

北の火アリ

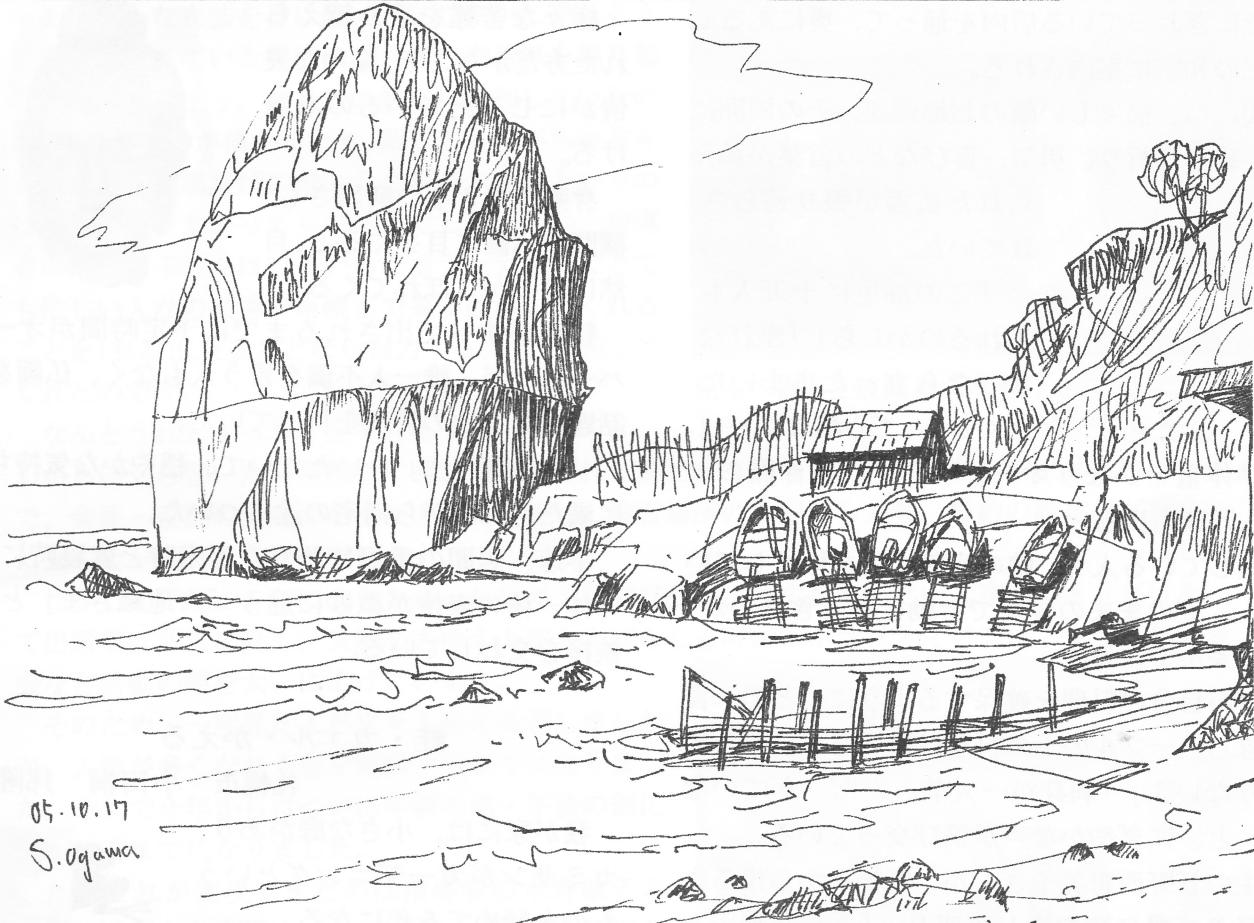
第 27 号

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）



《桃 岩》 小川 智（公募白日会会友）

健 康・い き が い

『私の健康と生きがい』 札幌市 本間恵津子
孫たちとの日常の暮らしの中で、孫との会話、世話を
するそれが私の生きがいでした。

それはつい2ヶ月程前までのことで、息子の転勤に
伴い一家が引越し、2度目の一人暮らしをスタートし
ました。

今迄、健生の活動の中での「生きがい探偵団」「南
京玉すだれ」などで健生の方々には勿論ですが外部

の多くの人々とのふれあいの場が出来、喜びあい、
そして私自身が理屈抜きに喜び楽しんでいる。

これが今まで以上に実感していく事が嬉しいなと
思っています。

物事は、ポジティブに考える。この年齢まで生きてきて、知らない事の多さ、一生が学びであるなと思いま
す。日々の学びと、多くの感動を大切にしながら、こ
れからを過ごして行きたいと思っています。

健生の会員の皆さん多彩な素晴らしい能力をお
持ちの方々から学び、一緒に、元気に活動出来る
ことに感謝しています。

ひとくち講座

六地蔵さま

小樽市 河崎瑞枝

ぼたん雪が舞っていた一月下旬、南京玉すだれグループの新年会が、すすきのビル一階「のしろ」で開催された。

客でにぎわっている店内を通って、奥にある七畳ほどの和室に案内される。

欄間には、福々しい顔のお地蔵様、その周囲に幸せ、癒し、祈り、勇気、喜びなどの言葉が添えられた仏画が張り巡らされていた。

「この部屋に十五人も入れるのかしら」「座れなかつたら立つたまいまいただくから、ご心配なく…」

と標準体重をかなりオーバーしている仲間の人から冗談も出る。

正座している人も、膝の病気で足を伸ばしている人も、そのままの姿勢で身動きができないが、誰も微笑んでいる。

各自が自分の料理を確保するように、との一言で、忽ちテーブルの上の料理は整理され「煮しめが足りないよ」「刺身が一人前、まだ、きていいな」と、にぎやかな声が飛び交っている。

店主の日野西恵美子さんが、車椅子から滑るように降りて畳に膝を崩して座り、「こんな狭いところに押し込めてごめんなさいね」と両手をついて挨拶をされた。

なんともたおやかな表情にこの方は並の人ではないなと感じた。

私達のリーダーの家守朋恵さんとは懇意な間柄で、その生い立ちを話してくださった。

満州で生まれ、生後十か月のとき小児麻痺になり、立って歩けないので、手と足に履物をくくりつけ、這うようにして遊んでいた。

小学校は父親に背負われて通い、無事に卒業できたのだった。

日本に引き上げて生活も安定した頃、親の反対を押し切って上京し、手芸の修行をして自立の道を選んだ。



三十二歳のとき、手芸展示会が取り持つ縁で旧華族の長男と結婚して二児に恵まれたのに、まもなくご主人が肺結核で天に召されてしまった。その後、お子さんを立派に育て上げ、家族と小料理店を経営している。

仏画を描き続けて三十年になるという。

「小石に地蔵さまの顔と衣装を描き、六体を一セットにしてプレゼントしています」と話して車椅子に乗って戻られた。

様々な苦難を乗り越えられた方だからこそ、温和な表情がにじみ出ているのも頷ける。

身動きできない窮屈さも、欄間の仏画に目をやると、自然に笑みがこぼれてくる。

料理がすべて出されるまでに予定時間がオーバーしたが、誰一人不満を言う人もなく、仏画を話題にして次の料理を待っていた。

「六地蔵さま」をいただいて、穏やかな気持ちに満たされながら帰宅の途についた。

早速、居間の書棚に飾り、起床時と就寝時に、一体一体の表情が微妙に違う「六地蔵さま」と、挨拶を交わしている。



蛙・カエル・かえる

札幌市 小田桐 邦隆

我が家には、小さな庭があり、カミサンがガーデニングというものを始めて5年になる。



春になると、あちこちの園芸市に出かけていくては、いろいろな花を購入してくる。

園芸市に一緒に行くのが、アッシー役の娘です。娘は花よりも、庭に置くカエルの置物が目当てで、庭には大小10体のカエルの置物が鎮座している。

6月の雨が続いたある日、カエルの鳴き声が聞こえてきた。近くに田圃も溜池もない住宅地なのに、どこで鳴いているのだろうと窓を開けるとななんと我が家の庭からであった。まさか置物が?

初めは一匹の鳴き声だったが今は二匹の声が



聞こえる。近所からは懐かしい鳴き声と云われるが、不思議なことです?

健生ってすごい（フラで元気に）

南幌町 大栗洋子

「私たちも踊ってみたいんだけど、教えてもらえるかしら？」という声に驚きながらもニヤッとしたことを今でも覚えています。

南幌町の介護保険料を何とか少しでも下げたいということで始まった町主催の「足腰シャンシャン教室」の最終日に何か楽しく生きがいの持てるものを見てほしいと、健生の仲間に無理言つて南幌まで来てもらいフラを踊っていただいた後のことです。

あでやかな衣装を身に纏い、にこやかに楽しそうに踊る姿は見ていた教室の参加者のやる気を掘り起こしたのでしょう。でもこの教室に参加していたのは、体のどこかが痛かったり、閉じこもりがちな方々だったことを思えばこのような声が上がるというのは我々主催者もびっくりの展開でした。その上指導者の木野敏子さんはいろいろなボランティアでとても忙しい人なのに遠い南幌まで来て指導してくれるこことを「私が出来ることなら協力するよ」と快諾してくれたのです。

なんとうれしかったことでしょう。
しかしくら習いたいと思ってもお膳立てされた所でなく自分達で同好会を立ち上げるのは大変で、会長・役員の決定にかなりの時間を要し、練習場所の手配から会費、規約の設定など話合いに立ち会ったことを思い出します。

こうして平成15年に立ち上がった南幌フラ同好会は、さすが習いたい人達の集まりだけあって出席率は非常に良く、又熱心さゆえ上達もすばらしく町内のボランティアフェスタや文化発表会など活動の幅を広げています。

そのため、一度見た人が次々入会を希望しましたが、人数が多くなり入会を制限するまでになりました。それで今年からはついに午前の部・午後の部に分かれるまでになりました。

ただこれが実現できたのは指導者の木野敏子さんが、手稲から南幌まで月に2回、早くても1時間冬は1時間半もかかる遠い道をガソリン代にもならない謝礼で、いやな顔せず通ってくださった賜物なのです。ここでひとつ私にとってとてもうれしい出来事を紹介します。ある日私の職場に今年の4月からフラ同好会に入ったご婦人がニコニコしながらやってきて「もう、フラが楽しくて楽しくて」南幌の事業であでやかにと言うのです。その人は70歳くらいまで農業で働き続けていたので趣味らしい趣味もなかったようですが、教室に入ってフラを見てから習ってみたくてしょうがなかった。やっと習えるようになって「みんなとわいわい言いながら半日を過ごすことが出来てうれしくて待ち遠しくてしょうがない」と言うのです。これを聞いて健生の皆さんのが活動が「健康と生きがいづくり」にこんなにうまく後押しされるなんてなんとすばらしい。とつくづく思いました。求められるところで自分の力を上手に発揮できることが出来るなんて素晴らしいですね。

元気な老人が増えたからなのでしょうか？南幌町の介護保険料は500円以上も下がったのです。すごいでしょう。・・・私もその10分の1でも手助けが出来たらとうれしく思いながら、健生の仲間の素晴らしいをひしひしと感じています。



見本の踊りを披露みんな魅了されました



平成 18 年度養成講座を終えて

37 期生 養成部 安藤百合子

昨年の 11 月に事務局からの要請を受け、実行委員会を立ち上げ、受講生の募集作業・開講当日の作業と 7 ヶ月が瞬く間に過ぎました。

6 月 24 日の第 1 次審査試験は全員合格との通知をうけ、委託された事業でありますと安心致しました。

講座の実行委員として振り返ってみると、地域で一生懸命にリーフレットを配布して頂いた実行委員及び会員の方々、そして、それに快く対応して頂いた施設の皆様や、報道関係の皆様と大変にお世話になりました。

改めてお礼申し上げますとともに、一つのイベントはみんなの力でやっとなしえるものだと改めて実感しています。



今年度の受講生の特徴は 40 代~50 代の現役組が多くリタイヤ組はやや少ないと、また、皆さんが色々なスキルを持っていて多方面での活躍が期待されることです。

実際に現役で地域のボランティア組織「つきくらネット」の名称で区民センターの支援を受けながら、高齢者のサロンを立ち上げて実践している受講生もおられます。今後が楽しみですね。

私自身では、この養成講座の開講にあたり「健生アドバイザーとは何ぞや」と、また改めて立ち止まり、自分に問い合わせ直す機会になりました。

自分自身が生きがいを求め・作り出す、その行動が他の人にも楽しみや生きがいを見出していく・・・そこに向かって進んではいるつもりなのですが、しかし、集団の中での自分がどうすべきか・・等、答えが出ていません。以上のような不安を持ちながらも財団からの委託事業である養成講座を無事閉講できました。

最後になりますが本当に有難うございました。

《謝恩会》終える

去る 6 月 24 日（土）養成講座終了生（18 名）による楽しい嬉しい集いがありました。養成講座のテストを終えたばかりの仲間が、佐藤幾子さんの元気な挨拶で始まりました。



アコーディオンの伴奏でドングリコロコロの手話、めだかの学校の踊り、などはとてもユニークで楽しい一時でした。自分

達の演出、演技により繰り広げられる芸は、この養成講座の間の疲れを癒すかのように、本当に賑やかで、派手であったように思います。そんな合間に借りて、先輩修了生によるフラダンス・オカリナ・南金玉すだれを披露することできました。

女性パワーに推されて男性陣は小さくなっていましたが、安心してください、決して忘れてはいるわけではないそうです。今回終了された仲間は最終〇〇期生がちがっても「どんぐり会」として連結していきましょうと決意を固めたしっかり六回生でした。

この後、二次会はカラオケへ。パワー全開で歌い続ける皆さんに、偽裕次郎さんは、皆さんのが帰られてからゆっくり 楽しんだとさ。

《感謝のことば》

それぞれの思いを抱いて受講した健康生きがいづくりアドバイザー講座。四月からおよそ三ヶ月の学びの日々もついに卒業の日を迎えました。講師ならびに諸先輩のみなさまには、深い感謝とお礼の気持で 1 杯です。

今後も巣立つ私たちの活動をあたたかく見守り下さるようお願いいたします。そして、共に力をあわせて健康と生きがいに満ちた社会とあたたかい人の輪づくりに努めてゆきたいと思います。ありがとうございました。

（平成 18 年度受講生一同）

〈ひとこと〉

★他では得られない心の栄養を学ぶことができました。自分にとっては呆け防止になります、と前向きで優しい笑顔の富子おばあちゃん（本人自称）です。★「会社の仲間が時間ないからと、自分が参加することになってしまいました」と控え目に話されました。これから介護予防の重要な資格を持ち活動されています由美ちゃんです。

★健生講座は NHK センターで以前から知っていました。ようやく時間が出来て参加しました。あこがれの講座を終了された公ちゃんは頼もしい方です。

◆◇元気な仲間が誕生しました。◇◆

（会報編集部 木村満子 記）

私の健康法

2006年つくば世界大会 &北海道大会を終えて

札幌市 谷口 弘子

5月13・14日とつくば国際会議場において、海外150名の参加で若石(じやくせき)健康法學術検討会世界大会が開催されました。

各国の方々と学び、交流を深めた感激は多くありました。台湾のグループは特に熱

心でそのエネルギーには、圧倒させられました。

15日には札幌パークホテルにて、北海道のメンバーが中心になり準備を進めてきた「北海道1000人地球足もみ大会」の本番！

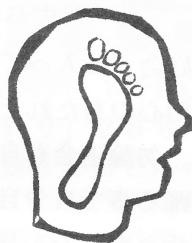
当日は晴天にも恵まれ、心配していた入場者も会場をほぼ埋め、スムーズに進行していく様子に胸をなでおろしてたしだいです。

夜は呉(ご)若石神父様(足もみ健康法の研究、普及者)を主賓とする接待の夕食会にも参加でき、またとない機会に恵まれました。

その会話の中で、千歳に近づく機上から見える残雪の駒ヶ岳、それに連なる山々と広がる緑に、台湾に住む神父は故郷イスラエルを想い、その美しさに感動されたとのことです。

また、教会にて働かれてながら足もみの研究や施術をされた報酬の多くが恵まれない台湾の子供たちに使われ、ご自分の生活はとても質素にお暮らしのことでした。

このような貴重な経験ができたのも、自分探しで悩んでいたとき「健生」との出会いがあったからこそと感謝し、仲間に大事にせねばの思いを励ましに、頑張っていこうと心新たにいたしました。



光るパットに魅せられて

恵庭市 大嶋 昭子

昨年の10月17日から28日の土・日を除く10日間、栗林先生が指導のする光、ブラインドタッチを習いました。

光るボードを見ながら必死に追いかけました。最初は、どうしても指が動かず冷や汗物でした。

このブラインドタッチを受講するきっかけは、健生の会報編集部長木村さんより紹介されたことによります。

7時間無料とのことに心搖られ、興味倍増し、まずは受けてみようと昨年7月14日から札幌ま

で7日間通いました。一進一退しながらなんとか上手くいきそうかなと思ったところで7時間が終了。

そのほかにも栗林先生からは、いろいろな話を伺い、大変有意義な日々でした。

この経験を他の人にもぜひ味わってほしいと思い、私と関わりのある恵庭市白雪会(母子寡婦会)の会長や理事に話をしたところ了解していただきました。

更に、このことを職場に持ち帰り、母子家庭自立促進事業助成金の申請をすることができました。公衆場所やそれにかかる諸経費等の交渉をし、10日間のブラインドタッチの講習を受けることができました。

エクセルやワードの初步の講習も続けてしていただき感謝しております。栗林先生には大変お世話になりました。

修了生のうち4名は確実に、この講習がとても役に立っていることが判明しております。

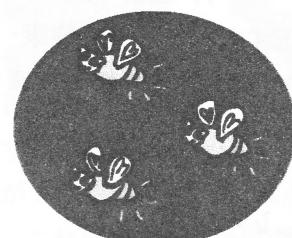
“良かった！”

なお、今回の講習費用については、国、道、市の助成金と恵庭市白雪会が負担し、個人としては一切無しで実施することができました。

ブラインドタッチについては、小学生と中高年の方に役に立つ必須科目としてぜひ受けてもらいたいと思っております。

光るパットの面白さを皆さんも味わってみませんか。

かぼそくもまぎれなき火の螢の夜 川村暮秋



水辺の闇を縫つて怪しい光を点滅させながら飛びかうホタルは、日本の夏になくてはならない風物詩の一つであるが、最近その光景もあまり見られなくなつたのはさびしい。

源氏螢と平安螢が代表的だが、北海道には源氏螢はない。

北国の寒冷地域では螢の発生数は比較的小ないが、各地で、減少した螢を呼び戻そうとする復活運動が起こっている。



クラブ便り

さても南京玉すだれでござります

南京玉すだれ同好会 家守朋恵

健生の南京玉すだれ同好会は、結成 3 年目、毎月 1 回の定期練習とお声がかかった時、芸のご披露を主な活動としています。

先日も健生の養成講座の謝恩会で玉すだれをご披露させて頂きました。芸の力でしょうか、会場が一つになって応援して頂きました。一つになっている場の気を感じる時、「玉すだれって有り難いナー」といつも思います。「芸で心を 1 つ」に出来ることは何と嬉しいことでしょう。グループホーム花風の夏祭り、宮の森病院の「円」での芸能ボランティアや老健施設の呼びかけに応じ活動予定です。

大道芸南京玉すだれには力が宿っているようで、うまく行っても、失敗して

お客様ともども楽しめます。「あ~さて」のリズムには鼓舞する働きがあるそうですし、千年の歴史に裏打ちされた玉すだれは芸人の苦労、失敗しても楽しんで頂けるコツが秘められています。

同好会は芸をするのは初めてという人が多いのですが、見て下さる人に育てられ、随分感動的な場面を経験させて頂いています。技のうまい・へたでなく、その根っここの心が通い合った時、感動の嵐が吹いてくれるようです。今後も玉すだれを通じて健生・生きがいの応援をしたいと同好会一同張り切って練習しています。

パークゴルフは楽しい

パークゴルフクラブ 塚本久二子

3 年前から健生パークゴルフクラブは活動しております。忙しい方が多い健生ですので、月 1, 2 回ランダムに日程を前月に決め行動してきました。ロイヤルホテルのパークゴルフランチプランを利用して豊平河川敷のグランドで行っております。

7 月 9 日には 2 年以上入院加療中だった、大先輩の寺井友一さん(90 歳)もお元気に参加され、一緒にプレイなさり、大変有意義な時を過ごすことができました。笑って、動いて、短い夏を大いに利用し、心と身体に活力をつけられる楽しい会です。点数にはこだわらずにやっていますので、未参加の方も 1 度お顔をおだしください。

気楽にこだわりなく健生以外の方も、どうぞお誘いになってくださいね。お待ちしております。

学習会で前進しよう

学習会 田中淑子

学習会は活動を始めてから 3 年目になりました。

1 年目はテキストを再び学習。2 年目は農業、資源、日本の財政、ホテル業界、子供の問題と出産、シーザネット代表岩見氏の本「人とのふれあい」等とランダムにいろいろなテーマで学習してきました。

3 年目にはといって札幌市の出前講座を利用して札幌市の財政、新介護保険を取り上げました。すべてこれらが知識になったか別としても大事なのはもっと知りたい、学びたいという姿勢ではないかと思います。物事はもうこれでいいということは決してないよう思います。追い求めていく姿勢こそが全てに通じる大切な事であり、そこから前進があり発展していく道ではないでしょうか。



学習会の場で多くの人達と時間と空間を共有しながら語り合う。その中から自ずと私達の目指すものがみえてくるように思います。真剣に自分達の進む道を考えてみましょう。

健生フラで生きがいを

フラ同好会 木野敏子

私達のフラ同好会は健生の仲間 10 人前後と他の仲間 7 人の合同練習をしております。皆さん忙しいので全員揃っての練習時間は、なかなか持てませんが、知らない者同士が仲良くなれ人の輪も広がっております。特に、是非「フラ同好会」に入ってくださいと PR はしておりますが関心のもたれた方はどなたでも随時入会が出来ます。勿論退会も自由です。技術向上が目的ではなく、踊る事で自分自身が楽しくその中からほんの少し「生きがいを」見つける事が出来たら良いなあ~と思っております。フラダンスに限らず、どんなものでもそうですが、まず一步踏み出す事です。フラダンスに興味を持たれた方は何時でもどうぞ! 私達「フラダンス」チームの皆さんがあなたの楽しさを見つけるお手伝いを致します。まずはご見学を・・・

練習日 第 2 土曜日、第 4 金曜日
PM 1:00~4:00 頃 (遅刻、早退 OK)
会 場 手稲区曙 2 条 3 丁目 (みずほビル 4F)
会 費 参加時 300 円 (お茶代&雑費として)
連絡先→ 木野敏子 電話 011-695-5037 迄

地方からのお便り

新五稜郭タワーと野外劇

函館市 佐々木 恵子

世界には、七つの星型城郭がある。そのひとつ側が函館の五稜郭である。

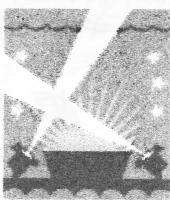
五稜郭築上 100 年を記念し、昭和 39 年に旧タワー(高さ 60m)が建造された。41 年間市民や観光客に親しまれてきたが、新タワー(高さ 107m)の完成により、その使命を新タワーに託し、6 月には解体された。

新タワーは徹底して、五稜郭と星型をモチーフにしており、展望台から函館山や津軽海峡、横津連峰の山並み、そして特別史跡五稜郭の大地に輝く星型の全景が望め、函館山からの夜景同様お勧めスポットである。

まもなく市民創作函館野外劇～五稜星よ永遠に～が、この特別史跡五稜郭を舞台に公演される。

函館野外劇のコンセプト『家族の温もりにもにた街づくりと新のボランティアをめざす人づくり』

夏の夜空のもと、貴方も観客の一人になりませんか。



小樽「かもめ」の活動報告

小樽市 田村元江

「北の灯り」26号にて小樽の活動を杉谷さんより報告させていただきましたので、今回は、26号を手にしまして、1頁から8頁まで隅から隅まで拝読させていただきました。1時間40分かかりました。老眼鏡をかけながらの読書です。

47期生の感想文が乗っており、昔の自分を思い出してあります。アドバイザーの仲間入りをしましたが、その時点では私は余市から札幌に通勤しておりましたので何も目標を持てず、富士吉田まで行って（平成12年2月）これでよいのだろうか？などや焦りがありました。



あれから6年、今は勤めを辞めた身、チャンスがやってきました。

健生アドバイザーというだけで、小樽高齢者支援活動（杜の集い）に世話人として活動できるようになり、現在、小樽の仲間と共に頑張っております。河崎さんにお誘い申し上げましたが「玉すだれが忙しいので・・・」とのこと、武田さんは現在お勤めがあり、辞めたら参加したいとのことです。

お互い自分のできる事はたくさんあるはず、ゆっくりと目標に向かって前進しましょう。

「健生すこやか十勝」の活動報告

帯広市 林 道子

五月の総会では楽しいご協力ありがとうございました。お陰様で、無事終了させていただきました。

ご出席の皆様には心から感謝申し上げます。参加者の少なさが、若干の寂しさを感じました。

さて「健生すこやか十勝」では、新メンバーを迎える原点に帰った活動をしようということになり、この七月から勉強会をやります。

まず今年は、窪田稔氏を講師とし真剣にボイストレーニングをやっております。最低10回は行い、全員が複式呼吸と発声法及び母音法による活舌を勉強します。会話こそ



が人間関係の基本、原点と考えてるからです。

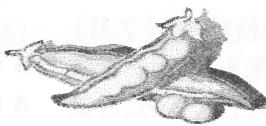
これに平行し 会員間の交流として、Eボートによる川下り体験、高校生ボランティア劇団ピースの慰問公演への協力などを行います。

また、長谷川会長を始めとする道の協議会メンバーの来帶の機会に合わせた積極的な交流を行うこととしました。ミニケーションこそ、忌憚（きたん）のない交流の場と思うからです。

来年は高齢者施設や障害施設などへの慰問活動を行う予定です。内容はコントサークル……？

機会があれば十勝勢の元気な舞台姿を見ていただきたいと思います。

皆さんの活動に負けないように私たちも頑張ります。



財団からのお知らせ

介護予防の普及推進と地域組織の強化

健康生きがいづくりアドバイザーが、4千名を超える(4,019 うち北海道は228名で5.7%)。

18年度の事業として、介護予防事業を普及推進するための研修事業と、生きがい支援活動を実施する地域組織等の強化事業を実施します。

強化事業は各協議会から募集します。

健生北海道もぜひ。

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。

○ 「活動交流会のお知らせ」

★ 8月例会予定

・8月25日(金)

PM6:00

・「ちえりあフェスバル」の成功を願って
当日は懇親会を開催いたします。

ところ：ちえりあ 2F 健生展示会場

会員皆様の参加をお待ちしております。

★ 9月例会予定

・9月28日(木) 曜日が変わります。

PM6:30

★ 「全国大会報告・新会員加入紹介等」

・ところ：健生庵

・ひょう：200円(茶菓代)

♪～♪～♪

- ・活動交流会は会員相互の親睦と情報交換の場です。
- ・会員の皆さんに参加し易い時間帯・曜日・内容等を考えてゆきたいと思います。
- ・9月例会より試行的に第4木曜日に変更致します。

新会員紹介(7月)

- ・米沢恵利子さま 50期生 ML登録済
- ・野呂 幸弘さま 46期生 ML登録済

表紙に寄せて

『桃岩』(小樽市桃内)

小川 智

国道5号線沿線の小樽市塩谷からトンネルを抜けると桃内である。

まもなく右手に、漁家集落越しに桃岩が見える。

脆そうな石灰質の岩肌に潮風に強そうな草が纏いついて生えており、高さは20メートルくらいか。

全く桃にそっくりの形であり、水中に没している桃尻の方も拝ませていただいたものです。

これを左端に画き、順に崖、磯舟、漁家の苦屋などを画いていき、磯に寄せる小さき波濤を画くと立派な作品となる。

磯舟は殆どが札幌等の人たちの釣り船で、地元の漁師は一人しかいないということも驚きである。

余談になるが、自宅で20年育て、毎年たわわに果実をつけていた水密桃がついに枯れてしまった。

原因はカミキリ虫が木の芯を食い荒らしてしまったためである。

今年は桃を買って食うことになる。

ざあ～んねん、カミ斬り～。

最近、ギター侍出ませんね。

編集後記

健生北海道に入会して約4年、その頃からの会報を改めて読み直し、その都度のいろいろな状況を思いめぐらせています。活動交流会で多数決で「北の灯り」と会報の名前を決めたときのことが、懐かしいです。

これからも、この「北の灯り」が会員の皆様にとって、届くのが待ち遠しく思って下さるような会報誌であるよう、部員一同努力したいと思いますが、今まで同様投稿へのご協力、またはご意見、アドバイス等どうぞよろしくお願ひいたします。

(記 中島 寛子)

【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】 6月30日付

○正会員 140名	○一般会員 23名
合計 163名	