

北の火アリ

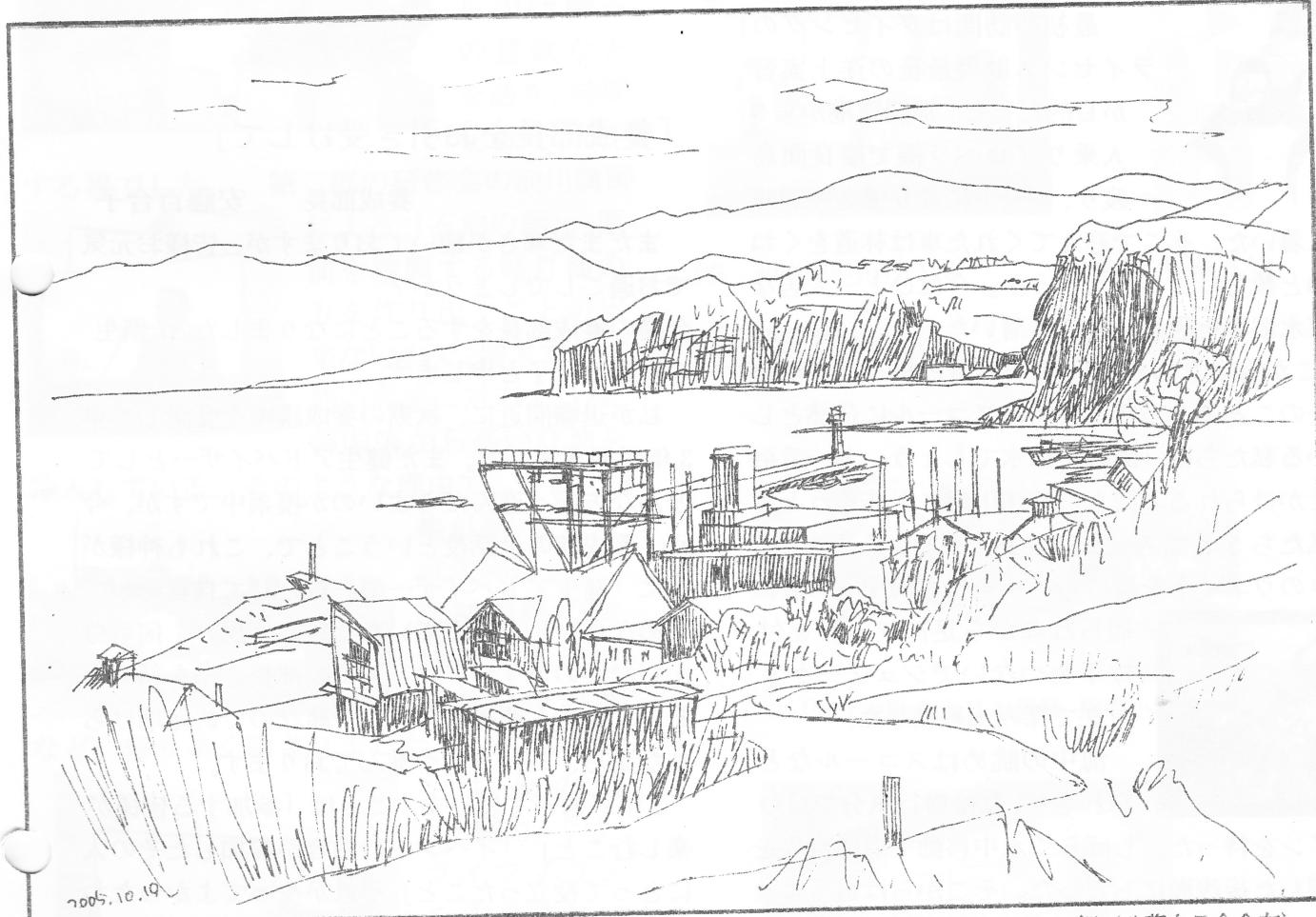
第 25 号

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）



《祝津風景》 小川 智（公募白日会会友）

健 康・い き が い

『中高年と転機』 札幌市 古川 治恵

福岡から転勤で北海道に足を踏み入れて早くも4度目の冬を迎えました。雪国の環境にも慣れ楽しい毎日を満喫しています。

子供が自立し、子育てから手を離れ、心の空虚感を埋めるためにも何か自分自身が家庭や社会に貢献出来た事の確認を模索してきました。

義母が80歳で一人暮らし、長男の嫁として介護の準備と思いホームヘルパーの資格を取得

しました。また、バリアフリーの生活には必要と思い福祉住環境コーディネーター2級も取得しました。

ディサービスで傾聴ボランティアをする中で、人生の諸先輩の体験談に感動したり、いづれ来るであろう自分の老いにだぶらせています。だからこそ元気で健康である事に感謝し、今でしか出来ない事をしようと思い念願のファイナルプランナーの3級に挑戦しました。

今度は2級を目指します。そして、素晴らしい人達と仲間になれた健生との出会いは私の人生の転機になったのは言うまでもありません。

ひとくち講座

海中世界に魅せられて

札幌市 三岩澄子

初めて沖縄の地を踏んだのは1993年の1月末だった。その後は年に1~2度訪ねている。



最初の訪問はダイビングのライセンス取得最後の洋上実習が目的だった。那覇空港から9人乗りプロペラ機で慶良間島へ渡り、ボートに乗り換え座間味島に着いた。そこで迎えてくれた車は林道をくねくねと数分は走っただろうか。今はひとり一人居ない海水浴場と思しき砂浜に着いた。

ここが有名な古座間味海水浴場と知ったのは数年後のことであった。突然のスコールに茫然としている私たちは「海の中は水でしょう」と一言浴びせかけられる。間もなく60歳にも成ろうとする私たち5名はスーツに着替え言われるままに7キロのウエイトを着けボンベを担ぎ海中へ。波に揺られながら足にフィンを付け手をつないでシュノーケリングで深みへ移動した。



海中の眺めはスコールなど忘れさせ、私は潜行気分でGOサインを待った。しばらく水中移動で海中世界を満喫した後浅瀬にもどった。そこからは違うようにして砂浜に上がり笑う他無いまま助けを借りて自由の身になった。

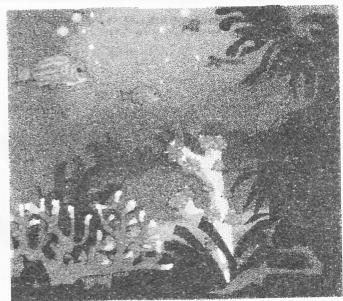
翌日からはボートダイブ、初めてのバックロールエントリーで不安と興奮が交差する。ファンダイブでは先輩達と共に龍宮城さながらのポイントで珊瑚礁に群れ遊ぶカラフルなトロピカルフィッシュと戯れた。

その後は、魚たちが待っている様な気がして「会いたかったよ」と再会の挨拶を交わす様になり早く13年の歳月が流れた。

今年は、3年毎に地方巡業をしている看護学校時代のクラス会を那覇で開催した。同級生19名は3泊4日の島内ツアーハイキングを縫って尽きること無く語り明かした。

私は、日中魚たちの手招きを横目に移動し、沖縄そば、ゴーヤ、島豆腐、モズク、泡盛など島民さながらの生活を満喫した。

最後に、平和の礎で犠牲になられた方々のご冥福を祈り今日の平和に感謝し合唱した。



「養成部長をお引き受けして」

養成部長 安藤百合子

まだまだ寒さが続いておりますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか?

今期の養成部長をすることになりました37期生の安藤百合子と申します。

私が退職間近に、秋期の養成講座を受講して早3年が過ぎました。まだ健生アドバイザーとしてどんな方向へ進んだらよいのか模索中ですが、今回、養成部の世話役ということで、これも神様が私に「健生アドバイザーの一員として自覚をして努めなさい」と与えていただいたと思い、何も分からぬのですが、お二人の副部長さんを始めとして、皆さん優秀な方とご一緒なので終始助けれられながら、一仕事ずつ進んでおります。

3年が過ぎて思いますことは「参加する皆様が楽しむこと」「イベントの内容が参加したその人にとって役立ったこと」それがやってよかったねといえる気がします。そんな積み重ねが生きがいになれば最高ですね。

下手ですが寸劇・オカリナ・フラダンスと参加させて戴いておりますが、イベントの集団の仲間になることで出会いが生まれ、発見があったり、反省することができるきっかけになります。行動してみてその良さが発見できそうな気がします。今回養成講座を開催する一員として新たな発見



を楽しみにたくさん仲間が増える4月を待って頑張ります。

新年会の報告

札幌市 水野 由恵

1月28日（土）恒例の新年交流会が札幌サンプラザに於いて行われました。

第一部のフリートークはそれぞれが、新年の抱負を始め活動で得たもの、これから活動への意欲などを語り、時間をオーバー

する程でした。第二部の研修会の前川講師による「石油の話」。

原油を精製する時灯油のみを作り出すことが出来ないので、増大する灯油の需要に対応する為、韓国等から高い灯油を輸入している。そのような理由で、灯油の価格が高い。原油は先物取引で、原油価格の高騰は中国の消費量が多い為

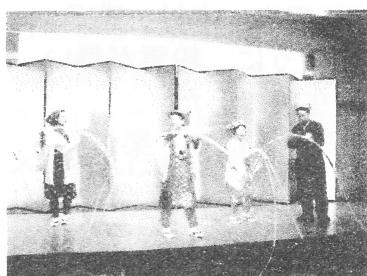
など、解り易く話されました。武田講師の「お金の魅力・魔力」では、ライフプランを作りそれによりマネー生活を設計していくと良い。人生の半ばを過ぎた私達でもまだ間に合うとの話。貸金業者のチラシの見方、利息の計算方法など勉強になりました。

場所を換えての懇親会、長谷川代表による乾杯で始まり、芸達者なアドバイザーによる、オカリナ、フラダンス、南京玉すだれ、小原さんによる誰でも踊れる日本舞踊の披露。最後はさっぽろしのじ連の阿波踊りに合わせ皆が踊り、外の寒さを忘れる熱い一日でした。



(左、初披露の宮岸さん)

(中央黒一点の長沼さん)



(右 初出演の川村さん)



(初叩きの佐藤さん)



(皆なで踊ろう日本舞踊 指導小原さん)



(さっぽろしのじ連の阿波踊り基本形)



(輪になって阿波踊り)



**昨年のトリ！
恒例！生きがい探偵団大望年会
兼活動交流会に参加して**

札幌市 木村 满子

クリスマスを祝うかのように 粉雪が舞い散る 12 月 24 日（土）午後でした。

琴似のレッドベリースタジオにて、楽しく、賑やかに行われました。

初めて会う方、ショット会ったことのある方、いつもの仲間達、想定内の参加者（団長談より）でしたが、親しくなるそんな近い距離での集いでした。

健生は芸人五人衆と無芸（！）の私。美味しい食べ物がズラ～リと並び、酒宴がすすむような飲み物がど～んとあり、お腹の空いていた私にとっては最高の場でした。

これだけではありません、歌って踊って笑っての盛況でした。沢山の余興の中で、松崎さんが読まれた「ノンタン」の絵本は、大人でも引き込まれる読み方に今でも感動していま



す

また、クリスマスの夜のお蕎麦も格段と美味しかったです。

目玉の「厚岸と佐呂間のカキ対決あり！」は皆さん「美味しいね！」と、和気あいあいとして食べていただきました。が、カキより柿が好きな私は。残念ながら多くを伝えきれないのですが、今度は、皆さんも是非参加してください。

年末までお楽しみに！

最後に、会場を提供していただいた、にこやかな飯塚さんご夫妻に感謝致します

深川公演に参加して

12月18日深川文化交流ホール「みらい」
主催（財）北海道文化財団
共催 深川市・深川教育委員会
後援 北海道・道教育委員会等



12月18日（日）

深川市文化交流ホール
『み・らい』
入場無料



漫劇場

2004年4月出来たばかりの白木の舞台のある素晴らしい会場で開催されました。10時から12時まで「心の健康ランド」長谷川代表のワークショップ、楽しい交流は気軽がるなコミュニケーションから始まり、舞台に上がって実際に動いて学ぶお勉強でした。舞台に上がった人は56人。その人たちを右に動かし左に動かし、最後は五人組で芝居をさせるという趣向。生まれて初めて舞台に上がったというひとも何人かいて意義のある学びでした。

午後1時から生きがい探偵団はジャズのリズムに乗って小躍りしながら全員登場、全員が舞台に上がったまま、南京玉すだれ、オカリナ、フラダンス、金色夜叉の寸劇を流れるよう披露しました。前日全員衣装を着け、出はけも含めて本格的な最終リハーサルの結果、お客様の笑いを引き出し、舞台と観客一体になれたパワーは凄いものでした。深川の吹雪の街に熱い拍手がなりやみませんでした。-----活動交流会報告の一部掲載



新人紹介



『元気が一番』

47期 帯広市 坂田睦子

私は、子供の教育こそが生涯の仕事と決めていました。第3子が3歳の時から子連れで塾のアシスタントとして手伝いに入り15年間続けていましたが、どこで歯車が狂ったか体調を崩し、辞めざるを得なくなりました。

その時、健康食品を勧められまして、これで、ビジネスの道もとらえられるかなあと思っていた矢先、新聞記事の「健康生きがいづくりアドバイザー」という言葉が目に飛び込んできたのです。

長寿世界といわれているこの世の中で、私自身が「健康を守り生きがいを感じる楽しい日々を過ごしたい。そしてまわりの人々にも一緒に健康と生きがいを分かち合う事ができたら!」と思い通信教育を始めました。改めて新しいことを覚え、テストに向かうというは張りのある日々でもあり、挫折の毎日もありました。

昨年7月ようやくの思いで、山梨県まで行くことができ無事認定を受ける事ができました。健康・生きがいは勿論の事、地域との関わり、ボランティアなどあらゆることに幅広く関わることに強い魅力を感じています。今年は健生北海道協議会総会が、当地帯広で開催予定と伺い、より多くの人の出会いにワクワク・ドキドキの一年でありたいと思います。

『健康生きがいづくり

アドバイザーになって』

47期 帯広市 市川 接子

健康生きがいづくりアドバイザーとの出会いは、丁度仕事の辞める時期とも重なり、もう一つ関わっていた「健康と食の何か役立つものはないか」と模索していたその頃、同期の坂田睦子さんからのお誘いでした。

通信を受講するうち、そう簡単なものではなく、また山梨の研修を受けるに至ってはその奥の深さを痛感しました。

現在はといいますと、せっかく認定はいただけ

たものの、活動という二文字にはやや至らない自分がいます。

昨年帯広のアドバイザーの方達とお会いする機会があって、皆様方が素晴らしい活躍をされているのに感動し、私は何をしているのだろうと考えさせられてしまいました。

そこで今年は心機一転、意識としては「初心を忘れず」、目標としては「健康と食との関りを保しながら子育て中のお母さん達や地域の人たちとの関りを持つ」ことから試みているよちよち歩きだしたこの頃です。健生の皆様、よいアドバイスがあれば教えて下さい。よろしくお願ひいたします。

今年は(18年度)総会が帯広で開催されるということで、微力ではありますがなにかお役にたてればと思っております。みなさんぜひ帯広へお越し下さい。

※次号での紹介は、林 忠信さん、松田順治さんです。

露天湯の木肌人肌山笑ふ 川村暮秋

早春の山の薄緑に色づき染める明るい感じを言う。



「山笑ふ」とは、冬山を「山眠る」というのに對し、雪が解け、草木が枯れ色から芽吹きの色に変わることの山を言う。

中国宋のころの画家郭熙の言葉による春山の形容。「春山淡冶にして笑うが如く、
夏山蒼翠にして滴るが如く、秋山明淨にして粧うが如く、冬山慘淡として眠るが如し」(臥遊録)
から季題になつた。

サークル活動

健康生きがい玉すだれ同好会たより

1月23日(土)月例の練習が行われました。夕方からは、秋田のきりたんぽ鍋を囲んでの新年会。新人2名を加え総数15名。ママさんの心温まるお話しとプレゼントに全員、目頭を熱くしながら、和気藹々で新年度への楽しい活動を誓いました。

寺井友一さんの退院と卒寿祝い

札幌市 家守朋恵

平成18年2月4日、寺井友一さんの退院祝いと卒寿のお祝いが里塚温泉で開かれました。

荒れ模様の地上の天気などどこ吹く風と20年ぶりの同窓会のようなバスは無事里塚温泉到着すると、程なくお嬢さんと一緒に友一さんもご到着する。

正志さんの軽妙な司会で会が始まり、竹二郎きんの「友一さんの健康・安金・・・笑う顔には福来一る、ワハハハ、ワハハハ、・・・乾杯」の音頭ですっかり和やかになる。



友一さんは「皆さん、本日は本当にありがとうございます、左手のリュウーマチは世界中のどんな名医も治せないが、それ以外は日々良くなっています」とあります。

「ありがとうございます、娘からも挨拶をさせたい」と勝手に仕切られてお嬢さん困りながらも「皆さんにお会い出来るのを励みに父は本当に頑張つてリハビリに務めました。その甲斐あって真栄病院始まって以来の回復ぶりと先生が驚かれています。左手に不自由は残りましたが、認知障害もなくこれからもリハビリを続けます。これからもよろしくお願ひします」と述べられました。

綺麗どころを代表して（正志さんがおっしゃったのですよ）私が花束贈呈しました。もうじき開かれるトリノオリンピックの5輪のマークにちなんで五本の朱鷺色の薔薇が入っていました。暫しの歓談の後、フラフラダンサーズによるフラダンス。

友ちゃん、竹ちゃんはかぶりつきの特等席で観覧。「イヤーなかなか良いね」とは友一さんの弁。出演は敏子、久二子、恭子、和子さんの4名。1番経験の浅い和子さんがこぼれるような笑みで舞っていました。



続いて南京玉すだれ、由恵、恵津子、久二子、和子さんと家守。「生まれて初めて実物を見たよ、ありがとう」と友一さんが誉めてくれました。

昭和枯れススキのような、物悲しい音楽の音色をBGMに「正志です...いえひろしです。...

夕方6時に会った彼女に9時に振られました.....ひろしです...」

一応用意した3演目は終わりましたが、番外編が圧巻でした。口上：恵津子、忠治：友一、巖鉄：正志、定八：枝津子 雁の声：正則 そうです。あの名場面「名月赤城山」が演じられました。友一さんは「俺にやしうげえ、てめーと言うつえ一味方があったのだ」の決め台詞は薔薇を刀に見立てて大熱演。「男心へに男が惚れて」カラオケもばっちり効いて、いやー楽しみました。こんなに頑張って大丈夫かと心配するほどなのに「老人と死神」もやりだしました。



ライブドアの株に手を出し、大損した老人が死にたくなって呼んだ死神に、こんこんと諭され「今度だけは助けてやる。よりよく生きれよ」とエールを送られ、人生を取り戻す話に参加者は惜しみない拍手を送ってくれました。

初めは座って演じていた友一さん、乗ってきて「老人と死神」は立って、隣の部屋まで聞こえる大きな声で演じてくれました。あの声が聞けただけで参加して良かったと思いました。皆さんもそう思ったようです。

タクシーで帰られる友一さんをお見送りして、また、お喋りに花が咲きました。お風呂やプールに入る人入らない人いろいろ自由選択して参加者18名は帰路につきました。



外は冬の嵐、吹雪模様でしたが、人間の力：回復力の素晴らしさ、仲間と

集う楽しさ、温かさを満喫できました。ご参加頂いた、皆さんありがとうございました。友一さん、みちこさん、ありがとうございました。

(写真提供 近井 忠)

地方からのお便り

道南ウエーブ新会員

乙部町 蟻名憲子



平成17年5月、札幌市から
乙部町旭岱に移り住みました。
山間の小さな地域で近くには温泉があり、夜は星がとても
きれいに見えます。

移り住んだ理由は色々とあるのですが、小樽と札幌で暮している息子達が心身の疲れをここで癒し、元気を取り戻せる場所になることを願いながら、静かに農作業をしています。

乙部に移って早速、道南ウエーブの皆さんに温かく受け入れていただき、活動の輪に参加させていただいている。

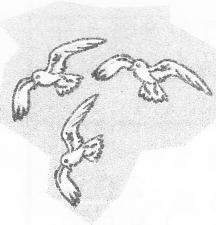
個人的な活動は、知人から1200坪程度の広さの畑を貸していただき、近所の農家の方々に支えていただきながら、ジャガイモ・トウキビ・蕎麦など約12種類ほどの野菜に農薬を使わずに作っています。

それと同時に、地域の婦人部の健康づくりや料理講習会の研修会にも参加させていただき、味噌作りや蕎麦打ちを習い、収穫した農作物にどう付加価値を付けるか等交流を深めながら楽しく勉強しています。



小樽「かもめ」の活動報告

小樽市 田中淑子



小樽「かもめ」は発足以来、市民の皆さんと6ヶ月の活動をしてきました。日曜日以外毎日、講習会や講座があり、多くの市民が集っています。

講師も資格にこだわらず、得意な分野を得意な人が中心になって和気あいあいで楽しんでいます。

先日は杉谷さんの企画で全国社会福祉協議会ボランティア振興企画委員の渡辺一雄さんの講演会があり、ボランティアの大切さや精神について、ためになるお話をうかがえました。また「懐かし映画会」「能力アップ」子供と共に楽しむ「囲碁教室」、先日は子供と折り紙やお手玉、工作玩具づくりを、おやつにクレープをいただきながらの行事もありました。

杉谷さん、田村さん、片山さん、田中4人は事務局員としてもみなさんと調和を図りながら全体の企画運営を担っています。いろいろな経験を持った人たちが集まって切磋琢磨しながら、「杜のつどい」を盛り立てていこうと健生の4人は、これが理想の健生活動の一環だと“熱きおもい”で活動しています。

十勝地区の健生AD再構築

帯広市 窪田 稔

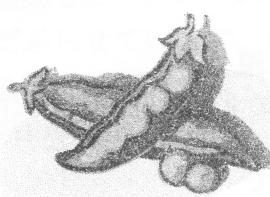
表題は大変なことのように書きましたが、「すこやかライフ応援団」として活動したときのメンバーが色々な理由により活動が停止し、ここ5年以内のメンバーが増えましたので、心機一転で新しい風を吹かせようということです。

勿論、ベテランメンバーもいるわけですから、新しい方々を中心にベテランがフォローし活性化を図ります。

2月10日には新しい名称と運営体制を決定します。

今年は、北海道協議会の総会が帯広で開かれるということですので、これをいいきっかけとして結束を固めていきます。また、多くの方々に参加をいただけるように、英知を結集し、楽しい2日間にする決意です。

窪田が演出し、十勝のメンバーが歓迎する総会にしたいと張り切っていますので、どうぞ楽しみにしてお越しください。待っています。



財団からのお知らせ

介護に「生きがい」を入れて、財団らしい冊子を作ろうと奮闘中です。完成は3月中旬。

『生きがいをはぐくむ認知症介護』(仮題)という認知症高齢者家族支援のためのブックレットで、各市町村に配布しますが、ご希望の方はご連絡下さい。無料です。送料のみご負担下さい。

事務局だより

○ 活動サークル(班)の登録について

サークル活動のリーダーの皆さん、名簿提出ありがとうございました。お陰をもちまして今後の健生活動の一助にすることが出来る状態になりました。

○ メーリングリストの参加について

会員の皆様に対する事務連絡の簡素化・会の費用軽減化のためにメーリングリストへの参加についてご協力願います。

○ 平成18年4月スタートの養成講座開講について

養成部では受講生の募集を行っております。会員の皆様には知人・友人への受講を勧めていただき、基幹事業である養成講座が開講できるようバックアップをお願いします。

○ さっぽろNPO市民活動連合会のイベント参加について

健生サークル活動「オカリナ」「玉すだれ」「フラダンス」の皆さん、下記日程により出演しますので、熱烈な応援をお願いします。

日 程 平成18年3月11日(土)

11時~17時まで

場 所 新さっぽろサンピアザ光の広場

表紙に寄せて

『祝津風景』

小樽の北端に位置する祝津港は、灯台、鯉御殿、漁港、ヨットハーバーなどモチーフに事欠かないところです。

特に鯉御殿のある小高い位置から眺めた風景は、漁港や灯台、入り江、カヤシマ岬などを間近に配し、遠く張碓や春香の山並みも見え、この上なく多彩な要素に恵まれています。

しかし、要素の多さは政策上の難しさとなって跳ね返ってきます。近景(道、浜小屋、草むら)、中景(ヨットのマストやクレーン、家並み等)、遠景(岬や遠くの山並み)の適切な処理が出来ないと良い作品はできません。

風景のよさにばかり引き摺られ、夢中になって制作してしまう自分を時々反省しています。

「小川 智 油絵個展」のお知らせ

小川さんにとって4回目の個展となります。白日会、道展出品の大作を中心に展示し、昨年の日展入選作もお見せするそうです。

これらのほか、小樽、札幌近郊の身近な風景を画いた小品も多数展示します。

癒し系の作品が多く、もちろん「北の灯り」の表紙となった作品も揃っています。

ぜひご覧になり、作者のファンになって一作品でもご購入していただけると嬉しいです。

(会報編集部)

日 時 4月17日(月)~22日(土)
(10時~18時 最終日17時)

場 所 札幌市北一条西三丁目
札幌時計台ギャラリー2F A室



編集後記

長く寒い冬でしたね。でも、そろそろ春の予感をあなたは街のどこかで、見つけられたでしょうか? 「北の灯り」第25号が完成しました!

ヒヨッコの私は、先輩諸氏に文字数の配分から教わる始末でしたが、皆さんのスピーディーな活動に目を見張りました。

じっくり、そして繰り返してこの25号を味わって頂けましたら、編集部一同この上ない喜びです。一言の感想をお待ちしております。

(記 伊藤志のぶ)

【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】 3月1日付

○正会員 151名	○一般会員 29名
合 計 180名	