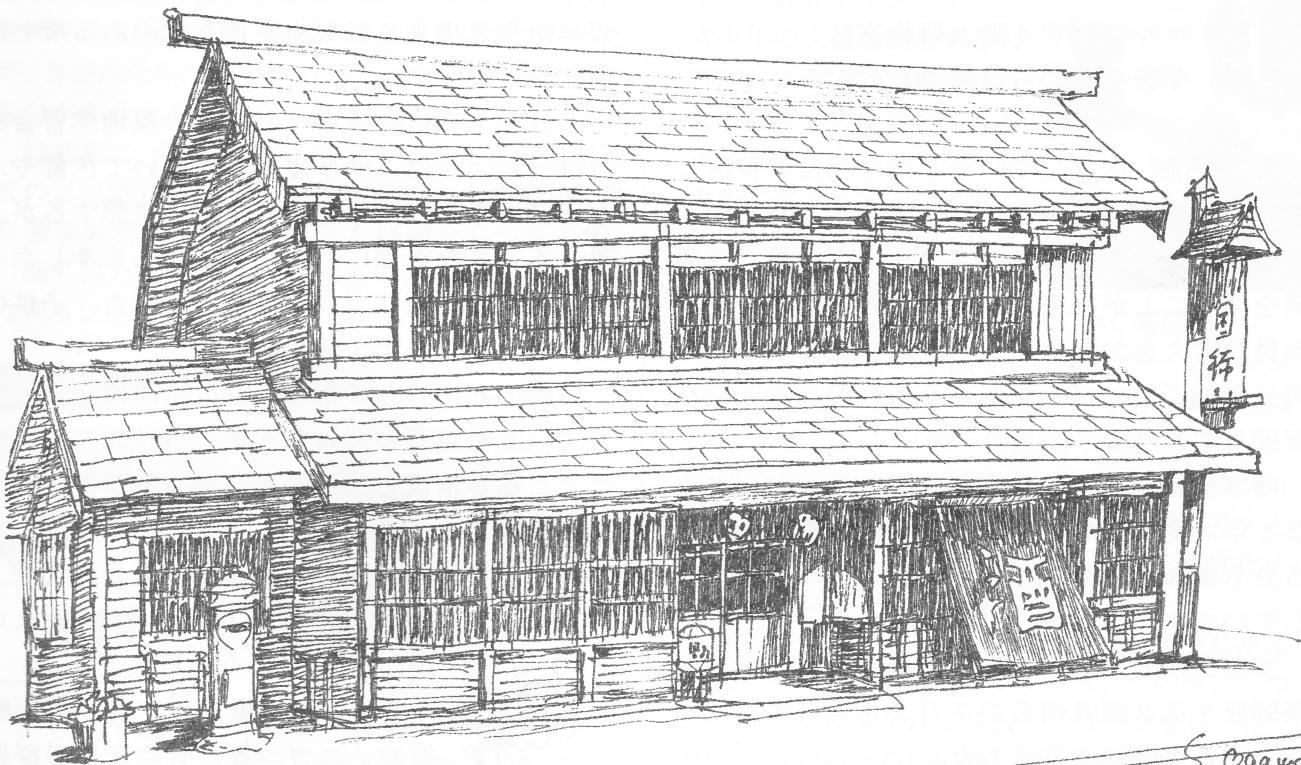


# 北の灯り

第 37 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）



《増毛の地酒屋》 小川 智（公募白日会会友）

## 健康・いきがい

『自分のグランドデザイン』

小樽市 杉谷憲昭

私は、現在あるNPO法人で皆さんも新聞やテレビ等で報道されているように“孤独死”即ち“孤独死ゼロの社会を目指した”仕組みについての仕事をしております。

団塊の一人として考えさせられる事がたくさんある事に気がつきました。

換言すれば、子供たちの世話にならない新し

い生き方をデザインしなければならない時期が到来してくる事かな、そのためにも地域の中で良いコミュニケーションを大切にしたいものです。

今こそ、もう一度『向こう3軒隣り』の言葉を思い出してみませんか？

# 復活月例会

## (アイデアが一杯)

副代表 相坂誠一郎



日 時 平成 20年6月25  
 日(水曜日)  
 参加者(敬称略)  
 岡田朋子 小原広江、北山公子  
 斎藤正子 佐藤良子 長沢幸子  
 三宅洋一 相坂誠一郎  
 場 所 エルプラザ4階大研修室B  
 時 間 午後6時から9時30分まで

暫しの間、休止していました月例会が復活しました。第1回目の今回は、限りある時間内の定期総会で会員皆様の当会へのご意見、ご要望を伺うことが出来なかったことを踏まえて、会員の考えをお聞きしたく計画いたしました。何分急なご案内だったため8名の参加者となり反省しております。

内容を報告いたしますと、岡田代表から平成21年北海道でネンリンピック開催をふまえて当会も参加を計画、10月にディスコンを予定しています。

また、代表の知人である芸暦50年の柳亭久樂師匠を第2回月例会の7月24日(木)にお招きすることになりました。

他に皆さんからは、「ファッショショーンショーもいいね。ECO時代ですから使っていない和服を再利用とか、踊りも取り入れるといいですね」と話しているうち小原さんから、日頃の日舞の活動についてお聞きすることが出来ました。

「今後、メールなどを利用してご連絡いただければ会員の皆様に活動状況をお伝えできますよ」という話になりました。

他にも話は尽きず時間が経ち、9時30分となりエルプラザ10時が門限のため終わりとしました。

月例会の様子写真でご覧ください。



(月例会の模様)

## 現地学習会報告

### ザリガニとの再会

札幌市 岡部 二朗

バスは新緑に萌える田園風景を横目に一路深川市納内へ向かう。目的地は綺麗な沢地でザリガニが生息出来る針葉樹が茂り水のある所と説明を受けた。

6月22日は快晴の一日、初の現地学習会を行なった。今は「ザリガニ」と聞いて色鮮やかな赤い大きなハサミを持った姿を連想するが、過ってどんな沢地にも栗色のこじんまりしたハサミを持ったザリガニが生息していた。子供の頃の遊んだ思い出が懐かしい。

講師の北川さんの指導のもと虫防備を施して背丈以上も雑草の茂った沢地を分け入り、着いたところが清流どころか水がチョロチョロで淀んだ小川であった。

ゴム手でヌルヌルの川底を掘り返しに苦戦。「いたーア! お前はこんな所で生きていたのか!」何十年ぶりの再会である。



3cm程の親ガニ、稚ガニ、卵抱のメスガニ等が日の光を浴び独特の背の栗色がよりいっそう輝いている。(今、ペットショップに持ち込むと一匹3,000円位になるという!!)

北川さんの話では、ザルガニの生息地が急激に減少していると言う。奥地の天然林の大規模伐採や治水、砂防ダムの造成によって川が分断され森林の生態系、河川の生態系が大きく破壊されたことが原因のようだ。ザリガニばかりでなく絶滅危惧種の生物はみんな人間が引き起こす業である

山あり沢水あり果樹園のサクランボが、たわわに繁り、ウグイス・山鳩の鳴声に歓送迎されながら帰りはフキを土産に森林浴で気分満喫。現地学習会は人間回復の日でした。

## 研修会報告

魅力的な組織（コミュニティ）を目指して

**「コミュニティ力を高めよう！」**

●6月21日（土）9:30-11:50

かどる2・7 1010号室（札幌市中央区北3西7）

ファシリテーター 菊田融 氏（NPO法人 自由学校「遊」会員）

内容 ワークショップ 参加者数・12名



今回の研修会は、前回の「ソーシャル・キャピタルと地域づくり」に続いて開催したもので、私たち自身がお互いを活かしあい、つながりあえる魅力ある豊かな組織の要となるために「コミュニティ力を高めることが目的。当日の参加人数は少なかったが、普段はなかなか聞きあえない仲間の活動や思いを分かち合える貴重なひとときとなつた。

はじめに、今回のファシリテーターである菊田融氏の自己紹介があった。科学の教師として環境・開発教育の現場で活動してきた経緯をもつ菊田氏。「海外協力隊の経験から、現場の活動では人とのつながりに助けられ、よい活動ができた」と語った。

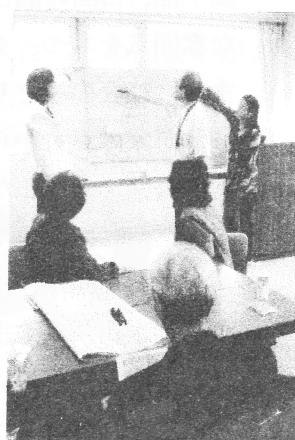


思いを分かち合い、理解を深めて…

菊田氏いわく、成功の秘訣は、「できないを並べないこと」「うまく人を巻き込むこと」「それぞれを活かす工夫をするここと」それから…



続いて、参加者一人一人が自分の活動や悩みを紹介。地域の茶の間づくりを目指す人、託児ボランティアや青少年の支援活動をする人、町内会・老人会で独り暮らしの高齢者の支援をする人、退職後の生きがいづくりのために次々と多様な講習にチャレンジする人など様々。活動上の悩みも訴えていく。



一人一人の声を丁寧に聞いていく菊田氏。

「縦割りの体質から横のコミュニケーションがとれない」「口ではいいねと答ても、実働ではかみ合ってない」「個々の組織への期待や目的が多様で焦点をどこに絞ればいいか悩んでいる」「つい自分の我がでてしまい、協調性がなく人のつながりが上手くできない」「組織を活性化するにはどうすればいいの？」などなど…。

休憩の後、アイスブレーキングとして「じゃんけんゲーム」を行ってリラックス。その後、二つのグループに分かれてワークショップを行った。

- ①「そうだったらしいな」（願いや理想）
- ②「そうじゃないのはなぜ？」（問題点）
- ③「そうなるにはどうしたらいいの？」（解決策）

3つのテーマでそれぞれの思いを付箋に書き、言葉で伝えながら模造紙の上に貼っていき、最後にグループごとに発表を行った。（下図参照）

## 【ワークショップ発表の内容】

そうだったらしいな（理想） →		そうじゃないのは？（問題点） →	そうなるにはどうすればいい？（解決策）
1 誰でも集える場所がほしい	近くに場所がない、情報がない	町内の施設を開放し実行する人を募集する	
2 誰でも気軽に挨拶ができる	お互いに挨拶ができない	諦めないで自らが挨拶を継続する	
3 高齢者の能力を生かす場がほしい	高齢者の能力が活かされてない	自ら活かす場を創出する	
4 納得のいく和やかな会議がしたい	会議の進め方に問題がある	互いの理解を深めることが大切	
5 地域での交流がほしい	隣との交流がない・楽しい場がない・活動のノウハウがない	気軽に参加できる場を作る・活動のノウハウを学ぶ場づくり・やりたいことを明確に	
6 世代間の交流がほしい	横の繋がりがない・家庭内でも孤立している・世代交流の場がない	世代交流のイベントを行う・素敵な高齢者のモデルになる・悩み相談の場づくり	

# 近況報告

## ～小さな旅～

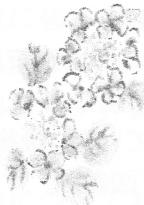
旭川市 藤田 祥三

街なかのオアシス常磐公園。それは百年の歴史にふさわしく、樹齢 80 年～100 年という沢山の木々に囲まれ、多くの種類の野鳥も訪れるの森で、北国らしい景観を呈しています。芝生が広がり千鳥ヶ池、白鳥の池と市の中心部にありながら静寂な雰囲気をもつ、くつろぎと潤いを与えてくれる、まさに都会のみどりの空間である。

わが家の裏口から一步踏み出ると、そこはもう常磐公園。そうした住環境で若いときから暮らしてきた。私にとって、子供の頃から慣れ親しんできた常磐公園が、平成元年「日本都市公園百選」に認定され、ますます、かけがえのない魅力あふれる空間となっている。

私は毎朝、古くは下駄を突っかけて、小一時間の散策が長年に亘って続いている朝食前の日課である。その日、その時の風向きで散歩散策であり、ウォーキングとなり、また、吟行、休息、文化であったりする。これこそが、私なりに捉えている“小さな旅”なのである。

一本の樹を見ているだけで四季を味わえるが、周りはハルニレ、ドロ、ポプラ、ケヤキ、シダレヤナギなど沢山の樹木に囲まれ、野鳥もキビタキ、シジュウカラ、アカゲラ、キレンジャク、カッコウなど 20 種、四季を通してやってくる森である。

 風薫る春は色とりどりの花が咲き乱れ、こぶしに始まり、桜やツツジ、が次々と満開となり、辺り一面が緑と花々で埋めつくされる。

短い夏は、花火大会や夏祭りで盛り上がり、木々が萌える秋ともなると樹木は紅葉し、常磐の森が錦絵の世界と一変する。白い季節の冬は、園路が整備されており、ダイヤモンドダストの日を受けての散策もまた格別である。

園内には、美術館、図書館があり、樹々の緑に包まれて、沢山の彫刻と詩碑が立ち並び、文化を育む彫刻の街、旭川を思わせる。

春も、夏も、秋も、そして冬も、またよし常磐の四季、こうして、私の“小さな旅”は鮮やかに日々移り変わる季節の彩りのなかで、“観る”“聞く”“匂う”“出会う”とさまざまな展開となり、まさに人生、百感動を味わい、大きな希望となっているのである。

## 『しゃべり場ちゃっと』スタート

十八番の会 斎藤克恵

健生の養成講座終了後、自分たちの得意なこと〈十八番〉を生かす活動をしようと『おはこの会』が結成されました。

今までに、メンバー川村さんの布わらじを作る会に始まり、長沼、石狩太美と仲間の活躍の地を訪ねる交流ツアーなどを行ってきました。

いつも仲間との楽しくて美味しい例会で、和気あいあい。ぼちぼち内輪だけでなく外に向けても活動しようと皆で相談し、『しゃべり場ちゃっと』を企画しました。

一日誰とも話さず、独りぼっちでいるシニアに、会話や笑顔のひとときをもってもらおう。引きこもりになりがちな人には、新しい出会いと、出かけるきっかけづくりに。また、楽しいおしゃべりは、脳の活性化にも効果的。私たちもアドバイザーとして、学んだ「傾聴」の技術も生かす機会になると思います。

第一回目は社会福祉総合センターにて、6 月 4 日に開催。会長の竹原さん挨拶に始まり、メインのおしゃべりタイムの他、渋谷さんのミニボイストレーニング、生きがい小唄、手話ソングタイムなども盛り込んで楽しい一時を過ごしました。

企画→団結→実行には素晴らしい行動力を自負する「おはこの会」ですが、今回は宣伝不足か、外部の参加者数はいまひとつでありました。

次回 10 月 4 日（土）開催に向け、広報や企画の見直しを図り、たくさんの参加を募りたいと思います。健生の先輩の皆さんにも、是非参加して盛り上げていただきたいと思っています。

よろしくお願ひいたします。

\* 次回の案内はチラシを折り込みました

## ちょっといい話

札幌市 塚本久二子

「退屈だねー」

「夕べは疲れなくてねー」

「昼食済んだら少し眠るといいわね」

「この本面白いから読んでみるといいわよ」  
こんなどうでもよい会話で一日が暮れていく。

私が昨年リハビリ病院に入院していたとき、同室になったシニア女性4人の会話である。

皆身体のどこかが痛いか動かない患者ばかりだが口だけは普通以上に動く。

隣室にSさんという何時も無表情、廊下で会って話しかけてもニコリともしない78歳の女性がいらした。ある廊下がりのこと、その病院の洗面所は男女共同で、その奥に男女別々にトイレがついているのだが女性トイレが全部塞がっていたため、車椅子のSさんは自分の番を待っていた。いつもの無表情で・・・

洗面所の中には5.6人患者がいたが、交通事故で右足をサイボーグのようなギブスをはめた体格のよい青年がこう言った。

「Sさん！男性トイレは空いているから入るといいよ。僕がSさんが出てくるまでずっと見張っているから心配しなくてもいいからね」

さりげなく優しく言った彼に、Sさんは意外にも「明日の朝まで待っててね」と言いながら何となく嬉しそうに車椅子で入っていった。

暇を持て余しているシニア達5人は出てくるSさんをそれとなく待つ。

その後Sさんは、出てきて青年を見つけると低い声で言った、「アラ！本当に待っていてくれたのかい！」

青年は答えた「いつでも僕はSさんの番兵になるよ」・・・って

其の1件があつて以来、何となくSさんに変化が出てきた。食堂にも車椅子で出てくるようになり、廊下の手すりにつかまって歩く練習もするようになった。

伏し目がちだった顔つきも前方を向き、話しか

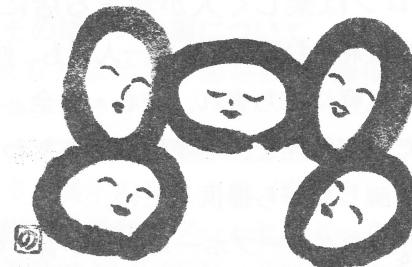
けると「足が痛くてね、困ったもんだよ」と言う。食欲も出てきたらしい。

あの青年の優しい一言が、Sさんの心を開いて治そうという意欲につながったと私は思う。リハビリ室でも時折笑顔を見せている。良かった！

私が退院して月日が過ぎたが、あの青年の足とSさんの具合はどうなったかな～と時々思い出す。

優しいひとことを自然体で言った青年に拍手！明るい気持ちになれて良かったね Sさん！

入院のお蔭でたくさんの人たちとの出会いがあり思い出深い。



(カット 大西信子)

## 新人紹介

49期 札幌市 土池三枝子

平成18年2月11日～13日、富士吉田研修所で49期生として学び全国の大きな輪が出来ました。

故 石井政治さんとの入会約束を果たすつもりで今回の入会となりました。研修から2年も過ぎていますが未だに模索状態のままでです。

私の人生のモットー

「笑って明日を迎えよう！元気の輪！！！」が…最近は笑顔が曇りっぱなしの人生？もしかして…皆さんも？

でも、ささやかでもいい、幸福に思えることがあれば笑顔でいられる健全な精神でいたいものです。

会員皆様の一員として迎えていただいたことを嬉しく思います。

どうぞ宜しくお願ひ致します。

# 地域に生きる

余市町 伊藤規久子

今回は、札幌でコミレス「野の花」での経験を生かし、高齢のご両親が住む故郷余市に戻られて、食茶房「余市テラス」を開店され5ヶ月目を迎えた、39期生 伊藤規久子さんをお訪ねしました。

高齢化社会で一人寂しく食事する孤食が増えています。食は人間の原点、食を通じて交流を目指すミニティレストラン（コミレス）ネットワーク北海道の代表もなさっています。

余市駅裏にあるワイン色2階建のモダンな建物です。開店の思いや現状についてお聞きしました。

## ●余市サロンは楽しく人が集まる店にしたい。

「地域のお茶のお間」として一人でも、仲間や家族一緒に立ち寄れ、安心・安全、栄養バランスのとれた家庭料理を、地産地消にこだわり、生産者と直接交流しながら提供したい。

先日は町内のグループホームのお年寄りの皆さんのが母の日のランチを楽しめました。また、音楽と共に楽しむ場として、ピアノが置いてありライブも行なわれます。珍しいところでは、西アフリカの音楽とダンスグループ『パチコンドー』のライブが8月にあります。その他出演予約や問合せも来ています。

## ●生産者と消費者の情報交換の場にしたい。

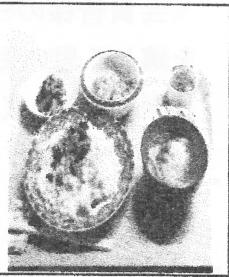
7月6日（日）『余市よいことマーケット』を“余市テラス”前広場で開催しました。

出店は10数店舗、内容は多彩で新鮮野菜の販売、牛肉、鶏肉、豚肉の炭火焼・ポン菓子実演・台湾式足もみ・にしんさくらんぼ煮・馬力米（ななつぼし）の販売等々初めての試みながら賑わいました。

これを機として「にしんさくらんぼ煮」や「フルーツのペースト」などを“テラス”的お客様に試食いただいて、余市の名産品開発にアイデアを出し合ったり、生産者と消費者が話し合う和やかな情報交換の場も生まれています。



伊藤  
夫妻  
おまかせランチ



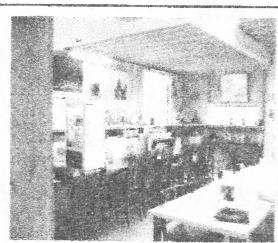
## ●B&B余市テラスをご紹介下さい。

B&Bは Bed and Breakfast の頭文字をとったものでヨーロッパ等に見られる朝食と宿泊を提供する民宿です。

少人数で家庭的な雰囲気、ゆっくりとした時間、美味しい朝ごはんを楽しんでいただきたいと思います。一階はレストランで静かに音楽が流れ、席は20席、メニューは地元でとれた米・野菜・肉・魚、無添加の調味料で手作りをモットーにしています。2階は和室が3室と洋室があり、車椅子で対応できる床高の和室、バリアフリーのトイレやシャワールームもあります。新しい畳のにおいがとても安らぎます。

（定員15名）

1階レストラン



2階宿泊ペース



## ●取材を終えて

当日は、雨でしたのでお客様も少なく、ゆっくりお話を聞くことが出来ました。まだ5ヶ月ですが、地域の方々と少しづつ繋がりが出来てきているそうです。一番のご苦労はメニューの考案ですが「お料理やお菓子作りはお手伝いの方も見つけながら、やってみたいことは沢山あります。」とこれからが楽しみです。何よりもご主人がコーヒーを落とされる仕種がとても板についていて、驚きました。明るい店内でお好みの音楽を聴きながら、美味しいランチをいただき、「また来たいな~」と思わせるのは、ご夫婦の穏やかな、自然体で優しい雰囲気からだと思います。皆様も是非、お立ち寄りください。

〒046-0003 余市町黒川町10丁目3-27

Tel & Fax (0135) 48-6455

E mail:yoichi-tera8@khh.biglobe.ne.jp



編集:荒井・大西・佐藤 写真:川村

## 役員会・運営委員会だより

第14回(6/25) 議題「総会後の課題・活動企画ほか」

### 1. 月例会について

- ①当会内の活性化に向けた交流の場として、毎月「月例会」を開催している。次回例会にて今後の例会の内容や方向性について話し合う（会員の意向確認）
- ②7月の月例会（7月24日）「健生財団」の藤村氏との会談に備えて（会員の意向確認）

### 2. 総会を終えて残された課題

- ①北海道協議会活動の枠組みは、成文化しておく方がよいのではないか  
(活動報告に記載する事項=協議会を通した活動および協議会からの依頼による活動)
- ②ボランティア活動で得た収支報告義務について  
協議会活動として実施したもののみとする
- ③所有物品台帳について  
相坂副代表が9月末までに作成する。
- ④班(団体)の扱い及び助成金について  
申し出があつたものについては、その時点で検討する(過去の実績を踏まえて判断する)。帯広の件については当事者の反応をみて判断する
- ⑤運営委員の公募について  
(公募人数)…特に制限をせず、多くの会員に協力してもらう  
(開始期日)…次回(8月)会報に、公募の案内記事を掲載する
- ⑥規約・会計処理について  
規約委員である嘉指副代表が再確認後、表現の手直しを行い、訂正箇所説明する。また、会計処理については今後、収支決算書方式を実施する

### 3. 研修会報告「コミュニケーション力を高めよう！」

参加者12名。会員の多くは日程的に都合がつかず、参加者が少なかった。研修会報告は「北の灯り」に掲載する(本紙3P参照)

### 4. ねんりんピックへの参加について

来年9月に開催される「ねんりんピック」の参加については次回月例会にて話し合う。

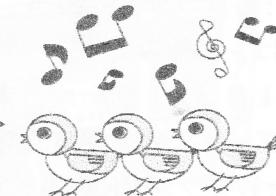
### 5. 事務局関連

- ①協議会運営委員は今年度もほぼ全員継続することを確認（長谷川竹二郎さんは辞退）
- ②メーリングリストの管理者引継ぎについて  
は岡田代表が再度人選に当たる

### 6. そのほかの企画について

- ①「故石井政治氏を偲ぶ会」の開催：9月6日  
於サンプラザ
- ②エルプラザ祭：開催日は9月20日。今年は  
パネル展示のみとする（堀田さんが出展）
- ③札幌市民活動サポートセンター企画講座：  
開催日は10月26日、企画講座としてディスコンを実施予定（帯広/千葉さん講師）
- ④バイオリンリサイタル（太平さん）：再度料金面の折衝を行い、7月9日の役員会で再検討する

会員の皆様の楽しくてためになる企画、お待ちしてます！



## 役員会・運営委員会だより

第15回(7/9) 議題「活動企画ほか」

### 1. 月例会について

- ①6月例会報告：テーマ「健生北海道への意見・要望を聞く」。主に月例会の持ち方や企画などたくさんのアイディアが出された
- ②7月例会予定：「健生財団」の藤村氏との会談。柳亭久楽さん出演。例会後、懇親会開催

### 2. 総会後の課題および事務局関連

- ①規約の改訂版および会計処理後の19年度収支決算報告書は、8月発行の会報「北の灯り」発送時に同封する（承認可否の葉書も同封）
- ②電話の名義変更について：現会計の秤谷さんが手続き中。8月に変更予定
- ③メーリングリストの新管理者：三岩事務局長
- ④会員名簿の管理者：佐藤良子さん

### 3. ねんりんピックへの参加について

来年度9月開催の「ねんりんピック」の内容として、10月開催の札幌市民活動サポートセンター企画で行う「ディスコン」が提案された。実施後の反響をみて決定する（ねんりんピックの参加申込み期限は今年12月）

### 4. そのほか

- ①「故石井政治氏を偲ぶ会（9月6日）」は、「(仮称) 音楽とおしゃべりを楽しむ会」として有志実行委員会方式で開催する
- ②バイオリンリサイタル（太平さん）は、役員の反対意見多数で中止することとなった
- ③本年度のちえりあ祭は、日程や人員の都合が折り合わず、参加しないこととなった

## 財団からのお知らせ

**(財)健生・生きがい開発財団 藤村 宣之  
ありませんか「事例」、**

### やってみませんか「試行事業」

今年度事業として、「高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動の促進に関する調査研究事業」を行います。

① 仲間づくりにより生きがいと健康づくり活動の促進につながったという事例を集めています。資料のある方ご提供願います。

② 仲間づくりにより高齢者の生きがいと健康づくり活動の促進につながる事業を募集し、その中から10事業を選び、実際に試行事業として実施してもらいます。

北海道で実施してみませんか。

担当は生きがい財団の藤村・鴨志田です。

～夏です！！出かけてみませんか！～  
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  
(変更もあります)

場所：Lプラザ2F 担当 田中 0134-52-4107  
8月は、お休みです。

9月1日(月)テーマ「未定」です

☆端布アート：毎月第4金曜日 13時30分

場所：Lプラザ2F 担当 宮岸 011-691-4380  
8月は「籐の花籠を作りましょう」  
9月は、お休みです。

☆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  
8月は31日(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」

：毎月1～2回(土曜日) 13時

場所：Lプラザ4F 担当 堀田 011-664-9322

## 表紙に寄せて

### 『増毛の地酒屋』

小川 智

最近頻繁に報道されている食品の産地偽装、違法表示で話題になった増毛の国稀酒造です。

地元米を使わず、更に醸造用の混ぜ物を使用しているながら、増毛の原材料を使用した地酒として販売し人気を得ていたということでした。

地酒の定義は、米、水、酵母となるが、水と酵母は醸造所にくつついでいるものなので、酒の重要な決め手は米となる。昔と違い現代は米と水だけの酒(純米酒)は値段も高く、庶民が愛飲する酒はラベルを読んで吃驚するくらい色々なものが使われています。

何も知らされなければ、国稀ですと有難く楽しんでいたのですが、解ってしまった酔いも覚めてしまいします。

さて、表紙絵ですが、増毛にスケッチに出かけた際(偽装発表の大分前の4月)に立ち寄って見学しました。

「酒」と藍で染め出された大きな日除けの看板布、軒に下がる杉玉、細かい細工の格子窓、くすんだ下見板とどっしりした梁や軒はいかにも老舗の作り酒屋の風格があります。

左端に赤い昔の郵便ポストがあり使われているようです。また、暑寒別岳の伏流水は店舗横に水汲み場があり、多くの人が汲んでいました。

良い米と水で消費者の信頼を早く回復してほしいものです。

## 編集後記

ちょっと「オタク」に仲間入りの生活から、機会があつて会報発行の見学となりました。

見事なチームワークで共同作業が進む。次号に向けての新しいことを考え、活発な提案も。

久しぶりに外気にふれ、人と向かい合って話すコミュニケーションに新しい発見と心地よい刺激と新鮮さ…。

なんとおいしかった後の一杯のビール。

いろんなことに興味を持ち、精神的な活動力を持つ、心と体の健康は一体と改めて思う日でした。

(記 大西 信子)

### 【事務所所在地・連絡先】

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目

エルプラザ内 事務ベース11

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会  
(電話・FAX) 011-807-5889

### 【現在会員数】 6月30日付

○正会員 129名	○一般会員 3名
合計 132名	