

北の火打り

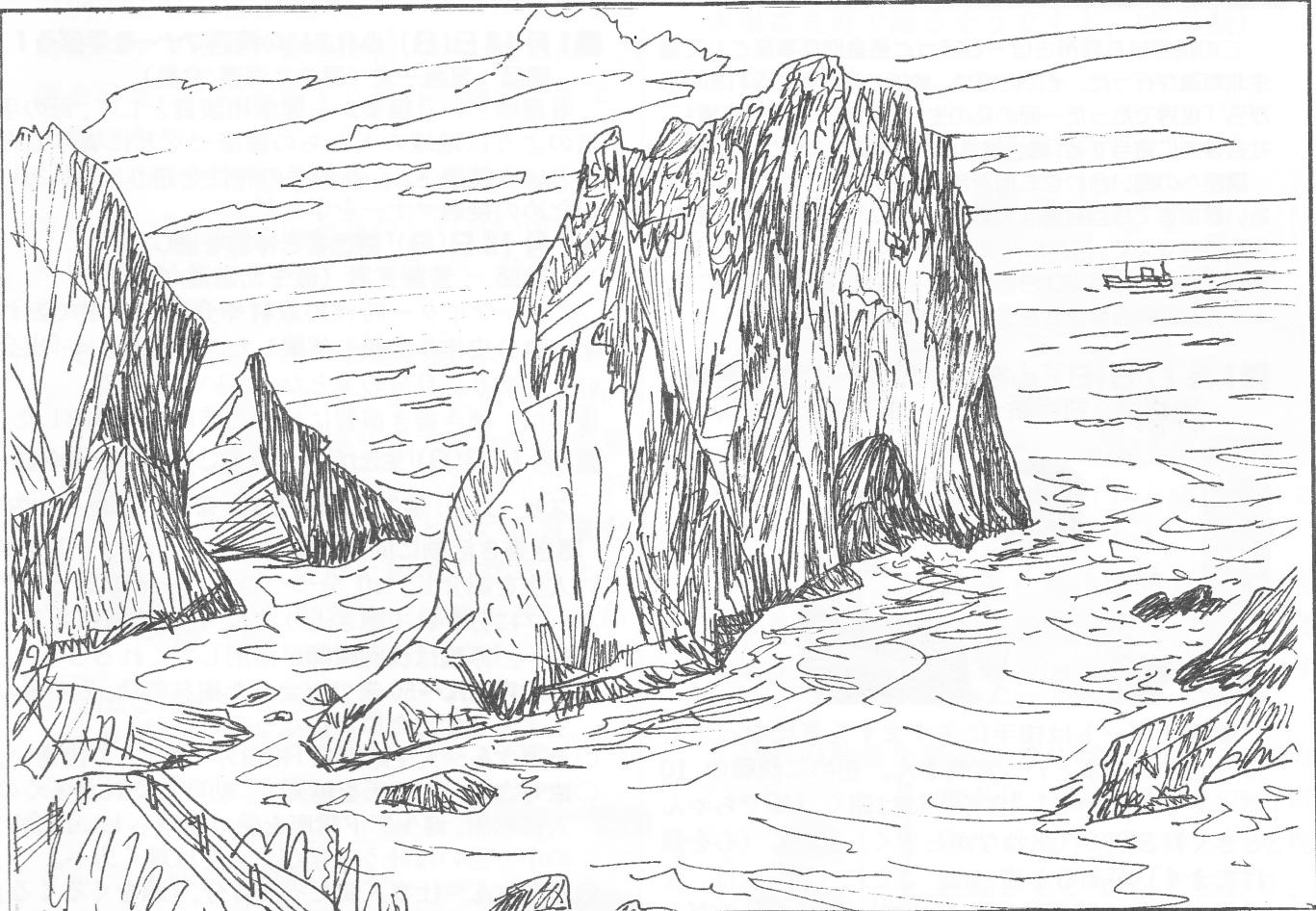
第 40 号

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）



《島武意海岸》 小川智（公募白日会会友）

健 康・いきがい

『出会いから学ぶ』

小樽市 杉谷 憲昭

私も健生アドバイザーの資格を習得してからもう10年が経ち、改めて、この10年間何をして来たのかを自問してみると、何もしていませんでした。

逆に得られた事は、まずは健生の活動の素晴らしさ、アドバイザーの方々と出会った事と思います。

個々に指導している姿を拝見しながら、自分なりに沢山のエネルギーを頂いたので、今年は自分が住んでいる地域をもっと活気のある明るい街づくりに挑戦しようと思っています。

錢函の海辺で7月7日（火曜日）七夕に向けて地域を巻き込んだイベントを企画するつもりです。

そこから新しい出会いを学び、参加者と共に喜び、感動を得られる事がまさしく最高です。それが私にとって人生の生きがいだと思います。

★札幌市「さぼーとほっと」基金助成事業★

ふれあい 聴き書きボランティア講座

○1月 11日・18日・25日 各 10時～16時
○札幌市社会福祉総合センター第3会議室



この講座は札幌市さぼーとほっと基金助成事業として健生北海道が行った。その内容は、地域の高齢者とふれあいながら「世界でたった一冊の私の生きがい史」作りを支援し、社会参加に寄与する「聴き書き隊」を育成しようというもの。

講座への問い合わせも相次ぎ、健生スタッフ合わせ 40名近い参加者で毎回会場は大盛況。1月からの講座は、現在、話し手を交えて、各グループごとの聴きとり～原稿化作業に移っており、3月 20 日制作作業を経て、同月 29 日には、本の完成披露＆修了式を予定している。

■1月 11日(日)「心をつなぐ傾聴～傾聴の基本」 講師：宮崎順一さん（童夢教育研究所）



傾聴サポートは相手にますます元気になってもらいうことが大事という宮崎さん。初めに傾聴の 10 ポイントについて、「聞く（耳でちゃんと聞く）と訊く（訊ねながら聞く）と聴く（心を傾けて聞く）」があると述べた。ことに「聴く」は、受け身ではなく積極的にきかせていただくものだという。相手をありのままに受け入れて、自分の都合のいい見方で話をきくのではなく、相手の物差しへきく姿勢が大事と語った。また参加者も二人組になって“輝かしい話”を聞きあい、感想を言い合った。

■1月 11日(日)「傾聴の実際～傾聴を体験しよう」 講師：川本俊憲さん（札幌市ボランティアセンター運営委員長）

奥尻震災後、被災地入りし、その後傾聴ボランティアの活動も 4 年目を迎えたという川本さん。傾聴では、技術より人を思いやる心が勝るという。心に寄り添って「あなたの話したいことを教えて下さい」という配慮が大切だと語った。

ワークでは二人組になり「人の話を奪い取る」を体験。また父の自分史編集の本の紹介していただいた。



■1月 18日(日)「ふれあいの接遇マナーを学ぼう！」

講師：渡邊一栄（健生北海道/会員）

看護師という職業から健康相談員として、母の手当のように地域の人たちの健康づくりに寄与したいという渡邊さん。高齢者の特性を語り、ふれあいのための接遇マナーを学んだ。

■1月 18日(日)「聴き書き体験を通して」

講師：斎藤克恵（健生北海道/会員）

フリーライター時代の取材や介護職の中でふれあい自分史作り応援の体験した。聴き書きは「出会い」であり、自分の宝となっていると語る。後半は、聴き書き演習にむけた進め方を解説した。

■1月 18日(日)「生きがい人生を聽こう～私の一番の話」

スピーカー：健生（上野・三岩・家守・窪田・小山内）

聴き書き活動に向けた演習。健生の活動や生きがい人生を紹介し、10 分づつのスピーチのあと、グループに分かれて聴きとり演習。続けて原稿を書く作業へ。原稿は次回講師が添削してくれることに。

○小山内さん～50歳で出会った樹林気功。その後の生き方を変えた原点になっている…。

○上野さん～人生応援歌「相田みつを」との出逢い。

○家守さん～夫の死を越えて、助けてくれた多くの人に感謝。健生アド講座を受け素晴らしい出会いの中で思いは叶うを学び、人生は輝く方へ。

○三岩さん～仕事人間だった自分。「頭をくるくる」発想を転換する本との出会いから学んだこと。

○窪田さん～自分の存在感を確かめたくて波乱万丈に生きた半生、今だに人生、日々「演劇」。

■1月 25日(日)「聴き書きのための文章・編集講座」

講師：山口理喜三さん（道新情報研究所編集センター次長）

前回の受講生の聴きとり演習の原稿を添削し、自らのまた 5 人分の原稿を書いて持参してください、受講生はどうぞ…。

「とても文章が上手な人もいて驚いた」とお褒めの言葉も。

文章を書くための基本ルールや、まとめていくための手法、段落づけなど細かい編集の技術をわかりやすく解説。

ラストの 1 時間は、本にする聞き書きグループに分かれて、打ち合わせを行った。

ふれあい聴き書



ここ 富良野の…? 2月1日

新春交流会 開催される。

札幌市 岡部二朗

熱気に溢れた新年会がツルツル氷路面の中をご無事(?)に、しかも37名もの参加で盛会に開催されました。

例年になく宴会時間もホテルの厚意で2.5時間とタップリ。健生の芸人さん達には十八番を好きなだけ披露する絶好の機会ですよーと思ひきや・・・

“何なに！”研修会がなかった分、健生の「生まれ変わりの新年にふさわしい思い出」の語らいの場にするって！(かたいネ。幹事さん何を考えているの？)

でも心配なく。このお堅い話も、岡田代表

のきつかった前年に思いを馳せて大きな山を乗り越えつつある心境のほどがビシビシと伝わる言葉を述べた挨拶まででしたよ。終わりには健生として品格が疑われる「へそ踊り」

まで出る始末でしたから。

ほどよく酔うほど喋るほどにステージから心地よく聞こえる懐かしいハーモニカ(○の帝王・上野さん)や三味の音(澤口のお

姉さま)、陳さんじやなかつた！喜一さんの技巧なマジックショーや、さて・さて・さての優雅な芸などいつものメンバーが会場を盛上げてくれます。

急に「お年玉貰った！」会場のあっちこっちから奇声が発生。チチ袋に入ったお年玉が全員に配られたらしい。要は

会費の一部を返金したことだけ心理をくすぐる嬉しい演出に感謝したいですね。(ガキっ子の頃が懐かしい)

突然、”ハーアー、イイジャナイカ～”と一瞬、富良野に居るのかと思わせる「北海へそ音頭」隊が登場。手造りの笠・衣装等で華やかに化けたきらきら会の皆さんのお揃い踏みで、会場内はそれこそ「顔(?)を抱えて」の爆笑でファイナルを沸かしてくれました。この夏は本場富良野で踊るそうですよ。(後日談)



そして、我人生の最高の良き日と感涙された寺井友一さんの乾杯で終了です。

ヨット待ってよ！堅い話は勘弁してとは言っても、健生の新年への意気込みぐらいは語る場があってもイイッショー？(大丈夫ですよ)

今年の抱負を語る3分スピーチでは、急な指名にも係らず多くの方が健生を愛する気持ちの叱咤激励がヒシヒシと伝わり、今後の運営に何かを掴む取っ掛かりの貴重なご意見が多くなったように感じました。今年も楽しく・協力・満足のいく年にしたいものです。出演者、スタッフの皆さんお疲れさまでした。



◆◆◆ ◆◆◆ ◆◆◆

シニア・シングルの
ライフスタイル思考

◆◆◆ ◆◆◆ ◆◆◆

札幌市 宮岸・中島

65歳以上の高齢者のひとり暮らしが増加傾向をたどり珍しくない現状のなか、自立したライフプランについては千差万別で、各自が模索しながら日々を過ごしているのではないか、

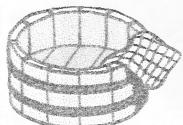
またひとり暮らしが困難になった時、例えば介護を必要とする時期が来たとき、施設に住み替えのタイミングの見極めなどは、生涯の大きな決断のときになるのでは・・・と思う。

元気なうちは引きこもらず前向きに仲間を作つて充実した生活をのぞむのが大方の高齢者のありかたかも知れない、仲間の大切さ、気のかけない者同士の信頼関係と語り合いや行動は何よりの活力源になるのではあるまいか、

年末やお正月を迎える一家団欒とは無縁の者はこんな時期が一番寂しさを感じる。

さて、その高齢者に当てはまる会報部の3人は例年暮れからお正月を旅することにしている、今年は2泊3日で十勝モール温泉のバスツアーに参加、上げ膳据え膳の正月料理と美酒に酔いしれ、帰宅の心配要らずののんびり旅行である、

要は「ボー」としている時間を求め老後の（充分老後ではあるが・・・）夢を語ることでリフレッシュして家路に着く。



十勝のモール温泉については、以前、編集会議で掲載することを考え、帯広の会員林道子さまに大変なお手数を煩わし山ほどの資料をお送りいただいた経緯があり、是非一度足を運びたいと思っていたところ、偶然にも部員3名が取材がてらで出向くことになった。

資料によると、北海道遺産に指定されているモール温泉とは植物起源の有機質を含んだ温泉のことと、かつては世界で2つしかなくその内の1つが十勝音更町の十勝川温泉で20世紀初頭にモール温泉に選定された。

現在では帯広を中心に弟子屈、幕別、士幌などにもモール温泉が存在し、本州方面にも湧出している。その泉質も効用も多岐にわたり、こんにちでは現代医学の一分野として研究されている。

行き届いたホテルの対応も心地良く、思いがけなく餅つきに出来え久し振りにつきたてのお餅をおなか一杯味わい満足のお正月を過ごした。



雪景色の中、ライトアップされた露天風呂周辺の木々の風情が今も脳裏にやきついて思い出深いカウントダウンの旅が出来たことはこの上ない幸せである。

皆様は年末年始をどのようにお過ごしでしたか、いろいろな暮らし方を模索し楽しくいきいき過ごしたいものです。

十勝の奥座敷モール温泉

周りにお店も旅館も何もない温泉があるだけの贅沢、女将は70代なかなかの美形で昔を偲ばせる。TVはNHKのみ、民放はザザーと映らず電話は懐かしのダイヤル式。ゆたつりのんびり湯につかり、美肌間違いなし。昭和風温泉宿、露天風呂に何度も入る、岩肌に竹かごがかけられ気がつくと和紙に何やら書いてある。月の薄明かりで読む。

「虫さんも葉っぱさんも

モール温泉が大好きです。



見つけたらそと

逃がしてくださいね。」ぞ～と嬉しくなった。静かに時はながれ、時計は止まったかに思う。星空がきれい、駆け抜けた一年を思い、来たる一年に思いを馳せる。

ささやかな日々の中にかけがえのない大切なものがある。

多くの方に支えられこんな贅沢な時の過せる幸せに感謝して・・・・。Y記

地域に生きる



健康生きがいフラダンス

指導者 木野敏子

♪～～カホロ～～ヘラ～

カオ～アミ～レレ♪～～

軽快なハワイアンのリズムに合わせて、人の動作や気持ちをハンドモーションとステップで表現する楽しいフラダンス・・このフラダンスを満面の笑みで生徒たちに指導しているのが木野敏子さんです。

木野さんは以前フラメンコを踊っていましたが、激しい動きを必要とせず体型に関係なく気軽に踊って楽しめるフラダンスに変更したそうです。

「中高年の方々に元気と生きがいを持って頂きたい」との思いから木野さんは健生でフラメンコ同好会を立ち上げました。実際にフラダンスに出会ってからイキイキ明るくなっていく人が多く、そんな生徒さんに会うのが最高に嬉しいそうです。

木野さんは社会への恩返しをしたいという思いが常に心の根底にあり、そのことを強調していらっしゃいました。

6年前、手稲にあるご自分のビルの1室で始めたフラダンス教室でしたが、その後、手稲・南幌のシニアサークルからも依頼を受けるようになり、今では総数150人からの生徒さん達をまとめる大指導者です。

取材した寒い日、木野さんは白いTシャツに華やかなピンクのパウスカートを身につけ光る汗を流しながら艶っぽい表情で明るく楽しそうに指導しておられ、その大柄な身体からはオーラを感じます。

生徒さんたちに感想を伺ってみました。



「楽しくて、楽しくて練習日が待ち通しい」「体調が良くなつた」「先生が好きだから通っています」「踊りだけでなく華やかなファッショնも魅力の一つ」・など。参加者の最高齢は80歳、皆さんどの顔も明るく輝いて見えました。

木野さんは健康生きがいアドバイザーだけではなく、他にも八面六臂にボランティア活動をして社会に貢献しています。

また、活動して得たお金は交通費以外は健生に寄付されています。健生においても彼女の貢献度は計り知れません。彼女の包容力、行動性、美しさは周囲の者を惹きつけてやみません。

木野さん、お体に気をつけて益々ご活躍ください。

アロハ～♪～♪～～

読者の皆様も気軽に始めてみません?～～

(塚本久二子 記)



南幌フラ同好会



手稲健康生きがいフラサーク



一休みです



木野フラダンス教室

『近況：冬も登っています』

35期 会報編集部 札幌市 小田桐 邦隆

月・水・金曜日が藻岩山登山と家庭菜園、火・木・土曜日が8時間の勤め、日曜日は休養かプチ旅行。これが私の「ライフ・スタイル」です。

このスタイルは、定年退職する平成14年に、健生アドバイザーの講習で学んだ「健康づくり」「自立」とか[P P K]、そして、自ら学んだ「日本の財政」や故相馬先生の講義「現代の食に抱える問題」等に大きく影響を受けています。

ライフ・プランは[P P K]を基本とし、「自立」については生涯現役を目標にして、勤めは、ストレスの溜らない単純労働を選び、加えて、36坪の市民農園を借りて安全な野菜作りとしたのです。

そして、「健康づくり」としては、藻岩山を登ることにし、平成15年2月22日から始めました。

藻岩山は、南区に所在する標高531mの山です。

もともと「モイワ」(アイヌ語で「小さな山」の意)は、アイヌの聖地とされた別の山の名でした。

明治の初め、その山に「円山」という新たな名がつくと近くにある山「インカルシペ」(「いつも上って見張りをするところ」の意)に神聖な「モイワ」の名が引き継がれたと言われています。

登山には、慈恵会、旭山記念、小林峠、スキー場からの4コースがあり、私は慈恵会から登っています。登山口と頂上には水洗トイレと水飲場等が設置され、頂上の「スカイホール531」の2階南側には24時間開放の登山者用の小屋もあります。

コースは明治に新善光寺の初代住職が西国33霊場の観音石仏(横に歌を彫られた石柱)安置のために開削した立派な道がついています。

観音石仏には番号がついており、1番と33番観音は登山前と下山後に拝観するよう、登り口の観音寺の境内に安置しています。この観音さまの番号が「○番に○花が咲いている」等コースの位置を知らせる符号として登山者に利用されています。

私は、朝3時頃に起床し、準備してカミサンと車で出発。4時頃から登り始めます。(登り60分、下り40分、万歩計で測ると往復約1万歩)

6年も登っているので、登山というより夫婦で散歩という感覚です。登山暦1年先輩のカミサンが前を、私が後ろを歩きます。

登山口から歩いて2番観音(以下番号のみ)の右手に「天然記念物藻岩原始林」の碑があります。

春には、この碑の向かいの木の上にクマゲラが毎年巣作りをし、それを見るギャラリーで賑わっていましたが、2年前にゴジュウカラに巣を乗っ取られてからは、クマゲラは戻ってきません。

山に入るとすぐ藻岩原始林となるカツラ・ハル

ニレなどの巨木が多く繁茂し、夏でも涼しく都会を忘れてしまう静けさです。

初心者にとっては、三箇所の難関があります。4番を過ぎて少し歩くとエゾリスとの出会いの場でもあります老木の根が張った回廊に出ます。

ここからが第一の難関で、長い坂道をしばらく歩き続けます。ようやく開けた場所に着くと、そこには、大きなコンクリートの塊があり、高射砲の台座・駐留軍のスキーリフト跡とか言われています。春には鶯の声を聞きながら休憩できます。

10番からは平坦な道、そして下りとなります。(この辺はスズメ蜂が出るので要注意です。)

13番から登りになり、15番から第二の難関で、急勾配の階段と岩場を登り始めます(下山は滑るので要注意)。ちょっとしたつづら折、急な沢地形を歩いていくと、18番の「馬の背」にれます。長椅子があり、休憩する登山者が多いところです。

22番からは尾根を歩くので楽です。24番を過ぎると、急な傾斜地をジグザグして岩の多い道を登っていくと頂上のアンテナが見えてきます。

29番から第三の難関で、岩場の傾斜地です。最後の難所を余力を振り絞って登りきります。

自然歩道を歩いて、花を観賞し、野鳥の囀りを聞き、小動物との出会いを期待しながら原始林の四季と触れ合うことは気持ちのいいものです。また、登山仲間との語らいも楽しいです。

冬の登山は、静かな闇の中を頭にヘッドランプ、靴にはアイゼンをつけて、ザクザクと音を出して歩きます。

曇りの日には街の灯りが白い雲に反射して、雪をセピア色に染め、また、月光は雪を青白く輝かせるのでランプを使わない場合もあります。

月光に輝く雪道を歩いていると、どうゆうわけか、「月の砂漠」の歌を口ずさんでしまいます。

石や段差等の多い登山道は、全て雪化粧で覆い隠され、目印のないただの坂道となります。

冬の良いところは、登りは滑って苦労することもありますが、下りは夏場のようにつまずくこともなく、転んでも怪我をしないところでしょう。

頂上の手前に観音寺の「奥の院」があり、下が吹き抜けで、休憩所になっています。その入り口に「水かけ観音」が鎮座していますので、水をかけ、手を合わせてから、汗を拭き、水をのみ、下山の準備をして、三角点のある頂上へと歩きます。

登頂して「日の出」や「冬の夜景」を眺めたときの達成感は、新たな気力を奮い起こしてくれます。

今までに780回登っていますので、来年の1,000回を目指して登っていきたいと思います。

この「ライフ・スタイル」を継続していくことが、私の『生きがい』でもあります。



役員会・運営委員会だより 第21・22回 議題「活動企画の報告ほか」

1. 健生クリスマス会について

- ・12月に開催された時計台でのクリスマス会報告は、北の灯り前号にて紹介すみ。

2. 新年会について

- ・2月1日札幌サンプラザで健生北海道の新年会が開催された。企画幹事はきらきら会。健生北海道からは5000円の助成があった。
- ・会員ら37名が参加。幹事メンバーからも北海へそ踊りの出し物があり、オリジナリティーあふれた企画で盛り上がり大盛況であった。(本号、記載記事を参照のこと)

3. 平成21年度健生北海道・総会準備について

- ・平成21年度総会は、5月23日(土)かでる2・7で開催予定。会場申込完了。
- ・必要な作業について話し合ったが、確定せず次回役員会に持ち越しとなった。
事業報告・・・相坂さんに依頼
事業計画・・・新年会、研修会、聴き書きボランティア講座、養成講座など
会計報告・・・秤谷さんに依頼
来年度予算については、事業計画確定後作成

4. 来年度の事務ブース使用について

- ・現在、エルプラザ内の事務ブースは、健生北海道で2ブロック借りているが、不用品など整理し、新年度から1ブロックにして、1ブロック分の使用経費を事務職員の採用手当にするなど有効活用できるよう検討する。
- ・新年度の事務局担当についても依頼、打診中だが事務局配置には、交通費等の助成も考慮して事務担当者の負担を軽減する。
- ・事務所内の整理作業は2月21日13時より役員会メンバーで実施する。

5. ねんりんピックについて

- ・健生北海道として、ねんりんピック参加は力不足につき実施を見合わせた。
- ・ディスコン実施については、会員の千葉さんが帯広で実施することとなった。健生北海道としては、後援の形をとることとなった。

6. 健生北海道のホームページについて

- ・現在のHP使用については、前任者との調整すみ。
今後の運用については、堀田さんが担当することとなった。

7. 事業報告書ファイルについて

- ・新たに事業報告のためのファイルを作成した。今後は終了後、結果報告書をファイルすることにすること。

8. 札幌市「さぽーとほっと基金」助成事業

- ・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。
- ・参加者28名。講座はみなさん熱心に受講され、順調に推移している。
- ・事業は現在、グループごとの聴き書き作業に入っている、3月中旬に印刷、20日エルプラザ工芸室で製本作業、28日中央区民センターにて修了式を開催予定。
- ・また、受講生ら健生への関心が高く、参加メンバーを一般会員としてお誘いしたい方向。希望者が多ければ、健生アドバイザーの養成講座も開催したい意向。

9. コミュニティマーケットin東区(come) 参加について

- ・2月22日(日)11時~17時 アリオ札幌で東区を中心とした福祉・環境・まちづくりなどの団体の活動発表交流を目的としたイベント、コムニティマーケットin東区が開催される。
- ・健生北海道内で、活動発表者を募った結果、寸劇(老人と死神)、南京玉すだれ、オカリナ(黒いオルフェほか)のグループが約30分発表することになった。(調整は斎藤正子さん) 出演時間は2月22日(日)14時5分から30分間。



財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

財団では20年度事業として、①社会福祉従事者のための生きがい情報研修事業、②生きがいアドバイザー実施講座検証事業、という2事業を実施しました。

①は財団で養成・認定している「生きがい情報士」のカリキュラムから、「仲間づくり援助技術」「ネットワーク技術」の2テーマを提供した研修会の内容、②はアドバイザーが講師となり全国で100講座を実施した結果の検証内容。

この2つの報告書が3月末にできます。ご希望の方には差し上げます。(送料80円)

～もうすぐ春ですね！！～

各部の予定

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 3月休み

場所：Lプラザ2F 担当 長沢 011-665-5588

4月：遺産相続について 講師 板垣 隆氏

☆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（3月～6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 練習日未定

皆さんで翌月の練習日を決めます。

☆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・日曜日 9時～12時

3月8日(日) 練習日はLプラザ4F特別会議室

4月5月は未定です。担当 堀田 011-664-9322

表紙に寄せて

『島武意海岸』

小川 智

美國市街地から国道229号を進み、小樽茶屋を右折し、更に道々913号を上り下りし婦美町、幌武意町を経て山の中腹にある積丹岬キャンプ場に至る。ここ駐車場から10分ほど歩いてトンネルを抜けると島武意海岸である。

このトンネルも島武意が観光地として人気になる以前は素掘りの粗末なもので、人一人が通れる位の狭いものだったが、今では灯りもつき、すっかり整備されて、ガイドさんの旗にくつついて観光客がゾロゾロ入っていく。

しかし、トンネルを抜けた瞬間、眼前に広がる絶景に思わず息を呑む。シャコタンブルーの海に屹立する大きな屏風岩、岩礁に碎ける白い波、歓声が上がる絶景である。

また、東に美国の黄金岬、西に神威岬を望むことが出来、なんとも贅沢な眺めです。

海岸までは急坂を10分ほど下らなければならず、帰りの登りがきついのでトライする人は少ないようである。

昔、この景観を生かし「ジャコ万と鉄」という高倉健が主演する映画のロケ地になったところである。しかし、この映画は一度としてTV等で見たことはなくストーリー等も知らない。

ご存知の方は教えてください。

編集後記

以前、全会員が各部に所属するようにとのことで、会報部の一員になりました。

発送のお手伝いのつもりが、何時しか編集や取材に関わっていました。

皆さんに教わりながらの作業ですが、一頁を完成したときの喜びは格別です。

時には少々プレッシャーを感じますが、今後も会報を通して、皆様との出会いや活動をお届けできるよう及ばずながら努力したいと思います。

そして、部員の共同作業ともいえる会報作成から得る連帯感や達成感・感動をより多くの方々と共有できれば嬉しいと願っております。

(記 宮岸 和子)

【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】 1月31日付

| | |
|-----------|----------|
| ○正会員 106名 | ○一般会員 7名 |
| 合計 113名 | |