

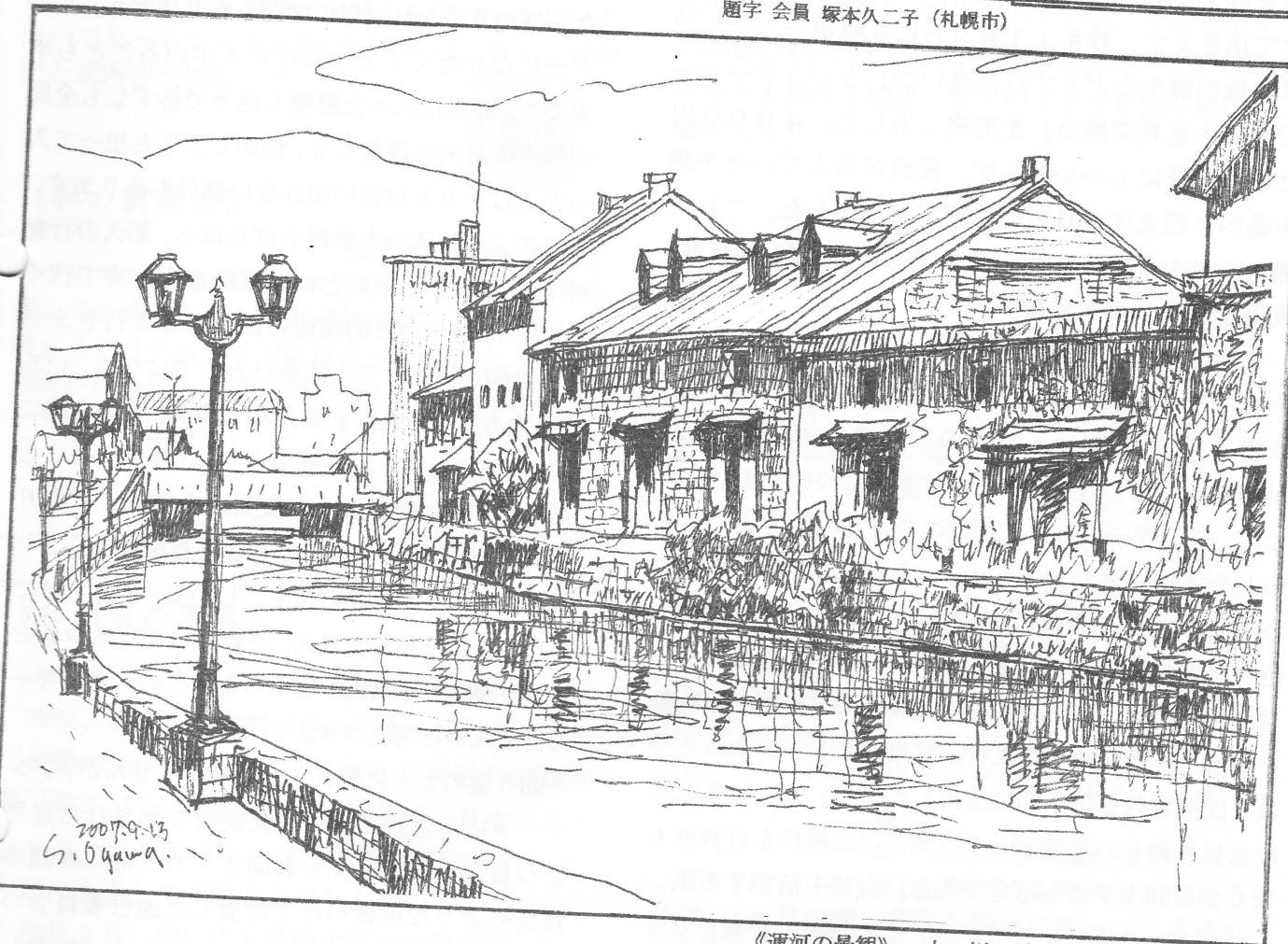
第 34 号

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）

# 北の火アリ



《運河の景観》 小川 智（公募白日会会友）

## 健康・いきがい

### 『趣味といきがい』

南幌町 大栗 洋子

先日、仕事で70歳以上の独居高齢者を招いての交流食事会の日でした。初めて招かれたAさんが、同じテーブルのボランティアの方と年齢の話になりました。Aさんは自分より相当年下であろうと思いながら年齢を尋ねたところ、なんと自分より年上と知りびっくり、「どうしてそんなに若いの？」と尋ねました。

すると、昔は血圧も高くて大変だったけど、毎週ボランティアをさせて頂いて、他に趣味のフラダンスの為に練習を欠かさない事、皆さんに見せる為にはそれなりにしなければという使命感もあるし、楽しみで老けてはいられない。でも、出歩いてばかりでご主人に叱られているとの事、それを聞いたAさんは「やっぱり外に出なくちゃ駄目なんだね」とぽつり。

この趣味と生きがいが、いかに若く健康でいられるか、5年前にアドバイザーの養成講座を受けて以来、私には「もっとしっかりやろう」と自分を激励するいい機会になりました。

# 「新年のご挨拶」 代表 石井政治



明けましておめでとうございます。

皆さんも良いお正月を迎えたことと思います。

私が代表になりました。最初のお正月を迎えました。新年にあたり今年の抱負を述べさせて頂きます。昨年11月9日に札幌第一ホテルで「今後の健生をどうすれば良いか」というテーマで「健生意見交換会」を実施しました。4000円という会費にもかかわらず、役員が考えていた予想を遙かに超えて30名の出席がありました。これは健生に対する期待と受け取り、役員一同嬉しい反面、責任を感じた次第です。

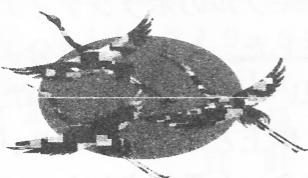
この交換会に先立ち一昨年5月に実施したアンケートのうち設問8の「健生北海道の現状についてどう思っておりますか」設問9の「健生北海道はこれから何をしたら良いと思いますか」についてまとめました。アンケートのまとめはこのような記述式アンケートやブレーンストーミング法のまとめ方として最良の方法と言われる「KJ法」を使用しました。そこから色々なことが見えてきました。比較的多い意見として「健生北海道として地域や社会貢献に寄与できる活動をする。そのためには人材の宝庫であると言われる会員と団塊世代を効果的に活用していく」という意欲的な意見や厳しい意見として「健生は組織性も計画性もなく会員同士がばらばらである。会員も活動する人、しない人と2極分化している」その解決の提案として「組織をしっかりと立て直す必要があり、会員同士も本音で語り合っていない。健生の仲間づくりが必要である」ということがアンケートから見えてくる皆さんのお意見でした。

意見交換会からも色々な意見がありました。「会費に見合う活動をして欲しい」という耳の痛いご意見や「健生はオアシスだ」という嬉しい意見もありました。「異業種交流も良いと思う」「地域との関係も大切」と今後の活動を示唆する意見もあり、その他色々と貴重なご意見が出され大変参考になりました。

健生の目的は「アドバイザーの活動を支援すること」です。言葉では分かりますが健生としてどのように行動すればそれが実現できるか、その具体的方法がよく見えてきません。意欲的な人が立ち上ってリーダー的な存在になって行動する人たちばかりであれば何の問題もありません。リーダーになりたくてもなれない人がいることも事実です。健生に入った動機も色々で必ずしも全員が健生の目的を理解して、何かしようと思って入った人ばかりとは言い切れない部分もあります。

このように入った動機もばらばら、個人の行動性もばらばらであるという組織をまとめて行くためには単一の目的達成行動でうまく行きません。目的を達成する方法をひとつではなく、いろいろな方法を考える必要があります。そのためには組織のまとめが必要です。エネルギーはまとめれば2倍にありますが反対方向では0になります。今年はまず本音で語り合える組織作りをしっかりやりたいと思います。しかし、それだけで終わろうとは思いません。それだけではサロンと変わりが有りません。その力を外へのエネルギーに変えたいと考えます。

回り道のように思えるかも知れませんが、アンケートに示された意見や交換会で出された意見を役員会や広く意見をお聞きするために諮問委員会のような位置づけで設置した運営委員会の皆さんのお意見も聞きながら一つひとつ検討し実行して行きたいと思っております。「砂上の楼閣」という言葉がありますが、組織を固めるためにはその要である事務局体制を整備しなければなりません。課題は沢山ありますが一つひとつ解決していくことを思います。新年にあたり、私の抱負と決意を申し上げました。



## 新年によせて (子年生)



### 《年男を迎えて》

小樽市 河内 昌人

北海道健生設立11年目、そして私の5回目の干支、まだまだ第一人称域から脱皮出来ずにいますが、あと2・3年は、夫婦2人でキャンピングカーであっちこっちと飛び回りたい。キャンプ仲間と家内を大切にして。



### 《私の健康法》

札幌市 幸村 秀子

20年以上も水泳やエアロビクスで沢山汗を流してきましたが、最近は体のコア（体幹部）を鍛えるピラティスやヨガにはまっています。何事も基礎が肝心のようで、今年は人としての中核、心を育てたいと思っております。（もう遅いかね‥！）



### 《6回目の年男》

札幌市 上野 正志

昨年、漸く自由時間が取れるようになり、以前の活動に加え地元豊平区を中心に男性料理倶楽部「豊丁の会」、食生活改善推進員、日本ハムファイターズ運営ボランティア等の活動が加わり、以前にもまして多忙さを楽しんでいる。

昨年9月、幸いにも札幌大学の公開講座「井上ひさしの作文教室」受講の機会が得られた。この中で与えられた作文課題テーマ「自分の宝物」について井上ひさし講師に提出した作品を以下に記して6回目の年男の弁としたい。

「花も嵐も」

戦前二百曲、戦後三百曲のレパートリーを誇る演歌大好き人間

に新しい一曲が加わった。山本譲二の『花も嵐も』という曲である。最後のフレーズに「きっとなろうよ しあわせに お前は俺の お前は俺の 俺の宝」との歌詞があり、これが滅法気に入っている。時折、カラオケ仲間と行きつ



けの歌えるスナックに出没し、歌を楽しむが、この曲は今や必ず歌う曲目となった。いつも何曲か歌う中でこの「花も嵐も」は店が最も盛り上がった時点で勝負することにしている。

「お前は俺の お前は俺の 俺の宝物」の歌唱場面では、店の女性客の一人を指差して歌い、仮のプロポーズを演じている。

大概は、その場の雰囲気が更に盛り上がり、やんやの喝采を受け、悦に入っている。その場限りのお遊びに過ぎないが、「俺の宝物さがし」はこれからも延々と続き、数々のドラマを生み続ける事だろう。

### 《何度目?》

札幌市 吉田 さち子

何度目の年女でしょう。『大儀だ』と言う虫・おっくう虫の侵入しない様に、居つかないように予防しなきゃ。そして、人には添うて見よ、馬には乗ってみよ、新しい事への挑戦意欲も失わずに、楽しみを増やしたいと目論んでいます。



### 《干支の始まりは「鼠」年です》

札幌市 吉田 茂郎

子（鼠）年生まれ…どんな年？

干支の話は年の暮れに人の口に上るもので、その年の干支を年賀状にデザインするのは日本ではボビュラーですね。

さて、十二支は鼠から始まるのはなぜか？

昔々のある年の暮れ、神様がお触れを出したそうで。「元旦の朝、新年の挨拶に来い、一番速く来た者から十二番目の者までを、順に一年間、動物の大将にしてやろう」と、そこで牛は歩くのが遅いので暗いうちに出发した。牛小屋の天井で見ていたねずみは、牛の背中に飛び乗り神様の御殿に近づくと牛の背中から飛び降り、走って一番になったそうです、それで鼠が最初だそうです？

とにかく干支の一番は鼠からです。

こんな年齢になっても何か一番になってみたいですね‥‥



# 意見 交換会

2007. 11. 9

札幌第一ホテル  
参加人数: 29名  
司会: 相坂副代表

新役員による健生北海道協議会がスタートして約半年。今後の活動に会員各位の意見を反映させたいと意見交換会が開催されました。初めに石井代表より、過年度行われた会員アンケート集計より「何をしたいか」「仲間づくり」をまとめた資料が配布され、その後、参加者からたくさんの意見が交換されました。以下はその意見をまとめたものです。

★木村寛さん 「研修会、講演会をもっと活発に出来ないだろうか。異業種交流、例えば自分の職業について講演する。女性の方の場合は結婚前の仕事やパートでの仕事の説明などの講演を行ってはどうか」

★嘉指毅さん 「北海道協議会の本来の理念なり目的はアドバイザーの支援をするのが本来の目的なはずなんですが、活動の支援をすることは何を支援するのか。どのようなことを支援するのか。これがないためにばらばらになっているのではないか。協議会の目的がはっきりしていないからだ」

★宮岸和子さん 「健生北海道の活動については地域・他団体との連携や、個人の努力も必要と思われます。地域の「仲間づくり」としては気軽に集い気楽に話し合える場があれば…と。個人的には地域活動を目指したい。健生の後押しも必要ですが、自分がまず行動を起こすことが前提なのではないかと思います」

★寺井友一さん 「しっかりと目標を持って社会奉仕をしていただくのがこれが健生の大目標だと思って理解して入ってまいりました。みんなで力をあわせてやる奉仕活動が一番立派。一人でも立派」

★濱谷妙子さん 「健生北海道協議会が、こんなに『何をしたいか』『仲間づくりはどうしたい』とか迷える団体と思わず、しっかりとしたすごい団体と思っていたので、こうした話し合いの場がもたれることにちょっと驚いています。先輩諸氏の健康で生きがいづくり活動に日々感動し、その中で私も磨かれていくのだなと思っております。健康生きがいづくりの団体として中核がしっかりと自信を持って進んでいただきたい。頑張って活動している便りが時々来るだけでもすごく励みになります」

## ■アンケート集計からの抜粋

- ①「何をやりたいか」…「研修会・講演会」「地域・他団体との連携共催」「他にない密度の高い健康生きがいづくり活動を」「遊びに偏っている。啓発的な研修を」「オピニオンリーダーとしての社会活動が必要」「北海道全体の活性化・健全化」ほか
- ②「仲間づくり」…「本音で語り合える関係になつていない」「会員の夢・希望を叶える組織に」「不満を解消する配慮が欲しい」「多くの人が参加できる場づくりを」「それぞれの人が特技を生かして活動の輪を広げたい」「現在の自分が置かれて

★矢崎悦子さん 「私も健生の資格を取る時はこれから人生何か一人じや無理かもしれないが、みんなで力をあわせればなにか出来るという大きな夢をもって健生の講習を受けました。けれど、今はあの夢はどこに行つただろうと感じております。企画を練り上げてもらいたい」

★小山内和子さん 「私自身健生に何を目的に何をしようかと思って入ってきたかと聞いて見たところ、健康・生きがい、自分が生き生きしていると楽しい、グループや家族のなかでいかされていると実感した時幸福と感じる。健康生きがいづくり活動と結びつけた時に今の健生には生き生きと幸福感がないんだ、という気がします。提案として、これからは地域との関わりがもっとものすごく大切になると思う。札幌在住会員を東西南北の区に割り振り、地域と関わり、その中から出てきたものを話し合い、それがもっと大きな健生の組織作りに活かせるのではないだろうか?」

\* 意見交換会のあとは懇親会が開催され、自己紹介を行い歓談の時間がもたれました。

## 健康生きがいづくりアドバイザー

### 全国大会 in 大阪

(好っきやねん人間"de 生き方再発見)

第 15 回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会が大阪で開催され、概要を参加された帯広市の千葉よう子さんに報告して頂きました。

日 時 平成 19 年 11 月 9~11 日

場 所 プレイベント 大阪府立健康科学センター  
本大会 パナヒルズ大阪

基調講演 「生きがいの創造と出会い」

元松下電器産業 ((株)) 常務・

現 NALC 代表 高畠敬一氏

分科会 4 分科会 (さすが大阪らしい!!)

「笑いと健康」「絆と生きがい」

「自然と共感」「長寿と自立」

交流会 乾杯の音頭を大阪府健康科学センター

南波所長よりありました。

(大阪健生事務所と大阪ディスコン養成

及び練習会場)

\* 地域参加県の紹介、アコーディオン演奏

(日本ディスコン協会桧山会長) マジック、

健康体操、阿波踊り、大阪「健生音頭」

\* 大阪おもろいツアーア

A=大阪城・上方落語の舞台探険クルーズ

B=くいだおれコース

C=世界遺産・PPK 祈願「ぽっくり寺」ほか

#### < 千葉よう子さんの感想 >

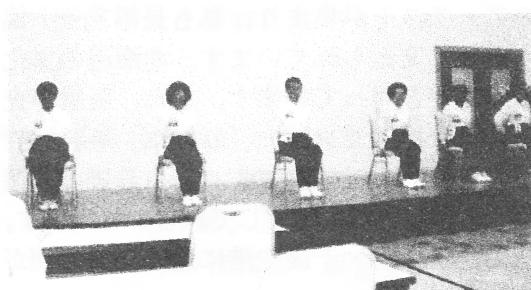
今回は忙しい中、慌ただしく参加してきましたが、毎年、ユニバーサルスポーツディスコンの関係で大阪を行っています。

その関係でしょうか・・今回もそのスタッフとして、また、「自然と共感の分科会」ではファシリティーターとしてお声が掛かり学習させて頂きました。

とにかく参加された 303 名の皆さんには、人生に、仲間に、地域はもちろん地球規模であらゆる「支え合い」について考えておりました。

その姿勢とおもてなしの心には、もう～～脱帽・脱帽・脱帽するばかりでした。

札幌からは、いつも元気一杯の長谷川竹二郎さんが来ていました。ダンディな 80 才にびっくりしました。また、ディスコン・インストラクターに見事合格されました。おめでとうございます。



(写真提供 千葉よう子さん)

## 地 域 に 生 き る

### =長沼町で活躍する 中山富子さんを訪ねて=

長沼町に向学心に燃え常に人生を前向きに生きておられる中山さんをお尋ねし、直撃インタビューをさせて頂きました。

愛する芸術、自然を好み、苦楽を共にした人と住み慣れた町で、ネットワークに支えられ老後を楽しみながら、生き生きと生活されている。そのエネルギーの源をお聞きしました。

### 長沼町を終の住処とされたのは？



主人はプロの画家で洞爺湖畔にアトリエを持ち長沼町に芸術交流の相談役として招かれ住居を構え 30 年経ちますが、移転 3 年後に亡くなりました。

長沼町は、農村地帯で田園風景が好きです。自然がとても豊かで、その魅力に惹かれて沢山のアーチストが集まり、私も長沼アート協会の方々に支えられています。北海道の文化芸術の都だと思っています。また、医療が充実し、総合福祉センター「りふれ」等、施設が完備された福祉の町です。人生最後の永遠の場所も整備され、安心して暮らしています。

何より、札幌・千歳空港に近く交通の便がよいことです。

### 2008 年始めませんか

### 健生サークル紹介

☆健生学習会：毎月第 1 火曜日 pm6:00

健生庵 担当 田中宅 0134-52-4107

☆ 端布アート：毎月第 4 金曜日 pm1:30

健生庵 担当 宮岸宅 011-691-4380

☆ 華うたクラブ：月 1 回日曜日 Am10:00

中央区第一グリーンビル 4F 「れい子の店」  
担当 渡邊 090-9085-7751



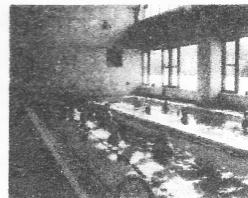
### 健康の秘訣を教えて下さい。

自然に生きることです。食事も常識的に考えて質素、食べすぎには気をつけています。

健康のためには散歩。春から福祉センターのプログラムの中から自分で選んで水流ウォーキングに通い始めました。仲間 25 人と指導員のもと水中歩行・ゆったり体操等し、その後同施設で温泉を楽しめます。皆さんとても輝いています。PPK を希望しています。私は何にでも興味を持つ、まるで 3 歳児です。



最高齢 91 才の友人と  
「ハイポーズ」右が中山さん



### 中山富子さん

大正 15 年（寅年）生まれ。1981 年、御主人がドイツから芸術交流招待を受けご夫婦で 1 年間滞在されました。

「勉強は心の栄養」と目をキラキラ輝かせて話されます。読書・TV・新聞・ラジオで政治・経済等の情報を得て社会の動きにも関心が深い方です。「戦争が青春時代でした。一生懸命生きてきましたが、この悔いは生涯消せません。」二度と戦争のない平和な国であることを切に願って、いまの日本を気にしておられます。

いつも穏やかに明るい笑顔で、心持ちを毅然と話される 51 期生です

=撮影:川村 編集:荒井・佐藤=

☆健生玉すだれ同好会:毎月第 4 土曜日 pm2:00  
社会福祉総合会センター 1F 家守宅 011-664-2859

☆健生フリダンス同好会:毎月第二土曜日・第三金曜日  
Pm1:00 手稲みずほビル 4F 木野宅 011-695-5037

☆ オカリナ「プリエール」:毎週土曜日 pm1:00

健生庵 担当 堀田宅 011-664-9322

☆ 健生ウォーキング:月 1 回冬期間はお休み  
担当 :石井宅 011-883-1790

# 健生北海道・役員会・運営委員会だより



第4回役員会・運営委員会  
議題：意見交換会の役割分担ほか

10/10

- 「意見交換会」の役割分担について  
当日の司会、記録、受付、会場設営、資料作成の担当者決定。資料は平成 18 年度調査のアンケート結果を KJ 法でまとめたものを石井代表が作成する。
- 規約改正に向けての問題点の整理  
来年度の総会に向けて、規約改正・追加についての資料に基づき本役員会議論を踏まえて、12 月の会議までに役員各自検討する。
- 協賛・名義後援願いの運用方法について  
「協賛・名義後援願い」は様式に従って提出された内容で役員会が承認し決定した件については、役員会で今後広く支援していく。

## 4. 老人ホーム「ベストライフ大谷地」へのボランティア派遣依頼について

今年 10 月札幌市厚別区社会福祉協議会より健生北海道に派遣依頼があった。内容は介護付有料老人ホーム「ベストライフ大谷地」のレクリエーション活動のボランティアで、「活動日は第 3 金曜日以外の金曜日の 14 時から 15 時 30 分位まで。

体験形式で材料費は 500 円以内、交通費として 1 回につき一人 1000 円、3 人までを支給。12 月から来年 3 月までお願いしたい」というもの。本会議の結果、まずは平成 20 年 3 月まで引き受けることとし、詳細は三岩事務局長を中心にベストライフと打ち合わせることとなった。



第5回役員会・運営委員会  
議題：役員業務分担と健生庵年末大掃除ほか

11/15

- 新年会の実施について  
日時：平成 20 年 1 月 20 日（日）午後  
場所：ホテルサンプラザ  
実行主体：第 35 期（相坂副代表の期）  
開催内容、運営方法についての詳細は、35 期が中心になって企画し、その要請に役員会および会員が応じる。
- 老人ホーム「ベストライフ大谷地」の第一回ボランティアの報告  
11 月 9 日（金）実施。斎藤正子さんを講師に三岩、宮岸さんがアシスタントとなり、午後 2 時から一時間程度「絵手紙」を中心としたレクリエーションのボランティアを実施した。
- 健生北海道の団体会員認定要綱および団体会員申込書の制定  
規約改正についての書面提示による要綱および申込書を制定し実施する。

## 4. 講師料の寄付について規約制定に向けて

提出された資料に基づき、相坂副代表が原案を作成する。

## 5. 「意見交換会」を受けて

参加申し込み 32 名、うち 3 名欠席。懇親会 27 名出席。意見交換会の意見を踏まえて、12 月の役員会・運営委員会は「健生協議会として今後どのように進めて行くか」に議題を絞って意見交換する。

## 6. 健生庵大掃除の実施

12 月の役員・運営委員会終了後、午後 3 時から健生庵の年末大掃除を実施する。終了後、会費 1000 円で健生庵で「打ち上げ」を実施する。この大掃除の件はメールで周知し、広く参加者を募る。



**財団からのお知らせ**

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

会報の発行作業も大変だと思います。  
いつも締め切りぎりぎりの送信で恐縮しております。  
何か違うことでもと思っているのですが定番の内容になってしまいました。

**1月、2月の健生の動き**

1・2月のイベントとして「閉じこもり予防・支援コーディネーター養成口座」と「認知症介護家族サポートーズ養成口座」が埼玉で開催されます。

全国から参加者があつてもいいテーマですし、どちらもアドバイザーの知力・腕力が活かせる内容です。

他にも、福島健生が「きこえについてまなびませんか!」という暮らしの中のきこえ改善支援の事業など、東日本の健生の動きも活発です。

**会報編集部から一言**

平成16年1月発行の会報「北の灯り」第14号以降、表紙をデッサン画で飾ってくれております画家の小川 智さんが、昨年、平成17年に続いて日展に2度目の入選をいたしました。

一方、道展には毎年入選していますが、昨年は初めて佳作賞を受賞しております。もう一度受賞しますと道展の会員になれるそうです。

会報編集部員は、60歳を過ぎてから益々ご活躍される小川さんを尊敬すると共に刺激を受け、今年こそは何とか会報の内容を充実していきたいと知恵を絞っているところでございます。

会報作りのためのパソコン勉強会を初め、第33号から新しく「地域に生きる」をテーマに、部員がチームを組んで現場に出かけ、直接インタビューをして記事を聴取するなど、試行錯誤しながら新しい企画にも挑戦しております。

いずれにしましても、皆様のご協力が無ければ期待できる会報作りは難しいと考えております。

今年は、皆様からの投稿はもちろん、色々な知恵やご意見、ご感想を会報編集部へお寄せ下さいますようよろしくお願ひ申し上げます。

**表紙に寄せて****『運河の景観』**

小川 智

最も札幌寄りに位置するこのあたりは、訪れる人達が必ず目にする景色である。

石造倉庫やガス灯、赤い煉瓦色やコンクリートの古びた外壁に這う蔦の緑色の調和の美しさ、また、運河の石組みの見事さに多少なりの感動を覚えられることと思います。

私は、投影の表現にかなり時間を費やします。粘ってよい映りを書きります。

そのせいあってか、ここで取り組んだ作品は皆良い出来上がりでした。

**編集後記**

今年は子年ですね。子(ね)は、十二支では一番最初で方向は北を示し、時刻は、深夜12時の前後2時間と言います。

また、子は増える意味があり、新しい生命が芽生える様子を表しています。

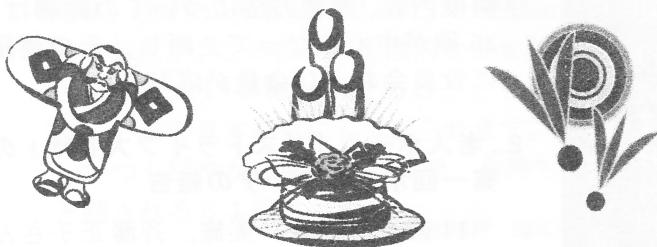
まさしく、健生北海道は節目の年で、新しい仲間が増える、そんな魅力ある組織の再生に願掛けをします。

会報編集部への変わらぬご支援・協力をお願い致します。

(記 堀田幸男)



**あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひ申し上げます**



会報編集部部員一同

**【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】 11月30日付**

○正会員 143名	○一般会員 7名
合計 150名	