

# 北の火アリ

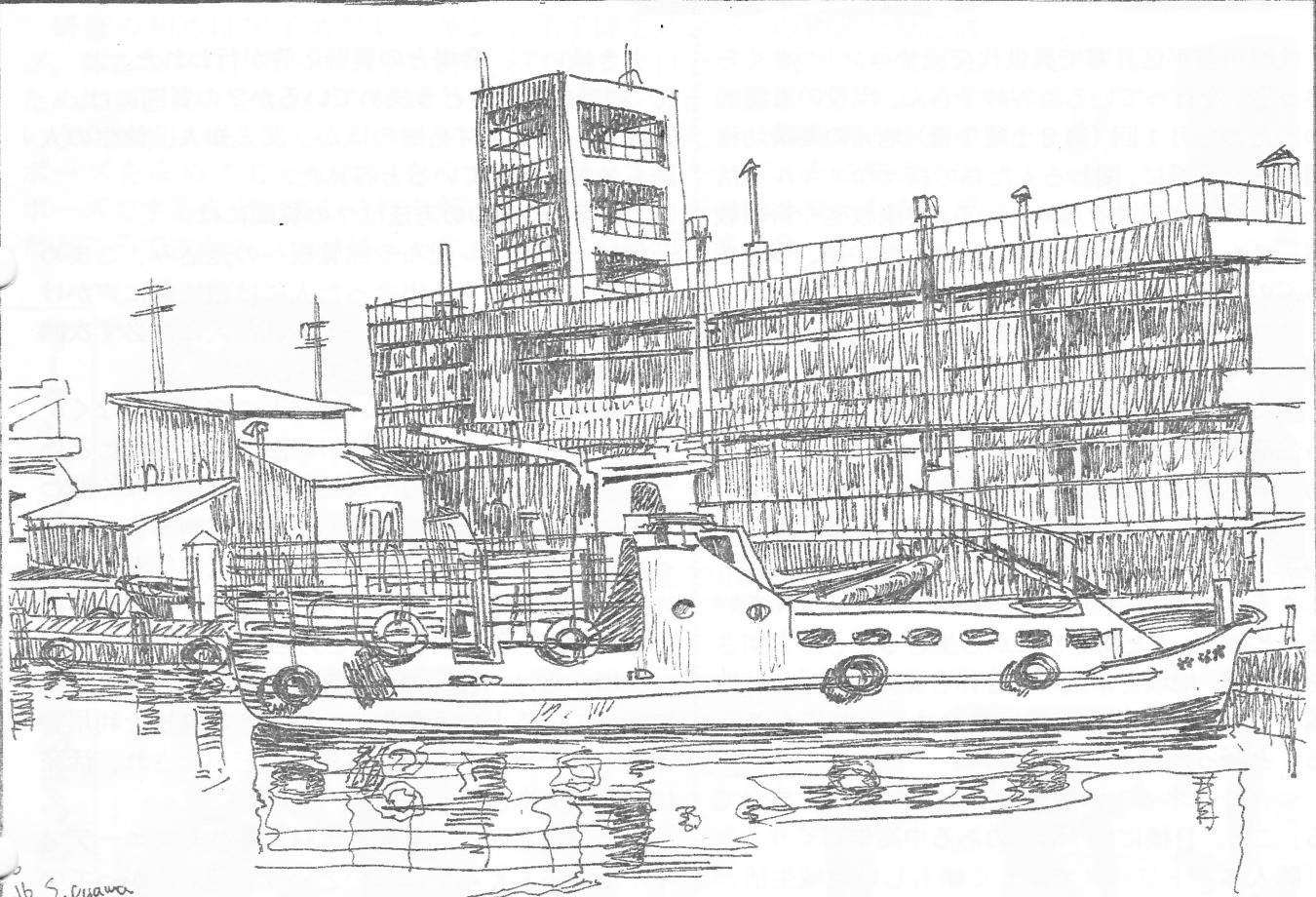
第 30 号

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）



《道庁北口》 小川 智（公募白日会会友：健生賛助会員）

## 健康・いきがい

### 『挑戦の後』

函館市 秋田裕子

私の職業は看護師です。

ある日、私はずっと同じ土地に住み、同じ職場で働き、「これでいいのか?」と疑問を思った。

何かしなきやと悶々としていた時にホームページで発見!「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格だった。この資格を得て何か地域の人との交流、地域に貢献したいと思いさっそく挑戦した。

しかし講習場所は札幌と遠く、函館から片道4時間で、しかも冬の道、我ながら良く頑張ったと自分をほめました。

札幌での講習、そして富士吉田市での楽しかった研修で念願のアドバイザーの資格を得る事が出来ました。

ところが資格をとった後、研修での緊張感が無くなり空気が抜けたようにしぼんでしまった私でした。

まだ私はアドバイザーとしての活動は何もしていませんが、函館の先輩たちとの繋がりが出来、これからひとつ、ひとつ地域での活動に参加しながら会員の皆さんとの交流を深めて行きたいと思います。

# 新年会・研修会報告

1月20日(土) 札幌サンプラザ



札幌市豊平区月寒で異世代交流サロン「つきくらネット」を行っている瀧谷妙子さん。現役の看護師のかたわら月1回(第2土曜午後)地元の美晴幼稚園などを会場に、関わる人たちの様々なスキルを活かした企画で活動を進めている。健康教室や料理教室、フルートのコンサート、介護保険の話、つきさつぶの歴史を聞く会など毎回多彩な内容である。

サロン設立は、家族や健康不安を抱える高齢の両親の幸せを考えたことがきっかけになったという。

また看護師としての経験から、中高年に増えていく生活習慣病・うつ・認知症を問題視。解決には予防・早期発見・早期治療が必要だが、行政サイドは手一杯で生き生き活動には手薄。健生のようなプロの手が必要と語った。

さらに現代社会は「人つながりの輪が薄れている」と言い、人と関わりながら生きることの大切さを再確認。地域を家族の集合体と捉えると「ミニ地域としてのサロンは人間回復のオアシスになりうる」と語った。

つきくらネットの理念は「生きがいは人を育てる」こと。目標には「活力のある中高年づくり」と「隣人ネットワークで楽しく頼もしい地域生活づくり」「終末まで安心して暮らせるしなやかで躍動感のある地域環境づくり」をあげている。

## 第一部 研修会

### 1. 「地域の茶の間つくりと私の生きかい」

事例発表：つきくらネット

瀧谷 妙子さん

★地域に根ざした活動って、どう展開するの?「つきくらネット」の活動事例を土台にして健生の皆さんと交流・意見交換。自分らしい活動の始め方、進め方を学びます。

引き続いて、会場との質疑応答が行われた。

① 講師の人材はどう決めているか?の質問には、→地域からの人材発掘のほか、友人知人、健生の人脈も最大活用していると答えた。

② 広報や人集めの方法は?の質問には、→地域へのチラシ配布や回覧板への差込み、こまめに電話をかけたり、出会った人には積極的に声かけしているとのこと。一回来てくれた人には必ず次回の案内を出すという誠意が大事と話す。

日中働いているために、地域との交流が少なく、初めは気持ちのわりに実働は空回りしていたといふ。看護師仲間の協力や民生委員、地域に深く関わる人に自分のプランを相談し、協力体制を作っていたとのこと。こういう活動をする人は特別な人という印象があるが、「私は特別な人間じゃない。ただ思いは誰にも負けません」と力強い。

会場からは、自宅で布わらじを作る会を開き地道に行っているという報告や、中央区の廃校を利用してサロンの活動をしている事例などが出来、活発に意見が交換された。

また参加者から、健生の人材を集約してコーディネイトするしくみがほしいという要望もあがっていた。3月の健生支援セミナーに期待したい。

(新年会研修会報告・斎藤克恵)

## 第二部 懇親会

長谷川聰代表の開会の挨拶を皮切りに、澤口茂子さんの三味線、今回の幹事協力メンバーおはこの会の手話ソ

ング、オカリナパリエールのみなさんの演奏と続き、楽しい新年の宴のひとときをすごした。司会進行はおはこの会の竹原さんと柳田さんのお二人。参加者は44名。



澤口茂子さんの三味線。新年の門出にめでたい祝い唄で宴の始まり



ブルーのドレスが素敵な健生フランみなさんによる華やかなフランダンス



お互いを分かり合うために輪になってアイスブレーキング

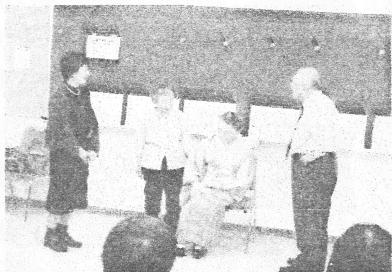


研修の初めはアイスブレーキング。体をならし、互いを分かり合うために自己紹介をしたり、名前のあるえお順に並んだり、グループでポーズを決めてじゃんけんをそのポーズでするなど、楽しく打ち解けたところで本題のワークに入った。

まず健生メンバーの物語を紙芝居で見て、自分が共感したり気になるシーンの前に集まり、グループで話しあった上、即興劇の場面を構成してグループごとに発表。未来に向けた夢の話を交えながらワークの感想を述べ合った。



紙芝居作成は斎藤が担当



母につれそって隣町の老人クラブへ。わが町にも健康教室がほしいな



健生アド目指して山梨研修へ。講師に健康体操を学び、実際に体験



アドバイザーとなり、町役場に行き「私にやらせて下さい」と訴える



早速始めた健康教室には、おばあたちがたくさん集まり、喜ばれる



健生仲間や地域の仲間も加わって、互いを生かしあう活動の輪が広がる



健康教室の日には笑顔のおばあたちの列ができる。よかったです



生きがい探偵団、最年長寺井友一さんと家守朋恵さんの熱演には大拍手



日本舞踊 藤間流の小原廣江さんの華麗で見事な舞にうつとり..



今年も来ました！さっぽろのじ会の阿波踊りの面々。景気のよいお囃子に心もはずんで..



チャンカチャンカ♪しのじ会のおねえさんについて踊る健生北海道のみなさん。一年分のパワー充電できたかな？

# ひとくち講座

## 食生活と健康を考える

札幌市 小笠原哲哉

私は、ホリスティック医学の一端を担うカイロプラクターとして、開業して 15 年目になります。

日々クライアントに対して、栄養等のアドバイスをしていて感じるのは、この 10 年の間で、クライアントの食や健康に対する関心が非常に高まってきた、ということです。

おかげで、アドバイスをするのが楽になりました。健康な人たちの間でも同じことが言えるのではないかと思います。

ところが現実には、通院してくるクライアントの方も、きちんとした指導を受けることはほとんど無いのですが。しかし、食や健康に関する知識は、感心するくらい豊かなんです。

そこで、何処でその知識を得たかをお聞きすると、一番多いのがテレビからの情報、次は健康雑誌、食と健康に関する書籍、あるいは、知り合いから聞いた、他人の会話を耳にして知った等など。

それらの情報の中から、自分なりに良かれと思った物だけを実行されているわけです。中には運よく、本当に本や情報に出会えることもあるでしょうが。残念ながら、その可能性はきわめて低いといえるでしょう。

ほとんどの情報は「食べ物」についての話で「食生活」についての話ではないからです。つまり、ある食物を食べると病気が治るとか、健康になる、という話なのです。

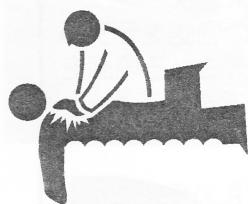
健康に関しても同じ様なことが言えます。ある物を買ったり使ったり、身体につけると病気が治るとか健康になる、といった話ばかりなのです。

あまりにも、マスコミからの情報に頼り何の疑問も感ぜず、すぐ飛びつきその結果、間違った食生活となり強いては、不健康にもなりかねません。

冒頭に、食や健康に対する関心が非常に高まってきたと言いましたが、関心は高まったけれども理解していないという事実もあります。

食生活を考えた場合、決してたった一つの食品にこだわることでなく、毎日の食事全体を見直すことなのです。

そのことを基本にして、情報



日々クライアントに対して、栄養等のアドバイスをしていて感じるのは、この 10 年の間で、クライアントの食や健康に対する関心が非常に高まってきた、ということです。

おかげで、アドバイスをするのが楽になりました。健康な人たちの間でも同じことが言えるのではないかと思います。

ところが現実には、通院してくるクライアントの方も、きちんとした指導を受けることはほとんど無いのですが。しかし、食や健康に関する知識は、感心するくらい豊かなんです。

そこで、何処でその知識を得たかをお聞きすると、一番多いのがテレビからの情報、次は健康雑誌、食と健康に関する書籍、あるいは、知り合いから聞いた、他人の会話を耳にして知った等など。

それらの情報の中から、自分なりに良かれと思った物だけを実行されているわけです。中には運よく、本当に本や情報に出会えることもあるでしょうが。残念ながら、その可能性はきわめて低いといえるでしょう。

ほとんどの情報は「食べ物」についての話で「食生活」についての話ではないからです。つまり、ある食物を食べると病気が治るとか、健康になる、という話なのです。

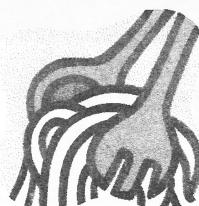
健康に関しても同じ様なことが言えます。ある物を買ったり使ったり、身体につけると病気が治るとか健康になる、といった話ばかりなのです。

あまりにも、マスコミからの情報に頼り何の疑問も感ぜず、すぐ飛びつきその結果、間違った食生活となり強いては、不健康にもなりかねません。

冒頭に、食や健康に対する関心が非常に高まってきたと言いましたが、関心は高まったけれども理解していないという事実もあります。

食生活を考えた場合、決してたった一つの食品にこだわることでなく、毎日の食事全体を見直すことなのです。

そのことを基本にして、情報



を取捨選択していく必要があるわけです。たとえば、中国の人がどのような物を食べ飲もうが、それは中国の気象風土にあったものばかりであり、日本人には適しているか、疑問符です。かといって長寿日本一の沖縄の食生活を北海道人がまねても、冬の寒さには勝てないので。

それではどうしたらよいか、あなたの周りにいる健康でご長寿の方の食生活を参考することです。

それが我々に合った食生活であり、健康長寿につながることではないかと思います。



## 俵木みちこさんのコンサートに参加して思うこと

43期生 斎藤 正子

昨年の 11 月に行われたシャンソンのタベに、オカリナで同期として参加させて頂きました。

70 歳からシャンソンを始めて数年とのことです。ですが、10 曲余りを張りのある声で歌われ思わず聞き入ってしまいました。



(熱唱する俵木さん)

私自身も、もう若くはないけど老いてはいない微妙な年代の分岐点で、枠やこだわりを取り除き、動くことで学んでいこうと思います。

また、これまでに経験した出来事一つひとつにも意味があり、現在の自分がいると思えるようになりました。今後、自分の手のひらにのせるものの・のせられる量を見極めつつ、大切なものが手のひらからこぼれ落ちないように暖めながら活動を続けていきたいと思います。

これからもどうぞ宜しくお願ひいたします。

(写真提供 斎藤正子さん)



(友情出演 43期の仲間たち)

# 新人紹介

## チチン・プイプイって

51期 澤口成子

知的研鑽に輝いている、わが 51 期生で、唯ひとり芸能ボケをしている、さわぐちです。

昨年生涯学習推進フォーラムを受講致しました。国立教育政策研究所・総括研究官 笹井氏の基調講演にて、わが国に、生涯学習なる言葉が、使われ始めてまだ 15 年である。

知性・行動力・人格この三つを整えることが、目的である。との事でした。

まだジャンケンポンに夢中になります。グーチョキパーです、グーは、勇気、武力です、チョキは、はさみ知恵。パーは博愛、人格です。三者の勝ち負けの関係は、意味深いものです。

チチン・プイプイと、唱えることありませんか。語源は、「智・仁・武勇・は、御世の御宝」を幼児語に縮めたおまじない言葉です、遊びの中に「知性・人格・勇気」は、社会のたからです。

生涯こころせよ。と教えられていました。昔人の知恵です。人類、国は異なっても、求めるものは、同じですね。

## こころ ころころと笑顔で

51期 川村てい子

昨年七月に参加させていただいた富士吉田では多才な方が多いことに驚くと同時に、自分自身が今まで何をして生きてきたのかと、どーんと落ち込みましたが、みなさんに「おていちゃんは、おていちゃんなんだよ」と励まされ力をもらい、頑張ることができました。

この春から布ぞうり作りを再開し、地域とまでは行きませんが、ご近所の方々や一人暮らしの方も多数いらっしゃいますので、声を掛けて自宅に招き、月二回ほどのペースで布ぞうりづくりを教えています。

また、高齢者の方々のお知恵も頂き、私も学ぶところが沢山あり感謝しています。

今、私にできることは、ほんの小さなことかも知れませんが、それがいつか大きな身を結ぶように、皆さんに助けて頂きながら頑張っていきたいと思いますので、これからもよろしくお願ひいたします。



## はちどりの一滴

51期 北山公子

つい先日、仕事の関係であるセミナーに参加しました。企業の社会貢献、在職中からのボランティア、仕事をしながら自分の好きなことが制度作りのすすめなどの内容でしたが、その開会の挨拶で主催の代表者が「はちどりの一滴」の話をされました。ご存知ですか? 最近の新聞にも載っておりますが、小さな力、自分にできることから始めませんかと言う投げかけです。たくさんの才能、技術をお持ちの皆様との出会いはいつも感心させられます。私も富士山麓で感動の研修ののち、お仲間に入れていただきました。

ところが、「健康生きがいづくりアドバイザー? それって何?」というのが私の友人たちの反応。悲しいかな北海道のみならず全国的にもまだまだ知名度が低いようです。

私たちの活動もまず、一人ひとりの小さな声かけ、仲間づくり、アドバイザーの存在の PR と活躍の場づくりなど、お互いに情報交換をしたいと思います。私のできることから始めて。どうぞよろしくお願ひいたします。

## ～活動紹介～

### ウォーキングを楽しもう

札幌市 石井政治

年をとると膝が痛くなることがあります。これは膝関節の軟骨が減り、膝関節に負担がかかるために生ずる症状で加齢とともに発症するごく当たり前のことです(変形性膝関節症)この症状は女性に多くみられます。

この時、痛いからといって歩かないと症状が更に悪化します。歩かないと膝に痛みがこないように膝関節を包み込む筋肉が更に劣化するからです。

そのためには無理をしない程度に歩くことが筋力を増強するために大切です。また、歩くことでストレス解消にもなります。このようなことから「健生歩こう会」を 1 昨年スタートしました。

毎月 1 回、主に土曜日を中心に例会をしております。事前の出欠はとらず、日時、集合場所を決めて、集まつた人だけで、ほぼ 5 キロを歩くゆるやかな集まりです。

今年も 5 月からスタートします。詳細は健生のメーリングでその都度連絡します。一度は参加してみませんか。



## 健生玉すだれ同好会

家守 朋恵

「健生玉すだれ同好会」は会員の皆様からお声を掛けて頂き多くの場所で玉すだれをご披露させていただいております。

先日も会員のご紹介で、40年の歴史ある厚別老人会にお招き頂き、余興の幕開けを飾りました。大きな声で掛け声も頂き、会場笑顔の渦、私達もすっかり楽しませて頂きました。演舞が終ると人だかり、「マ、飲め、食べれ」「こんなに楽しい新年会は初めて」『如何してあんな形になるの?』矢継ぎ早に話しかけてくれます。

出張仕出しをしているお姉さんが「色々な所に出かけているけど、今日のように全員で一つの芸を見て手拍子しているのは初めて、玉すだれって凄いね」と声を掛けて頂きました。

こんなに楽しい玉すだれを紹介した健生会員の株があがったことも嬉しいことでした。

苫小牧や小樽へも会員のご紹介で伺っています。今後も高齢者や障がい者、病人、子供達へ楽しい輪を広げる活動をしたいです。

### 1月末は青少年育成委員会

2月中旬は発寒小学校、精神障がい者の集い(医師会館)で玉すだれを披露します。

11月頃大きな会への参加の打診も受けております。

地域で何かをする時、玉すだれに来て貰いたいと健生会員に心を留めて頂ける事が嬉しいです。

今後も玉すだれを通じて健康・生きがい活動をしたいと同好会一同張り切っています。一度練習姿を覗いてみませんか?

## \*「布ぞうりづくり」

川村 貞子

古シーツ、Tシャツ等で作ります。

日時 月2回第1第3火曜日

場所 札幌市白石区北郷4条14丁目1-1  
2(自宅)

費用 500円(コーヒー付き)

材料は各自で用意していただいている。

連絡先 011-871-9705(川村)

## フラダンス同好会

木野 敏子

「フラダンス同好会」は健生アドバイザーの登録と他の会員と合わせると20人の大所帯になりました。

それに優先する事もあり全員揃っての練習は無理ですが、だいたい12~15人位の集まりで、月2度の練習を楽しんでおります。

たまたまボランティアで発信したのがきっかけで仲間に入りたいと集まって来た人達です。

多分私達の踊りを見た方があの程度なら私も出来ると思って頂いて、とても楽しそうなホットな雰囲気を感じるからと言ってくれます。

それは私たちには、踊りが褒められるより嬉しいことです。中には他の教室に行っているが其の所を辞めて此方に入りたいと問い合わせがあります。私達の発信で一緒に楽しみたいという方は何方でも受け入れるのがアドバイザーの基本姿勢と思って居りますので、私達の活動を理解して頂き、勿論、技術向上も大事がそれ以上に人としての「和」を大事にする仲間である事を知って貰います。

そう云う意味では健生アドバイザーの基本姿勢とフラの心一つである「人間愛」は通じる物があると思っております。

今後の課題は健康でいつまで続けられるかなあ一と思う事です・・・。

練習日 第2(土) 第4(金) pm1時~4時

場所 手稲2条3丁目4-28「みずほビル」

費用 夏300円 冬400円(茶果代等)

問合せ 011-695-5037(木野)

## \*「1年1組」

宮本 由香里

地域の高齢者を対象とした昼食会とその後のお楽しみ会。高齢者・お父さんお母さん・子供達の3世代交流の場つくりが目的です。

日時 月曜日~木曜日AM11:00~

金曜日「夜のおしゃべり」アルコールOK

場所 札幌市南11条に詩9丁目4-1(旧曙小学校)

問合せ: 09070535676(宮本)

## 地方からのお便り

### 「道南ウエーヴ」の活動報告

江差町 種谷愛子

主人の転勤と息子の進学で、函館から江差に居を移し、江差と札幌を往復の日々。

娘達のいる札幌、健生庵もあり、39期の仲間とも会える札幌と都会での生活にワクワクしておりました。

半年も経つのに、残念ながら健生庵に行けたのは一度だけ。歩いて10分のところにある39期生矢崎さん経営の“いこいサロン”にも思うように行けず、娘の訪問、孫の送り迎えが主な毎日となっています。

娘たちと買い物、映画、食事とそれなりに楽しく、孫に会えてとても癒されるのですが、短い札幌生活「自由が欲しい」と思い始めているこのごろ。気を使ってくれているでしょうに『子の心、親知らず』ってところですね。

雪の少ない今年の札幌、地下鉄で移動できるようになっていたのですもの、娘達の心配りを大切にして、でかけたい、旅行したい、何かをやりたいという気持ちを押さえつけず、あと少しの札幌通い、思い出多い生活にしようと心掛けている毎日です。

函館市 佐々木恵子

前から気になっていた、木古内町の「寒中みそぎ」を14日に観に行ってきました。木古内に住む友人と、ちょうどちん行列にも参加、花火と祭り太鼓の音を合図にスタートしました。

小さな街並みの目抜き通りにはかがり火が焚かれ、時折吹く風で火の粉は花火のように飛び散り、急ぎ足になりました。

行列に参加できないお店の方々は店内の灯りをつけ、静かに見守っている様子から町中がこのお祭りを保存していることを感じました。

神社守を先頭に約200人くらいの一列が、クライマックスの佐女川神社の境内までの両サイドには手作りのアイスキャンドルの灯りが幻想的に私たち一行を向かい入れてくれました。

境内ではおそばや牛乳が振舞われ、冷え切った

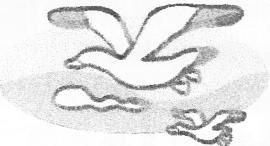
体も町民の心からもてなす行動であった。みそぎ太鼓にみそぎ舞、もちまき、縁起物の硬貨まき、いよいよクライマックス。つま先から頭まですっぽりと包まった観衆とは対照的に4人の修行者は下帯ひとつに真っ白なさらしをしっかりと噛み、本殿から厳かに下りながら雪の舞う舞台に到着。凜としたその姿に会場の視線が集中。

吐く息はもちろん、水をかぶった若者たちの体からも湯気？白いものが出ていたりませんか。3回の荒行の後に、観客に向けて桶の水がまかれ、清められた水しぶきを真摯に浴びながらあわてて逃げる光景はなんともこっこいに写りました。

こんな私の文では、とてもその感動をお伝えできるのが残念！

### 小樽『かもめ通信』

小樽市 田中淑子

小樽の健生会員でつくっている『かもめ』としての活動も一年半が経ちました。

「高齢者と元気に暮らす町」をめざしてい小樽市と民間ボランティア共同で立ち上げた「杜のつどい」は今年3年目になります。色々な知恵が集まるといろんなことが可能になると、再確認しています。会員も300人を超え、講座も多種多様に増えています。集まってくれる人たちもとっても元気で活き活きと参加し、活動しています。一度覗いてみてください。

私自身、今年は少し時間もできそうなので、「山歩会」に参加してみたいと思っています。今から楽しみです。その中で人との交流の幅を広げていこうと思っています。

### 「健生すこやか十勝」の活動報告

帯広市 坂田 瞳子

1月12日 市内居酒屋において新年会の開催

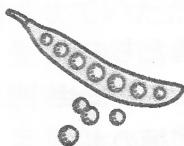
この冬一番の冷え込みといわれた寒さの厳しい日でしたが、和気藹々の中で、今年の活動方針を次とおり決めました。

- ①毎月1回の例会に窪田事務局長の指導によるボイストレーニングの続行。
- ②他グループと合同による施設訪問の実施。
- ③帯広市街中活性化事業に対して協力することがで

きないか?などの意見もたくさんだされました。

### 1月22日 例会の開催

- ① 市活性化事業に対する協力に関する経過報告。
- ② 施設慰問時期を9月もしくは10月として練習を進める。



例会開催後 ボイストレーニング  
の実施  
腹筋の強力体操、腹から声を出  
す发声練習など

### 財団からのお知らせ

18年度の事業報告書が3月末にできます。

①生きがい支援活動を実施する地域組織等の強化事業。:介護予防等をテーマに全国の8健生協が実施したイベント結果 ②介護予防事業を普及推進するための研修事業。:市町村の事例報告など2日間2回の研修会の実施結果 ③認知症介護家族支援ネットワーク調査事業:3地域での62件のヒアリングを基にした調査報告の3冊です。ご希望の方には差し上げます。(送料160円を切手で)

### 役員会・事務局 だより

役員会:投稿ありませんでした。

事務局

☆活動交流会に参加しませんか

毎月第4金曜日(18:00~20:00)に健生庵で行っております。会員相互の情報交換の場です、新会員の皆さんもどうぞご参加ください。

☆「健生いきがいづくり支援セミナー」

日時 平成19年3月3日(土)13:00 韓17:00

会場 北海道医療大学サテライトキャンパス

札幌市中央区北3西4 新日生ビル5F

☆年次総会開催予定

日時 平成19年5月19日(土)午後

場所 札幌市内

詳細は後日お知らせいたします。

☆メーリングリストのお誘い

Eメールアドレスをお持ちの方はメーリングリストに参加しませんか?

会員の活動状況等を知ることができます。

…参加方法

長谷川聰アドレス(haseg@hokuiryu.u.ac.jp)

に名前・アドレスを送信してください。

☆健生会員名簿についてのお願い

住所・電話・FAX等々を変更された場合は事務局まで連絡をお願いします。

☆健生庵を自由な発想で活用しましょう。

趣味に…会合に…

当番は、月曜から金曜の13:00~16:00

鍵は一階管理人室から借りてください。

### 表紙に寄せて

#### 『船着場』

小川 智

小樽港第三埠頭基部に小さな船着場があり、ここから祝津、オタモイ沖までクルーズする遊覧船が出ている。

沖合いの遊覧船から眺める赤岩、オタモイ海岸の切り立った岸壁はなかなかの眺めである。

途中やかましいカモメに、パンによる給餌のアトラクションつきである。ちぎられて空中に放られたパンは彼らの驚嘆すべき飛行技術によって、ことごとくキャッチされ食欲な胃袋に収まる。

このスケッチはそろそろシーズンオフで船上の幌屋根も疊んだ遊覧船を画いたもので、背景は小樽市港湾部の庁舎である。

余談になるがここの一階に、「ニューさんばし」という小さな食堂があり、小生はこの辺で制作する時は殆どここで食事するが、あんかけ焼きそばは大変美味しい。

550円である、機会があったら是非お試しください。

### 編集後記

健生北海道一年生として、諸先輩の活動に触れる日々。

会報「北の灯り」は唯一、広域の皆さんの活動を報せる貴重な情報源。

その役割は大きい。今後は会員内部のみならず、健生アドが社会資源としてアウトプットするきっかけ「媒体」になれますようにと願っています。

(記 うさP)

#### 【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】 1月29日付

○正会員 152名	○一般会員 19名
合計 171名	