

北の灯り

第 28 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)



《塩谷風景》 小川 智 (公募白晝会会友)

健康・いきがい

『楽しいことは生きがい？』

札幌市 水野由恵

「何か生活に変化を」と思い受講した健生アドバイザー養成講座、それが、専業主婦だった私を奥様から外様へと、すっかり変えてしまいました。

まず先輩に導かれ、歴史好きが昂じた「北海道開拓の村」のボランティア活動は今年で4年目になり、若手と呼ばれながら勉強の毎

日です。

健生活動に戸惑っていた時に巡り会ったのが、「南京玉すだれ」です。芸無しの私が、一芸を持ってとても嬉しく、なによりも拙い私の芸でも見てくださる方々の笑顔、会場との一体感が楽しいです。

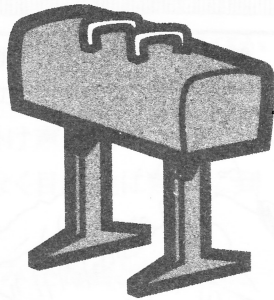
そして「バルーンアート」、これは子供たちのキラキラと輝く瞳、笑顔、それにつられて私も笑顔、目尻の笑い皺も怖くない。

楽しい事を沢山見つけました。これが私の生きがいに繋がれば幸せだと思います。

ひとくち講座

「健康生きがづくりアラカルト」
上野 正志

お盆休み中に、ふと目にしたTV番組「生きる～63歳の現役体操選手」についつい引き込まれてしまった。福島県いわき市に住む若松さんは定年後も「やれることで地域に根ざして次世代の子供達に伝えて生きたい」と体操クラブを立ちあげ、自身は体操を教えながら現在も県総合体育大会に競技で機械体操の大車輪・鞍馬などの選手として出場している元気印だ。



「子供達との交流を通じて自分の生き方を貫きたい。アマチュアに引退はない。生涯現役なんです。」と言う若松さんの言葉が心に残った。見終わった後、「健康生きがづくりアドバイザー養成講座」を立ち上げ時に最初の講義を担当していただいた北海道大学社会学・金子勇教授の講座での印象的な話を思い出した。

「高齢者の生きがいの源泉は、高校入試で出題されない科目にある。英数社理国ではなく音楽図工美術・保健体育・技術家庭科の中にある」と言われた。これを聞きまさに目から鱗の感を抱き 生きがいを求めるハンターには大きなヒントになると思ったし、これに学校時代のクラブ活動の延長線を加えれば誰でも自分の生きがいは必ず見出せると確信した。

確かに、お芝居の生きがい探偵団・南京玉すだれフラダンス・オカリナ・健康ウォーク・パークゴルフ・学習会・合唱団などなどの現在健生北海道の活動の展開を見ると頷ける。

しかし、よく言われるように、「生きがい」は人それぞれ、百人百様だからもっともっと多様な活動があつて然るべきで、この程度の活動範囲では何とも物足りない。

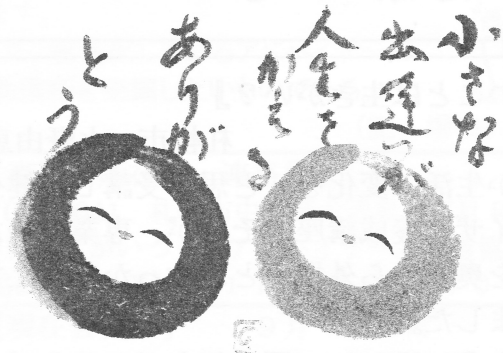
是非ともこのほかに沢山のメニューを加えていく幅

広い活動に取り組んでみませんか。

今期の養成講座のメンバーには大正琴・三味線蕎麦うち・ギター・アコーディオン・ピアノ腹話術・遺跡発掘調査・カウンセリング・高齢者対象サロン・陶芸・土器作りなどの多彩な特技・趣味・活動領域をお持ちの方々がおり活動の広がりを十分に予感させます。

また既存のメンバーのキャリアをざっと俯瞰するだけで次のような人たちがいます。看護師・鍼灸師・ケアマネージャー・ヘルパー・ファイナンシャルプランナー・ソムリエ・生活習慣病予防指導士・手話・料理・編物・エアロビクス・健康体操指導・日本舞踊気功・太極拳・足裏健康・柔道・剣道家自然ガイド・パソコン・生花・茶道指導日本画家・洋画家・書道家・押し花・手芸・フラワーアレンジメント・刺繍・パッチワーク講師などの多種多様なアドバイザーが目白押しです。

これらのキャリアを活用する一つの切り口として、今般当会を札幌市社会福祉協議会に「ボランティア団体」として登録しましたので、オファーがきたら是非参加してください。この他に、地域密着型の活動領域としては「介護予防・高齢者自立支援・障害者支援・子育て支援・子供見守り隊・防災活動」などボランティア活動のメニューは揃っており、居住する地域を基盤として健康生きがい活動を展開する素地は沢山あるように思います。まずは協議会行事に積極的に参加し、会員相互の情報交換を活発に行って健康生きがづくりアドバイザーの活動を広げていきましょう。



(カット 大西信子)

第 14 回 健康生きがいがづくりアドバイザー 全国大会 in 神奈川に参加して

佐々木 恵子

「あたらしい地域社会の創造」

9月8日～10日、第14回健康生きがいがづくりアドバイザー全国大会 in 神奈川 2006 が開催、全国から 246 名の参加があった。一年ぶりの再会、同窓会のような思いで参加した。

本大会基調講演は民間人から初の政令市の



区長に任命された大下勝巳氏(健生アドバイザー)。民間人としてのこれまでの活動をそのまま生かした、市民感

覚の考え方をもった区長として行政と市民の壁を縮めるべく公務をされてきた1年4ヵ月間の感じたこと、感じていることを1時間にわたり、提言された。

要旨は大会案内にも掲載されているので割愛し私なりに感じたままを報告します。

「政治行政」「市場経済」「地域社会」。今地域社会が弱体化しているため、犯罪が多発している。これを立て直すことが重要であるが生活環境を守る為の大切な役割の担い手(高齢化・役員)がいないのが大きな課題である。

第三の世界「公共」公と市民が手をつなぎ構築する社会、公共をどのように作っていくか、今鍵である。生きがいを持って活動すること、協働の時代を生きる市民として自己改革も迫られていくであろう。

ピーター・ドラッカー氏の「非営利組織の経営」の中に、「君は何をもって記憶されたか」と担任(神父)が13才の子どもたちに聞いたが、誰も回答できなかった。「50歳になってこの問いに答えられなかったら、君の人生は意味がない」といわれたそうです。37年後50歳になった彼ら全員がこの言葉を覚えていた。この神父の質問の意味がわかってか

ら彼らの生き方が変わってきたと言う。

生きがいの探求が社会を変える。健生アドバイザーの社会的任務は大きく、期待されているといっても過言ではないでしょう。自分の活動が認められることが生きがいにつながるのではと最近気づきました。

大下氏の講演は県民ホールの椅子の硬さも忘れる位興味深い内容でした。

第4分科会

「地域社会での健康づくりを考える」

—細胞を活性化して、いきいきライフ—

1～自分の健康は、自分で守りましょう～

- ① 人間の身体の細胞 60兆個
- ② 血管の総延長 15万km
- ③ 人生80年=25億秒
- ④ 細胞の新陳代謝 6ヶ月～1年
- ⑤ 死因で脳疾患と心疾患の合計はガンより多い)

2 具体的な健康法

人間の細胞は1万年前の人の細胞と同じ。

- ① ADL 体操 Activities of Daily Living 日常生活動作
- ② 足もみ健康法 (竹踏み、足と手の握手、良く歩くこと、少車多歩)

3 ADL 対応型高齢者体操

①特徴

- 1 各自の能力に合わせて行えるよう工夫
- 2 日常生活の基本となる動きを取入る
- 3 高齢者に適さない動きを除いている事
- 4 吐く息を強調した呼吸法を用いる事

②体を動かすことによる効果

- 1 再生能力を活用して体の萎縮を防ぐ
- 2 細胞の質の低下を防ぐ
- 3 心臓と肺の機能を回復し維持する
- 4 ADL を回復し維持する
- 5 心に若々しさを取り戻す

4 足踏み健康法

- ① 足に全身の反射区があり刺激で活性化。
- ② 血行を促進し細胞を活性化内臓・器官の機能を正常化する。

来年は大阪です

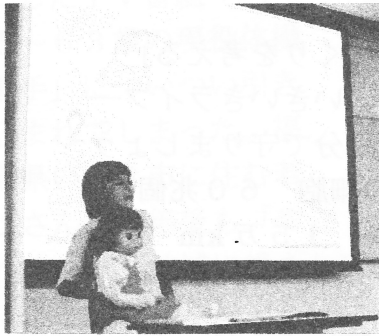


ちえりあフェスティバル 健康生きがいパラダイスに参加して

51 期健生十八番（おはこ）会 斎藤克恵

新米一年生として、今回ちえりあフェスティバルの「健康生きがいパラダイス」に初参加させていただきありがとうございます。怖いもの知らずで受けてしまったことを直前で後悔しましたが、もう遅い・・・。

今回、私は宴会芸の「腹話術」でちょっと不安でしたので、

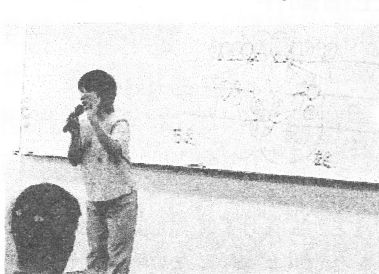


相棒「はなちゃん(人形)」と共に 20 年細々続けている手作り絵本をパソコンのスライドショーで紹介することにしました。

会場には思っ

ていた以上のたくさんのお客さんがいらっしゃり、もともと上がり症の私は久しぶりの腹話術で緊張して汗だくになってしまいました(大汗)。

優れた先輩たちの発表の数々に、先ゆく健康生きがいアドバイザーとしての実力を見せ付けられた気がしました。特に「足から健康に」の



川辺さんの講座はみなが実際に体を動かして学び、その場でリラクゼーションが得られたこと、もっと学びたい

なという気持ちになりました。

長谷川聡さんのワークショップも今後もアイスブレイキングとして様々な出会いや集いのシーンで使えるものばかりで、楽しく学ぶことができました。

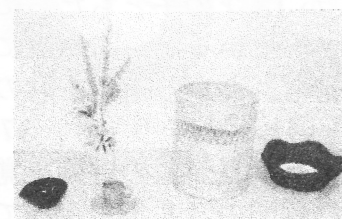


ちえりあ祭での健生の参加は3年目と聞きましたが、展示のレイアウトも企画・構成もとてもよくできていると思いました。押し花やパソ



コン、風船、手作りジュースなどなど実際に体験できるワークショップ形式のものはとても楽しいですね。

健生メンバーが一体になって自発的自立的に協力しあい、チームワークもばっちり。こうでなくっちゃ！今後も諸先輩の胸を駆りながら「微力」を発揮していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



新人紹介

生きがいとは

46期生 北広島市 野呂幸弘

私が健生アドバイザーを目指した理由は「今、自分は何をしたいのか、今、自分には何が出来るのか」と悩んだのがきっかけでした。人は生きていく中で一生学び続け何かを犠牲にし何かを得ているものであり、それは決して楽なものではありません。

生きるということは嬉しいこと半分、辛いこと半分のものです。人が幸せであるのはその人が恵まれているからだけではなく、ただその人の心のありようが幸せなのです。

苦痛を忘れる努力、幸せであろうとする努力、それこそが真に人を幸せにするもの。

何かを始めるのに遅いと言うことはなく、始めようと思えば行動に移したらスタートなので、私は「生きがい」とは何か、それを皆さんと学んで生きたいと考えています。

はじめまして

50期生 米澤恵利子

はじめまして。米澤恵利子と言います。

産業能率大学経営情報学部経営情報学科通信教育課程4年に在籍しています。

この5月に大阪の研修を受けて、健康生きがいつくりアドバイザーの資格を取得いたしました。本当に健康生きがいつくりアドバイザーの資格を取得したときに、「自分には何が出来るのか」と真剣に考えていました。

そんなときに、北海道の健生に入ってから、自分の父・母と同世代の方と接して、ただいま、勉強中です。



得意なことは、手話です。手話を教えてほしいということであれば、自分の時間の許す限り、やっといこうと思っています。

資格を取ったばかりなので、まだ、何もわからないですが、

こんな私です。

どうぞよろしくお願いいたします。

学ぶことは楽しいこと

51期生 苫小牧市 佐々木敏雄

会社オンリーの生活にピリオドを打つことが現実として捉えられるようになった頃、生涯のため

の学習は？と漠然と考えていました。

そんな時にふと目にしたのが本講座でした。勉強するのはこれだ！と感じました。講義が進むにつれ、奥深さを感じずにはおられません。新たな発見の連続でもあり、段々学ぶことが楽しいと思うようになりました。

会社を離れてから廻ってきた、町内会の役員は、いずれも頼まれたから仕方がないという思いが強いはたらいっていましたので、やっではいるものの今ひとつ熱い思いは湧いてきませんでした。

しかし学習後の取り組みに変化が生じました。自分の出来ることを自分の思いで自分らしくやればいんだと。それからというものは、周囲の人達の態度も変わってきました。それに応えようと自分を高める努力をしている自分を発見できたことも嬉しいことでした。

「学ぶことは楽しいこと」誰でも社会のため何かできると受講してつくづく思います。今後の行動指針を見つけることが出来、それに向かって日々歩み続けます。

「出会い」は宝です！

51期・健生十八番会 斎藤克恵

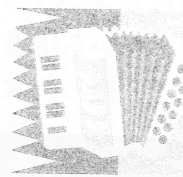
(うさびよんさいとう)

数年前、私はフリーライターとして某新聞の仕事で、当講座を取材させていただきました。当時は芸達者で元気一杯の皆さんのお姿にただ驚くばかりだったのです。以来いつかはと願っていた健生の講座を今年受講し、北海道の仲間と共に富士吉田の研修にも参加してまいりました。

研修にはアコーディオンを携えて行きました。道中重くて大変でした。でもその甲斐あって皆さんと歌うシーンでは一役買って出ることもでき、とても嬉しかったです。

私は好奇心が旺盛で楽しいことが大好き。人生寄り道アラカルト。不器用でも寄せ集めでも新しい出会いをきっかけに、自分を生かせる道があるはずだと考えています。自らが健康で生き生きした笑顔を伝播し、機動力となる存在になりたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



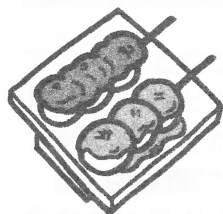
“生きがい探偵団”に初めて参加して

43 期生 真銅僚子

「深川で楽しいイベントがあるので行きましょう」と勧められ、内容も知らぬまま申込んだ時、私が苦手とする劇に女中役で出ることになるうとは夢にも思わなかった。

ところが練習があると言う(??)。長谷川座長ご指導の集まりに何回か出て、ようやく全貌が分かった。これが噂の探偵団だったのだ。気が付くのが遅かった。

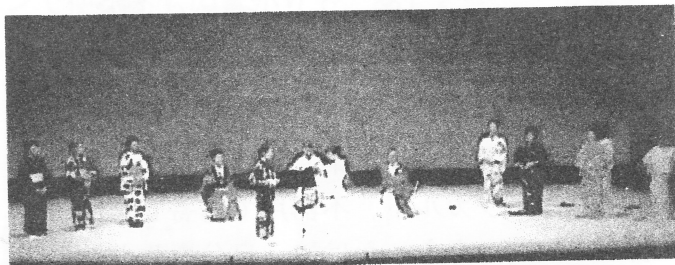
その本番の 8 月 20 日(日)がやってきた。女優 16 名は朝 8 時の汽車に乗り、修学旅行の様に楽しくおしゃべりしながら深川へ。駅から徒歩 10 分で文化交流ホール到着。《浪漫劇場》とあった。出し物は「大奥～芸の乱」。時は深川浪漫元年。



当時の大奥は鱈うるこだんご団子のお方様(変な名前? 実は御当地の名物)と茶々のお方様が権力争いをしていて、前者の女中にはフ

ラダンスとオカリナグループ、後者は南京玉簾グループが演じた。二人のお局様は自分の腰元達がいかに意のままに動くかを自慢するとの設定。お方様の無理難題に合わせ、でんぐり返りや宇宙遊泳、玉すだれ、オカリナ、フラダンス、バルーンアートなども練習したので、会場の皆さんに喜んでもらえた。

終盤はウエストサイド物語の音楽と共に両者睨み合いながら退場、十二樂坊の曲に乗って終幕を迎える、凝った演出だった。



衣装は各人が工夫し、お方様は着物の上手作り打掛け、玉すだれチームは通常の衣装の上に着物をはおり、フラ・オカリナチームが浴衣をまとうと華麗な舞台に。劇の中では敵と味方でも、劇の前後では敵も見方もなく和気あいあい。無事終了(なかなか見事じゃ!と天の声)。

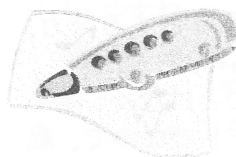
夕方 5 時帰路に着いた。演劇に出会ったことと、健生の皆様と楽しい時間を共有することが出来た感動の体験は想定外のものでした。座長、団員の皆様には大変お世話になりました。招いて頂いた深川市関係者の方々にもお礼申し上げます。

(写真提供 長谷川 聡 代表)

オカリナで仲間づくり

オカリナ「プリエール」 齊藤正子

今年の 3 月に名も新たに誕生した ♪オカリナ「プリエール」(仏語・祈り)♪です。オカリナの素朴な音色に魅せられた人、今まで楽器を手にするこ



がなかった人、ただただ音楽を楽しみたい人等、色々な思いを持ちスタートしたグループです。

楽譜を読むこと、不慣れな楽器やステージに四苦八苦しながらも、生きがい探偵団・ちえりあ・東 COM・新年会・あずましい会お花見等に参加させていただきました。本当に心よりありがとうございます。人前で行うにはまだ早い段階ですが、その過程で新たな発見・驚き・戸惑い・喜びもありました。

まだまだ見たいものもあります。これからも先輩の方々に少しでも近づけるように努めていきたいと思っておりますので、今後とも助言・お声かけ等をよろしく願いいたします。

私達は、下手上手にこだわらずゆっくりと自分のペースでオカリナという楽器を通しての仲間作り・楽しむことを目標として活動しております。他の楽器やお顔拝見などなんでもありです。

同じ時を過ごすことで、それぞれの人がそれぞれに何かを感じ何かを見つけ、「今日来てよかったあ〜。」と思えるような居心地のよい居場所としてのプリエールでありたいと思います。音楽が好き! でも、もっともっと好きなのは人!。良き出逢いを大切に人との小さな繋がりが大きな輪へと広がっていきますよう、私達は皆様をお待ちしております。

詳細は、プリエール代表の堀田幸男さんにお問い合わせください。

地方からのお便り

道南ウエーブ「銀波のように」

江差町 津村 万里子

集落のはずれ、海のそばに小さな神社と集会所がある。ある昼下がり、杖をついた老婆が一人ゆっくりと歩いていく。その後から腰のまがった老婆、背中丸くなった老婆と続く。毎月第一金曜日の午後一時過ぎに「老婆の行列」が出現する。この日は「伏木戸健康教室」なのだ。

四年前に町の地域支援事業としてスタートした「健康教室が今年の三月で終了した。健生アドバイザーとして三年間携わった。終了にあたり、地域の人たちから「これからも続けたい」との声が上がり、何とか続けることができないものかと思いい、江差町に町内会婦人部として続けたいこと、新木圭子さんとわたしがボランティアで協力したいこと、健康器具や楽器・ハンドベル等は町から貸し出しをしてほしいことを申し出て、四月からボランティアとしての「伏木戸健康教室」が新たにスタートした。

三十戸の集落は高齢者が多く、一人暮らしも多い。「閉じこもり予防」として「一歩外に出よう」と声かけをし、チラシを配布し、一人でも多く集まれるよう工夫している。

五月からは函館の佐々木恵子さんが往復三時間以上の道程を峠を越えて参加協力している。

内容は、午後一時半から三時半まで、指体操から始まり心身活性運動（フィンガースポーツ・フラハンド）、色別音読、集団レク（風呂敷ゲーム、くらげゲームなど）、歌、ハンドベルなど季節やその時々によってメニューを変えていく。

更に六月から手話コーナーとして簡単な手話を教えてもらっている。これが興味をもたれ大変喜ばれている。

一汗かいたあとは茶話会となるのだが、これが当地の芋団子やでんぷん練りなどおやつが出て楽しい語らいの一時となる。59歳～83歳までの人が多いときで十三名ほどで、少ない時には五名となる。半農半漁で年を重ね、終の棲家とする

集落の人々が楽しく笑い合える時間を持てることを波の音、潮風の音の中でこれからも続けたいと思っている。

白髪のお婆たちが並んで、にこやかにハンドベルを鳴らしている様は、さながら銀波のようでもあり、私たち道南健生「ウエーブ」につながるものと感じる。楽しく、ゆっくりと一歩から歩みたい。



小樽「かもめ」の活動報告

小樽市 田村元江

昨年9月敬老の日に札幌より「玉すだれ」の皆様がおいでになり、小樽の2箇所で開催していただきました。その節は、私たち小樽健生の宣伝になり、また、「杜のつどい」に健生アドバイザーを知って頂くことになりました。

今年も敬老の日には「杜のつどい」で色々なイベントを計画しておりますが、私たち小樽かもめもお互いの分野でお手伝いしていくことを話し合っております。

個人個人が自分に出来ることを生かして頑張っております。



「健生すこやか十勝」の活動報告

帯広市 坂田 睦子

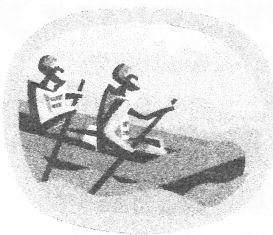
8月5日、「Eボートに試乗、札内川、川下りを体験しよう！」のキャッチフレーズで、高校生、小学校教員、警察官等バラエティに富んだ五名の客員を迎え、合計10名で愛

国大橋から北海道エールセンターまで、川下りを初体験しました。

ヘルメット、救命胴着を着用、確認の上準備体操からはじまりました。ボートで川下りに、なぜ準備体操が必要かと思いましたが、10名でバトル(漕ぎ棒)を両手を使い 体全体でこぐのが必要だったのです。

私が体験した四万十川下り、瀞峡川下りなどとは違ってましたので、考えが甘かったとちょっと驚き。

前日は雷とともにバケツをひっくり返したように、すごい雨が降ったので、札内川はどんなに増水しているかと思いましたが、「下調べの時より、水量が減っている」とのことで何度も降りてボートの移動をしました。



足元がぬるぬるとすべり大変でした。でも一度、靴もズボンも濡れてしまうと怖いものならず！浅瀬に乗り上げると、沿道スタッフが10名乗せたままボートを引っ張る場面も幾度となくありましたが、みんな心をひとつにして、体を浮かせていました。川の流れてに乗ってしまうと風もなく夏雲の広がる十勝の青空に幸せを感じたのは私一人ではなかったと思います。

我が家の庭では雑草抜きの「むしとりひなげし」も美しく可憐に見え、前行く「かもの群れ」そして飛びかう「あおさぎ」に感動！休憩50分の行程も大幅にオーバーし「いち・に・いち・に」の掛け声とバドルが揃うようになった所で転覆することもなく目的地に無事に到着することができました。

その後は、ジギスカンを囲み昼食会となりましたが、早くも次回に！次々としてみたいことが出て、会員一人一人の絆がより一層深まったことが嬉しく思いました。先輩たちに暖かく迎えられ私自身が生きがいと楽しさを感じる健生すこやか十勝に感謝しています

財団からのお知らせ

介護予防事業を普及推進するための研修事業について

「介護予防」は健康生きがいがづくりアドバイザーにとって、これから特に注目すべきキーワードです。18年度事業として、介護予防事業の普及推進に関わる方を対象に、自治体の先駆的事例紹介などをベースとする研修会を、12月から1月末頃の予定で開催します。主たる対象は市町村の担当者ですが、アドの皆さんも参加OK。介護予防の普及推進は、その担い手を地域でどう育てるかが大きなテーマ。研修会は2日間、東京・大阪で各1回、研修費用は無料です。日程等はお問い合わせ下さい。

事務局だより

○ 活動交流会（第4木曜日に試行的実施）

会員相互の情報交換の場です。一人でも多くの方の参加をお待ちしております。

9月28日(木) 51期 渋谷妙子

「サロン開設のあれこれ」

10月26日(木) 43期 俵木みち子

「私が魅せられたシャンソン」

11月30日(木)「鍋を囲んでお話しませんか」
会計より

会費納入お忘れの方は振込みお願い致します。

表紙に寄せて

『塩谷風景』

小川 智

ご存知、東京ロマンチカの「小樽の人よ」に出てくる、♪二人で歩いた塩屋の浜辺である。三条正人の甘いボーカルでヒットしたご当地ソングであるが、塩谷浜の様子を知っている地元民（私は当事地元だった）としては、あんな砂鉄混じりで真っ黒けな砂浜をデートするのは歩きづらいし、靴に砂は入るし、とかで難儀と思っていたものであるが、歌になると実に美しい。

砂丘は別として、新しい農道（フルーツ街道）の小高い位置から眺める塩谷浜も美しい。特徴のあるオタモイ岬や塩谷のポンメ岬から大きな入り江となって回り込んでおり、小さな漁港や灯台が見える。

黒い砂鉄の浜に打ち寄せる波も制作には良いアクセントになる。手前の丘の斜面は、かつては一面の葡萄畑であったが、今は原野の様相を呈しており、地元の人々も今は葡萄をスーパーで買って食べるのか。

「紅塩谷」という赤い美しい地元の葡萄もあった。

編集後記

暑い夏が過ぎ、実りの秋を迎えています。

2年前、アドバイザーの認定書が届いたのを機にデジタルカメラで健生北海道の活動の様態を撮り初め1千回以上のシャッターを切ってきました。

ファインダーから見ると、活動している人にあまり広がりがなく固定化され、健生北海道の活動に対して大きな個人差や温度差を感じている人が多いような気がします。

今年誕生した、51期生の十八番会の活躍や新種の活動形態の誕生に期待を膨らませて

います。
また、潜在化しているアドバイザーの活動様態を発掘したいものである。



(記 堀田 幸男)

【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】 9月 1日付

○正会員 152名 ○一般会員 23名
合計 175名
養成講座修了生12名入会登録