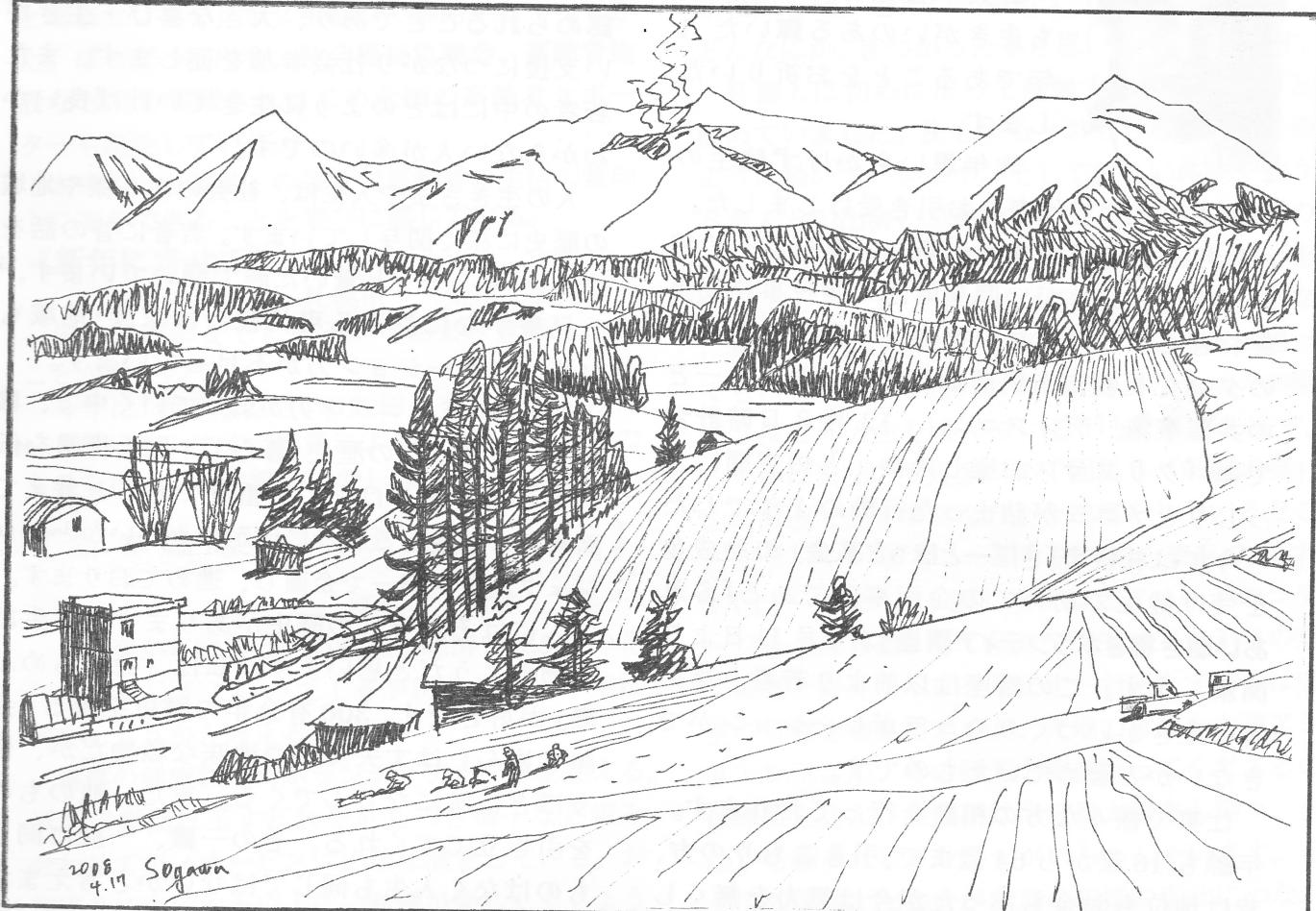


# 北の火打り

第 39 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）



《四季彩の丘から》 小川 智（公募白日会会友）

## 健 康・い き が い

### 『健康と生きがい』

札幌市 富川 美代子

最近、健康に良いとかダイエットに効くという食品がテレビに出ると、次の日にはスーパーからなくなると言います。それだけ世の中は健康志向なのかと驚いてしまいます。

ちなみに私も、4～5種類の健康食品を毎日飲んでいますが、もうこれ以上増やさないようにと思っています。

健康と生きがいはどちらも欠けてはならないものです。心と身体が不安定になり、うつ病に陥り自殺する人が増えているのは、生きがいを求められないからでしょうか？

家族、友人、専門医が身近にいて話を聞いて貰えるだけで人は安らぎ自殺をとどまると言います。

核家族が増え孤立してしまった時に必要なのは仲間とのコミュニケーション作りではないでしょうか。

# 新年の挨拶

代表 岡田朋子



平成21年の新春をお慶び  
申し上げます。

会員の皆様にとって今年  
も生きがいのある輝いた1  
年であることをお祈りいた  
します。

昨年思いもかけず健生の

お母さんとして代表をお引き受けしました。

昨年を振り返りますと新しい事務所への移  
転、健康・生きがい開発財団の藤村事務局長  
をお迎えしての意見交換会、「音楽と語らい  
の夕べ」、札幌市市民活動サポートセンターとの  
共催事業「ディスコン」、12月3日時計台  
での「クリスマスお楽しみ会」と短期間にぎ  
っしりとメニューが詰まった行動の1年でした。

今年は札幌市「さぼーとほっと基金」の助成金  
を受け健生で初めての企画事業である「ふれ  
あい聴き書きボランティア講座」が1月11日より  
開講します。この講座は以前より若者と高齢  
者の生きがいづくりのコラボレーションができ  
ないかと暖めていたものです。

仕事で様々な方の相談を行っております。  
年齢も16歳から64歳まで、引きこもりの方、  
昔は地位もお金もあったが今は気力を無くし  
ている方、子供を抱えて苦労している方、病  
気の方など様々なかたが対象です。

なかでも一人暮らしの方はテレビを見て何  
もせずにいる為に声帯が衰えて声も出ず、生  
きる気力の少ない方が多いのです。

キャリアカウンセリングの技法、ライフラ  
インチャートを使って主な出来事、転機、成  
功例、満足度の高等を聞くと非常に効果的  
にモチベーションが上がり、目も活き活きと  
輝いてきます。これはまさしく自分史を聴く  
事なのだと気づきました。

心理学者のカールロジャーズは「人は人か  
ら受け入れられている時に生への意欲が高ま  
る。人から受け入れられることを欲している。

「いらない子」と言わると生きる気力がで  
ない。」と述べている。

高齢化社会が進む中、アドバイザーとして  
積極的に地域の高齢者と関わっていく取り組み  
はとても重要であると考えます。75歳以上の  
高齢者の単身世帯が2005年には197万世帯  
が2030年には1110万世帯になると推定され  
ています。

高齢者にとって自分史を語ることは存在を  
認められることであり、大きな喜び・生きがい  
支援につながり社会参加を促します。また若者の中にはどのように生きていいか  
わからない人が多いのです。

人の生きざまや人生は、社会のあり様や地域  
の歴史に深く関与しています。若者に昔の話を  
すると「へえー」と驚いた顔で聞いています。  
一見豊かな見える現代社会は家族・地域も  
コミュニケーション力が不足しています。

地域のコミュニティ力が弱っていく中で、積  
極的に若者に昔の歴史・暮らし・生活状態を伝  
承する取り組みはとても重要であると考えて  
高齢者・未来ある若者に何かできないかとプロ  
ジェクトメンバーで企画し、進めております。

人にはそれぞれの歴史があります。人生は  
織物のようだと思います。私は「会津もめん  
織」が好きです。300余年の歴史を誇る「会  
津もめん」は丈夫でかつ地味な織物だが、使  
うほどに肌になじんでくる。また、他のものを  
引き立ててくれる。その一織、一織に同じ  
ものではなく人生も同じではないかと考えます。

今年は、健生北海道の皆さんと一緒に「聴  
き書きボランティア講座」を通してささやかながら  
人々の輝きのある織物作りに関わって行き  
たいと考えます。

あけましておめでとう  
ございます。  
毎年もよろしく  
お願いいたします



平成二十二年元旦  
会報編集部  
部員一同



# 新春！あんな夢！こんな夢！



## 《干支に寄せて》

アッテね43 三岩 澄子

早いもので6回目の干支を迎えるようとしている。退職後は特に早く実年齢に気持ちが追いつかず忙しくしていると満ち足りている。

PPKもどこ吹く風で、念願であった「ふまねつと研修センター」が2年越しで釧路からやってきた。ぽっぽつ町内会、社会福祉協議会、高齢者施設などでも実践されはじめ念願の高齢者センターも誕生している。

「ふまねつと運動」の普及で高齢者の生活の質向上に寄与できることを喜びに感じている。

## 《新年に寄せて》

札幌市 荒川 満寿美

何度目の年女でしょうか？あまり意識をしたことがないので…

今年は「食べること」の大切さを勉強してみたいと思っています。季節によってさまざまな旬のものを頂く。精進料理に少しはまっています。

## 『新春雑感・なんだりかんだり』

江差 津村 万里子

日本海から吹きつける強風と怒涛・飛ぶ波の花、江差の風はすごいのだ！春が待ち遠しく今年は何をしようかと考える。

集落の健康教室のボランティアも7年を迎える。紙芝居劇団は玉すだれやもちつき囃子など組み合わせてディサービスに出前公演をしている。お年寄りに喜ばれる以上に、私達が楽しくてしようがないのだから生きがいかな？

家業と仕事とボランティアと、クルクル回っている地方の私には札幌からの情報が新鮮で刺激がありワクワクしている。例会案内や毎月の予定表には、参加したい！と思ってもなかなか行けず、近くで遠い札幌です。情報交換をしながら仲間づくりをし、楽しく一歩ずつ地域の生きがいづくりのお手伝いが出来ればと思っています。

南風を待ちながら。



## 『新年によせて』

札幌市 小山内 和子

あけましておめでとうございます

昨年は健生AD北海道にとって大変な年でした。岡田代表はじめ役員の皆様のガッパリで大きな山を乗り越えつつあるように感じています。どんなにか、きつかった事と思います。感謝です。

私個人は初心に戻って勉強する年にしようと決めていました。決心するとおもしろい事にそのように動いていきます。そして新しい体験や会うべき人との出会いが私を育ててくれます。子供のときからさまざまな病気で苦しみ、生きることをやめようとしたこともある自分の後半にこんなに豊かな時間（とき）が用意されているとは思つてもいませんでした。50歳で出会った氣功のお陰で2度目の人生を歩んでいるような気がします。

今年は氣功の愛好家が年1回集う「気脈の会」を北海道で催す事になり、今準備をしているところです。『源へ帰る 一千年先の森を夢みて』6月27(土)～29(日)。十勝しみず温泉フロイデのコテージを全部お借りして研修交流を、又、千年の森で植樹と野外ライブをします。お招きするのは虚空の音靈を奈良裕之さん、大地の言靈を大道アシリ・レラさん、その他五十鈴を振ってくださるのは原宣之さん、波動功は出口衆太郎さん等々、全国から錚々たるメンバーがいらっしゃいます。そこででの体験、出会いが参加の皆様の幸せにつながるよう心をこめて準備しようと思っています。私の今年一番の大仕事ですね。

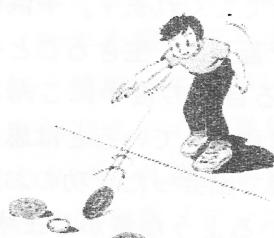
健生の行事にも積極的に参加するつもりです。楽しいことや幸せな思いは誰かが与えてくれるものではなくみずから動いていかなくては近づかないものだと感じています。そして、嫌なこと苦しいことは、一番奥の心がOKを出したら逃げることも必要だと思います。中高年のガッパリ過ぎは危険ですから・・時々力を抜いて（ブラブラ全身をゆすると良いですよ）大きな声で笑って、感謝して過ごせたら良いですね。今年もよろしくお願ひ致します。

# ディスコン体験会開催

(10月26日 札幌エルプラザ)

10月26日に札幌市民活動サポートセンター主催で、健生北海道協議会が実施団体としてディスコン体験会をエルプラザで開催しました。

講師として北海道ディスコン協会会長で健生アドバイザー（帯広在住）の千葉よう子さんと札幌の高橋邦夫インストラクターの応援を得て開かれました。

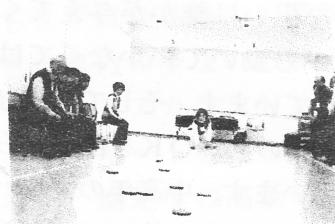


まず千葉さんから新しいスポーツ「ディスコン」についての説明がありました。ディスコンとはディスク（円盤）をコントロールすることからディスコンと名づけられ、カーリングに似たスポーツとのことです。

今、全国的に普及されていますが北海道では帯広中心に老若男女が楽しんでいるそうです。テレビでもその様子が放映されビデオで見せて頂きました。

そして簡単にゲームの進め方、点数の取り方の説明があり、いよいよゲームスタート

参加者は15人でしたがジャンケンで6人づつに分かれ、「くまさんチーム」「ひょうさんチーム」とネーミングする。



全員初めての経験でしたが、真剣勝負 ナイスショット！残念！の掛け声が飛び交い、

ディスクの行方に一喜一憂、5分の休憩時間も誰も休まず、夢中でディスクを投げる練習をする。そしてチームを編成しなおして試合開始、どこに投げれば良いか等、前半よりも

皆さん試合巧者振りを發揮し、点数の付け方も理解出来、まだ続けたい気持ちのまま終了する。

## <参加者の言葉>

☆ とっても楽しかった。

☆ 試合の前にディスクを投げる練習をしたかった。

☆ 屋内で出来るので北海道に最適。

☆ また参加したい。

(中島寛子 記)

## 11月学習会から

11月の学習会は14日(金)先月に引き続き札幌市消費者協会副会長の武田佳世子さんを迎えて「これから公的医療保険の行方」について学びました。

日本の公的医療保険は国民皆保険・点数制の診療標準治療化・自由に病院や医師を選べる等世界一の制度である。

厳しい経済状況の下、保険料収入の減収・老人医療の増大等によって、三つ医療保険が膨大な赤字となり制度の抜本的な改革を2006年にその基本が制定し、順次実施されている。

その主な内容は国民医療費の抑制のため診療報酬を引き下げ、高齢者の負担増を求める一方、生活習慣病予防の拡充が基本となり、高齢者に病気をさせない・入院をさせない方向になっている。

その中で「社会的入院の解消」が行われ現在38万床の療養病床は平成24年には医療保険適用のみの15万床に大幅削減が行われる。削減分を老健施設・有料老人ホーム・在宅療養へ移行となるが設置が追いつかず、いずれも個人の負担増になり、病院からも退院を迫られて「介護・医療難民の大量発生」を生じる問題がある。今後の行方に注視して、賢く生きる必要を感じました。(堀田幸男 記)

# 地域に生きる

コミュニティーサロン

「いこい」(代表 矢崎悦子)

11月20日、地上に雪が舞い本格的冬の訪づれを肌で感じた朝でした。出足の鈍る自分に気合を入れて家を出た先は、月寒でコミュニティーサロン「いこい」を開設されている矢崎悦子さんのところです。

着いたのは11時過ぎ、玄関で私たちを笑顔で迎えて下さいました。早速頂いたコーヒーは取材を忘れリラックスしてしまう程の優しさの香りがしていました。

サロン開設を目的に造られた1階は、諸事情から使われないまま3年が過ぎてしましましたがご近所の方々の要望もあり、「地域の人と人とをつなぐ輪を・・」との思いと、人々へのお返しの気持ちもあってサロン開設に踏み切られたと伺いました。

近くにはスーパー「いこい」があり、お店の了解のもとで「いこい」と名付けられたとのことで、いつも鮮度の良い素材が手に入り、食事作りに役立っているとのお話でした。

他では知り得ないお料理の腕前と、サロンの立地条件に恵まれ、ニーズに合った矢崎さんの着眼と行動力がサロンに集う魅力の一つになっているようにも思われました。

10時から始まっていたカラオケ教室には年配の女性2~3名が先生の指導を受けて、気楽で楽しい雰囲気がありました。

本業は不動産業だ



けに、サロンの行き届いた設計・設備と適度な広さから安らぎが貰えると、昼には食事とカラオケを楽しむ地域の高齢者が矢崎さん手



作りの格安な食事を楽しみに次々に集まりました。

10名以上の顔見知り仲間が、美味しいニシン漬けやタイミングよく出さ

れたコーヒーに満足満腹し、取材目的の新参者も気楽にオシャベリの仲間入りをしました。

平均年齢70歳をすぎた方々の中には遠方の藻岩から通われる方もおり、食後はカラオケタイムとなりました。

唄ったり踊ったりと一番楽しんだのは我々でした。

最近では、7年間寝たきりの生活をしていた高齢女性が80代のご主人の付き添いで車椅子で来られ、初めはお話しすることもなかった彼女が、急速に体調をとり戻されたそうです。

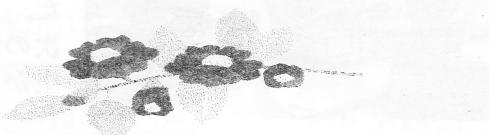


サロンで歌うことを楽しみに家で歌を練習したり、1人で歩かれるほど意欲的な生活になり、今日もご主人と意気のあったデュエットを楽しんでいました。

人と人とのつながりも大切ですが、「音楽には人の生命力を蘇らせる力を秘めていることを皆さんに伝えてほしい」と矢崎さんは熱く語ってくれました。

サロンは毎週木曜日の午後は開放し、格安の昼食の提供もする他、町内会や少人数の集まりにも利用され、居心地よい地域のお茶の間として喜ばれているようです。地域の人々と共に矢崎さんにエールを送りたい・・そんな気持ちで取材の帰途につきました。

(取材 中島寛子・宮岸和子)



## 『10月の月例会』が開催される。

於：サンプラザホテル（14名の参加）



今日は帯広から窪田稔さんをお招きし『ボイストレーニングを踏まえて、今後の健生を語ろう』と言うテーマでした。3時間の長丁場でしたが、皆さん熱心に聞き入っていました。その一端をご紹介いたします。

最初にボイストレーニング、

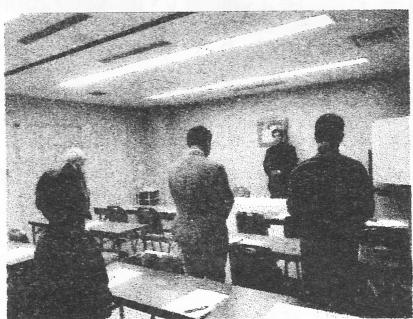
- (1) あなたは自分の声が好きですか？(声は心の鏡、声はその人の個性)
- (2) 話すときに必須条件。(自分の声が相手に聞こえるか。話した言葉が相手に正しく伝わるか。会話になっているか)
- (3) 日本語のすばらしさ！(世界3大美語と言われ、イタリア語、スペイン語、日本語)
- (4) 話す基本は『腹式呼吸』にあり。(声は腹で、言葉は口から横隔膜を利用する)

なるほどと聞き入っていました。単音発生、連續発声母音法（劇団四季の活舌訓練法）の実践も行い母音がきれいに発声されることにより子音もきれいに出来ます、と言うお話をしました。早口言葉を使い活舌の練習もしました。

『会話と言う料理は、吟味された言葉という材料を素直な心で調理師、愛情と微笑みと言うスパイスをかけて作るのです』と言う含蓄のある言葉で終りました。

後半は14名の参加者でしたが、『健生を語ろう』では、健生行事への参加、不参加の二極化が進んでいるなど闇達な意見が出され、健生を愛する気持ちが伝わってきました。

その中から、「情報の伝達の工夫。もっと話し合いの場を設けたら。会員の地域別グループ化。運営委員会に企画力のある人を。委員とは別にどんどん参加してもらっては」などの活発な意見が出されました。今後の運営に大いに期待したいところです。



最後に、帯広の窪田さん、惚ればれする語りべと健生に対する情熱をありがとうございました。  
次の活躍に是非生かしましょう。

12月3日 サンタの来る前のクリスマス・・・？

健康と生きがいの夕べ

「クリスマスお楽しみ会」開催される。



札幌時計台の2階会場は熱気に溢れていました。サンタも何人も来ていました。トナカイは時計台には来ませんでした。どうして???

でも、一般客も大勢来て頂き会場が狭く感じてしましました。落語で大いに笑った後の寸劇では92歳の寺井翁の名セリフに大喝采があり、また、会場を盛り上げた透き通ったハーモニーのコーラスに感動しました。

そして、健生の活動紹介ができたことは最も意義深いものがありました。

帰りの道すがら、初めて参加した70代のご夫婦が感激して「とても楽しかったよ」と声掛けしてくれました。

参加した人の中にはクリスマスプレゼントを3回も貰った人もいて、笑顔に溢れていました。

みんなが満足してすべてがハッピーのうちに終了しました。

時計台は今年130周年的歴史を経ていろんなことを語りかけてくれる気がします。イベントに参加された方々は何を掴んでいたでしょう。

昨今の、もの余り時代に品物よりももっと大きなプレゼントを戴いて帰ったのではないでしょうか。

スタッフの皆さん、初めてのイベントで大変だったでしょう。



この盛り上がりを見ていると世界不況はどこ吹く風と言う気がします。出演者の皆さんもお疲れ様でした。この延長線上に健生の発展はあります。今後も皆さんのが力をあわせていく礎ができた気がします。新しい門出にふさわしい思い出を刻むことができました。今年も楽しく、協力し、満足のいく年にしたいものです、健生の生まれ変わりの年に活躍していきましょう。

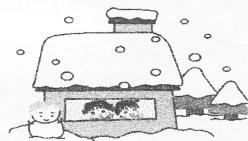
竹心記

## 分科会「輝いてシニアライフ」に参加して 健生51期 北山 公子

健生アドとしての活動に不安を感じ、今回参加させていただき、選んだ分科会のテーマは「輝いてシニアライフ～地域デビューを楽しみませんか～」。

講師の中村義さんは、企業や組織を離れ、自由人となった今、テーマを見つけ、それを磨き、ボランティア、NPO、市民活動などで生かせるよう、地域デビューすることに挑戦しましょうと呼びかけました。

テーマ探しのための自分の人生の棚卸、どこで腕を磨くか、市民活動やNPO市民講師などについて、ご自分を例にとって説明の後、貴重な言葉をいただきました。



「自分自身のための研究・勉強は何歳になってもできるし、他人からすばらしいと言われるかもしれない。でもそれで終わってはいけない。身に着けたことを次に伝えること。発表、語る、インストラクターやアドバイザーになる、ブログ、執筆など形はどうあれ、友や子供に、次の世代に伝えることでワンサイクルになる」

そして、こう付け加えました。

「それらはやはり、基調講演の浅野氏が語ったとおり、魅力がなければ人は集まらないし楽しくなければ人は去る。魅力的に表現し、人を楽しませるのはあなた次第」。

## 全国大会「懇親会」に参加して 健生53期 濵谷 妙子

東京に用事があって上京していました。かろうじて懇親会には参加できるかなという状態でしたので、考えているうちに大会数日前となり、本当に押し迫ってからの参加申し込みでした。

大会委員長の阿部さま(アンビシャスの仲間の気安さから)に連絡したところ、すぐさま事務局に連絡してくださいり、宿泊等もご手配いただきました。

事務局の三瓶さんにもお世話になりました。そうして、当日は東京での用事が思いの他かかったこともあって、懇親会会場に着いたのは、宴の後半、8時近かったと思います。

会場では神奈川健生のはつらつとしたオーケストラ(バンドと言うほうが正しいのでしょうか)演奏とそれにあわせてのダンスなどで盛り上がり、熱気に包まれていました。会場に入るなり、大会委員長として大忙しの最中にもかかわらず、阿部さまがいち早く気づいてくださり、お仲間の方々にご紹介くださいました。

みなさん、遅くに着いた私を気遣ってくださり、てんてこ舞い料理や飲み物を運んできてくれるで、動かずして腹ごしらえすることが出来ました。お仲間の皆様、料理にもまして”あたたかい心”的ご馳走をいただきましたことに感謝申し上げます。

そして、会場の熱気に乗り遅れながらも、口をもごもさせながら、北海道から参加している仲間を探したところ、岡田会長(健生北海道)の談笑する姿や遙か前方のスクリーンのそばでダンスに興じているうさぴよんさんを発見！

全国の仲間との交流に楽しげな二人や他の参加者のいきいきと交流している様子を目で追って、地味に楽しみ始めたのもつかの間、私一人にとっては、物足りない思いを残しての終了となっていました。

終了後、まもなくして来た迎えのバスに乗り、会場からひとつ隣町のホテル(国際研修会館)に移動。そこではまた、宿泊組30人ほどが集まり、懇親会の第2弾が開かれました。

一回りの自己紹介の中、活動の様子を知ったり、手品を披露してくださる方もいて、北は北海道、南は沖縄と住む地域も年齢もまちまちなのに、すぐさま打ち溶け合い一体感に包まれました。前述の物足りなさもいつの間にか吹き飛んでいました。

健康生きがいづくりアドバイザーの仲間であることに誇りを感じた懇親会でした。



# 「生きがいメッセ 2008」

～健生・全国大会参加報告～

2008年11月2・3日/千葉・幕張OVTA

★健生北海道より参加した、岡田朋子代表、北山公子、斎藤克恵、瀧谷妙子の4名の感想と報告をお送りします。



## 「喜びと充実感の全国大会」

健生 51期 斎藤克恵

全国大会に行くと決めてからずっと楽しみにしていました。富士吉田で共に学びあったアンビシャス21の阿倍代表が実行委員長を務める晴れ舞台。同期のお仲間も応援でお手伝いに入っておられ、笑顔で迎えていただきました。

浅野史郎氏（元宮城県知事）の基調講演「豊かな地域社会づくりにむけて」は、浅野さんのひょうひょうとしたお人柄がとても楽しく、和やかで笑いの絶えない講演でした。

浅野氏が会長理事を務めるNPO法人地域創造ネットワークジャパンでは団塊世代の地域デビューを支援を行っているが、そこにはボランティアをやりたいという人がたくさんやってくるという。地域の底力をアップさせるためにどうやって市民をまきこんでいくか。魅力ある活動を仕掛けが大事だと実感しました。

分科会は「コミュニティ・マジック」に参加しました。講師は「元気に百歳クラブ九州」の代表、坂本徳俊さん。「笑涯

樂習のススメ」をテーマに、パワフルで元気面白い講和と、必死になったコミュニティマジックの体験。あーっという間の楽しい90分でした。（皆さんには後日、練習の成果をご披露します）

懇親会の前に同期のお仲間との集い。みなさん変わりなくお元気で活躍されている様子。本当にうれしく思いました。



懇親会では全国の健生のお仲間が一堂に介し、バンド演奏も歌もダンスも百歳音頭もありました。

そばにいらっしゃった方とは名刺交換を積極的に行いましたが、もっとそれぞれの活動紹介や交流の時間があるといいなあ、と思いました。



翌日は、オプションツアー「上野～浅草落語の舞台でくめぐり」に参加。上野～浅草には、落語家ゆかりの寺社などがとても多く、吉田章一先生の解説を聞きながら、宗恩寺などの落語家の墓所や落語の舞台になっている墨田川にかかる吾妻橋など落語の名所めぐりをしました。

お昼は神谷バーで交流会。「電気プラン」で乾杯し、賑やかな交流のひとときを過ごしました。徳島のメンバーが健生のお仲間にむけて、阿波踊りのセットを用意しているとのこと。やっぱり飲みニケーションだなあと思いつつ、私も手話ソングをみなさんとやってきました。解散後は都内の友人と浅草めぐり。現在マイブームの落語の勉強にむけ、浅草演芸ホールへ行ってきました。



⇒ 同期アンビシャスのお仲間

## 役員会・運営委員会だより

第19回

議題「活動企画の報告ほか」

## 1. 「10月例会」報告

- ・10月25日(土)札幌ラーメンプラザにて「月例会」を開催した。14名が参加し、窪田穂さんを講師にボイストレーニングと今後の健生を語ろうをテーマに話し合われた。
- ・今後についての話し合いでは、「会の活動をもっと知らせるべき」「ワンステップ高い支援がほしい」「活動している人としている人に二極化している。活動していない人の参加をどうするか考えたい」「会員とグループ(組織づくり)づくりを考えてはどうか」などが出された。

## 2. 札幌市民企画講座「ディスコン」報告

- ・10月26日(日)札幌エルラーメンプラザにて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「ディスコン講座」を実施した。
- ・指導は帯広の千葉よう子さん(補助に高橋さん)。協力は日本ディスコン協会。参加者は14名。

## 3. 健生・クリスマスお楽しみ会について

- ・12月3日(水)札幌時計台において、「健康と生きがいのタバ」として、クリスマス会を企画。申込状況や出演内容やタイムスケジュール等の打ちあわせ確認を行った。

## 4. 2009年新年会について

- ・1月に開催。企画担当はきらきら会に決定。

## 5. シニアのおしゃれ講演企画について

- ・札幌市市民企画講座として企画申請予定だったが、今年度は中止し、来年度の計画にいれることとなった。

## 6. 札幌市「さぽーとほっと基金」助成事業申請

- ・平成20年度の「さぽーとほっと基金」助成金事業に申請し、公開プレゼンテーションを経て、健生北海道の案件が承認される見通しとなった。
- ・事業費の半額(最高20万円)を札幌市が助成してくれるが、今年度の予算に組み込んでいないため、実施に際しては、決定後の検討課題とした。

一緒に  
飲む!

## 役員会・運営委員会だより

第20回

議題「活動の報告と事業計画について」

## 1. 健生・クリスマスお楽しみ会について

- ・12月3日(水)クリスマス会は、会員ならびに一般のお客さんなど約120名の来場があり、笑いと拍手に包まれ、大盛況であった。
- ・力を合わせて行う催しに尽力した実行委員並びに会員から成功の喜びと満足の声があがっていた。

## 2. 2009年度新年会について

- ・日時は2月1日(日)札幌サンプラザにて開催。担当はきらきら会。前半に研修会、後半を新年会を開催の予定。

## 3. 「さぽーとほっと基金」助成事業について

- ・助成申請承認を受け、2009年1月11・18・25日ならびに3月までの期間で「ふれあい聴き書きボランティア講座」を開催予定。(詳細は別紙案内チラシを参照)
- ・講座の目的は、地域の歴史おこしや高齢者の生きがい支援。内容は、地域のお年寄りとのふれあい。「生きがい史」を作りする「聴き書き隊」を育成するというもの。
- ・実行委員会を組み進めているが、チラシ配りや受講生募集など準備期間が短いため、会員各位の参加および、ご協力をお願いしたい。

## 4. 生きがい開発財団からの事業募集

- ・事業助成は250万円は費用が財団からの事業募集。申請の方向で今後検討する。

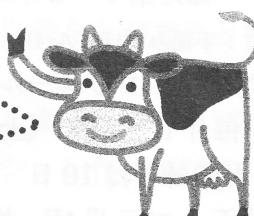
## 5. 会報部よりの補助申請について

- ・「北の灯り」会報部の会合接待の補助はできるか?回答→御礼献金として補助するよう検討する。

## 6. 社会福祉協議会からの芸能公演依頼

- ・札幌市社協ボランティアセンターより、12月24日近辺で清田区施設「レリエンスほくおう」での公演依頼あり、ボランティアとして参加するメンバーを募集。南京玉すだれと寸劇メンバーが、公演にでむこととなった。

みなさまのご意見・ご希望、企画など、最寄りの役員・運営委員・事務局あてお知らせ下さい。



## 財団からのお知らせ

### (財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

本年度は「高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動促進に関する調査研究事業」を実施しています。

テーマはアドバイザーにとっての必須スキル、「仲間づくり」です。

具体的な内容は、各地域の健生等による、仲間づくりによって高齢者の生きがいと健康づくり活動の促進を図ろうという試行事業(山形、神奈川、静岡、愛知、京都、兵庫など10地域で実施)と、アドバイザーの方々を対象とした仲間づくりと生きがいづくり活動等についてのアンケート調査です。

現在、委員会で報告書を作成中で、3月末に発行予定です。ご希望の方はご一報ください。



～あけましておめでとうございます～

#### 各部の予定

申込み・詳細は担当にお尋ねください。

#### ☆健生北海道“2009”新年会

日時：2月1日（日） 担当：きらきら会

場所：札幌市サンプラザホテル

#### ☆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

1月は休みます。2月3月は開催予定です。

#### ☆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

冬季期間（1月～3月）はお休みします。

#### ☆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 1月未定

#### ☆健生玉すだれ同好会：毎月第4土曜日 13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

1月の練習は10日 2月は未定です。

場所：Lプラザ4F 担当 堀田 011-664-9322

## 表紙に寄せて

### 『四季彩丘から』

小川 智

美瑛町の観光スポット四季彩の丘からの眺めです。中央は十勝岳、左に美瑛岳、美瑛富士、右に前十勝岳が見えます。

また、美瑛丘陵の特徴である大小様々な丘がうねって連なる様が見て取れます。火山灰地に広がる畑地は所々に作付けされた秋蒔き小麦の緑が美しいが、その他は昨年の収穫跡地といった感じです。

この丘陵地は自然から与えられたものではなく、営農する人々が山を崩し、削って谷や澤地を埋めて耕作し易く改良した苦労の賜物です。

こうやって眺めると、確かに崩せなかつた山々はそのまま林地として残っていますが、なんとも自然で、違和感はありません。

一番手前の丘は四季彩の丘そのもので、花、苗の植え付けが始まった模様で、作業する人々の様子が見て取れます。

春、夏、秋と美しい花々がこの丘を埋め尽くすのでしよう。

4月中旬とあって、まだ本格的な春耕の気配はありませんが、落葉松も僅か芽吹き始めたように見え、北の大地の生命の息吹が感じられます。

## 編集後記

2009年1月号をお届けする作業を終え、過ぎ行く年を振り返れば、「地域に生きる」のテーマで、長沼・千歳・恵庭等へと取材での出逢いが心に強く残っている。

インタビューをする知識も経験もなく、思いの内で走り出したが、どの方も生き生きと自信に満ちて、その瞳は輝き、たくさんのこと語って下さった。

その感動を正しく伝えられるか、いつも皆で悩んだこともあった。

今年はどんな出逢いと感動があるのでしょう？

会員皆様のご多幸をお祈り致します。

（記 佐藤 よし子）



### 【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】 11月30日付

○正会員 110名	○一般会員 6名
合計 116名	

