

第 38 号

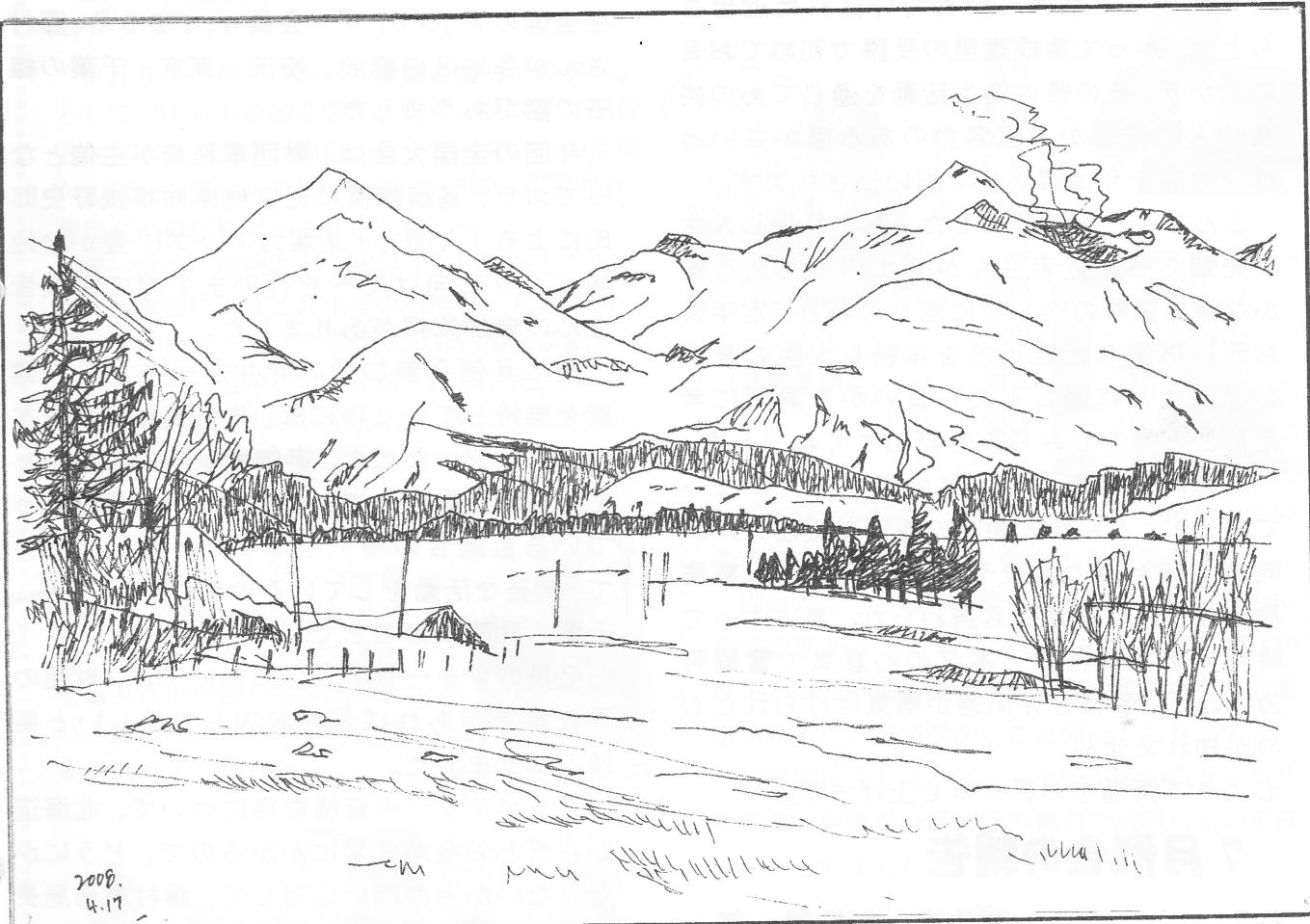
健康生きがいづくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

堀田幸男

題字 会員 塚本久二子（札幌市）

北の火打り



《浅春十勝岳》 小川智（公募白日会会友）

健 康・いきがい

『私の健康法』

寺井 友一

私の毎日は、まず1時間のツボを寝床で压すことから始まります。

これは、妻がパーキンソン病に罹った時に、中国灸と指圧で2年間で治したこと、実証しました。書物での独学です。

次に重要な食事です。米国の大学者アンドルワイド博士の「癒す心と治る力」という書物では、いわゆる近代医学を否定し、薬草による治療

を心がけることが書かれており、ブロッコリー、納豆、豆腐等は癌を予防する物質が含まれているのです。カルシウム医学の大家柳沢血液健康法の清水博士は、食べ物を1口50回以上噛むことで、あらゆる生活習慣病が治るということを言っているのです。私はこのことを、ゆっくりとした3度の食事で楽しんでいます。

最後に運動です。1日1万歩が老幼男女とも健康の目標と言われていますので、実行しています。以上のことが、92歳の私の日課です。

近井 忠さんの死を悼む

健生 輝々会 岡部二朗

健生アドバイザーの同期だった近井忠さんの突然の訃報に接し、驚きとともに悲しみにたえません。

仲間からも慕われ愛称で呼ばれた近忠さんは、かつて養成講座の受講で初めてお目にかかり、その後の健生活動を通じてあの笑顔や人間味豊かで包容力のある温かさいっぱいの姿を今は懐かしく思い出されます。

こんなことがありました。私より少し人生の先輩だった近忠さんが富士山の見える静かな河口湖畔のベンチに座りながら、定年後お酒に逃避した挫折感を体験し人生の後半をどのように過ごしたら良いかを真剣に考えたこと等をしみじみと話してくれました。

あの時の言葉が今の私の心の支えになっています。こんな人間味の豊かな近忠さんが同期の輝々会の代表や北海道協議会の事務局長など会の運営にも携わられ、事によって時にはあの純粹で一本気の心意気で奮闘努力され、どれほど仲間達が勇気付けられたものか知れません。

心よりご冥福をお祈り申し上げます。

7月例会の報告

副代表 相坂誠一郎

7月24日(木)札幌エルプラザで参加者14名で行いましたので概要を報告いたします。

第一部は柳亭久楽の嘶、田原茂の歌謡声帯模写。久楽師匠は聴衆の反応を見ながら、落語で言うくすぐりを交え、ブラックユーモアあり、下ネタあり、さりげなく落語の「死神」を交えて漫談調に話されて自分が疲れたら、

歌謡声帯模写の田原さんへとバトンタッチして、美川憲一の物真似、SL機関車が急勾配の坂を登る状況をマイクを通しての表現など、持ち時間の調整を図りながら二人で



一時間余楽しまさせていただきました。

第二部は、健康生きがい財団の藤村事務局長を囲んで健康生きがいアドバイザーの全



国の状況と参加者の日頃アドバイザーとして感じていること、財団に依頼することなどの意見交換を行いました。

藤村事務局長の話では現在全国のアドバイザー会員4,420名、藤村さんが各地区の総会、埼玉、東京、千葉の様子の話がありました。

今回の全国大会は、財団事務局が主催となっており、基調講演は元宮城県知事浅野史郎氏による「人間力・地域力アップ!」豊かな地域づくりに向けて~を行いますので会員皆さんの参加依頼がありました。

次に月例会参加者の寺井友一さんから健康を維持していくのには、先ず食べ物が基本という話をいただき、参加者からの質問として活発な活動をしている協議会、会員の減っている協議会の様子を知りたいと質問がでて、活発な活動をしているのは、神奈川健生、千葉、和歌山のことでした。

会員のフォーロアップについては、財団の委託事業があれば是非参加して欲しいと要請がありました。

アドバイザーの資格取得について、北海道からだとお金が非常にかかるので、どうにかならないかとの問い合わせに対して、藤村事務局長は現在養成講座の費用、資格認定研修内容等を検討中であり、北海道でも人数が集まれば実施可能のことでした。



各参

加者から日頃感じていることや現状を話して貰い、意見交換をしました。活発な意見が多数出ましたので予定の時間をオーバーしてしまいました。懇親会に参加できる12名が藤村さんを囲み札幌北口の「ルートイン札幌」にて懇談し、さらに親睦を深めました。

「音楽と語らいの夕べ」に寄せて



▲故・石井会長との思い出を語る上野正志さん

9月6日午後5時から「音楽と語らいの夕べ」として、37名の参加を得て札幌サンプラザで開催されました。まず、岡田代表より石井さんの奥様から頂いた健生への思い、感謝の手紙が紹介され、窪田さんの乾杯で始まりました。

第一部は、堀田さん・濱谷さんに担当していただき、映像によりこれまでの新年会・ちえりあ・アリオ・ウォーキング等の懐かしい場面が紹介され、それぞれ色々な想いを語られました。

この外、欠席された水野さん、俵木さんからも、石井さんのお人柄が偲ばれるようなメッセージが寄せられました。

第二部は、渡邊さんに担当していただき、クラシック・演歌・民謡・玉すだれ・フラダンス・ギター・オカリナと盛り沢山の催し物が披露され、締めは寺井さんの乾杯で集いは終了しました。



▲オカリナブリエールの面々と歌は鈴木陽子さん



▲手拍子で盛り上がる南京玉すだれ

発起人代表 斎藤 正子

この集いは、かつて石井さんが会員のミニコンサートに出席され、「自分達でも何か出来ないだろうか?」と言われたことに賛同された会員により発起人会が結成されました。



▲秤谷愛子さん
「津軽甚句」



▼寺井友一さんは、「湯の町エレジー」
▼民澤口成子さんは、「道南口説き」



▲吉田笑子さんは
「アヴェ・マリア」



▲フラダンス
木野敏子さん



▲砂土居れい子さん
「ありがとうすすきの」

思えば私が健生に入会してから、色々な出会いや予期せぬ突然の悲しい別れもありました。

遠藤万吉さんは、83歳で手押し車を押し熱心に養成講座を受講され富士吉田までお一人で行かれました。高橋義徳さんは、会計監査をされ北海道開拓史に造詣が深かったと伺っております。

河崎瑞枝さんは、ベット上の生活からリハビリに励み、生きがい探偵団の舞台で素晴らしい主役を務められました。

* * *

今年、石井政治さんは代表として、近井忠さんは事務局長としてご活躍されていましたが、志半ばで突然帰らぬ人となりました。心からご冥福をお祈り致します。直接お目にかかるることは少なかったのですが、数々のエピソードを伺い、諸先輩の背中から、どれほど多くの力や勇気を与えられたことでしょう。

今回、この集いを機会にご無沙汰していた方、初めてお目にかかる方との出会いもありました。石井さんが私たちに残された“最後の贈り物”と思っています。これまで本当に有難うございました。なお、矢崎さんがビデオ撮影をしてくださいましたので、後ほどご覧下さい。

地域に生きる

「さっぽろ赤ちゃん 110 番」をご存知ですか？

健生アドバイザーの生田京子さん 岡部恭子さん 秋本秀子さんが活動している「さっぽろ赤ちゃん 110 番」があります。

場所は狸小路 2 丁目ラルズ 5 階に事務所を持ち、電話・面接による妊産婦、乳幼児育児相談をしている無償ボランティア団体です。

医師とカウンセラー数名他ボランティアの方々がサポートし、37 年間活動してきました。

生田さんのお話によりますと、立ち上げたきっかけは、核家族が増えご自身も育児にご苦労なさって決心されたとのことです。札幌だけでなく全国の若いママさん達の相談にのって喜ばれています。

相談電話： 011-221-2523

(FAX) 221-2523 241-5342

相談時間：月曜～土曜（祝・木曜除く）

午前 10：30～午後 3：30

救急車の到着まで約 7 分、何もしなければ心停止から 5 分後の救命率は 50%、一刻も早い（数分以内）救命措置が生死を分けます。



講習を受けて分かったのですが、人工呼吸も胸骨圧迫（心臓マッサージ）も AED 使用も始めての人でも出来ます。

AED は初めての人用に作られており音声ガイド通りにやれば良いのです。倒れた人の発見、気道確保、呼吸の確認、人工呼吸、胸骨圧迫、AED の順です。必要なのは勇気だけだそうです。



（体験実習風景）

近況報告

リタイア 1 年生 札幌市 北山公子

この 3 月で退職しました。親愛なる同僚達からこころのこもった色紙をいただきましたが「お疲れ様でした、お世話になりました、お体を大切に」などのあたたかいメッセージの中に、「行動しない、そうすれば力が湧いてきます」の輝く言葉上司から頂いた。エマーソンの格言でした。

4 月 1 日から、もう出勤しなくても良いという喜びの一方、一片の寂しさを味わったのも事実です。つい先日、進められて読んだ五木寛之の「林住期」によると、今の私は人生の絶頂期、夢を美しく花咲かせる時とあります。

健康維持には自分の「身体語」に耳を傾け、養生（個人にあった生活）をすれば良いとか、あきらめていた若い時の夢も実現可能かしらと思案中の私に「あさ、一緒にやりましょう！」と手を差し伸べてくれる健生の仲間に誘われリタイア 1 年生としてまずは手探りの活動を開始する所です。

上司からの格言に背中を押されながら・・・

赤ちゃん 110 番の救急法講座に
参加して
家守 朋恵

8 月 27 日 教育文化会館 4 階で開催された、健生アドバイザー 3 人が活動する赤ちゃん 110 番の講習会に参加しました。

25 組の親子が集まり救急の時の救命処置「とっさの時の救急ガイド」について学びました。

ハイハイやようやく歩けるお子さん連れが多い感じで、お子さんを見ているだけで顔が緩みリラックスムードで学べました。

小児科の医師らしい根っから優しそうな高下理事長のお話の後、消防隊員 4 名による救命処置（心肺蘇生法）の実習は、全員のお母さんに体験させてくれて大変ためになりました。

新人紹介

自分を信じて挑戦

(一般会員) 札幌市 小野寺郁美

私は、自分がこれから先どうして行きたいのか迷っていた時、いろいろ講座を受けてみようと思い立ちました。興味を持った事に取り敢えず挑戦をしようと思い、講座に参加して何か皆さんのエネルギーをいただいた気がしました。

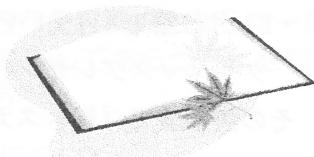
まだ、27年しか生きていない人生の中で夢も希望も沢山あるはずなのに、なぜそんなに迷い悩んでいたのかと思いました。

先輩たちが一生懸命取り組み頑張っていらっしゃるのを見習って、自分も人様のお役に立てる事や友人・家族に出来ることを、生き甲斐を持って精一杯やって、5年後、10年後、20年後に今の自分を振り返って見たときに褒めてあげられる自分になりたいと思いました。

私は、今月一杯で現在の職場を離れ新しい自分をみつけてみたいと考えています。

不安も沢山ありましたが、やれるだけやってみようと自分を信じて頑張りたいと思っています。

まだまだ未熟な私ですが、これからも皆様のご指導を宜しくお願い致します。



日本近代化遺産のエピタフ

(一般会員) 札幌市 山本朋寛

はじめまして、札幌市の山本と申します。
以後、良しなにお願い申し上げます。

過日、ご縁があり岡田代表よりお誘いを受けたことが入会のきっかけとなりました。会名の「生きがい」という言葉が私の中にある何かに触れたのでしょうか。

この度、幸いにも筆を取る機会を頂きましたので、当方に関する事を少々書かせていただきたいと思います。

私は、釧路の「湧別炭礦の産業遺産を守る会」に理事として所属し活動しております。

産業遺産と申しますのは、主に、かつて鉱工業などが栄えた頃の施設や町並みの廃墟を指します。

「守る会」では産業遺跡の歴史的価値と魅力を多くの人に知って頂く為、研究・情報発信を行っています。

近年、其の価値が再認識され、遺跡・遺構を訪れる人も増えてきました、遺跡と申しますと壮大な建造物を想像される方も居られるかも知れません。事実、そういった場所も無い訳ではないのですが、実際は草むらの中に建物の基礎が残っているだけといったものが大半です。しかし、こうした遺構には往時の記憶が墓碑銘のように刻み込まれているのです。

歴史に触れ、それを感じ取ることができればその郷愁感が織り成す魅力に気付くことでしょう。

其の橋渡し役となることが私の「生きがい」なのやも知れません。



今回、一般会員として2名の方が入会されましたのでご紹介しました。

今後も一般会員さんのご入会を心より歓迎し、健生活動の活発化・仲間づくりを目標に会員同士として、また個人として生活の充実を目指したいと思います。



生きがい探偵団活動報告

札幌市 本間・塚本

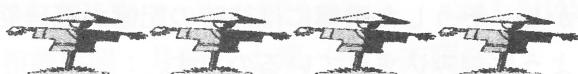
★ 『第 48 回社会教育北海道集会・

高齢者の学びと生きがい地域づくり
ステージで輝く爺ちゃん婆ちゃん』

8 月 24 日（日）北海学園大学豊平キャンパスにて開催されました。

生きがい探偵団より 7 名参加、浦川町「座たくあん」鶴川町「田んぼ de ミュージカル」その他全国各地の方々が 40 名参加されました。

生きがい探偵団は長谷川聰団長の軽妙な司会で懐かしい「国定忠治」のビデオを観ていただき生きがい探偵団の活動、入団動機などインタビューに答え、団長の指導で全員がパフォーマンスを体験し全国から参加された方々との交流は楽しく有意義なものでした。帰りは笑顔で別れを惜しみました。



★ 教文演劇フェスバルワークショップ

日時 8 月 26 日・27 日・28 日

場所 教育文化会館

講師 長谷川 聰さん

スタッフとして「生きがい探偵団」より 5 名参加。ピアノに合わせてラジオ体操、ボイストレーニング、お手玉、棒遊び、グループ寸劇・・・中高年一般市民とのワークショップに参加しました。参加者 15 名。

新しい出会いがあつて、素人による中高年の人生の為の演劇講座を心から楽しみ、個性豊かな方々とも以前からの友人であったように和みコミュニケーションの心地良さを感じました。

生きがい探偵団に是非入りたいという方々もいらっしゃるが、今後の生きがい探偵団の発展が楽しみです。

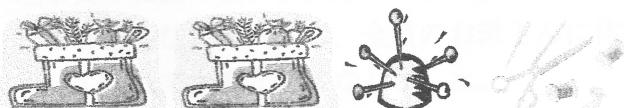
端布アート活動報告

札幌市 宮岸和子

「端布アート」は端切れによる作品ばかりでなく、古傘を利用したエコバックをはじめ紙細工や籠工芸、布草履作りにも挑戦しました。参加人数は少ないですが、手作り大好きな方々がオシャベリしながら手を動かし各自のペースで楽しんでいます。

参加者が 2~3 名の時は健生事務所でこじんまりと多少周辺を気遣いながら出来栄えに一喜一憂し、完成品を大切に持ち帰ります。

これは老化防止にも仲間づくりにも役立ち、時にはお互い先生になったり生徒になったりしますが、特に先生役は軽い緊張感が脳の活性になるので私の理想とする形が生まれていることを嬉しく思っています。家でまたこしらえ、介護施設で見ていただいたり、知人にプレゼントして喜ばれたお話など伺うと自分の事の様に幸せを感じます。



8 月には籠の花かごを作りました。皆さんのが素晴らしい手ぎわで形の良い花かごが出来上がりました。

・10 月は端布で「くたくたアニマル犬」

・11 月は籠で「可愛いいいブーツ」を予定しています。

クリスマスプレゼントに如何でしょうか。

その他手縫で「巻きスカート」等も考えています。

端布アートは 2005 年に先般亡くなられた近井元事務局長のご提案から始まり以来会員同志が「ふくろう」「おしぶり犬」「フェルトの手鞠」と先生役を担って皆で、智恵と手わざを持ち寄り現在まで続いております。

今後も此のスタイルを維持しながら良い方向に歩んで行ければ嬉しいです。皆さんで見学がてら覗いてみてください。お待ちしています。

役員会・運営委員会だより 第16回 議題「活動企画の実施について」

1. 「音楽と語らいの夕べ」について
9月6日(土)札幌サンプラザにて発起人 6名が立ちあげ、健生北海道のバックアップにて実施された。(今号「北の灯り」2Pに報告掲載)
2. エルプラザ祭参加について
9月20日(土)「おハコとパネル」に参加。健生の活動を 堀田さんを中心にパネル飾り展示する。生きがい相談も受け付け予定。
3. 市民企画講座「ディスコン」について
 - ・平成20年度札幌市市民活動サポートセンターの市民企画講座に健生北海道として応募。年齢を問わず、高齢者障害者も楽しめるスポーツ「ディスコン講座」(10月26日(日))が承認を得た。

・本講座の事前講習会として9月30日(火)エルプラザ2階18時よりディスコンの指導者、高橋さん(札幌在住)を招きルール等の簡単な体験講習会を行う。

4. 時計台イベントについて

12月3日(水)札幌市時計台ホールにおいて行う健康生きがいのための企画を準備中。

5. 新役員の報告(新規に受けていただいた方)

新事務局: 富川美代子さん(札幌市東区)

北山公子さん(札幌市厚別区)

新運営委員: 三宅洋一さん(札幌市中央区)

新養成部副部長: 斎藤克恵さん(札幌市白石区)

★みなさま、よろしくお願ひいたします。

役員会・運営委員会だより 第17回 議題「活動企画の実施について」

★今回から新たに役員会・運営委員会に参加した会員: 三宅さん・渡辺一栄さん(運営委員)、富川さん(事務職員)、北山さん(事務職員・申請文書)

1. エルプラザ祭参加
「おハコとパネル」で参加終了(9/20)
2. 市民企画講座「ディスコン」について
講師は帯広会員 千葉よう子さん。
3. 健生北海道への後援依頼について
 - ・シニアサロンさくらんぼより後援依頼あり、了承した(必要書類送付済)
4. 健生クリスマスお楽しみ会の実施について
 - ・12月3日(水)、札幌時計台ホールで健生会員が中心となっているサークル発表や展示品の発表などを行う。会員のみならず一般市民にもたくさん来場してもらうことを旨とする。(別紙案内あり)
5. 今後の予定について
 - ・1月: 新年会
 - ・2月: 食生活改善について講演会(保留)
 - ・2月: シニアのおしゃれについての講演会(札幌市民活動サポートセンターの市民企画講座として12月15日までに申請する。企画: 渡辺)
6. 助成金事業の申請など
 - ・社会福祉協議会などの助成金活用し、自分史作成支援や読み聞かせ、子育て支援などの事業を実施してはどうだろうか。
 - ・札幌市市民まちづくり活動促進基金に申請中。(傾聴ボランティアを育成し、地域の歴史起こしとともに自分史を作成する企画)

7. ねんりんピックの参加について

・10月委員を募集し、ねんりんピック実行委員会を立ち上げる。

8. 月例会について

・9月の月例会(25日)テーマ「吹き矢」終了。
・10月の月例会(10月25日(土)/エルプラザ)テーマは「ボイストレーニングと健生の今後について」(講師は窪田稔さん)

9. 健生北海道の規約に関するここと

①団体会員廃止に伴う補助の件(旅費関連)

・次回役員会の持ち越し課題とする。

②健生の行事で会員が講師を務めた際の講師料金

・健生事業として実施する研修会などで、運営委員会で認証され講師として依頼を行ったときの会員に対しては、講師料として2000円を支給する。

なお、会費徴収を行う研修会においては、運営委員会で承認された外部講師に対して3万円を上限として謝金を支払う。(役員会で承認を得た場合は例外もある)



財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

北海道健生にて

7月のエルプラザでの月例会の際には、山梨での研修内容からアドバイザーとは何かまで、たくさんのご意見を頂戴し、ありがとうございました。研修で得たことの一番は人だ、という一言は意味深かった。帰り際、新しい事務所も見せてもらいました。庵がブースに、ですね。

懇親会では開けっぴろな話のやりとりに心が広がる。そんな心地よさに浸れました。活動の様子を伺って、企画も取り組みも事後評価も「これでイイッショ」とサラリ、そんな印象を受けました。皆さん「大いに」語りはしないけど、やっているんですよね、それぞれ。

北海道健生の皆様には、やはり枠にはまっていない活動ぶりをしていただき、我々を刺激して欲しい。ニシンではありませんが、益々活動にミガキをかけ、「おいしい活動」を広げていただくことを期待します。先日のお礼と感想を述べたく紙面をお借りしました。

～秋です！！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。

☆健生北海道企画提案（市民活動サポートセンター）

「新しいスポーツディスコン体験会」

講師 千葉よう子さん（帯広在住健生会員）

場所：L プラザ 2F 会議室 1・2

日時 10月26日(日) 14時 会費 500円

☆健生学習会：毎月第2火曜日 18時

場所：L プラザ 2F 担当 長沢 011-665-5588

10月6日(月)「中高年の生命保険のノウハウ」

11月4日(火)「療養型病床群の縮小に伴う高齢者の現状」

☆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

10月は「くたくたアニマル犬」

☆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 10月末定

☆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1・3木曜日 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1～3回（土曜日） 9時

場所：L プラザ 4F 担当 堀田 011-664-9322

表紙に寄せて

『浅春十勝岳』

小川 智

4月中旬の十勝岳です。

当初は美瑛市街地、または丘陵から遠景に十勝岳連峰を入れて画きたかったのですが、気温が上がり、地面は冷たいというこの時期の条件から、水蒸気が立ち昇り山容がはっきりしません。

そこで、山にうんと近づくため、白金模範牧場まで行ってみました。

よく見えました。特に温度の下がる朝、夕は良いようです。雪も大分融けて牧草が所々に見えていました。左は美瑛岳、噴煙の上がるのが十勝竹です。山肌は雪に覆われ、黒々とした針葉樹林（主に櫻松）が絶妙なアクセントになっています。人工的なものは木柵と、それに電気を送る電柱だけです。

たまにこんな風景を画くのもいいものです。心が休まります。今年の日展に出品するため100号で製作しました。

※宿泊した白金温泉は2泊で12,000円と格安でしたが、温泉らしい泉質で大満足でした。

編集後記

自分自身の生きがいづくりも健生活動の一
部。

私は落語にチャレンジしました。「一日一笑。
笑う角には福来る。」ですものね。

会報部は、みな笑顔で「北の灯り」を作
っています。

皆さんは今日何回笑いましたか？

（記 うさPさいとう）

【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 事務ブース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】 8月31日付

○正会員 103名 ○一般会員 5名

合計 108名