

# 北の灯り

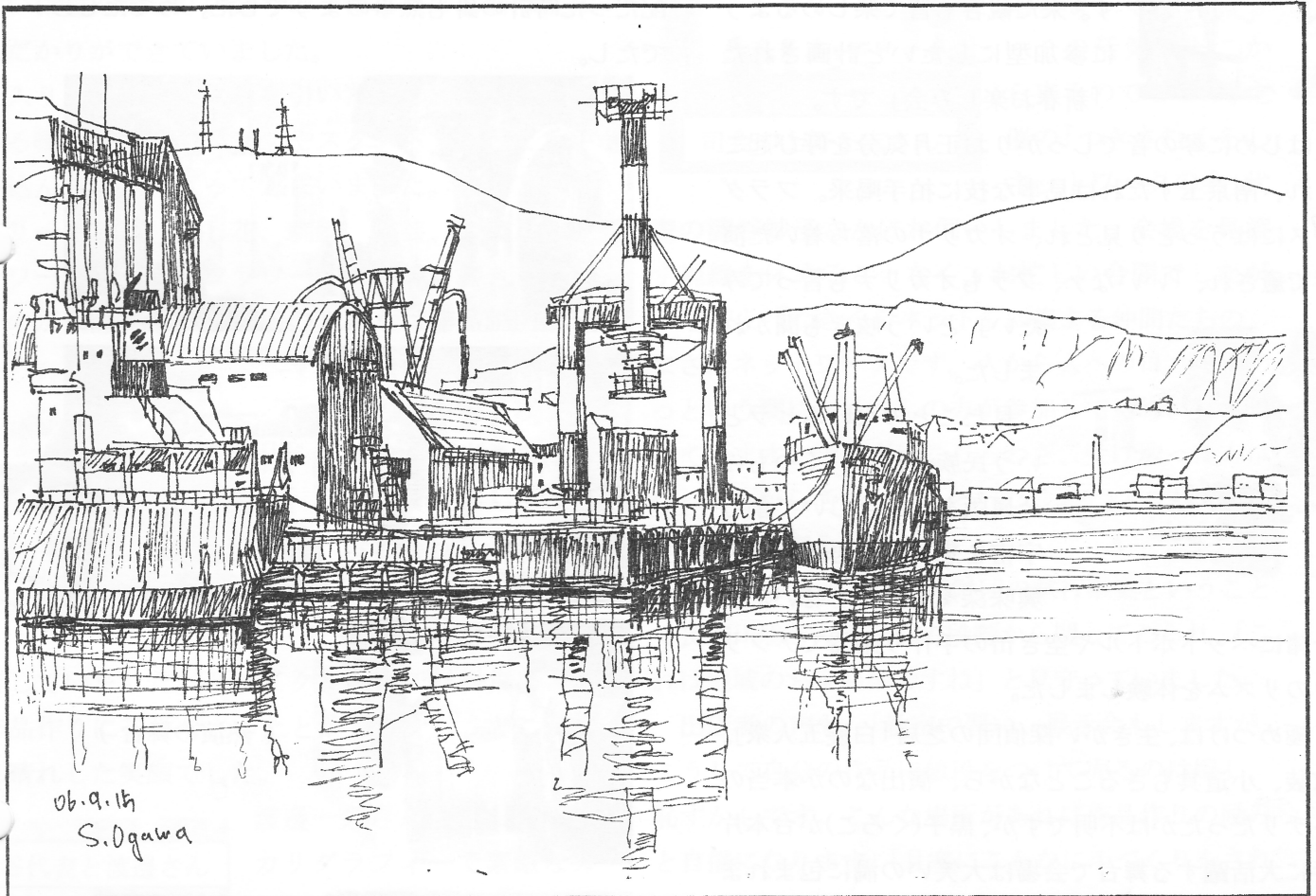
第 45 号

健康生きがいくり  
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)



《港湾風景(小樽港)》 小川 智 (公募白日会会友)

## 健康・いきがい

『思いつくままに』

長沼町 中山 富子

宿命とは前世から定まっている運命的なもの、  
運命とは人間の意志にかかわらず、身にめぐっ  
てくる吉凶禍福と国語辞典に書いてあります。  
宿命は変えることが出来ず、運命とは本人の希  
望によって変えることが出来ると私は考えます。

過去の戦中戦後、日本国民は苦難を耐え忍ん  
で今日の経済大国を作りました。人は一人では

生きていけません。自分の殻に閉じこまらない  
ように心掛け、趣味等好きなことを実行してい  
ます。朝夕の新聞、テレビ、ラジオ等いいもの  
を取り勉強しています。精神の栄養です。

世の中は中庸が大切と夫に教えられ、このこ  
とに反論した私です。今になって中庸の大切な  
ことが理解できます。遅かった？

昨年夏、娘家族一家で姑様と私の長寿祝い  
をしてもらいました。孫達はかわいいです。娘も  
よく姑様と家庭円満にやり通し、胸がいっぱい  
になりました。人々に森羅万象に感謝致します。

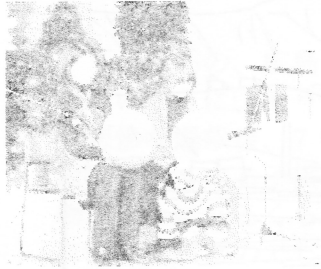
# 新春お楽しみ会

2010年1月15日  
札幌時計台 ホール  
報告 北山公子



1月15日、札幌時計台に笑いの輪が広がりました。ここは観光客が静かに見学する重要文化財で、時計の針が狂うことのないようにとのきついお達しがあります。来た観客も皆で楽しめるように参加型にしたいと計画された「新春お楽しみ会」です。

はじめに琴の音でしっかりお正月気分を呼び起こされ、南京玉すだれは見事な技に拍手喝采。フラダンスにはうっとり見とれ、オカリナの落ち着いた演奏で癒され、「いいなァ、フラもオカリナも習ってみたい」という呟きも聞かれました。



見たことのないムビラという民族楽器はいくつもの金属版を指ではじいて創る宇宙を想わす不思議な音色。興味深々で演奏を聴いた後、

一緒にペットボトルや空き缶の手作り楽器でアフリカのリズムを体験しました。

極めつけは、生きがい探偵団の芝居「白髪五人衆」。衣装、小道具もさることながら、演出なのか本当のトチリだったかは不明ですが、黒子(くろこ)が台本片手に大活躍する舞台上で会場は大笑いの渦に包まれました。

その後はまさに参加型。演歌体操では皆が立ち上がり「きよしのズンドコ節」にあわせてイチ、ニッサン、シッと体を動かし大好評、“皆で歌おう”では元気な先生の歌唱指導で誰もが声高々に何曲も歌い、時間を忘れるほど楽しく過ごしました。

最後は百人一首を用いたお年玉抽選会。自分が引いた句を久々に謡う百人一首は古き良き日本のお正月を思い出す時間となり、当たったお年玉景品も一回毎に歓声わいて、沢山の笑顔で終了しました。

この会に鉢植えや雑貨の寄付があったことも大変うれしく報告されました。

出演者はじめ健生北海道は実力者揃い。そのキャリア、人脈、実行力、協調性に改めて感激です。

翌日、友人から「盛りだくさんで、歌って笑って体を動かして、おみやげまでいただいて、楽しかったよー、またさそってね」というメールがあり、心配だった時計の針も無事のようでした。めでたしめでたし。



( 熱演の舞台 )



( 演歌体操 )

## 地域住民による手作り品市場 月寒わが家の手わざ市

豊平区の月寒公民館で「月寒わが家の手わざ市」が開催されたのは、朝のしづれが-7度、積雪30~40センチと悪天候の1月16日でした。

開催時間の11時に着くと、信じられないほどの人混みで外の吹雪など、どこ吹く風。会場いっばいに並んだ50店余りの手作り品のお店は既に人だかりができていました。

入り口でホッと人目を引いたのは和紙で作ってある暖かな灯りのランプやスタンドで、とても手が込んでいて魅入ってしまいました。小物アクセサリー、人形、押し花、刺繍、陶芸、藍染、パッチワーク、アートフラワー、など等、書ききれないのが残念です。各お店の人たちは作品説明に一



川村さん親子

生懸命で、自然に交流の輪が広がります。

わが健生からは、川村貞子さんがご自慢のぞうりや帯で作ったバック、娘さんの手作りケーキを出

店していました。リサイクルなので材料集めと、作品作りに苦労なさったとか・・・でも、どこか晴れ晴れした笑顔でした。

渡邊一栄さんは、お得意のカリグラフィーで素敵なお店をだし、珍しそうに覗き込む方が大勢いました。ハンドマッサージ・ヘッドセラピーのコーナーで

は気持ち良さそうに手を預けている方がいたり、日本茶インストラクターによる美味しい煎茶の入れ方教室、ミニ生け花教室など体験できる一角は、どこも満席状態でした。

会場前方では、運営委員でもある上野正志さんの名司会によるピアノ・バイオリン・フルートの優雅な演奏が始まりました。音楽グループ「あみゆぜ」の方たちです。次々にお琴の演奏や岩手県の郷土芸能「鬼剣舞」の迫力ある太鼓にあわせた踊り

の発表、間近なので踊り手の息遣いまで聞こえて感激です。また珍しかったのは、ボーイスカウト札幌第24団が手旗信号やロープ技の披露です。



司会の上野正志さん

緊張しながらも、凛々しい青少年達でした。地域ならではの。

この活気はどこから来るのでしょうか。主催の「つきさむくらしネットワークの会」代

表の澁谷妙子さんにお伺いしました。会場を見渡す視線を休めることなく、お忙しい合間でしたが「地域と『つきくらネット』に集まる仲間たちの、まさにネットワークです。人から人への口コミであつという間にたくさんの方が参加してくれ、私も驚いています。手わざはこころわざ、受け取った方は作った方から活力をもらえるでしょ？」と、とても印象深い言葉でした。

(財)健康・生きがい開発財団の試行事業ということで長谷川聡さんも企画の段階から関ってこられ、「これは地域のお宝発掘ですね」と見守っていました。

出店者の声も、「教室で習い、展示会もしますが、こうして自分の作品に値段をつけて売るのは嬉し、恥ずかしです。こんな場所があれば作品作りの励みと自信になります」「月寒にこんなに手づくりをされる方がいらっしゃるとは！情報交換や作品作りに繋がりができました」「多くの人と出会え、交流できることがとても魅力です」と生き生きしていました。

別の部屋には、休憩のための喫茶コーナー、保育・育児相談コーナー、郷土資料館のパネル展と多彩な催しで、私自身時間のたつのを忘れ、楽しく過ごしました。もちろん、多くの健生仲間も訪れていて、「すごい活気だね！」と感嘆していました。

この手わざ市の大盛況は、地域力という力強い後押しと、お互いが支えあうという温かい繋がりを礎にした「つきくらネット」力、を上手くコーディネートしている運営委員皆さんの賜物だと感じました。

(取材 荒井 円 写真 堀田幸男)

# 地域に生きる

札幌市 樋口喜一

今回は、マジックボランティア他色々活躍されてる樋口喜一さんに寄稿をお願い致しました。リタイア後の様々な取り組みが若々しい樋口さんの原動力であることに深い感銘を受けましたのでご紹介いたします。



平成元年NTTをリタイア後、自宅で念願のカラオケ塾（ビクター教室）を開いた。

第二の職場との二足の草鞋なので休日のみの開講であった。6年後第三の職場（週2日勤務）に移行してからは塾も週2回となった。と同時に押



ちえりあフェス 押花 展示

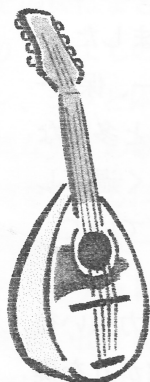
花額制作に興味を持つようになり妻と一緒に半年の講習期間を経てインストラクターの資格を得た直後、有資格者の同志で友好団体（花の和）を創設し、以後毎年展示会を開催

して来た。

平成7年4月からは道新文化教室でマジック講座を受講3年間継続する。平成12年にはシニアを対象にしたパソコン難民を救う任意団体シニアネットを有志と設立した、同年健生アドバイザー資格を取得し健生活動を始めた。

その他伝統のあるマンドリンクラブに所属し毎年演奏会に参加、又歌謡塾の同門生徒の全道的な発表会の主催、更に生協文化教室の園芸講座受講後OB会を設立する等、上記諸団体で役目を負っていたので60歳半ば頃は、生涯で最も多忙を極めていた時期であった。

平成17年春、妻が発病その介護で外出が不可となり全ての活動を停止した。同年11月過労がもとで重篤な肺炎を患ったが幸い3ヶ月弱で退院、完全快癒は1年後となった。



元来タフネスを誇り大病の経験なしに過ごした70年間だったがここで限界を悟った。

しかし、病が癒え元気を回復するにつれまたぞろやる気虫が蠢き始めた。先述のパソコン団体の役目を辞した後、高齢者対象のPC勉強会を近くの地区セ

ンターで開催し3年目となる。受講料無料である。始めた最大の理由は自身の頭脳活性化の爲だ。

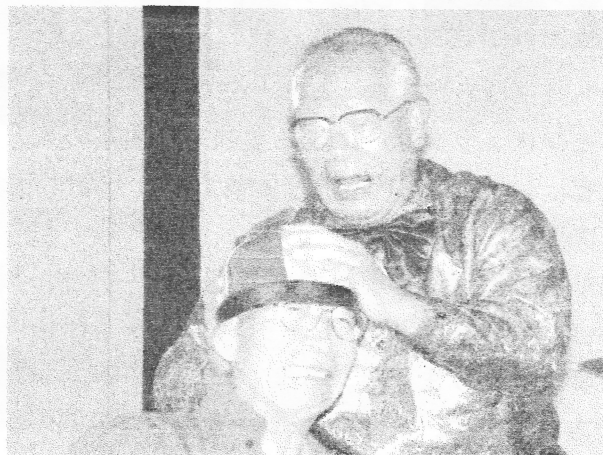


札幌市 川下公園で

マジックボランティアは、平成7年から仲間と始め札幌市社協へ登録、毎年30～40回の要請があり主として市内の諸施設を訪問している。

記述のように好奇心旺盛で多趣味な私だがどうやら焦点はマジック、園芸、パソコンに集約されてきたようだ。私の拙い体験から言えることは**60歳台は人生の黄金期**であるということだ。

気力、体力、経済力が横溢した時期であり夢を果たせる絶好機なのだ。当世代の健生の皆さん!貴方は今輝ける人生のまっただなかにはいます、悔いのない日々を楽しんでほしい、私は喜寿を迎え低下した筋力増強・体力づくりに挑戦すべく市健康づくりセンターへ申込みをすませた。60歳台気分で日々を送る為に。



札幌シニアネット文化祭り

## 新会員紹介

### ★～健生に入って★

札幌 古川 純

私は傾聴ボランティアの一期生です。現在、二期生の方と合同で「聴き書き隊いい友」を結成して活動しています。まだ健生ではひよっこの一般会員です。

私は1年前に会社を辞めて、独立しました。主な仕事は北海道日本ハムファイターズのBB君のライセンス商品を作っております。勿論ファイターズは大好きで、何度も札幌ドームに応援に行っております。

また、年2回狸小路で神輿を担いでいます。

生まれが東京下町でしたので、お祭りと聞くと血が騒ぎます。

書くということでは、地元北広島の文芸教会に所属していて、年1回素人小説を発表しています。

自分でも1年前に書きとめていた小説と自分史を本にしました。

人間はいつ死ぬか誰にも分かりませんので、今の思いを書に残すことは大切なことだと思います。

今回健生の会員になった一番の理由は岡田代表をはじめとする健生の皆様からパワーと心の温かさを頂いたからです。

個性ある多くの皆様から刺激を受けております。まだ、若輩者です(見た目は若いですが結構歳は行ってますが・・・)が、どうぞ、皆様よろしくお願いいたします。



## 道民カレッジ認定講座

### 受講生を募るお願い★

4月から「アドバイザー養成講座」が始まります。

現在 講座の開講準備を進めていますが、2月20日現在で10名の受講生が応募してきましたが、計画の20名を達成するには、今後の1ヶ月間でさらにPRし一人でも多くの参加を得なければなりません。

新しいアドバイザー仲間を増やすことが、今後とも健生北海道協議会の目的を推進し、組織を持続していくためにも、必要不可欠でございます。

役員・運営委員を中心にあらゆる機会・場所を通じて努力していただいておりますが、会員の皆様にも是非、特段のご協力をお願いいたします。

22年度以降も、新たな仲間とともに行動し活動して、共に感動と、充実感・達成感を喜び合いたいと思います。

— 皆様とともに“ますます 楽しくなる”健生をめざして—

(養成研修部 嘉指 毅)

### 生きがい自分史 増 刷

昨年、2回開催された聴き書き(傾聴)ボランティア養成講座の話し手の方から「とても、良くまとめられていて知り合いにもあげたい」との要望があり、2月21日札幌市生涯学習施設「ちえりあ」の陶芸室で、聴き書きいい友の方が10名近く集り増刷分の製本作業が行われた。

今まで指導頂いた「製本・紙魚の会」の方たちの姿はなく、自前で挑戦している。

増刷分は有料がゆえ、講座の時の「出来たー」の感動はなく、ただ無口で黙々と製本の仕上げをしている。何せ、60冊余の注文を受け納品するための作業である。緊張続きの一日でした。

### ★自分史づくり応援します!



本を作りたいけど、文章書きやパソコン入力は苦手という方いませんか?聴き書きによる自分史づくりで大切や思い出や生きがいを本にしましょう。

詳しくは、聴き書き隊いい友まで

問合せ:011(643)8665(聴き書き隊いい友・平野)

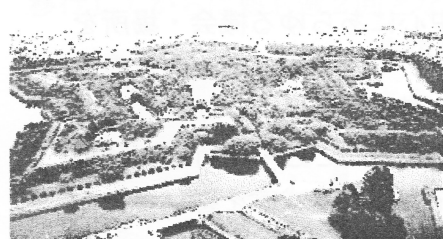
## 楽しみがまた一つ

( 歴史ロマン 箱館戦争を巡る )

おはこ会 澤口成子

平成 21 年 10 月中旬、「北海道を学ぶ会」で札幌在住のノンフィクション作家、合田一道先生が引率する箱館戦争を巡る旅に参加しました。

明治維新、戊辰戦争などの縁りの方などが、まだ近くにいたりして遠い話ではありません。歴史や時代物が好きな私は、読む聴くテレビで見ただけではあき足らず現地に行き確かめ、点から線さらに面になって見えたならば楽しいのではとの思いでした。



明治維新終焉の場であった幕府軍北海道上陸の足取りに絞って、明治

元年 10 月茅部郡森、鷲の木海岸から始まり五稜郭で降伏するまでをつぶさに巡りました。

現在でも、噴火湾沿いに民家の並ぶ鷲の木に、軍艦 8 艘も向かってくる。その時の漁民はどれくらい驚いたか知れないと想像がつかます。乗員 3000 人の水、燃料に食糧、時には婦女子の調達を迫られ、冬に向かっての突然の災難であった。長たちは紋付袴で対応に配慮したという。

新政府軍は江差から上陸すると想定して、江差街道厚沢部の切り立った高台へと、山道先頭は熊よけのカウベルをつけ登り、豪や台場を作り砲台を据えた。現場は、一目に見渡せる場所であるが、今でもぬかるみ、大砲をつける作業をよくしたものだと思嘆する。

七飯峠下、江差、乙部、森、箱館一本木関門、千代が台と、各場面の説明付き戦闘記は地形を見て納得する。住民が兵士として駆り出された激戦の地がありありと思描かれる情景でした。

戦場での死傷者の扱いに歴然とした差別があったのです。新政府側の者は収容されたが、幕府側

の者は打ち捨てられて、手当てに関わればおとがめを受ける状態であった。地名に中島町、梁川町、高松町がありますが、この時の謂れのある方の人名が使われています。

その中の 1 話に、梁川熊吉なる者がおとがめ覚悟の上、実行寺の住職と二千坪の土地に土方歳三を始として旧幕府軍兵士約 800 名の亡骸を埋葬して、時を見て碑を函館山の中腹に移したのです。



その碑は「碧血碑」と言う。中国の故事に「義に流したる血は、年を経て碧玉となる」より命名されました。碑の裏には「明治 2 年、此の事は実際にありました。山上に石を建てて悲しみの気持ちを表します」との意味合いのお上をおもんばか

った文が記されています。

草深い山の中腹まで、迷い行きつつ戻りつやっとな出会えた碧血碑は、7 メートルもあろうか大きな原生の赤松や杉の大木に囲まれていました。

命をかけ私財を投げだして碧血碑を建立し、晩年は墓守をした熊吉翁は 89 歳まで長寿を全うして、碑から下がった草むらの左側の小さな墓に祀られています。彼の偉名は、梁川町として残されているのです。

一本木関門の地形と、そこでの土方歳三の奮闘と最後、市立博物館の資料や絵巻や写真とつなげこれまた一点集中の旅の面白さは格別のものでした。



歳三最後の地 一本木関門跡地

## 役員会・運営委員会だより 第10・11・12回(1月/2月) 議題: 養成講座ほか

## 1. 新春お楽しみ会

- ・1月15日(金)時計台ホールにて、「新春お楽しみ会」を開催した。
- ・健生のフラダンス、南京玉すだれ、演歌体操、歌声喫茶(華うたクラブ&藤容子先生)、民族楽器で遊ぶ(ムピラサークル)、お年玉コーナーほか。
- ・参加者から楽しかったという声をたくさん聞いた。
- ・楽器の詳しい説明が欲しかった。
- ・外部の方の出演料や依頼について今後検討が必要
- ・イベントをするにあたり、出演者による事前打ち合わせ(顔合わせ)が必要。

## 2. 「聴き書き」関連

- ・2月13日講座一期生にて結成した「聴き書き隊 いいとも」例会。二期生の作成についてグループ発表と交流。
- ・2月20日ちえりあ陶芸室において増刷分の製本作業を行った。今回は製本サークル「紙魚の会」のサポートはなしで聴き書きいい友のメンバーをリーダーに作業を進めた。

## 3. 東区 COME の参加について

- ・2月20日、第10回コミュニティマーケット in 東区 COME (アリオ札幌) では市民活動団体などの展示や発表が行われた。健生北海道からは、南京玉すだれ、フラダンスの方にステージ出演。
- ・事前説明会は2月9日、懇親会は3月4日。

## 4. 健生アドバイザー養成講座について

- ・今年度4月~6月全13回で養成講座を開催する。会場はかでの2・7。募集人数は20名。道民カレッジ認定講座の許可をえる。
- ・2月16日現在で7名の申込者あり。
- ・最終認定研修会も7月中旬に北海道内で行う。
- ・広報について、健生会員の協力を望む。
- ・講座スタッフについては、役員・委員を中心に当番を決めて進行を行う。
- ・講師の事前打ち合わせ開催予定。

## 5. 健生北海道の総会について

- ・5月22日13時~16時までかでの2・7にて総会を開催する。
- ・3月中に議案作成、4月20日発送、出欠しめきりは5月10日。

## 6. そのほか

- ・会員、澁谷妙子さんの「つきさむくらしネットワークの会(つきくらネット)」が平成22年1月16日に開催した「月寒わが家の手わざ市」についての名義後援を行ったが、開催後報告頂いた。
- ・この事業は厚生労働省の「団塊の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事業」の一環として、財団法人健康・生きがい開発財団が手をあげ、調査・研究の為に全国に呼びかけている「試行事業」のひとつとして行われたもの。

## インフォメーションコーナー \*みなさんの活動予定お知らせください

## ★健生玉すだれ同好会/練習日

- 毎月第4土曜日(\*3月は第3土曜日に開催します)
- 場所: 社会福祉総合センター1F 研修室(北1西19丁目)
- 担当: 家守 ☎664-2859 ○参加無料/見学大歓迎!

## ★健生フラダンス同好会/練習日

- 毎月第1・3木曜日 午後1~4時
- 場所: 手稲区曙2条3丁目4-28みずほビル4F
- 担当: 木野 ☎695-5037 ○会費: 500円(茶菓代含)

## ★華うたくらぶ レッツ(カラオケ)

- 3月28日(日)13:00~15:00(終了時間は未定?)
- 場所: サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
- 担当: 渡邊 ☎090-9085-7751 ○参加費: 500円

## ★地域サロン「つきくらネット」

- 3月13日(土)13:30~15:30
- 場所: 美晴幼稚園2Fホール(月寒西2条7丁目)
- 内容: 「学んで得するお便の話」&骨盤底筋体操 講師・大科宣子 ☎NPO法人日本コンチネンス協会北海道支部長
- 担当: 澁谷 ☎090-5222-8797 ○参加費: 500円(ティータイムあり)

## 【つきくらネット4・5月の予定】

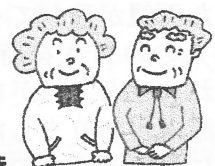
- 4月10日「コミュニケーションゲーム」 講師 長谷聡さん
- 5月8日「50回記念 紅白対抗ゲーム大会」
- 6月12日「料理講習会 おからサラダ他」

## 健生おはこ会企画

シニア

# しゃべり場 ちやっど

おしゃべりは健康のもと。  
美味しいお茶を飲みながら  
楽しく語り合きましょう!



4月17日(土)14~16時  
ところ: エルフラザ公共施設 4階中研修室  
(札幌市北区北8条西3丁目)

参加費: 500円(茶菓代含む)

問合せ・申込: ☎090-6262-0314 (担当: 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

本年度実施した「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事業」の報告書を3月末に発行します。本事業では新たな地域社会作りの担い手として期待される団塊世代とコミュニティ・ビジネスをテーマとして大きく取り上げています。元代表の長谷川さんも委員となっている調査研究会の委員が執筆した原稿や、豊平区の「つきさむネット」が実施した事業を含む全国10箇所の試行事業の結果などが掲載される予定です。ご希望の方はご一報ください。

## 「ハイ、タッチ」



## 『ふるさと』

札幌市 荒井 円

「えっあの、広島？」出身地を言うと、信じられないように、そう聞き返されます。

悲惨な爆撃後、7年目に私は生まれました。記憶に残っている子供の頃は、惨劇を想像させる建物が僅かにあるくらいで、周囲の大人たちは復興に懸命だったので、貧しくても活気に満ち、いつも温かでした。

今思えばそれは、暗く悲しい体験から愛しい子供を守らなければ！という精一杯の愛情表現だったのかも知れません。特に母は被爆者なのにもかかわらず、運命を受け入れ、いつも陽気に振舞っていました。「亡くなった人達の分まで、大事に暮らさんとね」と、親鸞さんの「なまんだぶ・なまんだぶ」が口癖でした。

「焼け野原に草が生え、雑草から勇気もらい、広島の人達は逞しく原爆を乗り越えたんよ」と、敗戦の空しい辛さより、むしろそこから立ち上がる剛さや誇りを教え、育ててくれました。お陰で体ごとおおらかに育ってしまった私は、さっさと故郷を離れ憧れの北の大地に住み着いて40年、すっかり北海道人気取りです。

しかし最近、言動が母に似てきたことに苦笑いをしている自分がいます。我侭ばかりの娘にも優しくかった両親が残してくれた剛く、明るく、逞しい広島人のDNAを持っていることが嬉しいのかもしれない。母が亡くなった歳の翌春、健生の養成講座がありました。そこでたくさんの素敵な仲間巡り逢えたのも、有難い置き土産のような気がしています。

次号は木野敏子さんにハイタッチ。

## 表紙に寄せて

## 『港湾風景(小樽港)』 小川 智

小樽港のフェリーターミナル(小樽～舞鶴)から見た景色です。前面の埠頭はコンテナヤードらしく巨大なクレーンと、接岸しているコンテナ船が2艘見えます。

クレーンはコンテナの積み下ろしにどのような動きをするのか知りませんが、赤と白の模図かざおカラーに塗られており、絵的には歓迎されます。

また、穀物を一時貯蔵するサイロも左手に見えます。同様に船積された穀物をホースでバキュームしてサイロに送り込むカマキリのような設備も見えます。

秋の穏やかな日で、対岸に見える赤岩山もローズバイオレットの美しい色合いです。

水面に揺らぐこれらの投影も絵の重要な要素です。この辺はチカ釣り賑わうところですが今日は姿が見えません。

海水は澄み、深くまで見えます。昆布や紫イガイ(ひる貝)が岸壁にびっしりと付いています。小樽運河にも牡蠣が沢山付いていました。海水が汚れていない証拠でしょうか、喜ばしいかぎりです。

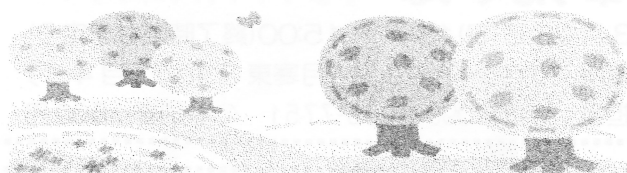
## 編集後記

新しい試みの「生きがい自分史」づくりに2回関わって、傾聴や文書・製本などを学び、会報づくりに役立っています。

4月から、健生アドバイザー養成講座の全日程が札幌で再会されます。

会報編集部にも新しい風が吹いてくれますよう期待をしています。

(記 堀田 幸男)



## 【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6  
健康生きが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】 2月26日付

○正会員 98名 ○一般会員 9名  
合計 107名