥農業・環境ホルモン・遺伝子組み換え。

「食べ物が日本の食卓から消える日は近い」～世界の食糧生産が黄信号から赤信号へ、飢えと飽食が同居する世界の食事情、食料輸入王国日本の行く末、アグリビジネス。

環境と調和の取れた進化型クリーン農業」～安心・安全の前提是クリーンな生産環境、循環型農法と食料自給率40%、マクドナル化のもたらしたもの、旬こそ日本型スローフードの原典。そして、新たに『温暖化と日本農業』についても学習しました。

札幌市 三宅洋一

9月の学習会は、1日(木) 健生庵において「都市農民のお勧め」というタイトルで行われました。参加者は今年資格を取られた47期の方々を含め15名でした。先ず元現代農業記者の吉本さんより農業に対する考え方、本来どうあるべきか歴史的、またご両親が農業をしていた観点から話がありそれを基に議論というより雑談の中で参加者より質問や実体験の話が行われました。

吉本さんは、農業は工業社会と違い経済的効率を考えるものではなく、仕事があって人間を必要とするのではなく、人間があって仕事があるのだという考え方です。私たちの社会の中で効率的だけを追い、必要なくなったら、ポイ捨てのところがあります。

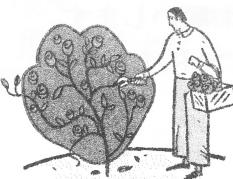
このような考えだと、年を取った人はこの世の中にいるといふことです。彼は自給自足が本来の考え方としています。

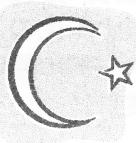
アメリカが栄えたのも自分の事は自分で守るという自給自足的な考えがあったからともいっています。

私が面白いなと思ったのは、昔、吉本さんのご両親は天塩で、自給自足の生活をしていたので、学校の学級費が必要になった時、卵を持っていき「お金を買った」のだそうです。お金を基準に考えないところが面白いところです。

そのような話ばかりでなく農地法の実態の話もしてくれました。資本主義的な考え方で農地法を変え、誰でもが農地を買え商売的な利益を考える方もいます。吉本さんは、農地を自分で耕す人に農業をする権利があり、経営的に考える人には賛同できないと言っています。現実に農地法を変えることに農家の人は反対しているそうです。出席者より、バラ作りの苦労話や、肥料や土の管理、収穫の話などがあり楽しいひと時だったと思います。

今後、皆様の学習会への参加をお待ちしております。





月は四季それぞれの趣があるが、月のさやけ
さ、月の清さは秋にきわまるので、単に月とい
えば『秋の月』のことをさす。
月はいわゆる雪月花のひとつで、古来大いに
詩歌に詠まれ、物語につくられてきた。
現代のように、大量の光エネルギーを手にす
ることのできなかつた昔は、月
の光が夜の行事になくてはなら
ぬものだつた。

春の「花」と、それに対する秋の「月」は、俳句
における二大季語。

月光に透く晩学の文机

川村暮秋

財団からのお知らせ

介護予防普及推進員(仮称)の養成研修会

地域において高齢者を対象に介護予防についての知識を普及し、高齢者が積極的に介護予防に取り組むよう働きかける推進役を養成する2日間の研修会を開催します。

時期は12月、東京・大阪で各1回の予定。

事務局だより

1. 活動サークル(班)登録について

前回の会報でも掲載しましたがサークル活動の状況を把握しますので、サークル活動をされている代表の方は、後日提示の登録用紙にて事務局宛にFAXで連絡願います。

2. 会報編集部、養成部及び事務局

健生北海道協議会は今期から一部の部を廃止し、会報編集部、養成部そして事務局を設置しております。そのため、現在、皆様の所属が不明瞭になっていますので、後日提示の旧名簿を確認の上、入退部について事務局宛にFAXで連絡願います。

また、新たに入部される方も同じくFAXで連絡願います。

3. 年会費5,000円の納入を忘れている会員の方は下記口座に振込みするようお願いします。

口座名：健康生きがいづくりアドバイザー
北海道協議会

振込先

郵政公社 口座番号：02780-6

北洋銀行札幌東支店 口座番号：196424

4. 会員相互の連絡のためにもメーリングリストに参加しましょう

登録方法

アドレス haseg@hoku-iryo-u.ac.jp に、氏名とメールアドレスを記入し「メーリングリスト登録希望します」と送信してください。

表紙に寄せて

『道庁北門』

小川 智

沢山の人が描いている道庁は、正面玄関である東側から、池や木立を配したものが殆どであるが、北側からの眺めもなかなかのものである。

松や榆の木に囲まれた庁舎は、緑の中に赤レンガの色が美しく、3本のポールに翻る、国旗、道旗、労働安全旗もいい位置にある。

午前中は逆光であるが、昼からは順光で夕方まで製作可能である。

製作場所は北門前の交差点角の薬局前、又は信号を渡った林業会館玄関前がベストである。

このような場所では人通りが多く、製作を進めるのには勇気がいるが、慣れれば大丈夫。

足を止めた人に、色々と話しかけられることも多く楽しいものである。

編集後記

「何か私にも出来ることがありますか?」という一言から、今回からお手伝いをする事になりました荒井です。「大変なのは原稿集め」と言う事で、お引き受けしました。今回快く原稿を書いていただきました皆様、有難うございました。何しろ健生2年目のか弱きヒヨッコ? (イメージは大型古鳥) ですので、『北の灯り』愛読者の皆様、震えるような声で「会報部のまどかです」と原稿依頼が行きました折には、どうか、寛大なお心でお引き受けくださいますようお願い致します。

(記 荒井 円)

【事務所所在地・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

【現在会員数】 10月1日付

○正会員 154名	○一般会員 33名	合計 187名
-----------	-----------	---------