

# 北の灯り

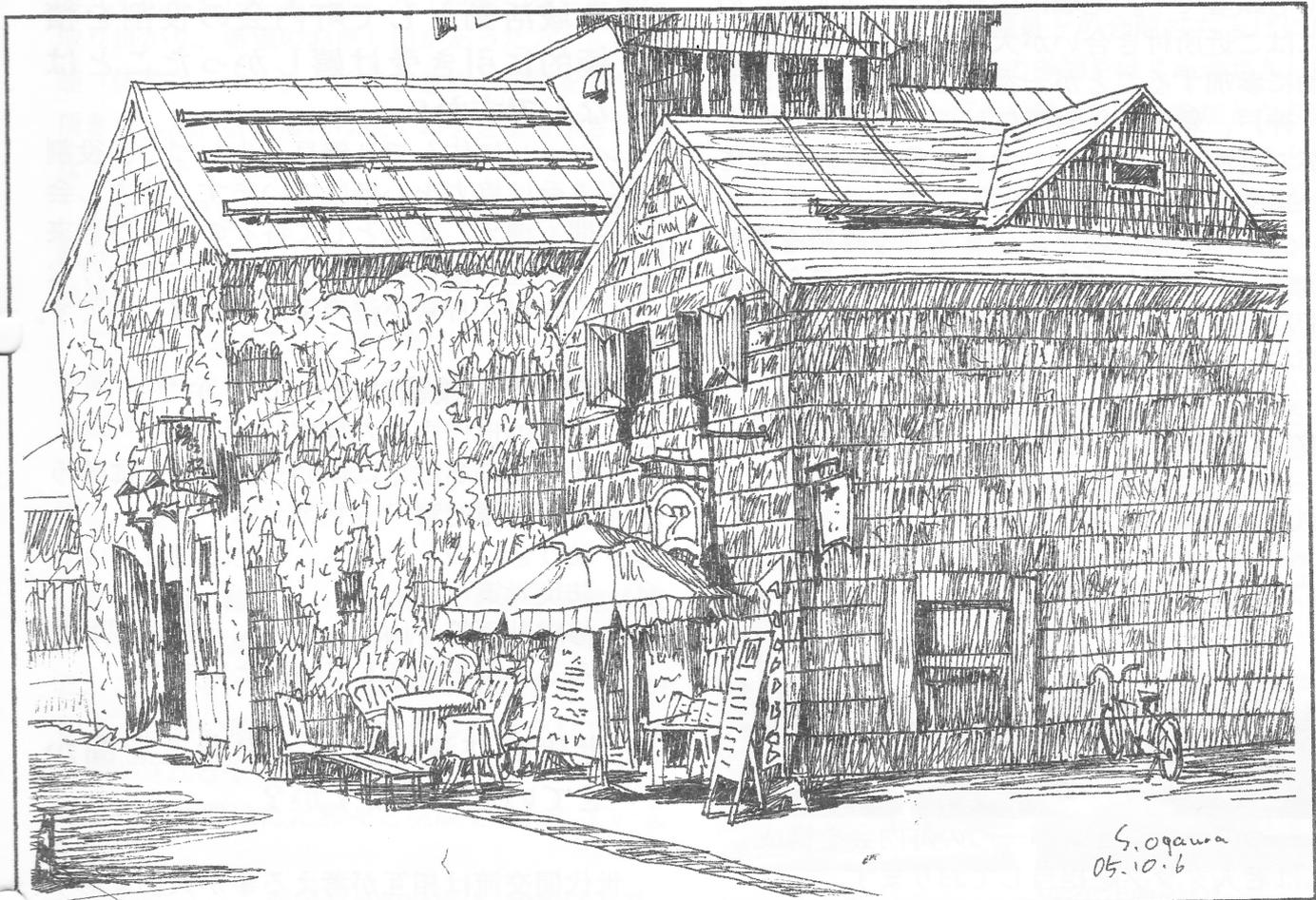
第 33 号

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

堀田幸男

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《出抜小路(でぬきこうじ)のプチ・ショップ》 小川 智 (公募白晝会会友)

## 健康・いきがい

### 『私のいきがい』

帯広市 石田 邦雄

しょっぱなから変な話題で恐縮だが、一口に生きがいと言ってもそうそうたやすく探せるものではない。そんな時によく使われる方法に弔辞法というのがある。

即ち、他界した折にどのような弔いの言葉を回りの人からもらいたいのか？それを考えて見るのだ。

私も昨年還暦を迎え、それなりの年齢に達しつつある。これを自分自身に置き換えるとどうだろう？するとどうも、今一つイメージが浮かんでこない。優柔不断の性格がなせる技？とも思えるが、今だにそれが定まらない自分がいるのだ。

でも、そこは天性の明るさ？そんな思いをかなぐり捨てて「お前はそんな事を考えているのは早い、と言う天の声だ」と心の中でつぶやく。

もしかすると、そんな心の持ち方が私の健康法の一つかもしれない。

## 地域に生きる

### ＝町内会活動で活躍する 宮岸和子さんを訪ねて＝

老後は住み慣れた町で親しんだ人と共にと  
考えている人たちが多いため、総務庁の調査  
でも顕著です。地域に生き々と生活するため  
にはご近所付き合いが大切であり、町内会活  
動に参加することが一番に上げられています。

神戸、新潟の災害時にはこのネットワーク  
がご近所の底力として大きな役割を果たして  
います。

今回は手稲区のマンションで『落語を楽し  
む会』を企画し「チラシ」作りから自らも玉  
すだれで出演するなど奮闘中の宮岸さんをお  
訪ねし、地域活動について語って頂きました。

### ☆ 『落語を楽しむ会』と町内活動につ いてお話し下さい。



一つのマンションが一つの町内会を構成  
私は老人クラブを担当しております。

落語家柳家一琴師匠は、落語の他紙芸を特  
技とするマンション住人の親戚で夏帰省時、  
好意で生の声で落語を聞せて頂く機会に恵ま  
れ今年で3回目、毎年の行事として楽しみに  
しております。



今年は若い世代、子供さんにも参加して頂  
きたく、玉すだれ、バルンアートもと考え・  
健生の友人達にお願いし、快諾を得ました。

当日は驚異的な34度の真夏日、子供達は  
プールへ出かけた方が多かったのでは無いで  
しょうか？

開放的な集会所に約30名程の住人の方が  
集まり、落語に笑い、お孫さんの為にバルン  
アートに挑戦し、玉すだれで隣人の華麗な姿  
に惜しめない拍手を頂きました。しかし、若  
い親子の参加は少なく世代間交流の場とし  
ては生かされなかった事は残念と思いま  
した。

### ☆ 地域活動として町内会の役割を積 極的に引き受け嬉しかったことは なんですか？

マンションに住んで8年目、少しずつ、役割  
を引き受け協力を心掛けています。協力し  
合う仲間も増え、友人として各々の家を行  
き来し、手料理、頂き物や畑作物のおすそ  
分けなどが行き交う日常交流の場が増え  
嬉しいです。

### ☆ 町内会の課題はなんですか？

- ① 役員世代交代の時期
- ② 居住者の高齢化に伴い一人暮らしに伴  
う安否確認対策
- ③ 助け合いのシステム
- ④ 防災対策
- ⑤ 修繕計画等々山積みです。自分が関  
われることから参加してゆきたいです。

### ☆ 世代間交流についてお考えを聞か せていただけますか？

世代間交流は相互が考える事が大切であり、  
時代の推移と共に人間関係を含めた価値観の  
相違も考えられる。マンションの問題とし  
ても、社会問題としても語りあう必要を感じ  
ています。

住みよい環境は一人ひとりの小さな気配りと  
協力、地域での活動参加を心がけ、時には役  
割を拒まず引き受ける努力も必要と思いま  
す。また、自分の暮らしは多くの人に支えら  
れて成り立っていることの「気づき」も大切  
であると思います。

\*~\*~\*

終始、エネルギーあふれた笑顔で、お話し  
いただきました。暑い中有難う御座いました。

~\*~\*写真 堀田 編集 佐藤



## ちえりあフェスティバル を終えて

実行委員長 三岩澄子

フェスティバルは 8 月 25 日 (土) と 26 日 (日) の 2 日間開催されました。

これに先がけ実行委員を募集して 8 名の方にお集まり頂き、第 1 回会議を開催し今年度参加の概要について話し合い、コンセプトは「参加・体験型」と決定いたしました。まずは展示物の募集に取り掛かり、希望のお申し出があった方々には早速「体験コーナー」への参加意向の確認をさせて頂きました。皆さんには快くお引き受け頂き好調なスタートでした。

その後、2 回の会議で微調整を行いながら開催前日を迎えました。作品など搬入後の展示、会場設営には 10 名の方が駆けつけて下さいました。

ここでは西田さんに全体的リーダーシップを発揮していただきました。また、細かい部分への気配りはお忙しい中駆けつけていただきました宮本さんの物静かな心配りで、時には笑い声さえ聞こえる和やかな雰囲気の中予定通り準備は終了いたしました。

その後は、輪になってお茶気で乾杯し安堵の気持ちと空腹を感じながらのひと時をすごしました。こんな中、斉藤さんは各自の希望を募ったかのように長い時間をかけて食料調達をして戻り冷やかされるやら感心されるやらの・・・待ちくたびれた仲間はずっと黙々と空腹を満たしていました。



開催初日の会場は、予想以上で、バルンアートコーナーは大入り満員の大盛況で順番待ちの状態

です。周囲に展示された我が健生北海道協議会の活動状況の輝かしい写真の数々、ふくろうの森さながらのコーナー、デイサービス参加者の数々の作品、カリグラフィー、シャドーボックス、絵手紙、布ぞうり、籐工芸、生きがい探偵団の数々の活動状況など。このような芸術作品の中に降りたカラフルな鶴たち、楚々と咲いている可憐な野良人参の白い花々。この空間の中で繰り広げられるバルンアート、はぎれアート、押し花絵、手紙、折り紙、カリグラフィー、納豆ケースの額縁絵、オカリナ奏法、フラレッシン、南京玉すだ

れと寸劇などの体験コーナーは定員を上回る参加者で溢れていました。また、参加された皆さんは、何かの自作のお土産を手にしてにこやかに次ぎの会場へと移られていました。

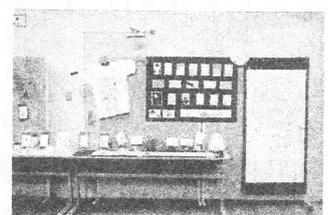
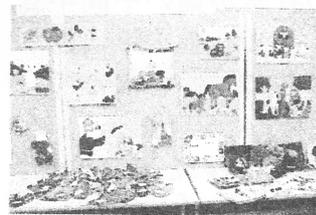


今年度の延べ来訪者総数は 323 名でその内体験コーナーの参加者は、276 名でした。また、3 日間のボラン

ティア協力者延べ人数は 26 名に及び有り難く感謝の気持ちでいっぱいです。

終了後のちえりあ職員との合同打ち上げには石井代表、岡田副代表の参加をはじめ寺井さん親娘のご参加もいただき総勢 17 名の参加となり賑やかに満ちたりた楽しいひと時を過ごすことが出来ました。更に、関係者からの多くの賞賛を受ける中「来年も参加しようね」と協力しながら何とか成し遂げた心地よい疲労をビールと美味しいご馳走と涼風で癒されるかのように時が流れているように感じました。

最後に、色々な形で多くのご支援をいただきました藤澤亜希子さん始めちえりあの皆さん、お忙しい中応援いただきました南京玉すだれサークル、フラダンスサークルの皆さん、遠路お運びいただきました健生アドバイザーの皆さんに「ありがとうございました」と感謝の気持ちを添えてご報告といたします。



(展示作品から)

(参加型の実践風景から)



(注・・・文中のカットも展示作品です)

## ＊ ＊ 近 況 報 告 ＊ ＊

### 仲間作りの楽しみ

札幌市 樋口 喜一

仲間作り（団体）創設の手っ取り早い方法は、短時間でも共に寝食或いは学習などの機会を捉えてOB会の提案をすることである。

私の場合、過去を通じ多くの団体に所属、脱退してきたが、私自身が創設に携わり立ち上げた団体は、前述の方法で創立し継続中のものも多い。旧職場関連では、入社同期会（月例会市内）全国研修会（年一回全国）の二団体、趣味関連では、園芸クラブ（月例会）、押し花指導者会（隔月）以上は代表を務めている。その他マジックボランティアグループ（年30回）がある。ハワイアンバンド（随時）がある。また、現役の頃は、馴染みの酒場の常連客を結集して会を立ち上げ定期的に異業種交流会を二酒場で行っていたこともある。



この他有志仲間と共感し創立した団体は、旧職場関連は三件、趣味その他では、数件ある中でもNPO法人札幌シニアネットは、12名の有志が集い中高年者のパソコン難民を救おうと2001年に創立し現在、会員は400人超えの規模となっている。

私は、理事として運営の手伝いをしている。

健生活動のジャンルの一つに「仲間作り」があるが、振り返ると私は現役時代からそれを無意識に実践してきたようだ。

仲間から詩を募集し私が作曲した「会の歌」は十を数える。因みにわが通信14期全国会「ミレニアム14の会」の歌も同期生から歌詞を公募し作曲した。

現役中はライバル同志で疎遠だった旧職場の同期仲間もリタイアを機に結束が固くなり毎年全国各地に存在する仲間主催で同期会を開いている。今年は金沢で開催されるので妻と共に参加する予定だ。友が作詞し私が作曲した歌を気の置けない仲間と合唱するのを楽しみにしている。

仲間づくりのノウハウについては、機会があれば別稿で述べてみたいと思う。

### 近況報告とお誘い

札幌市 村田 総枝

「今、何をしているの?」「カルチャーナイトの事務所で手伝っているの」「カルチャーナイト・・・」と言う状況が多いので、少しカルチャーナイトのお話をさせて下さい。

毎年一日だけ、7月下旬の金曜日の夜に美術館や市役所や放送局など、様々な施設を開放していただいて、施設見学やミニコンサート、体験教室などを楽しむイベントです。

「ふだん見えないものが見られる。ふだん聞けないものが聞こえる、ふだん行けないところに行ける、ふだん話せないことが話せる北海道の短い夏の長い夜。」がキャッチフレーズ。夏の一夜、家族とまた友人と、自分達の住んでいる街にこんな素晴らしい文化があるのだと再発見できれば最高ですね。

2003年にはじまったカルチャーナイトは今年で5年目ですが、西興部村、天塩町、白老町、鹿追町、美唄市、夕張市、下川町、函館市と全道への広がりを見せています。カルチャーナイトツアーを随時募集していますが、街を支えている地元の方々との交流は意義深いものがありますよ。今度ご案内させていただきます。

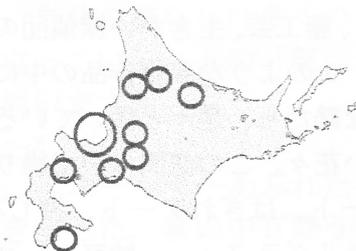
また、準備などのピーク時には「カルチャーメイツ」として登録いただいたボランティアに助けられ運営しているのが実情です。ご協力いただける方がありましたらご連絡ください。

近況報告とお誘いでした。

### 全道に広がる

#### カルチャーナイト

参 加 し ま せ ん か ?



## ご存じですか？

### 脳内麻薬

富良野市 加藤 高正



15年前よりほぼ毎日30分程ジョギングしている。最初は高血圧と高脂血症対策で始めたのだが、現在はそれらの薬を飲みながら走っている。スポーツはストレス解消に役立つと言うが確かに走った後の達成感開放感は素晴らしい。癖になる。癖になるからまた走る。ストレス解消のはずの走りが「走らなくちゃ」という義務感により新手的ストレスになっている。

運動をしているとβエンドルフィンという脳内物質が安静時の3~5倍分泌され、これが苦痛を軽減し多幸感をもたらす癖の原因だそうだ。モルヒネの7倍の威力があり、これが長時間走っても苦痛を感じず気分が高揚する「ランニングハイ」状態を作るといふことである。

私はここ15年間「脳内麻薬」に囚われた麻薬中毒患者である。

### シニアサロン「さくらんぼ」の紹介

札幌市 栗林昌昭

昨年10月北区麻生に「高齢者のおしゃべりサロン」として誕生いたしました。

札幌市のシニアサロンモデル事業に指定されており益々の活躍が期待されています。「お茶を飲んで、おしゃべりをして、みんなで楽しみましょーう」がこのサロンのキャッチフレーズで地域の人に大変喜ばれております。多彩な催し物の企画内容は「絵手紙」「写経」「健康相談」「男の料理教室」「シニアパソコン教室」「フリーマーケット」「三ないマージャン(×賭×飲×吸)」等がありフリータイムはいつも多くの人で活況を呈しています。

代表を務める八百坂康子さんはとてもエネルギッシュで、人の面倒見がよく、ナルク(NALC)の代表も兼務しながらボランティアのメンバーを引っ張っています。10月14日に一周年記念行事として、古着物のリメイクで『シニアファッションショー』が開催されます。(リメイク工房「雅」代表：今井恵美子)ダンスに眠っている着物や母の形見の着物を小物やバックへ変身させる技は見事としか言えません。イベントとしてはフルート・琴・太鼓の演奏が予定され、ほかほかパン工房の調理師、ソバ打ちによる軽食も用意されるとのことです。興味のある方は是非ご来場下さい。

会場：札幌市北区北39条西5丁目3-5 麻生総合センター2階 麻生地区会館 (Tel 757-5810)

事務所連絡先：札幌市北区麻生町5丁目2-35  
コーポラス光106号 (Tel 758-1103)

## 自主学習会を続けてきて

～ 私の葛藤と喜び～

小樽市 田中淑子



自主学習会は立ち上げから早くも3年半が経ちました。思い出してみますと4年ほど前になるでしょうか、長澤さんと2人で話していて、富士吉田

市から帰ってきて以来テキストも本箱の隅っこにしまい込み、これをもう一度辿ってみたいという思いで、ネーミングを当初の勉強会を自主学習会と命名しました。多くの人が集まればうれしいし、集まらなければ二人でもやろうよと長澤さんと話し合い、養成部の賛同を得て始めました。

テキストは1年間かかって、みんなが順番にチューターになって復習しました。毎回14~15人が集まり活発に考えや意見を出し合いました。その後は農業、環境問題、日本の財政などアト・ランダムにいろいろな身の回りの問題をみんなで拾い合いながら学習してきました。最近は札幌市の出前講座も利用させて頂いています。

この間、様々な思いや迷いもたくさんありました。集まる人の人数も変動し徐々に少なくなってきた事や次はどんな事を取り上げようかとか、やり方はこれでいいのだろうかとか、会員制にしたほうがいいのかとか、みんなで何度となく話し合いました。

私は仕事もあるし小樽という距離を理由に代表を代わってもらいたいと思う事もありました。気持ちが前に向かない事も何度かありました。でも、そんな私をいつも支えてくれたのが長澤さんや岡部さんでした。立ち上げる時に、学習会は参加者が二人以上いたらやりましょう、と誓い合って始めたのが私を支える大きな力となっていました。

長く続けようとか、多くの人に参加してもらおうとかではなく、もっと詳しく知りたい事、話を聞いてみたい事をこれからもみんなで模索しながら、続けていけたらいいなあと思っています。そして深く考える力を養って、自分自身や健生の成長はもちろん、強いては社会のために少しでも役立つよう願っています。

学習会は、敢えて会員制にしないで、多くの人についても自由に参加していただけるよう門戸を大きくひらいていますので気が向きましたらお出かけください。いつでもお待ちしております。

## ☆オペラ『カヴァレリア・ルスティカーナ』出演

**札幌市 岩倉優子** 今回、プロの方に混じってオペラに出演し、バックコーラスに参加することが出来ました。約6ヵ月間に亘り指導を受け、いにしへのイタリア農婦役で自前の衣装を身につけ真夏の夢の舞台を踏みました。

私にとっては、還暦の記念の年に相応しい華々しい初体験に仰天狂喜し、次のチャンスには若い役はもう巡って来ないまでも、悪女役や妖怪役等、何でも引き受けられそうな気がしています。愉快ですね!! 人生覚悟さえできれば…皆さん一緒に弾んでみませんか?

「オペラを北海道に広めたい」の情熱には大いに賛同しています。

**札幌市 清水利章** オペラに出たなんてオペラには言えないのですが・・・楽屋は変態動物園だった。本公演まで6時間もあり、殆どキャストと女声合唱団員の爲のメイキャップの時間なのだ。男性は自分でドーランを塗り眉を描いた。若い団員は見違えるように綺麗になってアイラインを入れるなど、化粧が次第にエスカレートしてしまい化粧物になった。直毛にパーマをかけられ、カーラーをつけている者もいた。

「♪ア～・♪エ～」大声で発声練習をする音大の学生さん、「どお、これでいいかしら」変なおじさんが居る、記念写真を撮りに来る女声合唱団員の方達「いいのよ、ゆっくりしていらして、ふ～ん」楽屋はまさに変態控え室になっている。そして本番へ、みんな楽屋の興奮をステージに持ち込んでいる。先生に、おしゃべりをするよう指導されたところでは、オペラの内容とは関係ないオシャべりを始める。女性たちの方を見て「今日は化粧をしてっから見られるな」。「今夜の打ち上げ楽しみだね」かくてオペラの舞台は無事に終わったのであった。

**札幌市 大西信子** 「楽しかった!!」久しく味わったことの無かった感動と涙の瞬間、大勢の中で一人くらい口パクだけでも…というあま～い気持ちでしたが、完全暗譜でなければ舞台もつとまらない事がわかりました。事の始めは「コールブリランテ合唱団」発足以来のお仲間誘われたのがきっかけでした。前向きに活動される皆さんとチャンスを与えてくださる先生。そして本番に強い皆さんの「ド根性」これらに乾杯! ヴィヴァ・ヴィヴァ・ひと夏の冒険が終わり、また夢探しの旅の始まりです。

**札幌市 木村光子** まさか、自分が舞台に立つなんて思ってもいませんでした。しかも夫も一緒にです。1月に楽譜をもらって発音や歌から立ち稽古までと続き、まだまだと思っていた8月10日が遂に来ました。楽屋では舞台衣装を着てお化粧するなど、とても賑やかでした。

大変身のせいでしょうか? 本番は元気に楽しく

演ずることが出来、あつという間に舞台を下りるときが来てしまい、チョッピリさびしくもありました。今回、多数の先生に楽しくご指導いただき大変勉強になりました。「またこんな機会があったらいいな」でも先生は私達を相手に大変だったことでしょう

**札幌市 澤口成子** この日は私の72年目スタートの日、晴れがましく嬉しい日になりました。今回の体験で申しますとオペラとは、舞台とは贅沢なものです。ただ一回、3時間余りの舞台に企画を始め各分野の沢山の先生方が時間を費やし、真剣に才能を競い合うのです。この舞台に賭ける集結したエネルギーはなみ大抵のものではありません。

一回きりだから鮮やかに心に染みるのでしょうか・真摯に残るのでしょうか…何とも爽やかに輝かしいセレモニーは終わりました。素晴らしい機会に恵まれ、今感謝の気持ちでいっぱいです。

**札幌市 三宅洋一** 一番素晴らしいと思ったことは出演者ほか、制作に関わった人達が、同じ目標に向かって長期間にわたり最大限の努力をし、成功裡に終了したところにあると思います。私は参加者の一人として観客の皆さんがオペラを楽しみ、感激していただいたと確信しております。これは、一人が努力し何かを達成した喜びより多くの方々と喜びを分かち合い、何倍もの達成感がありました。これこそ、健生が求める生きがい感のひとつではないでしょうか。そして、オペラが一部の人のものではなく、もっと多くの方々に楽しめるものになる様、微力ながらお手伝いが出来ればと思います。

**札幌市 家守朋恵** 生まれて初めて商業オペラに出演しました。人生には「まさか」という夢にも思わぬことが起きるものですね、

1月から練習が始まり、車の中や寝る間を惜しんでCDやDVDを見聞きした音楽漬けの日々でした。本番では客席から適宜な場面で拍手が起こり「ブラボー」が入ると、歌い手の表情や動きに一段と気が入り、素晴らしい声となってお客様に返って行きます。オペラの舞台はお客様と共につくり、生ならでの感動がありました。沢山の感動をいただき、会場にお出で下さった皆様をはじめ、四方八方に向かって大声でお礼を叫びたい気持ちです。

**札幌市 吉田さち子** 客席に居る筈の私が舞台にいるなんて、想像すらしたことはありませんでした。オーケストラの演奏で歌ったのも初体験、稽古稽古・演出の手直しの繰り返しで、舞台が出来上がっていく過程を経験しました。

裏方の方達の存在の大きさ、演じている自分、総てが驚きでした。稽古中は覚えの良くない自分にショック、でも「こんな大変な思いはもうたくさん」という気持ちは当日の感動で吹き消されてしまいました。一枚のチケットの重みを感じると共に、今は感謝の思いと難度大の登頂成功の気分です。

# //////// 健生北海道・役員会・運営委員会だより //////////

## 第2回 役員会・運営委員会(8/22)

議題: 旧役員からの引継ぎを受けて

### (1) 契約関係

- ①事務所(プレジデント908号)の賃貸および電話・N TT契約の担当は、石井政治新代表に変更。
- ③ISP(インターネットサービスプロバイダー/ぷらら)窓口は三岩澄子新事務局長に変更。

### (2) インターネット関連で継続されるもの

- ①ホームページは今後検討する。
- ②事務局ML管理は三岩事務局長が担当。
- ③会員ML管理は、長谷川前代表が継続。

### (3) 事務所「健生庵」の管理運営について

- ①事務所運営は、今まで積極的な部屋活用や会員有志のボランティアで担ってきた。今後も当番制による事務所運営を継続する。9月からは利用の当番スケジュール表を作成、利用状況を会員に伝えていく方法をとる。

- ②事務局の担い手募集を呼びかけた。応募者は1名。

### (4) 他関連団体・機関との担当窓口 代表者名変更・連絡届等

- ①健康・生きがい開発財団～石井代表、岡田副代表
- ②札幌市市民活動センターLプラザ～石井代表
- ③札幌市社会福祉協議会役員～石井代表
- ③札幌市社会福祉協議会(ボランティア登録担当者名)～石井代表とする。
- ④企業等OB人材マッチング協議会委員 上野正志氏が継続。

### (5) ファイル関係ほか保管書類方法について

今後検討し徐々に整理。新たにファイルを作成する。

### (6) 会員規約より

- ①団体会員の扱い～会員名簿には代表者の氏名および住所を記載。団体会員は氏名のみとする。
- ②会費滞納会員については、1年を過ぎた時点で連絡をし、その年の総会までに納入されない場合、会員の資格は喪失する。

### (7) 今後の課題

- ①健生庵の継続・移転について  
経理担当の岡田副代表が支出の見直しを行い、今後後の会議にかけ検討する。

- ②2009年開催「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」への協力。ねんりんピックは60歳以上の高齢者を中心とする各種スポーツ競技や文化イベント、健康福祉機器展など健康福祉を中心とした総合的な祭典。健生北海道としてどう関わるか、今後検討し、随時報告する。

- ③健生北海道推奨品～海源カルシウム(寺井)木野商事 しょうが、ピリカレなど。

### (8) その他

- ①協賛・名義後援の依頼について  
今後は申請書に基づき申請していただく。
- ②活動交流会の今後について  
10月に会員による意見交換会を行い検討する。
- ③関係官庁や諸機関への連絡については、役員変更の挨拶を兼ね文書で発送する。

## 第3回役員会・運営委員会(9/12)

議題: 役員業務分担と事務所当番他

### (1) 役員業務分担

- ①総務関係は、相坂副代表が規約関係の整理を担当し、三岩事務局長が文書管理、会議議事録、健生庵内整理・管理を担当する。
- ②庶務関係は、石井代表が会員名簿に関する一切を担当。経理関係は岡田副代表が経理・会計に関する一切を担当。  
\*細かい業務については個々に検討し、事務局長が処理方法についてマニュアルを作成する。

### (2) 事務所の当番制

従来の当番制の考えを改めて、健生庵の利用状況がわかる「健生庵利用状況一覧」として管理する。当面は、堀田会報部長が管理を担当する。利用したい会員は、直接健生庵の予定表に書き込むか、健生メールで申し込む。

### (3) 意見交換会の実施(\*折り込み別紙参照)

### (4) その他

会員への定例的な行事周知は、会報によることを基本にして、特別なこと以外は事務局としては改めて周知しない。ただし、グループの代表者が色々な方法で入会の呼びかけをするかグループ会の開催日の周知するのは自由。

## 財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

昨日まで4日間、仙台で初めて開催されることになった資格認定研修会に行っておりました。

初日、台風の影響で北海道からの受講者の方が、飛行機の欠航で2日目からの参加となってしまいました。

遅くなりましたが原稿を送ります。(9月11日)

### 19年度は全国16ヶ所で試行・

#### モデル事業を実施

一つ目は、「高齢者の生きがいきづくり支援事業モデル調査研究事業」の一環で実施するもので、10ヶ所で行います。

二つ目は、「閉じこもり予防・支援事業」の一環で実施するもので、3ヶ所で行います。

三つ目は、「認知症介護家族支援地域密着型モデル事業」の一環として実施するもので、3ヶ所で行います。

どの事業もアドバイザーが委員会に加わり、実施先等を検討中です。北海道で実施される場合には、ぜひご協力を。

## 会報編集部から一言

会報編集部は、役員改選で三代目部長になりました堀田幸男さんを中心に、部員一同新たな気持ちで一人1ページ編集を基本に取り組みました。

### 1、情報提供の内容を広げました。

北海道協議会の新役員となりました石井代表、三岩事務局長と話し合い、この33号会報から7ページを役員会等の情報提供に関する紙面とすることにしました。

また、財団の藤村事務局長からも、継続して情報を提供して頂くことになっております。

### 2、投稿 お願いします

会報は皆さんからの投稿(原稿)が基本です。個人会員の近況、地方の活動、サークル活動など何でも結構ですから気軽に投稿をお願いします。

### 3、会報編集部に参加しませんか。

#### 活動内容

①原稿集め ②校正 ③メール送付 ④編集  
⑤修正 ⑥印刷 ⑦発送

充実感味わえる会報作りを目指しております。

## 表紙に寄せて

『出抜小路(でぬきこうじ)のプチ・ショップ』

小川 智

かつて小樽運河に面しては、札幌軟石(南区石山で採取)で造られた多数の石造倉庫があり、その多くは時代の流れと共に取り壊されたが、まだかなりの数があり、昔日の面影を留めています。

出抜小路は運河通り(臨港線)の一本山側に残る細い路地で、旧運河に平行して同じ程度の長さが今でも残されています。

大八車が行き来できる3メートル程度の中しかないが、当事はこれで十分だったのであろう。

名前の由来は、倉庫に運び込んだ荷物を小口で裏口から運び出すために設けられたので出抜きとなったようです。

さて、このスケッチの建物は、右が土産やアイスクリーム等を商うプチ・ショップ、左は海鳴楼というオルゴール屋さん(コーヒー付きでアンティークなオルゴールの演奏が楽しめる)です。

背後は、もてなしがうまいと評判の「くつろぎの宿ふるかわ」(泊まってみたいが高い)で、いずれも石造倉庫にリメイクを施して店舗として活用しています。

石造倉庫の札幌軟石は、歳月の経過にもかかわらず、美しいオーカー色を保ち当事の石工が残した鑿(のみ)跡もはっきり見て取れる細工です。

壁にまといついた蔦や日よけのパラソル、子洒落た小看板などを目にしたときは南仏の古い小村にでも迷い込んだような感覚を覚えました。

現場制作した8号は小樽の方に嫁いだが、スケッチが手元に残っているので、公募展用に100号程度の大作に挑んでみたいと考えています。

## 編集後記

北海道は秋も過ぎようとしています。

編集もすぐやってきてしまい、原稿集めに追われてしまいます。今回もどうか無事編集が終わり、皆さんの目に届くころには初冠雪が見られるかもしれません。

この『北の灯り』が雪にうづもれないよう、ご愛読願います。

(記 竹心)

### 【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  
健康生きがいき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30日付

○正会員 144名 ○一般会員 7名  
合計 151名