

# 北の灯り

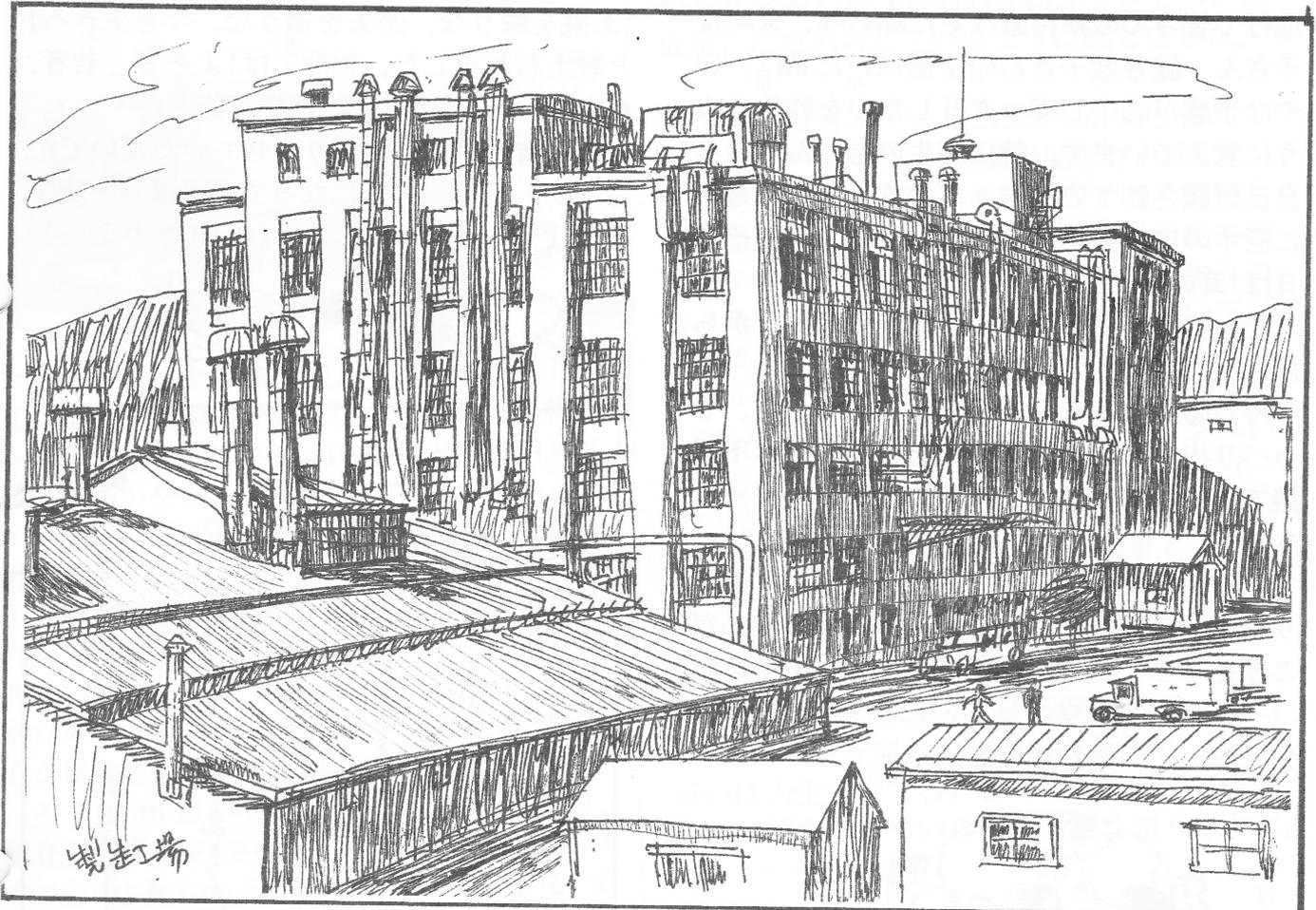
第 31 号

健康生きがづくり  
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)



《製缶工場》 小川 智 (公募白日会会友)

## 健康・いきがい

『明かき心を・・・』

岩見沢市 新井 裕氏

さる日、洞爺湖温泉へ娘夫婦と三人の孫と一緒に旅をした。

この旅は、孫(男)の卒園記念として、サンパレス宇宙の湯を目指したプランでした。

夕食後、孫は待望の宇宙の湯へと家族と共に笑顔で走った。私の孫は、韓国の子(男)と湯友達となり、滑り台・浮輪・ゴム風船等の遊び

に二人は蝶になり上へ下へと駆け抜けた。子等の顔から湯が流れ、天国の中を泳いでいた。

そして、二人の子供は蝶のままぐっすり眠り夢を見ていた。

翌朝、朝食のレストランで二人が再び会った。韓国の子の父に教えられ、お互いに右手を握り上下に大きく振り、友情が芽生えた。

国や言葉の境を超越して、孫と韓国の子の間に、『正直』の風がゆったりと流れた。

〔健康〕の保持には、卑怯な振る舞いのない『明かき心』を・・・孫と韓国の男の子に教えられる旅となった。(感謝)

# ひとくち講座

## 私の健生活動と仲間づくり

帯広市 千葉 よう子

3月3日「北海道医療大学札幌サテライトキャンパスで健康生きがづくりセミナーが開催されました。安藤百合子さんの爽やかな進行で皆さんの期待感は一層膨らみ、矢崎悦子さん・澁谷妙子さんの左側にいた私は、いやな予感が的中しガックリしたのを昨日のように覚えています。特に健生の皆さんは日々自己研鑽されている方々ばかりですから最初に話すのには抵抗がありました。また、その日は「耳の日」でもありましたから・・・

(それで何を話したのかを自問自答しながら思い出しています)

持ち時間は15分ときまっているのに、しゃべり出すと止まらなくなるのですから不思議ですね、これは私だけでしょうか・・・

### 本題

1. 「一つしかない命を守り育てること」を切り口に、自然界の法則や水、川等から学んだことを子どもたちに伝える活動をしています。(プロジェクトウエット・Eポート操船・水生昆虫・川の流れ等など)



2. 帯広市教育委員会の生涯学習高齢者自主学習930名の内、114名の学習相談員をさせていただき6年になりました。その間、訪問介護員1級を取得し「来た道、行く道」に備えて仲間づくりを始めました。

3. 地域で「子供の居場所づくりと大人の居場所づくり」の活動を3年間支援しながら、様々な生きがいについて学ぶ機会を得ることが出来ました。

4. 平成18年10月から、帯広市の委託事業である市民活動交流センターの相談業務をさせていただいています。年齢幅はひろいの

ですが、これも活動を通して「生き方探し」のサポートをしています。

「アドバイスしないアドバイザー」を心がけていますが・・・(長谷川会長のアドバイスです)

5. 街なか活性化の関わりで歩行者天国事業(市役所・商工会議所など)のコアメンバーとして活動しています。

これも健康だからできると感謝しています。「未来を願うな、過去を追うな、今を生きる」と教えられました。仲間には「よそ者、若者、バカ者」がいれば未来は持続可能とか・・・

私も皆さんの仲間入りさせていただいてからパワーがハート形になってぽっぽっと出てくるようになりました。(時間ですよ～)



健康川柳

長浜市ホームページより

『食べ放題 体重とうか 元とうか』

『体重計 片足だけで そつと乗り』

『このはかり 壊れていると 言い張る女房』

『他人の腹 見ては自分の 腹さす』

『我が家では ベットまでもが メタボリック』

川柳ご応募お待ちしております!



## 健康生きがいつくりセミナー

2007.3.3(土) 健生北海道養成部  
北海道医療大学サテライトキャンパス

会員相互の研鑽とスキルアップを目的に、健生北海道養成部主催で支援セミナーが3月3日に開催されました。(参加者46名)

初めに、札幌市職員の白鳥健司さんが「私の定年退職大作戦」をテーマにスピーチ。



「市民自らが主体的にまちづくりを行うことが理想」と語る白鳥さん(左)

白鳥さんは今年57歳。札幌市職員として20年近くも再開発やまちづくり計画に携わってきました。しかし、10年ほど前に白鳥さんに転機がやってきます。

再開発の影で新しい経済・流通システムに対応できず、店をたたんでしまった人などに会い、効率、利便性という名の下に声の小さな人を押しやってまちを改造することに疑問を持ち始めます。モノ・カネではなく、大切なのはそこに暮らそうとする人たちの心。心が優先されるまちを作りたいと…。

そして46歳の頃から、市民活動に関わり、現在は部長職の傍ら「えべつ市民活動センター・あい」を立ち上げ、一人の市民として「まちづくり」という生きがいを実現し、日々汗にまみれているのです。

会場では、江別(野幌)のまちづくりのきっかけになった「ゴミアート」を紹介。また、まちづくりサポート隊「まちづくりグループACE」の活動や白鳥さんが仕掛け人となって子供たちとのまち探検など展開させた「サタデーのっぽ」、お年寄りに人気だった「縁側サミット」など、まちの人たちの笑顔が広がるたくさんの写真が紹介されました。

行政マンが何故まちづくりに関わるのか不思議な感じも受けますが、白鳥さんも一足飛びに今の「生きがい」にたどり着いたわけではなく、模索の日々がありました。

白鳥さんがまちづくりの伝道師と呼ぶ延藤安弘さんの言葉に導かれ「楽しく創造性に富んだものが町の人に愛され、長続きする」をヒントに全国各地の先進地を訪ね歩きます。

「まちづくりはプロセス」と白鳥さんは言いましたが、ご自身の生きがいもまた、まちづくりを通した「人の心を結ぶプロセスの達成感」に重ねられているように感じました。

\* \* \* \*

休憩をはさんで、「私の健生活動と仲間づくり」をテーマにミニ講演が開催されました。初めに千葉よう子さんが帯広で進めている「北海道ユールセンター」や「市民活動交流センター」の活動などを紹介。「私には生みの苦しみもたくさんあるが、それが楽しい不思議な人間」「今は自分の体いっぱいを使ってスキルアップの学びの日々」と語りました。

続いて、豊平区でコミュニティサロン「いこい」をスタートさせた矢崎悦子さんが「一歩の足」…など紙を提示しながらのパワフルなお話を。「私の人生波乱万丈。何事も一生懸命やるがポリシー」「いこいには90歳の人もカラオケに来る。飲むし食べるし歌うし元気。こうでなくっちゃ」と会場を盛り上げました。

3番手は、月寒で3世代交流サロン「つきくらネット」を開催する澁谷妙子さん。「生きがいは人生を育てる」と「つきくら」で大きな人の輪を作っていきたいと夢を語りました。



右から千葉さん・矢崎さん・澁谷さんの3名

ミニ講演のあとは、講師を交えて3つのグループに分かれて話し合いタイムとなりました。こうしたセミナーはとても貴重な体験。参加者のみなさんからも「内容が良かった」「また開いて欲しい」といううれしい感想や意見が出されていました。(報告・斎藤克恵)

## 活動交流会

## 「朗読の夕べ」に参加して

札幌 家守 朋恵

青紫蘇・ハム・チーズ入りのおいしい手作りおにぎりと、おかか入り新玉葱サラダ、塩味のチョコレート、差し入れのお菓子、一所懸命に入れてくれた煎茶が並んだほのぼのとした雰囲気が始まりました。

3名のゲストも参加し 読書アドバイザー清水利章さま（Bちゃん）の「朗読の夕べ」はとても感動しました。

お母様のご法事の再現：千の風になつての朗読や、お母様の日記はBちゃんの肉声で聞くとお母様への思いも伝わって、ズンと胸に響きました。

280万人が読んだという「あらしのよるに」の絵本の読み聞かせをして下さいました。全7冊（8巻目は別冊）を読み手を交替しながら聞きました。



真っ暗な嵐の夜に怖さを共有した狼とヤギが友達になり、友情を貫く物語ですが、お腹のすいた狼にいつかヤギが食べられてしまうのではないかと毎回ドキドキしながら聞きました。

友情・信頼・本能・疑惑の葛藤の中で繰り広げられるお話は、狼とヤギを越えて、人間の、いえ悩み多き私の葛藤の話にも思えました。

作者は動物園の飼育係りを辞めて書かれたようですが、綺麗な色遣い、大胆な構図、人の心の深い機微を実にたんに表現されています。皆さんシーンと聞いていました。

時間があつたら読後感想会を開きたいと思うほど心に波紋が広がりました。



## 「華うたくらぶ」誕生♪

このたび健生アドバイザーの有志が集まり、カラオケサークル「華うたクラブ」が4月に誕生し3回を迎えます。

講師には、北海道歌謡連盟講師の砂土居禮子先生をお迎えして、歌うことの楽しさをご指導していただきます。

歌の好きな方ならどなたでも参加できます

ので、お友達をお誘いの上お気軽にご参加下さい。

\*\*\*第三回 「華うたクラブ」\*\*\*

日時・6月10日（日）10:00～11:30

場所・カラオケスナック「れい子の店」

札幌市中央区南4西3第一グリーンビル4階

TEL 011-533-6057

参加費：レッスン料 5,000 円を参加人負担  
レッスン内容

課題曲（1曲）・自由曲（1曲）個人レッスンはワンポイントアドバイスを受けます。

☆詳細・申しこみは、6月8日（金）までにメールまたは渡邊の携帯にお願いします。



## 「端布アート」覗いてみませんか

札幌 宮岸 和子

去年、ちえりあフェスティバル2006では「健康生きがいパラダイス」をテーマに（端布れアート）と名づけ作品を展示させていただきました。その後作品に興味を持った人たちが健生庵に集まり端布を利用し、オシャベリをしながら手先を動かすひとは心弾ずむコミュニケーションの場でもあるように思っています。

今年3月には上野副代表が「ねんりんピック静岡2006」に参加された際にふくろうの型紙をお持ち帰りくださり、早速、上野さんにふくろうを教えていただき、他の方も時には先生役になり「端布れアート」はまさにめだかの学校として楽しい時間を共有しています。

また、これを施設のボランティア活動に生かされるなど、間接的に私も活動に参加出来たような気分？で嬉しく思っています。

ふくろうづくりという良いヒントをいただきましたので、当分はこのシリーズで進みましょう”と話合っています。

世界に一つしかない自分の作品は、仕上げた時とても愛しいものとなり、作り手でなければ味わえない達成感充実感で心が和みます。私は、皆さんと共に楽しめる小さな喜びを感謝し大切にしたいと思っています。

（どなたでもお気軽に健生庵を覗いていただけたら嬉しいです。）

## ～活動紹介～

### 三世代交流サロン「1年1組」 代表宮本夕香里さんに聞く

4月27日健生庵で「端切れアート」時間でふくろうを作りながら、和やかな雰囲気の中で会報部の用意した質問に夕香里さんにお話いただきました。

#### 問1:地域サロンを上げた直接的要因は何ですか？

介護施設に勤め、誰もが住み慣れた地域で、子供、孫・隣人たちの中で生活することが一番幸せと思っていることを肌で感じました。

住み慣れた地域で生活できるお手伝いは出来ないかと考え小さな芽を胸に育て続け、同じ思いの友人と立上げ決意しました。

#### 問2:1年1組の立ち上げた動機は何ですか？

父が倒れ、長期有給休暇がなく勤務していた介護施設を辞めざるを得なかった、そこで友人と2人で、高齢者を地域で見守ることが出来ないか考えました。

まず場所は中央区の商店街と決め捜していた時、閉校になる曙小学校の、有効活用を考えている行啓通り街づくりの人たちに出会い、その中の教室をお借りする事になりました。

#### 問3:準備の資金と収支概算は？

家賃等の6カ月分最低でも30万円必要と考え友人2人で用意しスタートしました。

その他、会費、昼食代、文化祭バザー収益金や家庭菜園で作った野菜の差し入れなどがあります



～宮本さんを囲んで楽しい団欒～

#### 問4:貴方の活動と健生との関わり、期待するものは何ですか？

なかなか、健生の活動に参加できず申し訳ないと思っております。

新年会の「セミナー」に参加し、大変活発にサロン活動を展開され、地域の方に受け入れられている方の講演を聞き勉強になりました。多くの方に来ていただき経済的にペイしていきたいと思っております。

サロン等を活動している会員の意見交換の場を設けたいとお話がありましたので期待しております。色々教えて頂きたいと思っております。

#### 問5:楽しい事、幸せを感じる時は？

子供達のサークルも同じ学校内にあり、休み等には、一緒に昼食を取り、縁日等のイベントにも参加して三世代が共に楽しみ、喜びの歓声を聞いているときです。

毎日、エピソードがあり、夫婦で来られる方、お一人で来られる方、1時間のつもりが、夕方まで居てしまう方など・・・。

「家に居ると1日が長いがここに来るとすぐに時間が過ぎる」と笑って帰られる姿を見るとき幸せを感じます。



\*～\*～しかし・・・

この活動も校舎設備の関係で始めて3年で終了せざる得ない事になり、とても残念です。

「今継続を考える仲間達と新しい場所を探し再開の準備」を進めているそうです。



1年1組前の宮本さんです。連絡は事務局へ  
(撮影・堀田 報告・佐藤)

## 新人紹介

### 何となく 何となく

51期生 荒川満寿美

ふとした情報誌の広告で健生の事を知り、なんとなく(試験があると聞き内心おびえていたのですが・・・)講習を受け、そして、何となく富士吉田での楽しかった(少し観光気分で)研修が思い出されます。

皆様が、それぞれの分野で多才な活躍をされているのにびっくりし、積極的な姿勢に感動しました。今迄、ほんの少しですがボランティア活動等をしていましたが、改めて自分にできる事は何かと考えさせられました。健生の皆様にお会い出来た事を感謝しております。これからもよろしくお願い致します。

何となく受講した健生ですが、私のこれからの人生に熱い灯がついた様な気がします。

### 皆さんのパワーいただきます !!

51期生 井上 じゅん子

札幌に引っ越してきて、自分に出来る事を模索していたところ、健生アドバイザーのパンフレットが目飛び込んできました。

思い切って受講を申し込み現在に至っています。富士吉田での研修でも感じていましたが、こちらに戻って勉強会等に参加させてもらう度に、皆さんが本当に多彩で、パワフルである事を痛感しています。

私と言えば、まだまだ子供中心の生活。今のところ、自分には何が出来るか分かりませんが、日々アンテナを張り皆さんとの出会いを大切に、また、活動などに触発されつつパワーをたっぷりいただいて、皆さんの様になれたら!!と思っています。どうぞ、よろしく願いいたします。

### 私の時間をおすそわけ

51期生 赤石広子

週1回の講座を受けてから、月並みな表現ですが、もう1年になるのかなと月日の早さに驚くばかりです。

富士吉田での研修を終了した途端、家族が突然病に倒れ、当然のように私自身も仕事を辞めて、今迄の自分のためにばかりに使ってきた時間を、ほんの少し家族におすそ分けすることとなりました。

人生には予想もしないことが起きるものだという事を実感しながら、早く皆様の活動の仲間入りができるよう楽しみにしています。

## 高橋義徳さんの死を悼む

札幌市 岡部二郎

健生アドバイザーの先輩だった高橋さんの訃報に接し、驚きとともに悲しみにたえません。

高橋さんには、私がかって養成講座受講時の講師として初めてお目にかかり御指導をいただき、又他のボランティア活動でも先輩として常に激励の言葉をかけていただきました。

「発熱した時が休日で救急病院に行くことを本人が嫌がり、連れて行かなかった事がとっても残念」とお力落しの奥様が話して下さったそうです。

高橋さんは常に何かを学んでいましたが、とくに北海道開拓史に造詣が深く日本海交易の北前船の話をあの笑みで熱く語り、健生では見られない他面の高橋さんが存在し豊かな刺激を与えられたものでした

心からご冥福をお祈り申し上げます。

<高橋義徳さんの略歴>

1998年2月 健康生きがいつくりアドバイザー資格取得

健生北海道協議会会計監査歴任

2007年3月 逝去(享年76歳)

### 遠藤万吉さんを偲ぶ

札幌市 荒井 円

突然のご訃報に、しばし茫然といたしました。

昨年末、『アッテね43期』の忘年会に参加のお返事をいただきながら出席されなく、集まった仲間が「天候のせいかしら?」「どこかお具合でも?」と心配したことが思い出されます。

私は、44期生(2004年9月資格取得)で遠藤さん、片山和子さんと3人で富士吉田に行った北海道では数少ない同期生です。受講されたときは確か83歳だったと思います。樹木ドクター、整体アドバイザー、波動医学など沢山の資格をお持ちで、その前向きで好奇心旺盛なお姿こそが、すでに受講生みんなのアドバイザー的存在でした。押し車を押され、にこやかに手を振られているお姿が目浮かびます。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

2007年2月 逝去(享年86歳)

## 地方からのお便り

### 「道南ウエーブ」の活動報告

函館市 佐々木恵子

桜のトンネルで函館市民に有名な桜ヶ丘通りに面して古い民家を生かして、昨年オープンした『茶房 桜の下』で、4月16日に2年ぶりに、林さん・津村さん・野口さんの4人で、今後の活動などについて話し合いました。

その結果、団体としての活動ができない状態であることを参加者一同が確認しました。



### 「健生すこやか十勝」の活動報告

帯広市 坂田 睦子

こちらは天気はよいものの風の冷たい4月です。

我が家では、北向きの庭の雪が解け、クロッカスの花が咲き始めました。

「健生すこやか十勝」は、月1回の例会とボイストレーニン



グを続けています。

しかし、今のところ、お知らせする記事が特にありませんので、内容が具体的に決まりましたら報告させていただきます。

5月開催の総会には「一人でも多くの参加を」と声掛け合っています。

### 小樽『かもめ通信』

小樽市 田中淑子

小樽「杜のつどい」も日曜日以外は毎日、いろいろなサークルの活動があり賑わっています。ちょっと例をあげますと、「みんなで踊ろう」「パソコン教室」「みんなで歌おう」「映画を見る会」「能

力アップ」「将棋」「囲碁」「太極拳」「詩吟」「葬送を考える会」「山歩会」そして田村さんの「雑学コーナー」、片山さんの「家庭生活相談」、子供支援の「子供囲碁教室」「杜ひろランド」その他にもたくさんのサークルがあり、皆さん元気に活動しています。

私も仕事の合間を見ては飛び入りで仲間に入って楽しんでいます。今まで知らなかった人達とでも、すぐお話できたり仲良くなれたり、人の輪が広がっていくようです。

個人的な話になりますが、私の母が通っているデイケアの施設に何度か「北の灯り」をもってもらい読んでいただいています。そして、5月23日の誕生会に「玉すだれ」を見ていただくことになりました。私の母も楽しみにしています。

## 財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

「北の灯り」は、毎号内容が豊富で読み応えがあり、いつも楽しみにしております。

いつものような内容ですが「財団からのお知らせ」を送ります。

昨年度実施した介護予防と認知症に関する二つの事業の結果を報告書にまとめました。

「介護予防事業を普及推進するための研修事業」と「認知症介護家族支援ネットワーク調査事業」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地域密着型モデル事業を行います。全国三ヶ所で考えています。

北海道で何かモデルとなる事業ができそうでしたら、ご連絡ください。

## 役員会・事務局 だより

## 表紙に寄せて

役員会：投稿ありませんでした。

『製缶工場』

小川 智

## 事務局

☆ 活動交流会に参加しませんか

毎月第4金曜日に健生庵(健生事務所)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してください。

予定日

- ・ 6月22日(金) PM6:00~8:00
- ・ 7月27日(金) PM6:00~8:00
- ・ 8月27日(金) PM6:00~8:00

会員の皆さんへ「各活動の予定表」をお送りしております。

どうぞ、お出かけにお役立てください。

☆ 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？

会員の活動状況が詳細に素早く分かります。

…参加方法

長谷川聡さんのアドレス

[haseg@hoku-iryo-u.ac.jp](mailto:haseg@hoku-iryo-u.ac.jp) へ、あなたの名前・アドレスをメールしてください。

☆ 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健生事務局まで、郵便又はFAXで連絡をお願い致します。

なお、退会を希望される方も同様によろしくお願い致します。

☆ 健生庵を自由な発想で活用いたしましょう。皆様の隠れ家として…趣味に…会合に当番は、月曜から金曜のPM1:00~4:00まで。

鍵は1階管理人室からお借りしてください。

小樽運河の傍らに建つ北海製缶の工場がある。かつては北洋鮭・鱒漁が盛んだった頃、洋上加工される魚の缶詰の缶を生産していたが、北洋漁業の衰退により、生産の主力は仙台に移転している。

現在は、ビール缶等を生産しているそうである。小学生の頃、鯛(カタクチイワシ)釣りに随分行ったが、回遊魚のせいかわれだす時間が決まっていた。

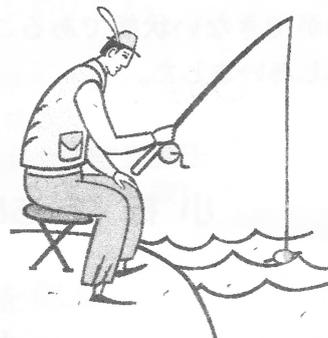
それは製缶工場の終業の合図に鳴らされる午後4時45分のサイレンであった。

サイレンが鳴ると、岸壁に並んでいる釣り人の外れのほうから、順番に釣れだすのである。

後は暗くなるまで入れ食いの状態になり、カーバイトのランプを灯して夜釣りになだれ込む釣り人達もいた。

鯛がサイレンを合図として採餌行動に入るのか、偶然なのかは確かめる術はない。

この建物はモチーフとして面白く、多くの人達が取り上げており、私もそのつもりである。



## 編集後記

編集後記を……と言われましたが、この作業すら何をしたいやら、分からない状態なのです。

新しいことをすることがどんなに大変なのか、間近で見て知りました。

皆様の活動の様子、楽しい話題などの投稿をお願いします。

(記 川村てい子)

## 【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】 4月30日付

○正会員	149名	○一般会員	13名
		合計	162名
新規加入		1名	