

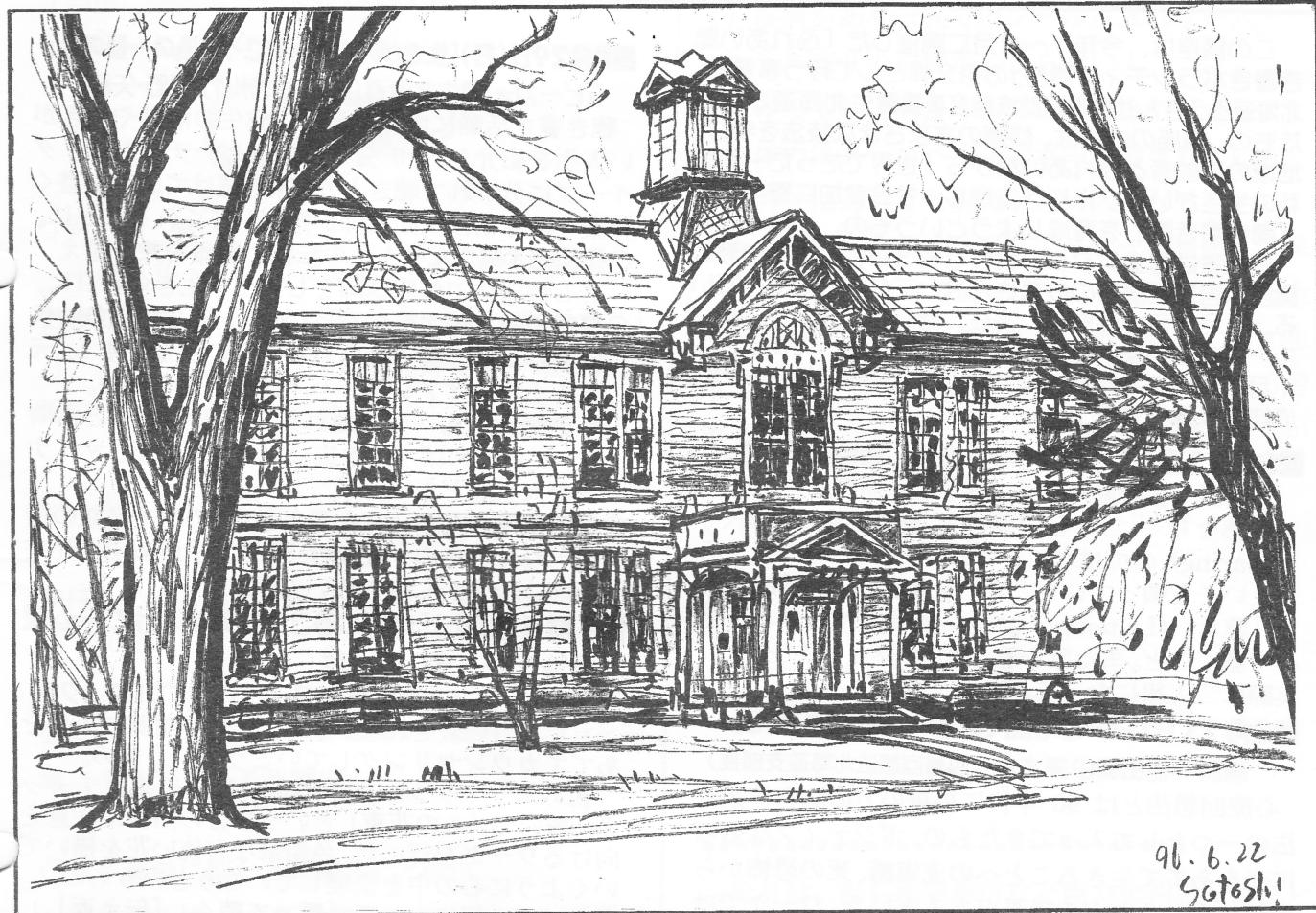
第 43 号

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）



《北大古河講堂》 小川 智（公募白日会会友）

健康・いきがい

『今日この頃』

札幌市 梶 恭典

56歳でサラリーマン生活に一旦ピリオドを打ち、福祉の専門学校で2年学びました。

背景は、身内に要介護者3名を抱えたからで、将来の介護に不安と物理的な困難が予想され、介護技術とネットワークの構築が目標でした。（健生の研修もこのときで、岡部二郎さん、フラダンスの木野さんらが同期です。）

専門学校の講師でおられたNPO「花凧（はななぎ）」の理事長と出会い、花凧でのボランティアをスタートに、理事として関わり来年10年を迎えます。施設の夏祭りでは健生の「南京玉簾」に毎年お世話になっています。

週4日の『高齢者の脳の活性化』の講師以外は、ひたすら、数年前雪でつぶれかけた空き家の実家を地域のサロン化を目指して、コツコツと修復しています。お金をかけず体力のみが頼り、何年かかるかわかりません。畠は来年からできそうです。

★北海道ろうきん社会貢献助成制度事業★

ふれあい 傾聴ボランティア講座

○8/23/29・9/5/13 各10時～16時
○北海道立市民活動促進センターおよび
○札幌市産業振興センターセミナー室



↑「傾聴とは心を傾けてきくこと」と宮崎先生。

この講座は、今年1～3月に開催した「ふれあい聞き書きボランティア講座」の第2弾として行う事業で、北海道ろうきん社会貢献助成制度事業健生北海道が行ったもの。講座の内容は、傾聴のさまざまな技法を学び、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。

参加者は健生スタッフ合わせ約30名。中身の濃い講座内容に受講者のみなさんはとても熱心に学んでいる。8月からの講座は、現在、話し手を交えて、各グループごとの聞きとり～原稿化作業に移っており、11月下旬に製本作業を経て、12月初旬には、本の完成披露＆修了式を予定している。

■8月23日(日)「心をつなぐ傾聴～傾聴の基本1」

講師：宮崎順一さん（童夢教育研究所）

傾聴とは「こちらの聞きたいことを」「聞く」(hearing) のではなく、「相手の言いたいこと、伝えたいこと願っていること」を受容的・共感的態度で「聞く」(Listening) こと。否定せず、耳と目と心で聞くこと。また話を聞く10のポイントを学び、実際に二人組になって話を聞くワークを行った。

■8月23日(日)「心を開く傾聴～回想法を利用」

講師：稻田真由美さん（心療回想法北海道支部長）

心療回想法とは90年代に福祉の方面から作業療法の一つとして入ってきたもの。ポジティブなものに光をあてて生きることへの充実感、死の恐怖からの解放されるなどの効果があるという。ワークでは二人組になり手の中に隠されたものを当てるというものだったが、聞くことで心のひきだしをいっぱいあけることができるを体感した。

■8月23日(日)「高齢者に話を聞くマナーを学ぼう」

講師：渡邊一栄（健生北海道）

健康相談員という立場から、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。高齢者と向き合う前に、身体的・精神的な面での特徴や注意すべき点を学んだ。

■8月29日(土)「心をつなぐ傾聴～傾聴の基本2」

講師：宮崎順一さん（童夢教育研究所）

傾聴基礎講座の2回目。聞くことは相手を認めること。相手の話を否定したり反論したりせず、ありのままを受け止めることが大事。「ともにいるだけで役に立つ」という認識をもつことが大切だという。ワークでは相手が主人公であることを忘れずに「自分が一番輝いていた話」を二人組になって聴きあった。

■8月29日(日)「生きがい人生を聴こう～私の一番の話」

スピーカー：健生北海道(川辺・長谷川竹・平野・矢崎)

聞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聞きとり演習。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。

○川辺きよ美さん～人生の転機、離婚を乗り越え、

若石健康法で健康講師として生き生きの毎日に。

○長谷川竹二郎さん～子ども時代、そして戦争時代にうけた心の傷と向き合って心の勉強をする。元気をくれるオアシス・ハイ運動が生きがい。

○平野雄士さん～父と離れ母と苦労した子ども時代。逆境にめげず生き抜いた自分がいる。マイナスな人生などない。

○矢崎悦子さん～元気な働き者、夫の病や多額の借金もなんのその、電気店、工務店、居酒屋と元来の商才を生かし生き抜いてきた。

■9月5日(土)「今感じることに耳を傾けて～心理療法フォーカシングとは」

講師：上村英生さん（札幌フォーカシングプロジェクト）

言葉で言い表せれない感じ。自分の内側に焦点をあててカウンセリングしていこうというもの。

初めにワークシートをつかい自分の感度チェック。続いて「心の花束」という自分の内側に注意を向けるワークを行った。色鉛筆など使い花を描いていくように心の中を整理していこうというもの。さらに二人組になって「黙って聞く」「伝え返し」などのワークを行った。

■9月5日(土)「聞き書き体験より～本づくりまで」

講師：斎藤克恵（健生北海道）

ふれあい傾聴とは何か。フリーライター時代の取材での聞き書きの体験談ほか。聞き書きは「出会い」であり、自分の学びとなっていると語る。また聞き手の基本姿勢や聞き書き演習にむけた進め方などを解説した。

■9月13日(日)「聞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）

前回の受講生の生きがいトークの演習の原稿を添削し、講評をいれながら、文章の書き方の基本ルールを教えてくださる。

よい文章とはで、井上ひさしの文章読本を挙げ、「難しいことをやさしく、やさしいことを深く、深いことを面白く書く」の言葉にみな納得。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。

+ 地域に生きる +

荒井円さんを訪ねて

荒井円さんは、20年近くに亘りプールで皆さんの健康保持にご尽力されていらっしゃいます。今回は、水泳についての思いや資格・指導歴などをお伺いしました。



◇資格について

平成3年～17年にかけて ①日本体育協会公認C級スポーツ水泳指導員 ②米国ATRI（アクアティック）③NPO北海道水中運動協会認定などインストラクター・トレーナー資格取得

◇ 指導歴について

昭和60年より訓子府で水泳スポーツ少年団をはじめ旭川スポーツクラブ・十勝清水町営プール・札幌スポーツクラブ・その他各種水泳教室、アクアウォーキングを指導、平成16年より札幌公営プールで股関節・膝関節・心臓疾患の方を対象にボランティア活動中

◇水中運動に関わった動機について

取得後も主人の転勤や身内の介護で指導歴はとぎれとぎれですが、これまでの介護や指導経験からアクアヘルパーという役わりが自分の取り組んで行きたい道である事に気がつきました。

多くの中高齢者にとって、プールという場がまだ非日常的であり馴染みのないところであるという実態をたくさん見てきましたが、中高齢者こそ無理のない健康づくりにプールを役立てていただきたい、私はプールから上がった後の皆さんの開放的な明るい笑顔が見たくて続けています。現在、特に力を注いでいるアクアティック指導は、内科医や整形外科医に水中運動を勧められている方々が、我流の運動で症状が悪化したという声にも疑問を感じていました。

たまたま、自分の肩の故障がきっかけでアクアティック（アクアリハビリ、アクアリラクゼーション、アクアセラピー）の分野を学び、入水に対する不安や体力に自信のない方達こそ水中運動の効果を身をもって知りたいと思うようになりました。そのお手伝い役という立場で活動しています。

- イ) 疾病があり一人ではプールに入れない人
- ロ) リハビリの方法がわからない人
- ハ) ゆっくりでも良いから泳いでみたい人
- ニ) 体力にあったペースで水中運動をしたい人
- ホ) 興味はあるても勇気がない人など・・・

夫々の目的にあわせ、アクアパワーの特性と効果を生かしたアクアティックエクササイズの安全性と効果のバランスで、中高齢者、弱体力者、生活習慣病などで運動が苦手な人々に運動する習慣をつけられるように、安全なプールやコースがあると良いのですが・・・

と熱い思いを語って下さいました。



今日は、私も水中歩行など浮力を利用したトレーニングを主に70分ほど体験させていただきました。

股関節の障害で杖について参加されている方が帰りには杖を必要としないくらい力感が出ると言われ、長期間プールに通っていました。プールから上がった時の爽快感と身体の軽さは中高齢者が日頃あまり味わえない実感であり、年齢制限のない水中運動は、各自の疾病や体力にあわせマイペースで出来る楽しみを兼ねた理想的健康づくりで、内科医や整形外科医が水中運動を推奨される理由も領けました。

お話を伺って、目標をもつた方の輝かしい笑顔にまぶしさを感じ深い感銘を受けました。



近況報告



札幌 長谷川 聰

ご依頼により近況をと問われれば、相変わらず福祉と文化の社会活動、そんな模索と試行錯誤を続けているとお答えするばかりの日々である。

それでも10年も経つと、それなりに広がりと奥行きが出てきて、少しずつ手応えを感じ始めている。その中の一番の話題は岩見沢「楽しめ！あーと」かな・・・少し詳しく。

通い始めて5年経つ岩見沢では、子どもから大人まで各世代にわたる活動がつながり始めた。この春から毎月1回連続3回、小学校の体育館を借りて「はせびいと遊ぼう～親子で学ぶコミュニケーション」を行った。

親子が一緒になって身体と言葉を使って表現する時間を持ち、父母が子どもの意外な世界に驚いたり、逆に子どもが親の真摯滑稽な姿に笑ったり、そんな時間をたっぷり楽しんだ。

夏には岩見沢市内の中学校学校祭支援にお邪魔して、劇の制作・演出を指導あるいはお手伝いした。少子化や教育事情という昨今の社会問題を、学校現場で肌身に感じることができたのは貴重だった。

何よりも「子どもたちのいきいき」に「外のスキルやパワー」が必要なのだと実感した。そしてこの秋からは来年3月公演を目指して創る「いわみざわドラマシアター」の活動が始まる。「高校生から大人まで」が一緒になって一つの目標に向かい、子どもが大人から、大人が子どもから、互いに学びあうこの活動はしっかりと根付きつつある。春のお彼岸にぜひ観に来てください。

そしてご存知「生きがい探偵団」だが、そんなこんなの私自身の演劇修行やら本業の繁盛(?)やら、何よりも「探偵団」自体へのある願いと夢とから、我慢は承知でしばらく休眠させてもらっていた。

正直言って「ようやく次のステップへ踏み出

す自信」が付き、展望が見えるようになった。

それで、いよいよリニューアルして再開しようと思っている。

今までとは少し違うかもしれません、健生の皆さんも一人の中高年としてご興味ご関心があればまたご参加ください



学習会を終えて



札幌 長澤 幸子

新緑の平成16年4月学習会、打合せに12名賛同くださりスタートしました。

最初は会員が講師で、その後は外部講師依頼ですが、お金も無く知り合いを紹介して頂いたり、札幌市、国の出前講座で満たしたりでした。

そんな状況の中、一番人気は「農業問題」でした。楽しかったのは花見、忘年会、会費徴収、微少のためか参加者は何かを下げる健生庵に足を運んでくださいました。

部屋では飲んで食べて高々と語り笑い素晴らしいコミュニケーションの場でした。

ここに至るには「学習会したいね」と田中淑子さんの一言が仲間から「二人居たらできる」と励まされ、諭された記憶が今も残っております。

その一言が大きく実り、会員のご協力と参加のお陰で5年6ヶ月、58回継続しました。

これも健生庵の存在でした。多くの講師に出で、会員とのふれあいで心温められたり、支えられたり、多くのことを学ばせてもらい感謝無量といった気持ちです。

去る9月18日「上野正志の人生～そのマンガチックな生き方～」のテーマでご本人が語られ、生きる力の素晴らしさに感動しました。学習会最終回に相応しく先輩から花を添えてもらいました。

学習会は終了しましたが、会員からの新しいスタートがあると信じています。最後に会員の暖かい見守りと多くの方のお力添えにより事故なく終えたことを喜んでおります。

関わって下さった皆様に心よりお礼と感謝申し上げます。合掌

まちづくりフェスタ 2009に参加して
副代表 嘉指 豊

「健康生きがい…テ、なにしているの?」

「楽しそうね、私こんなの大好きです!」

「チラシいいですか!」「皆さん楽しそうですね!」・・とパネルを見て興味深々に訪れていく。

9月5日(土)エルプラザで札幌市主催の”シニア世代の「まちづくり活動」参加へのきっかけ”イベントに岡田代表、富川さんと私が参加しました。

18団体が集い、個々のPRと交流のひと時で「皆様元気で参画しボランティアなどで活動することが地域の活性化を促し、よりよい”まちづくり”になります」と司会から趣旨説明があり、100人程度の参加者は興味ある各テーブルへ行き、団体の内容、事業の取り組みの様子などを聞いて巡り、健生にも、前述のように何度も「色んなことしますね!」「とても興味があるワ」と聞きに来る人、チラシを持っていく人など関心を持っていただきました。

札幌市の初のイベントで1部は、日ハムファイターズの土田氏の講演、2部が各団体のブース巡りで、参加者の満足度からすると2部は時間的に少し短いように思いました。

会場は、シニア世代の元気で積極的に行動する人、会話が弾み盛り上がるテーブルには笑顔が弾けていました。

ひと時の出会い、きっかけから生きがいと楽しい人生が訪れて来ることを再認識してきましたが、人生は「いくら勉強しても、明るい人には勝てない。そして楽しく人生を過ごしているには誰も勝てない」こんな言葉をふと思いついた時間でもありました。

エルプラまつり2009活動発表展・しみさぼカフェに参加して

副代表 三宅洋一

9月12日(土)に札幌エルプラザで同時開催された[エルプラまつり2009]と[しみさぼカフ

エ] (札幌市市民活動サポートセンター)の二つの企画に健生北海道も参加しました。予想される2千名を超える来場者に活動内容をPRする絶好のチャンスと執行部は考えたからです。一番暇な私が担当者になりました。

それからが大変です。エルプラザの担当者に企画案を説明したのですが、小さな部屋しかとれず大幅に内容を変更せざる得なくなりました。そこで、[エルプラまつり2009]は見て楽しい、やつて楽しい活動体験会のみにしました。[バルーン]は水野さんに、[ふまねっと]は三岩さんに、手作り作品は宮岸さんにお願いいたしました。これが大成功です。当日は、行列のできるお店まではいきませんが大盛況でした。



4階の会場で、一番来場が多かったのは、バルーン(ネズミ、像、プードル)、手作り作品(ふくろう)のお手伝いをしてくれた方も休む時間がないほどでした。

参加した人も、教えている方も本当に楽しそうでした。[ふまねっと]では、中高年が多く参加して準備体操も好評で体験している。紙芝居は、プロ並みの演技、朗読力で子どもたちを喜ばせました。

会場には、健生の活動写真や、手作り作品(写経)を飾り、健生の活動内容をPRいたしました。



一方2Fの[しみさぼカフェ]会場では、口上豊かに、ニンジンりんごジュースの販売をして完売です。もう一つの展示販売会場では、手作り作品(草履、金魚、エプロン)の販売に大わらわです。販売額も初めてにしては上出来です。今回は、いろいろな人にご協力頂き成功いたしました。皆様に感謝の気持ちで一杯です。

ありがとうございました。

自分史を受け取って



札幌市 寺井友一

「人を信じて我が人生に悔いはなし」という自分史を岡田会長を始め、古川さん、

田村さん、高倉さん、富川さん、寺田さんの方々がお忙しい中で、貴重なお時間を割愛していただき完成していただいたことは、誠に有難く私はもとより家族も心から感謝いたしております。

若い方々との語らいで自分の人生を振り返る機会をもてたこと、そして完成した本を知人たちに読んでもらったこと、私の日常生活の広がりは皆様からいただけたものです。

私は、若い時に体が非常に弱かったので、多くの学者たちの書物を読ませていただきまして、今ではうそのような頑健な体になりました。そこで、いつも思うことは、アドバイザーの皆様にも年齢差はあっても、やはり健康が人生の1番大切なものではないかと思うのです。

この「我が人生に悔いはなし」が、さらに私の体を健康にしてくれました。

札幌市 岡部恭子

自分史の作成に当たり、私に声がかかった時「エッ、何で私が・・・」と思ったが自分の人生を振り返るため話し手をお受けいたしました。

私は日中戦争の激しさを増す昭和16年2月道南の八雲町熊石雲石町に生まれ、内気でおとなしく手のかからぬ子供だったようです。

当時、貧しい農村から高校への進学も数名で、公務員、商店などお金もちの子供だけでした。私も高校へ行きたいという一念で準看から看護師の道へ、そして生涯の仕事となる助産師になり、事故もなく定年まで働く事が出来ました。

多くの産婦さんの分娩介助や自分の出産体験からも陣痛の感じ方に個人差があること、出産は女性にとって一大イベントであり、ある意味では自

分をさらけ出すこともあります。産婦さんから「こうしてほしい」という要求が自然に出せるように信頼関係を築く事を学びました。

少しでも安楽に産婦さん主体の自然なお産へとリードするのが助産婦の役割であり技術を必要とするところです。そして、ベビーとの出会いほど感激に満ちた喜ばしい瞬間はありません。小さな命がとても愛おしいです。

お産には「失敗は許されない」助産師は二人分の命を預かる重さと深みのある職業だからです。多くの人の出会いによって辛い時に尊敬できた恩師、友人達、患者さんや産婦さんに助けられたことに改めて気付きました。感謝・感謝です。

聴き書き隊の「カトレア」の皆さんが短期間でしかも徹夜で作成はした”オンリー・ワンの自分史”は私の宝物です。ありがとうございます。

札幌市 西田 繁

この度、健生北海道が「聴き書きボランティア養成講座」を開設して7人の自分史が完成いたしました。幸運にも話し手の一員として参加してとても素敵な自分史を手にする事が出来、大変嬉しく思うと同時に心より感謝しております。

私がお世話になったのは、ふれあい聴き書き隊のE班(とてもイイ班)の男女2名ずつでした。私はこの講座の事は知っていましたが年齢のことを考え受講はしていませんでした。

内容を理解していない私に話し手になってほしいとの連絡があり、断わりきれず引き受ける事になりました。

E班の人たちは、私を楽にさせ、安心と喜びを享受できるようにとの心配りを随所に頂きました。この事は、大変な負担の重い仕事だったと聴き取りの終わり頃気づいた次第です。

それだけに私の思いは「強く、重く、深く、そして長く忘れず」です。

心身共に「健康・生き甲斐」を常に忘れず、私の心情である「支えられ、健康生き甲斐有る限り、生きる喜び尽きる事なし」を大切にして生きたい。

役員会・運営委員会だより 第3・4回 議題「事業・イベントの企画」ほか

1. 健生事業「ふれあい傾聴ボランティア講座」

- ・8月23日より開始。北海道NPOサポートセンターの事業「コミュニティ・ジョブ」より若者2名が講座スタッフとして参加(堀田さんに指導を依頼)。4回の講座は終わり、11月末を完成目標に聴き書きと本作りの実践演習に入る。(講座の報告は本会報2Pをご覧ください)。

2. 「札幌エルプラザ祭2009」への参加

- ・開催日は9月12日(土)。市民活動団体のお祭として毎回たくさんの市民が訪れている。三宅副代表を中心に以下の内容で行った。

- ①健生の活動を写真などで展示(4階)
- ②体験コーナー:バルーンアート、ふくろうづくり、ふまネット、写経、紙芝居(4階)
- ③手作り小物の販売:
布ぞうり、金魚などの手作り品を販売。川村さん、北山さん担当(2階)
- ④「しみさぽカフェ」:りんご・にんじんジュースと松田順二さんの石けん販売。担当は、上野さん、中島さん、渡邊さん。ジュースに対する経費は健生北海道が負担した。(2階)

3. 「シニア世代のまちづくりフェスタ2009」

- ・9月5日(土)エルプラザで開催された札幌市市民活動協働促進課主催の「まちづくりフェスタ」に岡田代表、嘉指副代表、富川さんが参加。写真パネルは堀田さんが担当した。

4. 「健生アドバイザー養成講座」について

- ・嘉指副代表を中心に、来年4~6月開講予定。
- ・一時養成講座ならびに、最終認定講座を札幌開催しようと準備を進めている。
- ・一次養成講座受講料は30,000円を予定。

5. 地域別名簿の作成について(再検討)

- ・健生北海道の会員の交流を深めることを目的として、各区ごとに連絡を取るリーダー・サブリーダーを選定。手稲区は未定だが保留のまま急がず進めていく。

東・北区=嘉指さん 西区=堀田さん

中央区=渡邊さん

豊平区=上野さん、佐藤よし子さん(サブ)

南区=相坂さん 栗林さん(サブ)

清田・白石・厚別=西田さん 北山さん・三宅さん(サブ)

6. 健生北海道MLの管理について

- ・メーリングリストの管理は、渡邊事務局長が行う。退会者はMLも中止とし、事務局にて今年度中に参加者名簿を整理する。

7. ブルーアースフェスタについて

- ・札幌青年会議所主催のフェスタについて、参加お誘いあり説明会を聞きに行き、後日検討するが、今回は不参加することが決定。

8. その他

- ・「健生クリスマス会」:(健生北海道の交流会)
- ・「新春 健康生きがいの夕べ」:
平成22年1月15日(金)時計台ホールにて開催予定。
- ・会計より:健生北海道の預金の一部(50万円)を定期預金にした。

次回の運営委員会・・10月8日(木)

11月10日(火)

～健生・おはこ会のご案内～

○今日誰かとお話ししましたか? 大きな声で笑いましたか?

「シニアのしゃべり場ちゃっと」

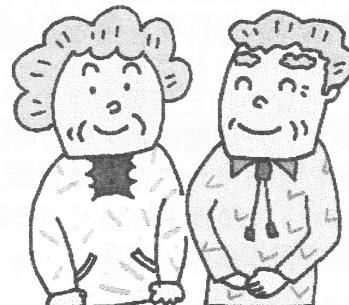
11月7日(土) 午後14時~16時

会場:エルプラザ公共施設 4階中会議室

(札幌市北区北8条西3丁目)

参加費:500円(茶菓代含む)

問い合わせ・申し込み:090-6262-0314(担当:おはこ会・川村)



財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

財団では本年度の事業として、団塊世代以降が仲間づくりをすることにより、新たな地域福祉の促進につながるということについて調査研究することを目的とする、「団塊世代以降の社会貢献に向けた調査ならびにプログラム策定」という事業を行います。

専門家等5名からなる調査研究委員会が、団塊世代の意識調査や関連団体の所在調査の結果と、全国10カ所で実施される試行事業の成果などをまとめ、プログラムの策定を行います。

「ハイ、タッチ」



『人生は軟着陸』

札幌市 木村 寛

皆様こんにちは。15期生の木村です。
皆様は車の運転をされますでしょうか。
我が家の中も5台目になり、我一家の生活を豊かにしてくれる車に感謝し、利用させて貰う日々です。

車について最近感じたことがあります。
それは、目標の場所に静かに、そして確実に止まる性能が進歩していることで、スピードを出すことより遙かに難しいと思っています。
突然ですが、皆様は人生の個々に軟着陸していることと思います。
私といえば、軟着陸どころか衝突・墜落が大半の人生です。その結果、腰をさすり、そして頭をさすり（さすりすぎて、ある物がさびしくなりました。）、より一層の研鑽の必要性を感じて、日々努力をしていこうと思っています。

10年ほど前から運動音痴におさらばしようとスポーツクラブ通いを始め、50歳をすぎてから泳げるようになりました。

それから10年に近くなりましたが、いまだクロールのみがやっとです。

でも、三途の川を華麗なクロールで泳ぎ渡り、それを見ていた閻魔様が・・この人間は生前には世のためにあまりならなかったが、泳ぎも綺麗なので『まいいか天国で』・・を狙い、人生最後の軟着陸を目指しています。

次号は宮岸 和子さんが登場します。

表紙に寄せて

『北大古河講堂』

小川 智

北大正門から構内に入ると、すぐ右手にこの建物があります。

一見すると、玄関ピロティーの屋根上にしつらえられたバルコニーやアーチ上の窓枠など、コロニアル風に見えます。

屋根には小さな塔がのっており、造りは木造二階建て亜鉛鉄板葺きで壁は白、屋根は緑の塗装が施されています。

洋風建築のなかった時代に、当事の匠達は和風建築と洋風建築の良さを取り入れた工夫により、所謂和洋折衷で造り上げたものなのでしょう。

何度かこの建物を入れて制作したことがあります、6月にはリラも咲き、またエルムの園と親しまれるくらいの榆の大木が多く、その新緑も美しく、いつも快適に制作しています。

すぐ近くには石造りの農学部校舎や、秋には美しく色づく銀杏並木などもあり、ぜひ訪れて見ていただきたい所です。

編集後記

健生北海道協議会の総会をはじめ各種イベントに参加できない会員の皆様に、健生等の情報を提供しようと年5回発行の会報のお手伝いをしております。

イベント等に参加できない皆様にとりましては、会報一部に千円を支払っていることになるのではないかと重く受け止めています。

会費を少しでも還元できるような運用方法は他にもあるのではないかでしょうか？

二百人超を頂点とした会員数も減少し続けています。

印刷部数が減少していく現状を憂いながら、受け取る皆様の中で一人でも千円以上の値があると認めてもらえるような会報の発行が夢なのかもしれません。

（記 小田桐 邦隆）

【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】 9月15日付

○正会員	96名	○一般会員	10名
		合計 106名	