

北の灯り

第 35 号

健康生きがいきづくり
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)



《神仙沼》 小川 智 (公募白社会会友)

健康・いきがい

『感動と、発見と』

札幌市 山中 枝津子

自然が好き！特に山が大好き！つくづく名前の通りだな〜と（だって山ん中）大きく広げた木々の緑、厳しい自然の中で、けなげに咲く花々、川のせせらぎ、小鳥の囀り、てっぺんからの壮大な眺め、四季折々に姿を変える風景と沢山の感動と発見がある。

ハアハア息を切らし登っている時いつも思う。

何で物好きにも、こんなしんどい事をしてい
るのか？と、けれど、下山した途端変わる「今
度は何処へいこうかな」と。

花の名前も少し覚えたので、毎年会えるのも
楽しみの一つ。写真を撮るのが好きで、いつも
カメラを持ち歩く。

最近になって分かった嬉しい事がある。

花たちが私を写して！とモデルになってくれ
るのだ。

それと嬉しいことのもう一つ、自分が企画し
た山行で参加した人たちが感動してくれること、
喜んでくれること。

平成20年研修・新年会から

平成20年1月20日

札幌市 サンプラザホテル

< 研 修 会 >

研修会は、「冬のからだ、冬の気功」と題してハーモニー気功会代表の小山内和子さんを講師に迎えて開催された。



最初に、相坂副代表から「古い時代から自分の体は自分で守るとの東洋哲学から来る、気の学問があり天や地から人へ気を取り入れれば長寿が全うできると言われてきた。また、両親から「気」を貰っているの、食べることと呼吸法をきちっと守ることが大切である」と話があった。



次いで、ピンクの作務衣を着た小山内さんが登場して軽やかな口調で話が始まる。

「私は、幼少の頃より病弱で、多くの病気をもち特に6月から8月の間に訪れる季節病に、10年間余苦しみました。その病名が判った頃より気功を始めたのがきっかけで、私にとって、気功は財産です。

気功の最終目的は、全てと調和し自在に生きる人であり、体と呼吸と心を調える三調にある。自分自身と調和して生きることが大切」と説明があった。

次いで、陰と陽や体の上下左右の中心の点と線や経絡に続いて、頭上のツボひゃくえ百会から始まり臍周辺きかい たんでんの気海・丹田などの話をした後運動に入った。

太鼓の軽やかなリズムに乗って、体を上下に震動させ血流のよどみを緩やかにさせていく、手をブラブラさせたり、阿波踊りのようにしたり、左右にねじりながら背中を叩き、冬に大切な腎臓や膀胱を刺激させて、更に捻ることにより体のバランスに必要な筋肉を鍛えて、体の異常を見つけ出していく。

受講者の顔に赤みがさし、火照って来たと異口同音に声が上がってきた。

最後は、鳥八段錦です。これは全身のストレッチと呼吸法の1つで、その名の通り鳥の1日を模して考案され、8回の動作をゆったりと体を動かしていくものです。

1時間半の研修は、瞬く間に過ぎ身も心もすっきりさせ、新年会へ向かう受講者の姿は、生き活きとしていた。



(気海・丹田は臍を中心にしたツボで、生命と元気の基になる)

< 新 年 会 >



石井代表は上杉鷹山の言葉「為せば成る、為さねば成らぬ何事も成らぬは人の為さぬなりけり」を紹介し、会員は自らが行動して欲しいと挨拶をした。乾杯は、92歳寺井友一さんの元気な音頭で開宴となり久振りの再会に話が弾む。

演芸の部のトップバッターはオカリナ「プリエール」の3人、次いで今も若々しいフラ同好会の4人による華麗な踊りを披露する。斉藤克恵さん



による花子との腹話術で笑わせ、続いて手話で「僕らは皆生きている」を出席者全員で練習をした。

カラオケになると「華うたクラブ」の常連五人が活躍する。昨年のヒット曲「吾亦紅わがもこう」に踊りだすダンサーも現れだした。ここでも寺井さんの透き通った声に驚かされる。最後は、しのじ連の賑やかな囃子に浮かされ、皆が一つの輪になって阿波踊りが続く。締めは、長谷川竹次郎さんの発声でお開きとなった。



(熱唱する寺井さん)



(華麗なフラ)



(皆で阿波踊り)

(報告 堀田幸男)

地域に生きる

札幌市 真銅 僚子

今回は、豊平区で“遊友くらぶ”を運営されている代表の真銅僚子さんをお訪ねしました。

☆設立の動機は？

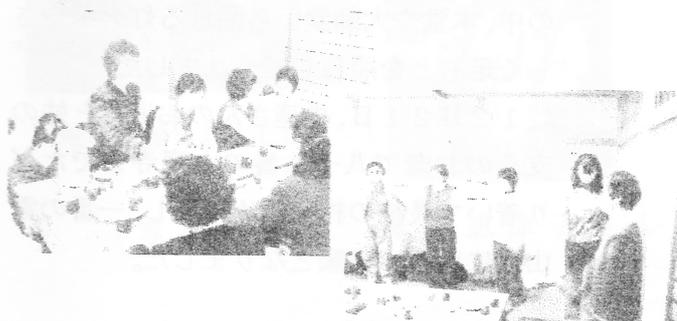
私は、『健康』ということに長年こだわってきました。20代の頃病気のために留年、40代ではうつも経験したお陰で、若い頃から体と心に関する様々な試みをし「健康おたく」のあだ名が付くほどになりました。

定年退職を1年後に控え、これまでの相談業務の経験を何かの形で役立てたいと考えていたとき、「健生アドバイザー養成講座」のチラシを発見し、これまで求めていたものの延長線にあると感じ受講しました。一人暮らしの人が家に閉じこもらず、出かける場所があれば、“うつ”にならずにすむのではとの思いで、定年後、居住地区内にこの会を開きました。

☆これまでの活動内容を教えてください

今年の3月で3年になります。立ち上げの時は友人6人に声をかけ来てもらいました。私ひとりの月もあったり、なかなか定着せず会を閉じようかと悩んでいたとき、一人の友人が駆けつけてくれ、とても嬉しかったことを思い出します。今では会員で野球のチームが出来るくらいになりました。かたぐるしく無いように、テーマは毎回相談しながら、臨機応変に決めています。

- ・身体ほぐしのミニ体操・呼吸を整えるミニ歌
- ・元気の出るミニお話（心や健康に役立つ話）
- ・会員の得意分野の知識や技術、情報交換
- ・体験実習（ダンス・カラオケ・*カミネッコン）
*北国の森づくりに役立てるため再生紙によるポットを作りそれに木の苗を植える活動
- ・講演会を聞きに行く（尊厳死について）



☆これからのこと

会員の一人一人が主役の会で、皆さんの意見や案で発展することを目指しています。これからは室内だけでなく、郊外に出かけたり、工夫をしながら楽しい時間が過ごせたらいいと思います。地域の皆さんが気軽に立ち寄れる憩いの場、仲間作りが出来ることを願っています。

昨年の暮れ、今後について話し合った時「みんなで続けていきましょう！」と言っていたきとても心強く思いました。

今年2月から社会福祉協議会より助成金を受けられることになり、一同大変喜んでます。

支えてくださった“遊友くらぶ”の皆さんとこれまでおいでいただいた沢山の皆さんに心からお礼申し上げます。

☆“遊友くらぶ”

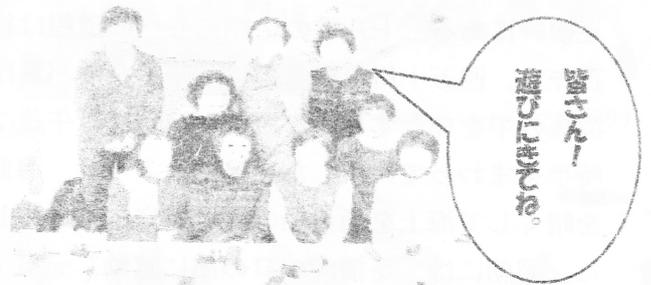
遊び友達の輪をイメージして付けました。

場所：豊平区民センター和室すずらん（2F）

定例会：月1回 第3火曜日

時間：13:30～16:30

会費：その都度200円（部屋・茶菓子代）



~~真銅さんの人柄を映し出すような、とても自然で暖かい雰囲気のカラオケサークルでした。会員の方々は豊平区だけでなく清田区、白石区、から参加される人もいらっしゃり、チラシ、口コミ、掲示板などで輪が広がっています。「聞きたい、知りたい」VS「話したい、教えたい」のバランスがよく、楽しみながら生き活きと情報交換や学びあえる居心地の良い場所でした。「自然と足が向くのよ」と話された会員さんのことばが印象的でした。有難うございました。*~*~*~

撮影：川村*編集：佐藤・荒井

お遍路の旅に参加して

札幌市 本間恵津子

「この秋に、四国八十八ヶ所お遍路に行きませんか？」という妹からの電話がきっかけで、この機会を逃せば悔いが残ると思い参加を決めました。この旅は、阿波・土佐・伊予・讃岐・高野山と平成19年秋から4回に分けて巡拝するバスツアーでした。

土佐路 私たちの都合で最初の阿波からではなく、土佐から巡り始めました。10月下旬なのに車窓からは青々と茂っている草木に混じって、垣根にたくさんの朝顔の花が咲き誇っていたのを見つけた時にはバスの中が歓声に包まれました。お寺の境内には、亜熱帯植物が繁って秋の気配はまったく感じられませんでした。

二十四番の最御崎寺（ほつみさきじ）は室戸岬にあります。お大師様はこの近くの洞窟で修行し悟りを開き、岬から眼前に開けた壮大な空と海を見て「空海」と決められたということです。私の見た土佐海岸は、空と海が一体となってキラキラと輝いて見え、夕日はゆっくりと足摺崎沖に沈んで行きました。三十七番の岩本寺から足摺岬にある三十八番の金剛福寺への道程は約百キロ、四万十川を渡る頃には暗くなりバスは漆黒の中をひたすら走り続けて宿到着は午後7時半をまわっていました。足摺の人々は、海側を暗くして海上を通る船の安全を守っていました。翌朝には、足摺岬の日の出に感動し元気・勇気・気のエネルギーをたっぷり頂きました。2回目は11月中旬の阿波路、

一番の霊山寺（りょうぜんじ）で装束を整えてからお大師さまのお弟子となって長い遍路を無事に結願出来るように住職から授戒を受けました。

二十番の鶴林寺（かくりんじ）は難所の一つ、参道で挨拶を交わした青年が旧道の石段に座って私たちのバスを見送ってくれました。

西の高野と言われる二十一番の太龍寺は更に難所ですが、現在はロープウェイで山門近くまで行けます。

先程お参りしてきた鶴林寺が遠くの山の森の中に陽を受けてキラリと輝いて有難く見えました。

伊予路、11月末から12月初めの伊予は山の緩い斜面にみかんの実がたわわになり、山々の常緑樹は漆ハゼの赤を一層際立たせて見事でした。

四十五番岩屋寺は八十八ヶ寺の中間地点です、バスを降り険しい山道を二人の女性添乗員が我々全員の納経帖・軸（十数キロある）を背負って先頭きって登って行く、仕事ではあるが大変なことです。心の中で「ありがとう」とつぶやきながら遍路山道を登りつめてお参りをいたしました。

六十番の横峰寺は、かつて第一の難所といわれましたが、現在は山麓でマイクロバスに分乗して急勾配の山路を無線で交信しながら山頂の駐車場を目指しました。

「山が深いので絶対に参道から外れない・一人で行動しない」と先達さんから強く言い渡され

下車後15分程、山々の霊気を感じながら遍路道を下って横峰寺に着きました。お参りしている時に時雨れて向いの山に虹が美しくかかり 寒さも疲れも全て消し飛んで見とれてしまいました。

讃岐路・高野山参りは12月中下旬、いよいよ最終回です。なんと、高松空港で出迎えてくださった先達さんは、「もう一度お会いしたい」と強くお大師さまにお願いした方でした。お大師さまが私たちの願いを叶えてくださったのです。有難うございます。

七十五番の善通寺はお大師さまのご誕生の地、広い境内は掃き清められ冬の薄暮の中、本堂や大師堂から漏れる灯火がやさしく足もとを照らしてくれました。

12月21日、先達さんのお導きと妹の支えのお蔭で八十八番の大窪寺までたどり着いて最後の札を納め結願し、一番の霊山寺に戻って満願となりました。

その後、すぐ高野山に向けて徳島港から和歌山港へフェリーで渡り、高野山天徳院に宿泊、翌日雨の中を奥の院にお大師さまを訪ね、無事満願を迎えた報告とお礼参りをしました。

多くの人と出会い、支えられ、励まされて唯、無心になって巡拝した旅でした。私と関わった人たちの幸せを願う旅でもありました。

合掌



無事結願をしました。



(写真提供 本間恵津子さん)

第8回東区COMEに参加して

平成20年2月23・24日 アリオ札幌

第8回コミュニティーマーケット in 東区(通称COME)が開催され健生北海道も、展示・体験コーナー・ステージ発表に参加しました。昨年から、東区民センターから集客力のあるアリオ札幌に移り、新たにスタンプラリーが加えられましたので活況を呈していました。

健生北海道の展示ブースには、2日間で197名が訪れ、かつてないほどのPR効果を果たすことができました。23日の体験コーナーでは端切れアートの「フクロウ」作りを出店して、絶え間なく人がつめかけ作品を作り上げ笑顔で帰って行きました。

2日目のステージ発表では、フラが先陣を切り2曲を華麗な踊りで披露し、寸劇の金色夜叉では92歳の寺井友一さんの演技に注目を集め、お宮さんが二人登場するサプライズな場面では、お客様を大いに笑わせる。続いて、オカリナの透き通った音色で魅了させ、最後は伝統の玉すだれの発表で観客と一体となって演じて終わりました。



(展示ブースで石井・相坂代表)



(体験コーナーで鳥作り)



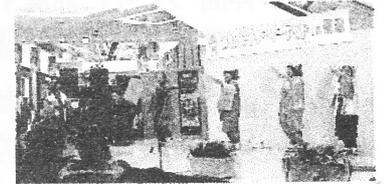
(フラダンス)



(オカリナ)



(寸劇 金色夜叉)



(玉すだれ)

(撮影協力 真銅僚子さん 報告 堀田幸男)

《*《*《 近 況 報 告 》*》*》

～傾聴活動を通して感じたこと～

札幌市 岡部 二郎

皆さん。お元気ですか。私は今のところ身体の健康だけはマママの様で、今はささやかにボランティア活動をして日々を過ごしています。

この活動の動機も、今冬のすさまじい灯油価格高でヒマを持って余している多くの年金生活者には厳しい時季にあつて私もその一人。この対策にはまず家に居ないことが必要というそもそもが不謹慎なことからです。

でも活動を通じて高齢者を対象に日々接触していると、高齢化社会の時代での生きがいきづくりの重要性をつくづく感じています。

趣味、友人等もなくただ過去のプライドだけを生きがいに悶々と暮らしている、特に男性高齢者の悩みなどを傾聴する時、私もいつかは到達するであろう事柄に共感と反面教師の感は拭えません。

例えば、現在施設に入居している80才男性(軽度の認知症)の言葉によれば「帝国大学法学部を出て、一流会社では仕事に明け暮れて家族を省みることもなかった。趣味・友人などもお金で買えると思っていた。定年後は妻に先立たれ子供達にも見放され、家では居場所がなく施設へ来たが仲間とも馴染めず話相手もいなくて淋しい」とのこと。(後を振り返ってみると何も残っていなかった!)

身に詰まされる思いで傾聴しているが、やはり男性高齢者は特に古の栄華への過大なプライドが仲間づくりに邪魔するのでしょうか。

私も高齢者の生きがいきづくりの重要性を理屈では理解しているつもりだったが、灯油価格高騰というが時流テーマが幸いして実体験できたことに感謝。

それにしてもボランティア活動は出費も多く、灯油価格高の対策の動機が金銭的に得だったのかは疑問です。

～産業カウンセラーを受講して～

札幌市 富川美代子

健生の会員になってから5年が経とうとしています。2年目ぐらいまでは会の行事に積極的に参加していましたが、段々と足を運ぶことが少なくなってきました。39(サンキュー)会の同期の方にもお会いすることが余りなく、淋しいな・・・と思いつつ仕事のほうも少し忙しい、そんな毎日を送っていました。

そんな中、岡田朋子さんに勧められて去年、産業カウンセラーの講座を受けることにしました。4月から11月まで20回の講義は、9時から17時まで、苦手な勉強が続きます。面接実習が1日中あるときは精神的に疲れて、落ち込むことばかりでした。

年代も20代から60代ぐらい、皆さんカウンセリングを仕事のために取得しなければならぬ人が多く、ここに私がいてもいいのかな、と自問自答していました。宿題も多く、家で「何でこんなに苦労して、勉強しなくてはいけないの」と自分を呪っていました。

でも、高い授業料も支払い済みだし、自分自身の成長になると信じ、さび付いた頭にムチ打って頑張ることにしました。

8ヶ月間はあっという間に過ぎ、同じグループの人と交流を深め、励ましあいながらどうにか無事卒業することが出来ました。

思えば健生を受講した時も、こうして一緒に同期の仲間と勉強してきたことが懐かしくなりました。筆記と面接試験も終わり、後は結果を待つだけです。

全然自信はありませんが、1年間貴重な体験をし、少しは成長したと自負しているこの頃です。

//// 健生北海道・役員会・運営委員会だより ////

第6回 役員会・運営委員会
議題「意見交換会を受けて」

12/15

1. 意見交換会を受けて」

- ・11月9日(金)札幌第一ホテルで開催された意見交換会では30名の参加があり、それを受けて反省会という形の役員会・運営委員会となった。
- ・参加者の意見は多岐にわたっているが、健生の活動について、規約と会員の希望の間に乖離があることがわかった。
- ・今後、参加された会員の希望に沿う方向で、朝礼暮改のそしりを受けるかもしれないが、規約を大幅に改訂するべきだという結論になった。

2. 健生庵の維持について

- ・健生庵の年間維持費は、約60万円であり、昨年の規約改訂で個人会員が半減したこともあり、このままでは健生庵は維持できないことが明白になった。
- ・収入源のひとつであった健康生きがいきづくりアドバイザー養成講座が当分見送られる状況の中で、この件についても今後の課題となった。

第7回 役員会・運営委員会
議題「ボランティア報告・規約改定についてほか」

1/16

1. 新年会の実施について

- ・日時：平成20年1月20日(日)
13:30-14:30 研修会(冬の身体、気功)
15:00-17:00 新年懇親会
- ・場所：ホテルサンプラザ
- ・参加予定者：33名
- ・演芸：南京玉簾,オカリナ,フラダンス,カラオケ,手話ソング,阿波踊り等

2. ベストライフ大谷地・1月のボランティアの報告

- ・ボランティアには、ミニフラワーアレンジメントと民謡で参加し、大変好評だった

3. 健生研修会 (下記参照)

- ・日時：平成20年3月22日(土)
- ・内容：講演「ソーシャルキャピタルと地域づくり」
- ・講師：宮崎隆志氏(北大教授)

4. 健生北海道協議会の規約改定

- ・5月の総会提案に向けて、石井、相坂、嘉指氏3名で原案を作成し、2月の会議に提案する。

5. その他

1) 健生庵の継続について

- ・年間約60万円の維持費を必要としているため、このままでは維持できない。エルプラザ(市民活動サポートセンター)のブースか、安価な賃貸マンションを借用する方向で検討する。

2) 2009年開催「ねんりんピック」

- ・ねんりんピック参加について、(道)福祉局へ申請書を提出。

3) 第8回コミュニティマーケット in 東区

- ・本年度も参加依頼があり参加を決定した。日程は2月23日(土)、24日(日)会場はアリオ。堀田氏を連絡窓口として実行委員会と交渉することとなった。

研修会のご案内

★★「ソーシャル・キャピタルと地域づくり」★★(道立市民活動促進センター協働企画)

3月22日(土) 13:00-16:00 北海道立市民活動促進センター(北3西7道庁別館西隣)
講師 宮崎 隆志氏(北海道大学教授) *講演後、意見交換のためのミニワークを予定。

- ソーシャル・キャピタル(Social Capital=社会資源=SC)は、単にハードなインフラではなく、コミュニティや組織の豊かな人間関係や信頼、ネットワークの濃密さなどのことをさしています。自分たちの住む地域、所属する組織をよりよくするために、アイデアをだし、自ら活動できるか、リスクを超えて異なる社会へ飛び込めるか、そうした社会意識の高い人が増えていくことがSCの豊かさにつながっていくことでしょう。講演では事例を挙げて、SCの理論と実践について学びます。

財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

19年度の事業報告書が3月末にできます。

社会参加、閉じこもり予防、認知症介護家族支援とテーマ的には幅広ですが、そのもとはやっぱり「生きがい」です。

①高齢者の生きがづくり支援事業モデル調査研究事業、②閉じこもり予防・支援モデル事業、③認知症介護家族支援地域密着型モデル事業の3冊。

内容は、①は高齢者の生きがづくりにつながる社会参加型イベントを全国の10健生協が実施した内容、②が埼玉県、長野県、滋賀県でのモデル事業の実施結果、③が埼玉県、新潟県、愛知県でのモデル事業の実施結果。

ご希望の方には差し上げます。(送料160円を切手で)



～春です！始めてみませんか！～
申込み・詳細は担当にお尋ねください。

- ☆健生学習会：毎月第2火曜日 18時
場所：健生庵 担当 田中 0134-52-4107
3月テーマ「年金について」
- ☆端布アート：毎月第4金曜日 13時30分
場所：健生庵 担当 宮岸 011-691-4380
3月は「破れた傘でエコバックつくりましょう」
- ☆華うたクラブ：月1回日曜日 10時
場所：中央区第一グリーンビル4F「れい子の店」
担当 渡邊 090-9085-7751 3月は16日です
- ☆健生玉すだれ同好会：毎月第4土曜日 14時
場所：社会福祉総合センター1F
担当 家守 011-664-2859
- ☆健生フラダンス同好会
毎月第二土曜日・第三金曜日 13時
場所：手稲みずほビル4F 担当木野 011-695-5037
- ☆オカリナ「ブリエール」：毎週土曜日 13時
場所：健生庵 担当 堀田 011-664-9322
- ☆健生ウォーキング：月1回
春五月からはじまります。
担当 石井 011-883-1790



表紙に寄せて

『神仙沼』

小川 智

ニセコ市街からパノラマラインをアンヌプリ岳を回り込むように、五色温泉方向を目指す道はひたすら登り。

10月半ばの麓は錦秋織りなし賑々しい。

あまり案内板がないので、行き交う車に尋ねながら案内所に到着。

ここから更に熊笹の中を掻き分けるように設けられた狭い木道を30分ほど登ると、きれいな水を湛えた神仙沼に出会える。

標高が高いせいか、ここはもう岳樺(ダケカンバ)の枝先にわずか黄葉を留める初冬の佇まいである。水中に魚影はないが、蛙くらいは棲むのだろうか。

しかし風景は美しい。

風雪に耐えて曲がった太い幹の岳樺、枝先を垂らした蝦夷松、更に上向きの枝先の榎松が池畔に林立し、水面に空と流れる雲を投影させており大いに絵心をそそられ6号1枚を制作。

半月も早ければ美しい色彩で埋め尽くされていただろうと思います。

お出かけは9月中旬から10月初めがお勧めです。

編集後記

23号の会報よりお手伝いさせていただき、2年が経ちました。原稿依頼が主な役割です。

見ず知らずの方に電話をかける経験は、電話セールスの方を尊敬しました。

ところが流石、健生の皆さんは、こちらの緊張を見透かしたように、優しく、暖かく、『いつもご苦労様!』と快く引き受けてくださいました。感動!(この感動は役得)

面識の無い方の一言に支えられ、会報部員の地道で、ひたむきな編集作業に勇気ももらいながら、仲間の活動を皆さんに伝えたい一心でやってきました。感動ありがとうございました。

今後ともご協力よろしくお願い致します。

(記 荒井 円)



【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】 2月29日付

○正会員 142名 ○一般会員 6名
合計 148名