

第 24 号

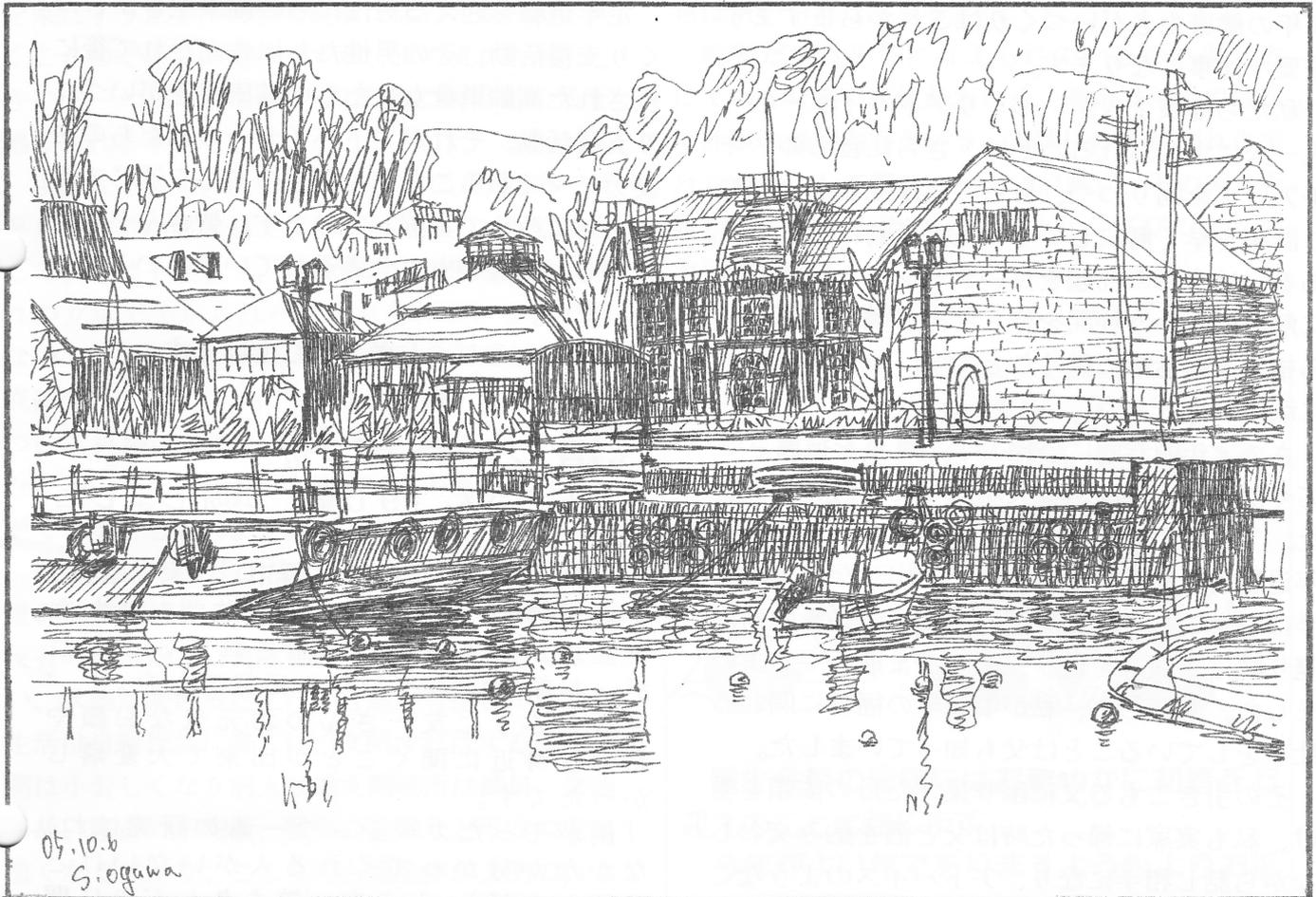
健康生きがいつくり  
アドバイザー  
北海道協議会

発行責任者

木村満子

# 北の灯り

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《北運河》 小川 智 (公募白日会会友)

## 健康・いきがい

『健康こそ生きる源』 札幌市 山本雅子  
ふり返ると昨年の盛夏、富士吉田市でのあのハードな宿泊研修の日程を難なく、むしろ快適にこなしたのをはじめとして、日ごろ自分が望むことには積極的に参加し充実した日々を過ごしてきました。

それが現在の私は思わぬ体調不良や怪我が続き、不本意ながら楽しみにしていた予定をキャンセルしたり、健康状態が不安で先のことを約

束できず、つまらない日常に変わってしまい、気力があっても体力が伴わなければ意思のままに動かないもどかしさを痛感しております。

年齢や加齢のせいにはしたくないのですが去年69歳、今年70歳となった私、老化以外の何ものでもない仕方なく自覚しました。しかし、まだこのままでは終わりたいと思いは残っています。

こんな時こそ学習した“生きがいつくり”の基本を思い出し、活躍されている健生の皆様を見習い、仲間として支えていただき本来の私に戻りたいと切に願っております。

# 年頭挨拶

代表 長谷川 聡



新年おめでとうございます。

日本はすでに超高齢社会に突入しています。そしていよいよ団塊の世代が定年退職を迎える時代になりました。中

高年の健康生きがづくりはこれからますます重要な仕事になります。

私たち健康生きがづくりアドバイザーの一人一人に求められることは、さらに自らのスキルアップを図りつつ、自らの健康生きがづくり問題を早く解決してその支援活動に動くこと。あるいは自らの問題を良いチャンスと捉えて共に解決に向かう仲間を作り、その輪を広げながら相互支援活動に動くことです。頑張りすぎずに頑張りましょう。

さて、年頭巻頭に恐縮ですが私事を披露させていただきます。昨秋、実父が病のため他界しました。77歳でした。会社と家族を愛した父は定年退職後に自らの生きがいを見出せないまま、半ば引きこもり状態で茶の間のテーブルの前に座り続ける歳月を送り、そのまま逝ってしまいました。もちろん、私が中高年の福祉に関わる仕事をしていることは父も知っていました。

その引きこもる父に困り果てた母の依頼を受け、私も実家に帰った時は父と酒を酌み交わしながら話し相手になり、アドバイスのようなこともしていました。

父は私と違って優秀な職人でしたから、別の働き口を探すとか、その技術を活かして少しは人の役に立つことをするとか、あるいはそういうことを離れて母との暮らしを楽しむことなどを考えたらと提案してきました。

しかし、ダメでした。今にして思えば父の不幸は私が息子だったことかもしれません。私以外の健康生きがづくりアドバイザーが関わっていたら少しは様子が違ったかもしれません。

父の葬儀を執り行いながら、父の健康生きがづくりに貢献できなかったこの苦い経験は、きっと活かさなければならぬとつくづく思いました。そして、今はこれまでの通常の健康生

きがづくり支援活動と同時進行で、残された母のケアを進めています。

いろいろな状況からなかなか手厚くとはいきませんが、連絡を取りながらあれやこれやと進めています。心のケアのほかに保険や年金受給の手続き、財産や人間関係の整理などなど、代行できることは私の手で進めてきたので、久しぶりに社会福祉実習を行ったような良い勉強にもなりました。

定年退職を迎える男性たちの健康生きがづくり支援活動。その男性たちに先立たれて後に残された高齢単身女性たちの健康生きがづくり支援活動。それがアドバイザーの私たちの主要テーマであることを、両親のことを通じて身をもって改めて実感しています。皆さんと協力連携しつつ今年も専念邁進していきたいと思っています。

今年もよろしくお願い申し上げます。

## 《嬉しい報告！》

寺井友一さん（90歳）退院しました

札幌市 家守朋恵

先日、退院した友一さん宅を訪問しました。まだ足が腫れていると話されていましたが、お顔等はすっかりお元気でした。

久しぶりに友一さんのお元気なお顔やお声を身近に聞くことが出来て大変嬉しかったです。

「僕がやったカルシュウムの研究はね、なかなか分かってくれる人がいないけど表彰ものだよ」との友一節を久しぶりに聞きました。

満面の笑顔を見て心が晴れ晴れしました。奥様もお元気で嬉しかったです。2・3時間なら外出も出来るそうなので、近くにて、お祝い会を考えています

友一さん～ 退院祝いの集い～

平成18年2月4日（土） 12時～14時  
場所 札幌里塚温泉

近くの地下鉄から送迎バスあり  
営業時間中は温泉とプール入り放題  
※詳細は後日ご案内します お待ち下さい  
発起人 一同

## 『仁智・徳義・禮・信』をいま一度

札幌市 高橋義徳

原田観峰師（日本習字教育連盟）撰述の教訓「ひふみ」を手にし、思いを新たに。

一人の人として、心地よく社会的役割

を果たすうえで、肉体的健康は活力の基として欠くことのできない要件ですが、世の流れをみるときいま一つ「精神的」面との調和に欠けていると感じられます。

現代人として、社会の一員として、家庭の一員として、男は男として、女は女として、親は親として、子は子として、職業別、能力別などそれぞれの立場で生かされハタラカされているのではないのでしょうか。その自分の環境を現実として素直に受けて感謝し、仁智・徳義・禮・信の夫々について真摯に見直して互いに日々のツトメに励むことにより、幸多く心地好い人の道を歩むことができると思われます。

原田観峰師は「ひふみ」の撰述で、この百年、世界は文明開化を謳歌してきたが科学も経済も反省の要がある、実は文明は進んでいるのではない、状態が変わっただけ。自然から遠ざかる都会生活は自殺行為に等しい。文明すればするほど人間は小賢しくなり病人は増え刑務所は満員、交通事故、経済の不均衡、戦争の危機など不安の度は重くなるばかり、ここらで人類全体が文明の行き過ぎにブレーキをかけないと大変なことになる。

教育は至り尽せりに進められても犯罪者は増えるばかり、医学は進んでも病人は増えるばかり、これ以上土地も海も荒らされたら野菜も魚も食べられなくなり、これ以上車が増えたら空気は汚れ身動きできなくなる、人間は文明生活に泥酔しながら自殺行為を進めてきた先の見えない点では鼠より劣った動物である。

身体を試練は体育でも鍛えられるが、心の鍛錬は神の与え給う試練を受けとめて、失敗、軽率、短気、弱虫、意地悪、反抗、我が侷、孤独、愚痴、捻くれ、邪見、無知などの欠陥を悟って反省し改心することである。

人間は天分として優しい人、正直な人、素朴な



人、真面目な人、賢い人、我慢強い人など長所も備わっているが、長所と欠点は人間の裏表であって長所だけの人もなく欠点だけの人もないことを早く自覚し改心すること。

嘘は通らぬ世の中となった、嘘の宗教、道徳、教育は滅び行く。嘘は弱虫の逃げ道、嘘は長くは続かない、嘘は自分を傷つける、嘘にも善の嘘と悪の嘘とある、人を救う嘘と、人を殺す嘘とある。これまでは嘘も方便と黙認されたがもうこれからは用いられなくなる。

時間だけは平等に与えられているのに過し方によって時間の価値が変わる、寿命は年齢ではなく仕事の価値内容をいう。人間にはそれぞれ生まれながらにして備わった天分があり、その天分を生かして世のため奉仕することが喜びであり生き甲斐である。

以上引用の一文を記述させていただきました。

健生会員の皆様にはお健やかに初春をお迎えのことと存じます。

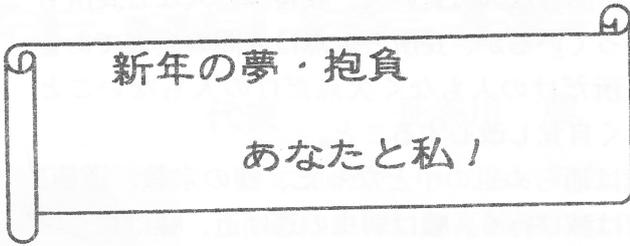
今年がよい年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

今年も会員の皆様に、多くのホットな情報を提供していきたいと部員一同張り切っております。

会報への投稿など会報発行に、皆様の温かいご支援とご協力をお待ちしております。

平成18年 元旦  
会報編集部一同

～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～



### 今年のご目標

岡田 朋子

あけましておめでとうございます。

今年には私にとって大変めでたい年で還暦を迎えます。

還暦と言うと子供のころはお年寄りのイメージが強かったが、その立場に立つと在職中でもありまだまだお年寄りとはかけ離れたところにいるとの思いが強い。

今年のご目標は通信の大学の卒業です。大学での勉強の楽しみは若い人々との交流である。

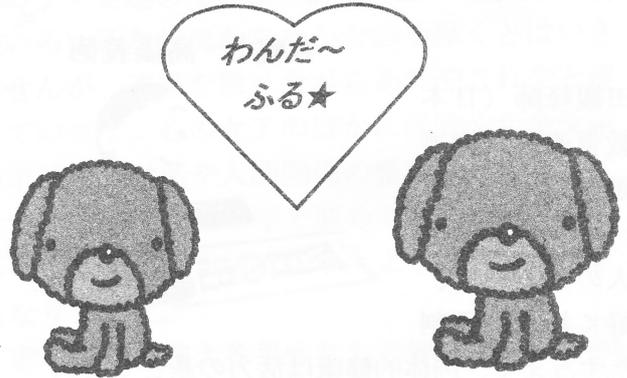
グループワークやノミネーションの時は、多様な価値観、発想が伝わり刺激的である。

その折、入学年度がよく話題になり3年半も留年していると話すと驚きの目で「どうしたのですか？」とたずねられる、「健康生きがいきづくりアドバイザー」活動が忙しくて、楽しくてなかなか勉強まで回らなかったことを話すと「良かったですね。私も勉強してみようかな」と群馬の看護婦のAさんは興味を持ってくれた。

若い人々と同じ土俵で学ぶことは非常に楽しいがその反面、ノミネーションの翌日の試験は体力知力の面で辛いものがある、やはり年相応である。

還暦という節目を迎えるにあたり今までの幸せに感謝し、身体を大切にしたい。

卒業後はキャリアコンサルタントとして今まで培ってきたスキル等を生かして、地域・社会の人々の相談などにお役に立ちたいが、しばらくは仕事を通して気長に活動しながら心豊かに過ごしたいと考えている。



### 次回の戌年に向けて

山本 雅子

平成18年は戌年。そして戌年は私の干支である。それで私に“夢・抱負”についての原稿依頼が来た。

年頭にあたって“夢とか抱負”という言葉は聞きなれているが、あらためて自分のこととして問われてみると、これは久しく考えていなかった事に気付かされた。

数えてみたところ、私にとって今回は7回目の戌年になるので今年には八回目の戌年に向かう第1歩になるのだと認識した。

かつては、想像出来る限りの最大の夢や希望に胸をふくらませ、努力、前進あるのみでわき目も振らなかった頃が懐かしい。失敗も多かったが未来には希望の方が大きかった。

そんな私がいつの間にか成ることと成らない事があることを知り、用心深く保守的になっている。これでは私らしくない。

次の戌年に向けて若い頃のように夢だけでも大きく生きていたい。

年令相応に体力、気力、精神力のバランスを取りながら、社会と関わることで成長させてもらい今まで通り友人と交わることで、心を暖めてもらうことが出来たら有難いと思う。

果たして何が得られるかを、楽しみに新たな気持ちで7回目の戌年を踏み出したいと思う

## 新人紹介 (47 期生)

### 健生の一員となって

札幌市 小原広江

現在、健康そうな私も実は十六年前、闘病生活という夢がかすんだ時期、やっと乗り越え私の夢にむかって再出発して十年、今度は主人の心筋梗塞。それも三度目に起きた時は大量下血の為、輸血せざるをえなかった。

出血の箇所をみつけれない病院では主人の命が危ないと漢方薬を調べ三日目に出血を止め、それから漢方を独学で勉強しながら根菜と昆布と干しいたけのスープで主人の体質を変えなくちゃと毎日大鍋につくりつづけ体調も改善されつつあると確信しています。

今は主人の血圧の為に『試してガッテン』のように必ず健康のようになることは試しています。健生の一員となり私の体験等をお役に立ちたいとの思いと皆様のプラスワンの情報にも挑戦して行きます。



4444

### 人生の目的を求めて

札幌市 宮本正敏

私はこの度、北海道浅井学園生涯学習研究所研究紀要(第 8 号)に「生涯学習における生きがいと社会参加に関する一考察」を発表する機会を与えられた。

私は研究論文の中で生涯学習の意義を「人間が人生を人間らしく生きるため、学習を継続し自らを育て高めると共に社会の変化に対応して、新しい知識・技術を身につけ、人生における目的、生きがいを求め続けることである」とした。

研究論文の結論として、生涯学習における生きがいと社会参加の関係は、①三位一体②重層構造の関係③単一欲求の関係にあること。

これらを通して重要なことは生涯学習の振興、生涯学習社会の形成であること、私の考えの一端を述べた。

これからは、生涯学習・健康・生きがいの 3 点を論点に健康生きがいアドバイザーとして、また、生涯学習者として進化致したく考えています。

### 何かを求めて

札幌市 大坂恵子

初めまして、この度皆様の仲間に入れて頂くことになりました。なぜか健康生きがいつくりという言葉にひかれて、何を勉強するんだろうと思い養成講座に参加してみました。

私自身が健康や生きがいについて何か求めていたのかもしれませんが。今回の講座といい、富士吉田の研修といい全てはここから始まるのがわかりました。

今、私は何がしたいのかがまだつかめていないのと、現職の OL で時間の制約があり、これからひとつ一つを積み重ねながら、過ごしていきたいと思っています。

このように何にもないわたしですが、よろしくお願ひいたします。

### 変わり行く

札幌市 竹内隆子

1 1 月に入ると庭の手入れが気になりそわそわと落ち着かなかった。ふと、木を見て山をみていなかったと気づく。刻々と変わり行く風景に感動していると、はらはらと枯れ葉が落ちてきた。もう早、この季節は終わりだと……

昔なら淋しい思いもしたが、今は雪に埋もれて半年も眠りにつくのかと思うと羨ましい……

行く年くる年に備えて春には百花咲き競うのだから春が待ち遠しい。雪が囲いも終えて温泉に入りに出かけた。露天風呂に入りサウナに入ったら、85 過ぎた老女がドンと座っていた。

年の割には長く入っているので「お元気ですね」と声をかけたら「訓練しているの」と笑顔で答えた。なんと、篠路から 1 人で乗り換えながら南区の端まで来ている。

少し足を引きずっている様子なのだが、その風貌は頑固で風格と自信が漲っている。この人の生きがいは温泉なのだろう。

1 人で楽しんでいるのに周りまで楽しくさせていた。そんな、「アドバイザーになりたいな」と思う、変わり行く季節の中に私がありました。



## 活動交流会報告

## 鎮魂の絵画展に参加して

(H17.8.2~H17.8.9 開催)

家守 朋恵

平成 17 年 8 月 5 日から 8 日まで被爆 60 年広島で開催された絵画展に行ってきました。連日 35 度近くの暑さが続き、蟬の元気の良いことと、満開の夾竹桃の白と赤の花が印象的でした。

武田京子さんの鎮魂の絵画展は想像を上回素晴らしさでした。タタミ 1 畳以上はある絵が 24 枚ゆったりとした空間に飾られ、そこは清らかな空気に満たされていました。

「宇宙からのメッセージ」シリーズは宗教ですか？と聞く人がいたくらい澄んだ美しい絵で、魂が洗われる感じがしました。

被爆 60 年の広島にふさわしい絵画展でした。

絵については、素人の私ですがその私が見ても絵から光が放たれているように感じましたし、水音が聞こえる気がしました。宇宙の広大さが強く感じられました。

宇宙から見れば人の喜怒哀楽、まして悩みなど微塵ほどにも満たないかもしれないと思い改めて作者の武田京子さんの偉大さを感じました。この絵がこの形を成すまでにどんな物語があったことでしょう。

見た目はごく普通のおば様で何の苦勞も感じさせない、むしろひ弱な感じすらする方ですが、一堂に会した絵を見ると精神統一した極限のかなたで描かれた絵だと感じられるのです。

「行けてよかった、見ることが出来て良かった」と心から感謝しました。

被爆 60 周年の今年、8 時から始まった市主催の平和記念式典は 5 万 5 千人の人が参加しました。人・人・人で凄かったです。献花台にたどり着くまでに 1 時間以上かかりました。

平和公園に長袖の喪服を着て花を抱えてベンチに腰掛けている年配の女性を何人も見ました。

盛岡雅子さんが「毎年朝 4 時にいくのよ、お父ちゃんとお話するの」と言っていたのを思い出しました。きっと今年も来ていたのでしょう。

95 歳になったそうです。

絵画展にいらしたお客様からお元気な今の様子をお聞きしました。

鎮魂の広島は沢山の人が、沢山の行事をしていました。外国の方も沢山きていました。絵画展前の広場では、沢山の国から集った若い世代の人々が、核廃絶について討論し、これから役所に陳情に出向くというイベントをしていました。圧倒されました。

肌の色、服装、背の高さがまるで違う人達が群れを成していました。

これからは、こういう人達が手をつないで世界をひとつにしていくのだと感じました。

絵画展でも沢山の人と出会いました。7 日間の開催を支えてくれるボランティアは 60 人近く、3 班に分かれて付いてくれましたが当番以外にも来てくれたようです。普段から色々なボランティアや市民活動をしている方が多いようでした。

絵を見て感動の涙を流す人もいましたし、毎日毎日来ているお客様もいました。

入館者は 1300 人を超えたようです。日程の都合で最終日まで居ることが出来ませんでした。

記念式典以外はほとんど外出せず、絵画展会場に張り付きましたがもっとももっといたかったです。広島の皆さんがとても良くしてくれて嬉しかったです。お礼に南京玉すだれをご披露させて頂きました。初めて見る人が多く衣装をつけて出ると「ウワー」という歓声が上がりました。手拍子と掛け声をお願いして、『カッパーからげて〜』と歌を歌いながら始めると大喜びしてくれました。「プロですか」と聞いてくれる人までいて木に登りそうでした。

お好み焼き・広島焼きの美味しいこと、創作料理の発祥の地だけあってお料理の美しくうまいこと、幸せの漣がゆっくりと全身に拡がっていくような充実の 4 日間でした。

帰宅した我が家では皆元気で迎えてくれました。ピースサインを母に送りながら「良かったよー」というと「良かったねー」と笑顔を返してくれました。何より何より良かったです。

～\*～\* 京子の花画廊\*～\*

<http://www.flower-angel.net/>

## 玉すだれでフェスタ大いに盛り上がる

南幌町 大栗洋子

10月9日まれにみる快晴の中、第2回の「ボランティアフェスタなんぼろ」を開催しました。日頃ボランティア活動を行っている町内の団体が一同に顔をそろえ『笑顔で広がるボランティア』をテーマに繰り広げられました。

ホールのステージ発表は子どものパトン・手話劇・南幌の郷土芸能「俵積み唄」などが繰り広げられました。中でも健生 木野敏子さんの教えにより3年目を迎えすっかり根づいた南幌フラ同好会のダンスと家守さん率いる南京玉すだれの舞台はひと際拍手も大きく、フェスタを大いに盛り上げてくださいました。



やはり好きなことをしている人の体の中から出てくる笑顔のすばらしさはすごいものだなーと感激しました。



知り合いの人のお子さんが一番前で真剣に見ていたので、「うちの子、ああいうの見るの好きなんだよねー」というお母さんの話を聞き、後々子どもの玉すだれも出てくるのじゃないかなーとニヤッとしてしまいました。

又、帰り急いでおられたようですが、前日も含め役場職員の有志が打ちました「手打ち蕎麦」も食べていただけてとても嬉しかったです。

お忙しいところ芸能に触れる機会の少ない地方の町に来ていただいた皆さんのボランティア精神に深く感謝しています。

## 地方からのお便り

### “ やったね ”

函館市 秤谷愛子

健生の皆様、いかがお過ごしですか。

我、道南支部『ウェーブ』ではとっても楽しい事がありました。11月9日の事です。料理と講演を取りこんだ、ウェーブ2回目の活動を行ったのです。会場の都合もあり30名の参加でしたが、最高でした。



第1部に『パッキング』を、第2部として『認知症と介護保険』の講演でした。朝10時から5時間にも及ぶ会でしたが、皆和気あいあい初めてお会いした方々とは思えない程です。この日は『ウェーブ全員が参加者の前で何かしら話をする作戦』も堅苦しくなく良かったのかなとニンマリしています。

そのスタッフを紹介致します。まずパッキングの講師には林サキ子さん、講師紹介は野口鉄男さん、代表挨拶には津村万里子さん、終わりの挨拶には佐々木恵子さん、司会は私、秤谷愛子、受付・案内予定の蛭名憲子さん・秋田裕子さんは思いがけない悪天候(雪)等の為残念ながら欠席でした。それぞれ、フワッ! サッ!! と登場し、リラックスモード





安や疑問に応じる他、子育てや夫婦間のトラブルなど家庭内の悩みのカウンセリングや、話し手を求めて訪れる人の癒しになればという思いで開設に踏み切りました。カウンセリング後に残る問題の解決は、専門機関を紹介するというのが本来の活動形態ですが、実際にやってみると高齢者であるが故の対応の難しさもあります。そのため、重い気持ちを引きずることもあり、責任の重大さを実感いたしておりますが、やりがいもあります。

田中淑子氏は、小樽健生のメンバーの中でただ一人の現役で、仕事が忙しいにも関わらず、「小樽健生と杜のつどい」の事務局員として全体の企画立案に携わっています。

以上が小樽健生の活動報告です。結局小樽健生の活動は、「杜のつどい」という組織に支えられているからできると感謝しています。

最後に、小樽市高齢者祝賀会「敬老のつどい」のイベントに家守さんが中心となってアトラクティブな南京玉簾をご披露してくださいまして、心より感謝申し上げます。

## サークル活動

### お楽しみパークゴルフクラブ

代表 塚本久仁子

去年は5月から、9月まで、毎月1回(5回)活動しました。お天気に恵まれ、楽しい仲間と、明るい太陽の下で爽やかな空気と、豊平川河川敷の大自然に囲まれて、北国の短い夏を大いに満喫しました。(最終日を予定していた10月は、天候不良で中止になりました。)

今年も、グランドが整備される5月ころから活動を予定しております。冬季中に体力を充電してご待機ください。親切、丁寧な指導者もおられますので、初心者の方、大歓迎!です。また、外部の方も一緒にできれば、健生を仲立ちとして『仲間づくり』が広がると思いますので、お誘いあわせてご参加ください。

## 健生ウォーク

代表 石井政治

昨年生まれた歩くサークルです。第1回:5月29日の地下鉄「大谷地駅」～梅の名所「平岡公

園」(約5キロ)参加者8名。第2回:7月10日「百合が原公園」～グランドオープン「モエレ沼公園」(約8キロ)参加者13名。第3回:9月11日「新札幌駅」～「野幌森林公園」(約5キロ)参加者10名。毎月一回を予定していましたが、実施内容・天候等から半分になりました。

このサークルは、ただ歩くだけではなく、郊外の自然と触合い、オゾンを吸い、汗をかき、目的地についてからの美味しいお弁当やビールで和み、楽しく語り合うことが特長です。

今年も5月13・14日頃に平岡公園の梅林鑑賞から始めたいと考えています。

昨年のように、健生以外の方、ご家族、友人も大歓迎します。



### 七種や昼月を得し二人膳

川村春秋

正月七日の朝に、七種類の若菜を粥・雑煮などに入れ、食べ祝う風習。

七草の祝いともいい、七日正月の無病息災を願う代表的な行事となっている。

七種は一般に、せり・なずな・ごきょう・はこべ・ほとけのざ・すずな・すずしろとされている。北海道・東北など七草を全部揃えるのはむずかしく、近年はセットで売られている。

古来、中国では正月七日を「人日」と称し、人を占う日としている。

## 財団からのお知らせ

平成17年度事業として人材活用による地域支え合い試行事業を、1NPOと山形、世田谷、練馬、多摩、静岡、和歌山の6協議会で実施中です。

人材とはアドバイザーで、試行事業は、①地域で出来る「生きがいと健康維持」支援事業、②地域団体ネットワーク化による『効果的な介護予防や自立支援』の試行事業、③地域で支え合う高齢者の介護予防、ふるさと合唱隊で健康づくり、寝たきり防止・認知症予防による高齢者の自立に向けた地域支え合い活動推進事業などです。

に.....。

林さんは、もう何度も講師をされているので流れもスムーズ。ご飯と一緒に出来上がったビーフカレー、いなり寿し、鶏肉の照り焼き等を見て『すっご〜い』『魔法みたい』『主婦の知恵すご〜い』と出来上がる都度、大きな歓声が。

挨拶をした津村さんは、実物大の炊飯器の絵で紙芝居風にパッククッキングを説明し、健生の仲間は楽しい!!をアピール、さらに札幌から参加して下さった木村満子さんの登場で“健生の輪”の強さを又アピール。

私には初めての活動でしたが、参加して下さった方々同様健生のすばらしさ、楽しさを実感できました。『パッククッキング』いつか、札幌デビューと林講師はじめ、皆乗り気です。

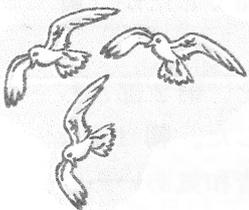
皆様、楽しみに待っていて下さいネ〜。



## 小樽健生の活動実態

小樽市 片山和子

小樽健生(7名)は、小樽市が企画した「高齢者が元気で暮せるまちづくり」に参加することになり、この機会に健生小樽支部「かもめ」を立ち上げましたが、その設立総会で長谷川代表から、「高齢者が元気で暮せるまちづくりに全面的に協力い



たします。」という心強いメッセージをいただきました。ありがとうございました。

こうして、皆さんに支えられてスタートした小樽健生「かもめ」は、「高齢者が元気で暮せるまちづくり」の懇談会「杜のつどい」で中心的役割を担っています。

活動は、担当者が実施可能な講座を「杜のつどい」の事務局に登録し、「杜のつどい」の活動場所(小樽市産業会館の公共スペース)「杜のひろば」を使って行っています。即ち、健生の活動は「杜のつどい」の活動の一環ということです。

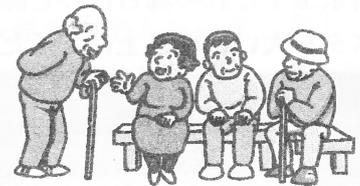
田村代表の登録講座名は「軽食&雑学コーナー」で、10月の具体的テーマは、「いまからできるボケないための十の予防策」と「近頃の金融商品、株式、為替、投資信託の長所と短所」です。前半では「いくつになっても恋心を持つ」、「三度

の食事より好きな趣味を持つ」、「心と体と経済の自立に心がける」などが話され、聞きながらわが身を振り返り、恋心よりも食べるほうに関心のある私は、早い段階で呆けるのではと、心配しながらも興味深く聞かせていただきました。その他、近頃の金融商品の長所や短所については、証券会社に長く勤めた田村代表だからこそできる、初めての人にも分かる投資信託や株の話でした。後半の親睦を目的とした食事会では、皆さんが少ない資産を有利に運用するにはどうしたらいいかと、目を輝かせて質問していました。

11月の「軽食&雑学コーナー」のテーマは「ボケないための格言集」と「ショウガの甘酢湯の作り方」でした。いずれも身近な健康に関する話だったので、その後の食事会(親睦会)では、参加者からも話題が続出し、会は非常に盛り上がりました。提供される軽食も、手作りのものばかりでメニューは毎月違い、話を聞く楽しみと皆さんと一緒に食べる楽しみもあって、田村代表の講座のある日が待ち遠しいと好評です。(食事代は、参加者が実費負担)

杉谷氏は、「かもめ」の事務局長ですが「杜のつどい」の事務局長も兼任しています。

小樽市の高齢者が住みやすいまちづくりは、杉谷氏の肩に掛かっているといっても過言ではありません。担当している講座名は「食と健康」で9月の具体的テーマは「人参とリンゴジュースの効用」で、「無農薬の野菜で作ったジュースは健康にいかにかを、栄養面と心の面から話され、心のこもったジュースは人の心をも豊かにする。豊かにはぐくまれた心は、豊かな人格をも育てる、育ち盛りのお子様のいるご家庭では、是非お試しください」と熱弁を振るう杉谷事務局長。参加者は静かに聞き入っていました。



私も聞かせていただきましたが、心の繋がりが希薄になってきた今日だから、心に響く話でした。また、食を見直すもう一つの意義を学びました。そして、他に「できたてのアップルパイを食べながら会話を楽しみましょう」と、同じくケーキを通しての食の効用について話され、食が人を育てるということに皆さんが共感していました。



片山は、高齢社会を迎えて増え続ける老人単独世帯や独居老人が、人との触れ合いを感じ共に寄り添い、支えあって健やかに生きられる社会をめざして、日常的な悩みを持ちかけられる場所として「家庭生活相談」を開設しました。高齢者の不

## 事務局だより

事務局長 近井 忠

## 1、活動サークル(班)の登録お願い

サークル活動をされているリーダーにお願いします。過去、会報「北の灯り」で2度程お願いしておりますが、現在においてもサークルの活動状況が明確に把握出来ていないので、事務局から各リーダーに直接報告依頼(メールにより)をさせていただきますので、所属メンバーと打合せの上ご報告願います。

(期限:平成18年1月末日)。

## 2、会報編集部、養成部、事務局の登録メンバーをお知らせいたします。

今期の健生北海道協議会は会報編集部と養成部の2部と事務局を設置しておりますが、平成17年11月末日現在の登録状況をお知らせいたします(別表)。

なお、新たに入部される方を歓迎しますので、事務局宛 FAXによりご連絡願います。

## 3、会費納入について

年会費未納の方に事務局から文書により納入依頼をしておりますので、よろしくお願いいたします。

## 4、メーリングリスト参加について

会員のみなさまに対する事務連絡の簡素化にご協力願います。

## 登録方法

アドレス [haseg@hoku-iryo-u.ac.jp](mailto: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。

## 5、健生北海道協議会の新年会の計画について

平成18年1月28日(土)開催(予定)を目途に新年会幹事会を発足しましたので、健生のメイン行事として多くの参加を期待します。

幹事:家守朋恵・嘉指 毅を中心に準備をいただいております。

## 6、平成18年4月スタートの養成講座開講準備に入りました。

養成講座開催の準備を開始していただいております。

養成部 安藤百合子(部長)、三岩澄子 嘉指 毅(副部長)、山崎昭子(会計)のみなさんを中心に準備をいただいております。

## 7、健生北海道協議会の会員名簿についてお願い

会員名簿を調整中ですが、住所・電話・メールアドレスを会員名簿に記載不可の会員のみ別表により郵送願います(必ずFAXにより平成18年1月10日までにお願います)。

## 表紙に寄せて

## 『北運河』

小川 智

小樽運河の最北端になるこの辺りは、埋め立てを免れて昔のままの河幅を保っており、つながれた小型船舶も多く、運河らしい風情を醸し出している。

埋め立てがはじまる前は、このスケッチのほぼ正面にある旧日本郵船の石造建物の前を思い出す。

小学4・5年生のころ鯛釣りした夜更けに岸壁から海へ繋ぎ竿の4本目を落としてしまい、諦め切れずに翌朝探しに行ったところ、この橋の上から掘り込み運河で私の竿を持っている作業員を見つけ、無事手元に戻ったときのうれしさはまだ記憶にある。

当時は背後の手宮富士(右)、荒巻山(左)とも禿山だったが50年経ってポプラやアカシアが鬱蒼と茂る緑の山となった。

この位置から制作されたものは見たことがないので、昨年夏は今年4月の個展のために4・6・15号を制作、さらに公募展用の100号を制作中です。

## 編集後記

北の灯りの発行も今回で第24号を迎えました。会員からのお便りやメッセージを拝見しましても、改めて健生アドバイザーを目指す方々は、活動的、有能、まじめの三拍子そろった方が多いのに感心いたしました。

この度も、会報編集に当たり多くの方から快く、さまざまなご協力をいただきました。

心より感謝し、お礼申し上げます。

(記 片山和子)

## 【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  
健康生きがいが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 153名 ○一般会員 33名  
合計 186名