

北の灯り

第 26 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）



《美瑛丘陵》 小川 智（公募白日会会友）

健 康・い き が い

『私の生きがいとは』 札幌市 木村 寛

『北の灯り』を読まれる方は、会員のみならず私達の考えの想定外の方が色々な時間に読まれている可能性もあるかと想像を広げています。

生きがいについても、個々の考えが千差万別であると思います。ある方はノーベル賞の受賞を目指し日々研究に没頭し、又ある方はベランダに花をきれいに咲かせる、又ある方は競馬で大穴を当てる等、数々あると思います。

生きがいは、夢または目標に向かい、その実現に努力することと考えています。私達は常に評価の世界に生きてきましたが、生きがいは各自が評価するもの思っています。

私がアドバイザーになった思いは、定年後の状況を見聞きし微力ながらなんとか手助けできないかと思っていましたら、実は私自身が生きがいのない人間になっていました。

現在の職はやりがいがありますが、職場と家庭の往復のみで、たまの休みは遅寝遅起と、愛妻の買い物のアッキー君。この様な環境から生きがいを見出せた健生に大いに感謝しています。

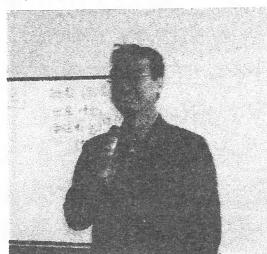
総会報告

日 時 5月 20 日 (土) ~ 21 日 (日)
 場 所 帯広市 十勝ガーデンホテル
 会場設営 健生・さわやか十勝

広大な十勝平野を美しく反映してくれる、暖かい陽気にめぐまれた両日でした。

総会は 20 日 (土) 13 時 30 分より司会 加藤勢津子さんの挨拶で始まりました。

(会員 175 名中 委任状 91 名出席会員 22 名)
 長谷川代表が「帯広の皆さん、お世話になります



す！ 1年おきに札幌と札幌以外（会員が一人でもいれば出来る）で開催してきました。地方開催の意義は、例えば、江差の時は、出席会員 20 名程でしたが、町長さんが来て下さり唄や、踊りを見せてくださいました。お陰でアドバイザーの方は、公に活動できるようになりました。

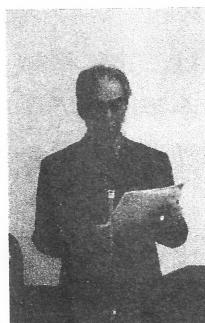
帯広でも平成 10 年頃に生涯学習の保健福祉センターで 20 名の健生会員が 2 日間「おやじのための料理教室・異世代交流」行いました。

その時の健生きがい活動が、仲間につながっている。旭川や浜頓別、函館、小樽などでもそうです。総会は参加される方は少ないが、それぞれのアドバイザーの力を助けあい協力しあい、会員の創意で決める、親睦の意味もある総会です。

役員改選(二年毎)など重要事項は、札幌での開催時に決めます」と挨拶されました。



定期総会は議長に選任された窪田さんの議題進行でスムーズに進められました。内容については、後日配布されます 議事録にて詳しくご覧下さい。



事業報告・決算報告
 事業計画・予算を説明する
 近井事務局長)



(総会風景)

(地域の情報を見やすくして)

交流会 (20 日 18 時より)

「健生・さわやか十勝」窪田さんの司会で、賑やかに始まりました。



ゲストに帯広市教育委員会生涯学習部部長菅原さんが参加され、また、江差～繁次郎劇団でお馴染みの新木圭子さんが来てくれました。

「次第」に～【何が出るかは、お楽しみ。カラオケも奮ってご参加を】とありますように、何が出るのか楽しみな余興でした。



酔いが進まない内にと、久仁子さんの「蝦夷の油と殺し屋」には、幼小時代のかわいペットが登場するのですが、サスペンス風で面白かったです。思わず蝦夷の油を買ったと手を挙げた E さん、その後を拝見したいですね。

次に、玉簾演者朋恵さん＆囁しほ良子さんでサア～テ、サア～テが皆の手拍子と掛け声ではじまりました。

カラオケも挟んで、「さわやか十勝たんてい団？」による【オズの魔法使い】がミュージカル風で演出されました。本格的なメークリップで別人になり、皆を楽しませてくれました。

さすが窪田演出家のものと、四人の仲間達がとても素敵でした。

最後の余興は江差コンビによる「万里子の一生物語」です。万里子さんの黒留袖姿には「極

道の妻」を想わせる艶やかさがありました。愛ちゃん、圭子さんの黒子姿も、とても目だっていました。小道具を江差か

ら持参され、堂に入った演技で観客皆なを引き込んでいました。

菅原部長もカラオケをされ、最後に、「皆さんのが余興は、素人とは思えないプロ並の演技でした。窪田さんから何も聞かないで来ればだんだん解るからと誘われてきましたが、皆さんの生きがい活動が少し解りました。」と感想を述べられました。交流会も盛大に終り、二次会は、近くの「8月」にてはゲストも参加者とともに、カラオケ歌い放題を楽しまれた様子です

研修会 (21日9時より)

異世代交流について 窪田 稔

窪田さんは、劇団「ほうき座」の団長のほか、地域においても活動的な方です。

独居老人招待で、「ふれあい一座」を開催した時に、何が一番楽しいか聞いてみると、①話ができる事へ一人ではテレビが相手②保育所のお遊戯がかわいい～子供たちとふれあえる。となり、五番目にやっと「ふれあい一座」となりました。

また、石狩市の高校生ボランティア支援協会で講座開催の時、高校生にアンケートしてみました。「一番やりたいことは」では、①こども達と一緒に遊びたい②ゴミ拾いしたい③高齢者と接したい④…⑤…～等となりました。

高齢者も学生も、一番子供達と接していたいことがわかりました。窪田さんは、世代の違う人との交流の機会づくりを行って欲しい。自分達は黒子で仕掛けて、その結果喜ぶ人がいますので、是非皆さんも、キッカケづくり、コーディネーター役をやってほしいと話されました。

また、起きてから二時間すると体は目覚めるので、行動調整を。発声練習法は複式呼吸で【アイウエオアイウエオアウエオアイエオアイウオアイウエ】と続けて発声練習すると、窪田さんの様に声が良くなるそうです。皆さんも是非練習してみて下さい

体験発表

千葉よう子

名前の由来から私は《こがね持ちですから出来ました》と、ユーモアたっぷり、話題豊かに

よう子さんのこれまでの体験を話されました。

「手と脳の関係」に注目した多才なよう子さんは、ペットボトルを利用

したけん玉、ガラガラ、新聞紙を丸めた、棒渡



皆さんしっかり聞かれていきました

その後アンケート集約の報告と今後の「健生北海道」のあり方などの意見交換を行い終了しました

無事充実の2日間をご用意くださいました帯広の皆様、ありがとうございました。ご出席の皆様、楽しい一時をありがとうございました。

◆参加者より一言◆

★総会は会員であれば参加必然と思う。意見を言う事も聞く事も前向きにとらえています(T)

★初めての参加。同期に誘われてきましたが、楽しかったです。来てよかったです。(A)

★同期が沢山いたので心強かったです。帰りは仲間でドライブ観光して帰った(S)

★初めての参加、地元だったことが健生仲間に入りやすかったです。自分は何も考えずに受けていましたが、先輩アドバイザーは、自分をしっかりと持っていて凄いナア～とおもいました。皆さん何かしかのお手当てを頂いていないんですか。皆ボランティアなんですか？(I)

小樽や江差で聞かれた現象が帯広でも《○○さんに声かけられたら「いや！」とは言えないですよ》と、違和感なく溶け込んでおられる、ゲストの皆様、地元ならではの信頼関係がうかがえました。 (会報編集部 木村満子 記)

【健生・さわやか十勝より】

定期総会にては、帯広に来ていただきありがとうございました。本部事務局の皆様の支援をいただき無事総会を終えたこと、嬉しく思います。



さらなる仲間づくりにむけ変革をすることとなりました

皆様宜しくお願ひ致します

代表 林道子

事務局 窪田 稔

ひとくち講座

札幌市

釈易往（澤井正喜）



その日、リュックに食料品・日用品を詰め、彼から頼まれたポリタンクを手に未曾有の地震に出会った神戸の三宮駅に向う電車の中にいました。

案の定、電車は目的地のはるか手前の駅で運転中止。それから数時間後は、重い荷物を抱え徒歩によるしか手立てはありませんでした。しかし、そこで図らずも私は自分の本性を知らされる痛烈な体験をすることになりました。

焼けただれ倒壊した建造物が屍のように累々と続く街々、折れ曲がった電信柱、ひっくり返ってつぶれている車、散乱し原型すらとどめない生活臭のする家具、什器備品、そのなかをうごめくつかれきり呆然としている人々…まるで空襲を受けた都市のようでした。

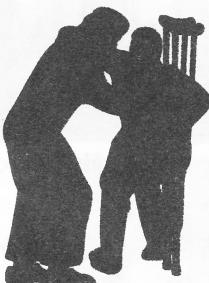
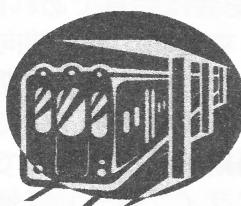
子供の頃、手に汗してみた映画のラドンやゴジラが出てくるようなシーンを目の前にして、私の目は釘付けになりました。私は眼前に展開されている悲しみの1つ1つを楽しんでいる自分を、そこに見つけ愕然としたことを告白しなければなりません。何時間も歩き続け、目的に着き、彼に荷物を渡し分かれましたが、その間、少しも退屈もせず疲労も覚えず、かえって十二分にたのしませてもらったのです。

所詮、私にとりすべて他人事でしかありませんでした。もっと言うなら他者の悲しみ苦しみは蜜の味がしたのです。

人のなしうる善は「雑毒の善—その心は蛇蝎(蛇、さそり)のごとくなり」と親鸞聖人が言われたことが、わが身に引き当ててみて納得される出来事でした。

巷にボランティア論がかまびすしい。ボランティアとは何なのか、人様の善行に口挟むことは避けねばならないですが、いつみある種の違和感に直面します。

その行為さえあればそれで良いのか、役に立つということで、こちら側の資質は問われずに済むのか、受容と共感—相手の立場にたってと言うが果たして、



そのことが可能なのか、努力すれば身に付くものでしょうか……。

続いて親鸞は言います「小慈小悲もなけれども名利に人師を好むなり(善行をなしても、その心は浅ましく、賞賛を受けたい、人の師になりたい、そうした思いがいつまでも続く)」自己の本質を見極めた求道者の怜俐な眼がここにあります。

福祉従事者は「自己覚知」ということをいつも問われるといいます。自分自身を深く知ることかもしれません。しかし、ボランティアには、その必要が無いのか、善意でありさえすれば、それで許されるのか、批判を恐れずに言わせていただければ、自己を問うことのないその善意は形を変えた、優越的自己満足に思えてならないです。自分の本性を見せつけられた私は、その前に1人に佇んでしました。

思えば、あの神戸で、あの奥尻で、どれほどの人が悲しみにくれたことか、そんな中、私はお見舞いに名を借りた観光をしてきたのです。慙愧に耐えませんが、これが私の実相でした。

どんなに他者の悲しみを共有しようとしても、その痛みは決して自分の痛みにはならないことを、改めて知らされた旅でした。

私は、その事実に悲嘆します。どうすることも出来ない私自身を悲します。以来、私は自分とは何なのかを問う、おわりそうもない旅を続け今に至っています。

分け入っても分け入っても
青い山

山頭火



《新》収集ボランティア紹介



「古切手・ベルマーク・リングブル」等の収集を始めました。健生庵に、缶を用意しましたのでご協力お願い致します。

収集したリングブルの送り先は、「飛んでゆけ車椅子」古切手その他は近所の学校・福祉協会などに寄付を考えております。

有志 長沢 幸子

14回 健生全国大会の予告

日 時 平成18年9月8日(金)~10日(日)
9月8日 18時前夜祭 9日 12時受付
場 所 神奈川県横浜市「かながわ県民センター」ほか
メインテーマ 「新しい地域社会の創造」

新人紹介

『ハヤシ です』

札幌市 林 忠信

47期の林です。富士吉田の研修が終了してから、早いもので10ヶ月がすぎました。

健康・生きがいづくりアドバイザーがいかなるものであるか、未だに明確につかめずにいます。私自身の生きがいを見つけることを、始めようと思っていますが、なかなか見つかりません。

健康づくりから開始しようと、冬はスノーシュ（西洋カンジキ）で、きれいな空気と雪を求めて、札幌近辺の山歩きを行い、春から秋にかけては山菜取りを行います。

さらに、ホームヘルパー及びガイドヘルパーの資格も習得しましたので、福祉関係のボランティア活動も行おうと考えています。

今後とも宜しくお願ひもうしあげます。



『私の夢は「笑いの伝道師」！！』

札幌市 松田 順治

去年の8月に47期生の仲間入りをさせていただきました。

これからは健康生きがいづくりアドバイザーの一員として地域の方々とのふれあいを深め（勿論健生の方々もそうですが）皆と一緒に私も楽しむことが出来るように心がけて行こうと思っております。

私は元来二重人格である、いやもっと多重人格かな？普段は借りてきた猫のように大人しいし、口数も余り多くは無い方だと自分では思っています。

これは小さい頃から農家の子供として育ち、男は無駄口を叩くものではないと親によく言われてきたのにも原因があるかもしれません。

その私が酒を飲むと楽しくて仕様が無くなります（別にアルコール依存症ではありません）。

笑いは人を喜ばせます、笑いは人を楽しませます、そして健康の源です。笑いはSOD酵素の働きを助け、活性酸素を抑制するそうです。ですから、健康で長生きをするためには「笑い」は絶対必要です。これからは「笑いの伝道師」として「皆

と一緒に楽しめる人生」を目指します。

年をとっても「笑い」と「幸せだなあ」という言葉が自然に口から出るようになりたいなあ～

結論として、笑う為に私は酒を飲みます、私は酒を飲みたくて飲むのでは有りません、笑いたくて飲むのです（ハッハッハ）（失礼）

今後ともよろしくお願ひ致します。



『仲間に入れるのでしょうか？』

札幌市 真島 公子

はっきりとした目的意識も持てない今までの富士吉田市での三泊四日の研修に参加していました。

澄みきった寒空に、すっきりくっきり凜と迫ってくる富士山に啞然、感動、感謝、日本一雄大なロケーションに身も心も洗われて緊張も和らぎ、ほっとして研修に臨みました。

しかし、82名もの参加者、目標を持ち、希望と理想に燃え、活動されている方々、これからまさに活動しようとしている方々の強烈に熱い行動力と会話力のパワーに圧倒され続けの四日間でした。それでも、どうにか無事終了できました。

何より、47期の仲間3人の素早い決断力と実行力と優しい後押しのおかげと大感謝です。おまけに思いがけない修学旅行のような素晴らしい思い出作りにもなりました。この事だけでも十二分に良かったと目的も忘れているような私です。

未だに、展望や目標を持たずにおりますが、こんな私でも仲間に入ってよろしいのでしょうか？



『アウトドアでの仲間作り』

岩見沢市 細川 登美子

富士吉田に滞在の間、富士山は青空に雲ひとつなく、とにかくきれいでした。例年になく雪が少なく暖かい日々の中で研修が行われました。

先細りの社会福祉政策の中、健康生きがいづくりの仲間づくりを考えていた私は雪解けと共にパークゴルフ、ウォーキングなど、アウトドアでの仲間の輪を広げ、更に引き続き園芸、野菜作りができればと考えています。



研修から10日後、94歳の父が亡くなり、その2年前90歳で母が他界しました。二人とも大きな病気もなく、亡くなるその日まで前向きに生きた父と88歳までは自

ら生きがいのある暮らしをしていた母は、農業ということもあって、野菜作りをして子供たちに分けていました。

植物には不思議なパワーがあり、五感を刺激し、人を元気づけてくれます。

私も自然の中で、アウトドアでの仲間づくりと植物の世話をていきたいと思います。

『健生との出会い』

札幌市 土池 三枝子

知人に「最近人生に物足りないので何か良いことないかしら」と問いかけたのがきっかけです。

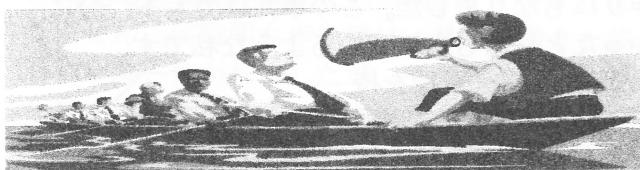
その知人は健生の先輩で、前年に彼女から富士吉田の話を聞かされました。その時は何のために行って来たのか知るよしもなく、私に伝わりませんでした。

健生を受講してやっと彼女の言わんとしたことが理解できたのでした。何も知らない人に語りたくなるほど「ビューティフル富士山」に感動でした。もちろん!セミナーもすばらしかったです。富士山のふもとで全国の仲間と出会い、気持ちを共にして受けたセミナーは何事にも形容できないほどすばらしい体験が出来ました。

関わってくださった方々に感謝いたします。

これから、私に何が出来るか予想がつきませんが宜しくお願ひいたします。

サークル活動



健康生きがい玉すだれ同好会

代表者 家守 朋恵
(011-664-2859)

練習日 每月第4土曜日 14:00~16:00

場 所 大通西19 社会福祉総合センター

年会費 1,000円

昨年度は札幌市内だけではなく、9月に小樽市高齢者の集い、12月に深川浪漫劇場、2月に北竜町老人大学で披露しました。

健生フラ同好会

代表者 木野 敏子
(011-695-5037)

実施日 毎月第二(土)と第四(金)の月2回

参加費 お茶代&雑費として200円

その他 ボランティア要請あれば随時

・今まで会費は無料でしたが、それでは会員皆様お気を使うとの意見もあり、参加したときだけ200円となりました。その代わり、同じく手稲ですが、会場は6月以降、大ホールでの練習場に変わります。(駐車場あり、バス停目の前)

・今まで自宅での練習のため、特に募集はしておりませんでしたが、会場が広くなったこともあります。希望者はいつでも入会できます。(まずはご見学を、詳細はお電話で・・)

「健生ウォーク」

代表者 石井 政治
(011-883-1790)

実施日 5月から10月まで毎月1回(月ごとにメールで連絡します)

実施方法 実施日と集合時間、場所を決めて、集合時間が過ぎたらスタートします。事前に参加の有無は確認しません。

参加費 無料ですが飲み物、弁当は各自持参。
その他 距離は5キロから7キロくらいです。

健生会員以外の参加も大歓迎です。家族友人を誘って参加してください。

健生パークゴルフクラブ

代表者 塚本 久二子
(011-219-2160)

実施日 秋季まで月2回を目標にしています。
(日程は未定です)

参加費 その都度自己負担になります。

実施方法 ベテランの参加者に指導を受けています。

その他 自然と触れ合い、体力増進を図りたい。
健生以外の方々とも交流し、今年も楽しくプレーをして、少しは上達したい。

オカリナ「プリエール」

代表者 堀田 幸男

練習日 毎土曜日 健生庵で自主練習

会費 なし(必要により実費)

その他 当面は、練習を第一に考え、ゆっくりと楽しみながら「細くとも長く続けよう」を合言葉にしています。

自主学習会

代表者 田中 淑子
(0134-52-4107)

実施日 每月第一木曜日(原則)

参加費 300円(軽食代、他)

実施方法 札幌市の出前講座を利用

その他 そのつど、タイムリーな話題、興味のある話題を取り上げて学習しています。誰でも、いつからでも、興味のあることを学習できるように、あえて会員制にはしていませんので、お気軽に参加してみませんか。



棲みついで浮世まみれや青蛙

川村暮秋

雨蛙の体色は保護色で、周囲の状況に応じて
すばやく変色する。

頭側に黒い筋があり、四肢の指先には吸盤が
発達している。皮膚が湿度に敏感で、夕立が近

づくと「雨が降るぞ」と鳴き袋を
もつ雄が、いっせいに鳴く。

なお、山地に住む森青蛙は木の
枝に産卵する。

道内では蝦夷赤蛙を雨蛙という。

地方からのお便り

わが街・我動き

函館市 野口 鉄男

平成17年3月、全てから開放されて、何でも好きなことが出来ると思った日々が来て、1年余りが経ちました。健生アドバイザーの道南ウエーブの仲間との活動も1回よりやっていない状況にあります。



自分の出来ることは何か、他人に見せる、聞かせる、一緒にやれる、これという特技も趣味も持たない人間にとっては大変なことになったと思っています。

健生の仲間を見ると、自分で出来る何かを身に付けているかのように見えて、ますますプレッシャーがかかってきています。

これから生涯学習として何か出来ないかと自分のやりたいボランティアに参加することにしました。1つは、美術館の新聞資料整理であり、2つ目は、子供たちと遊びながら町の歴史を探索できないかと考えました。

今は、どちらにも参加できて楽しい時間が流れています。

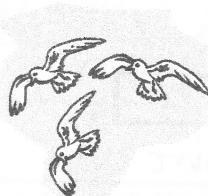
このうち2つ目の函館青少年センター『ふるる函館』のことを話してみます。

蝦夷地・函館の歴史は古く、見るもの、聞くものの時代の経過が分かり、子供たちと共に探索しながら心を打たれております。

あと少しで団塊世代の退職の時代が来ますが、「我が街の探索」は、健生アドバイザーとして係わりを持つように勉強していきたいと思っています。

小樽「かもめ」の活動報告

小樽市 杉谷憲昭



毎日の通勤途中で海を眺めていますと、春の日差しを浴びながら生き生きと飛び回っている「かもめ」が今的小樽健生『かもめ』とダブル思いです。

現在私共は「福祉コミュニティ都市・小樽」の推進事業に関わって「熱きおもい」で活躍しております。

少し内容をご紹介いたしますと、いつも笑顔を絶やさない田村さんは「雑学コーナー」を開催して株や経済を分かり易く説明して講座はいつも満員です。

いつも積極的に行動する片山さんは「家庭生活相談」を月に2回開催して色々な悩み事を親身になって相談を受けております。先日は小樽市長と片山さんが小樽市の財政について対話している様子がNHKで放映されました。

真面目でおとなしい田中さんはこの1月から「葬送を考える懇談会」を立ち上げて、最近の葬儀事情について、講師を交えて地道な活動をして

おります。

杉谷は、6月に「杜のつどい」が一周年を迎えるに当たり、事務局長として、その準備に追われています。

これからも皆で力を合わせて頑張って行きたいと思思いますので、応援よろしくお願ひします。

初めての単身赴任

苫小牧市 水沢 裕一

3月から苫小牧市で単身赴任生活をしています。受け持ちエリアは、南は襟裳までと広い。ここは湯どころが多く、とランクに常備のお風呂セットが大活躍。

エリア内の白老から実家(登別)迄は車で約30分。昨年暮れに父がなくなり母が一人になった。しかし、ありがたいことに、ご近所さん・親しい友人たちが母をケアサポートしてくれ、元気な毎日を送っています。自宅と実家の中間地点に転勤、落ち着いた今は「ラッキー！ありがとう！」と手を合わせています。

財団からのお知らせ

介護予防と認知症に関する報告書を作成しました。「介護予防を普及推進する人材の養成事業」「認知症高齢者介護家族支援の冊子作成事業」という2事業の報告書です。ご希望の方には差し上げます(送料160円を切手で)。

今年度は、認知症介護家族支援ネットワーク調査事業を行います。

事務局だより

○ 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。

○ 活動交流会予定

6月23日(金) PM6:30 健生庵

講師 会員 清水 利章さん

7月28日(金) カルチャーナイト in 札幌に
昨年同様参加の予定

表紙に寄せて

『美瑛丘陵』

小川 智

国道237号沿線の美瑛町と上富良野町の町界地點に深山峠がある。ここから十勝岳方向を眺めると美しい台地のパノラマが展開しており、その見

事さに心を奪われる。

大小様々な丘がうねり、連なりながら地平線に霞む十勝岳連峰まで続き、眺めていても飽くことはない。

それぞれの丘には芽吹き終えた落葉松の強烈なエメラルドグリーン、黄ばみ始めた秋蒔き小麦の色、作付けを終えてまだ芽吹いていない大地(火山灰地)の赤っぽい色などが満ち溢れており、製作を始める前からわくわくと心が高まってくるのを覚える。

一番手前のラベンダー畑、黒く強い色の蝦夷松、樅松がアクセントになり、この絵は快心の作になると思わず確信してしまう。

丘は農民が耕作しやすいように、崩し、均して作り上げた人工的なものも多いそうであるが、それによってこの景観の価値が損なわれるものではなく、むしろ至上の眺めの提供に貢献していると思われる。

：追伸

先の個展に際しましては、お花を送呈いただき、また沢山の方々が来場くださり誠にありがとうございました。

おかげさまで盛会のうちに会期を終えることができました。2,3年後に次回展を考えていますので、引き続き応援をお願いいたします

編集後記

《若葉が美しい季節となりました。いつも『北の灯り』を読んでいて、ここに投稿される人の顔が想像されます。全くお会いしていない人でも、何かやさしく語りかけてくれるような雰囲気が感じられます。

知人が見て、こんな仲間がいて、活動と共にできれば毎日が楽しいだろうね、といいました。いつまでも、そんな「健生の会」であって欲しいと思いました。

総会も終わり、次年度の計画もでき、今年もがんばりましょうね。竹心》

(記 栗林 昌昭)

【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 147名	○一般会員 28名
合計 175名	

男性 61名(34.9%) 女性 114名(65.1%)

札幌市(南幌、北広島含む) 125名(71%)

札幌市以外 50名(29%)