

北の灯り

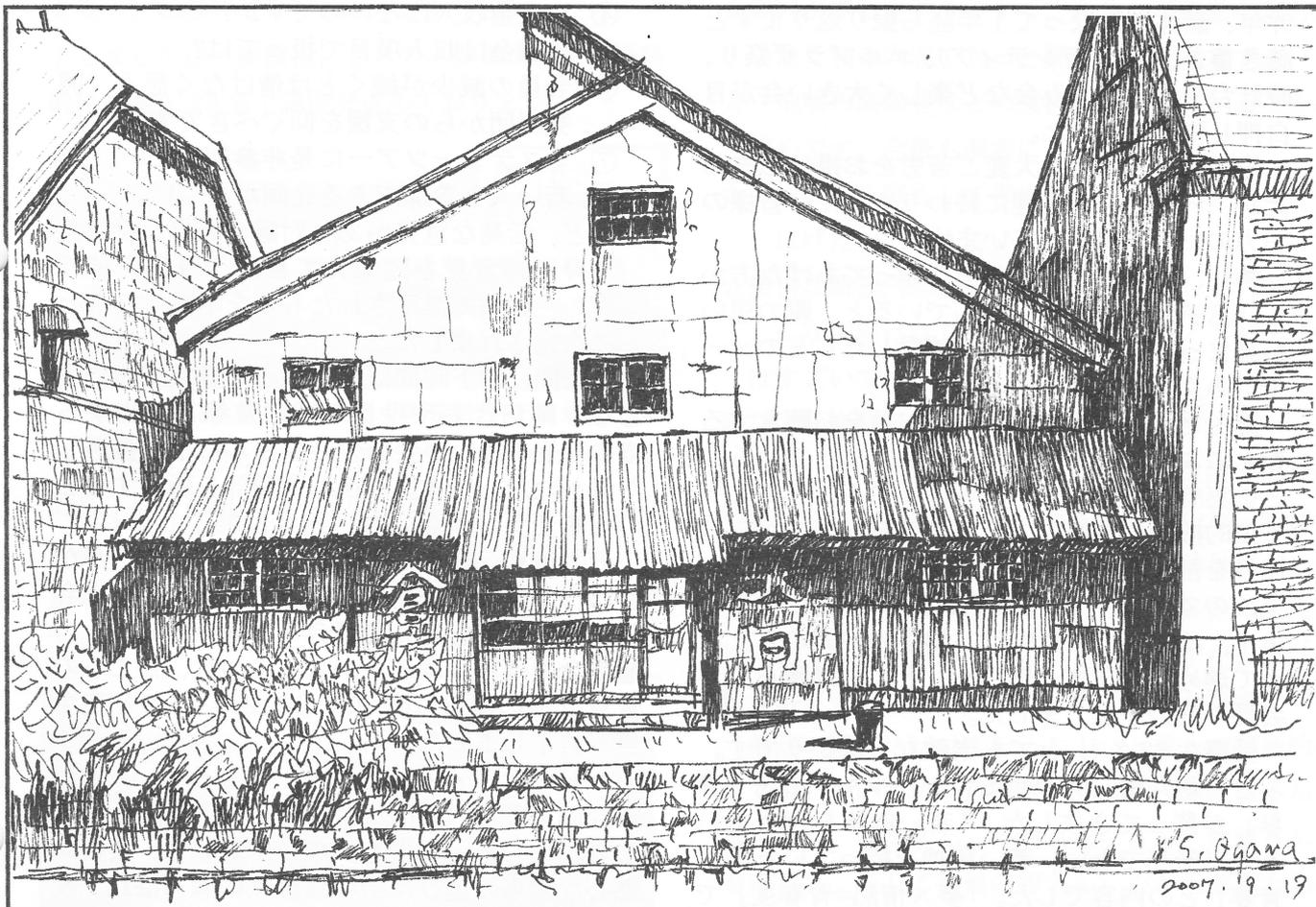
第 46 号

健康生きがいつくり
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)



《大同倉庫(小樽運河)》 小川 智 (公募白晝会会友)

健康・いきがい

『私の至福の時間』

35期 札幌市 谷口 弘子

韓国ドラマが流行りだした頃、私は絶対嵌(はま)らないだろうと思っていた自分がいましたが、ある作品と出会ってからすっかり嵌ってしまいました。

ビデオにダビングしておいては、一日の家事を早々に終わらせ、いざベットへと座り、ビデオを見ながらの足揉みタイムとなります。

左足から始め、コリコリとした処など揉みほごすとちょうど一時間位でドラマと共に終え、ドラマの余韻に浸りながら、ポカポカと心身共に暖まり今日も一日無事に終わることが出来た事と足揉みに感謝しつつ心地良い眠りに入る毎日です。

自分に出来るこの健康法を少しでも多くの人に知って欲しいと努力しています。

アドバイザー養成講座報告

— 不安から感動へ —

研修養成部長 嘉 指 毅

会員の皆様には、既にご案内の「養成講座」を去る4月3日から開講いたしました。32名の申し込みを受け、転勤等でキャンセルがあり25名でスタートしましたが、開講後に2名の不参加があり、最終的には現在23名で講座を進めております。



講習状況

5月20日現在、第7回・第5科目を終えました。特に今年度は健生北海道独自の取り組みでもあり、不安を抱きつつ初日の講座を迎えました。回を重ねる度に受講生の表情・言動が次第に緊張から和みへと変わり、受講生の人柄に感動している昨今です。



リラックスタイム

受講生は、男性8名、女性15名で30歳から77歳まで、30歳代4名、50歳代5名、60歳代12名、70歳代2名ですが、講座では和気藹々のクラスメイトで年齢差を感じさせないムードが漂っています。

皆さんの多くは今日までの経験と実績を人生の足跡として残してきた人、今だ現役として活躍している人、それぞれが共に今後の人生を見据えて行動している、その見識ある姿勢がとても豊かです。

< 各講座で、こんな感想がありました >

☆最初は皆さんがスーツなどを着て硬い雰囲気、来るところが間違っただけと思いましたが、初日の講

座から和やかで安心しました。

☆年齢を感じさせない若さでビックリ、健康の大切さを再認識しました、わかり易い講義に感心しました。

☆講義が優しくて、母親のように感じてとても嬉しいです。

☆自らの体験を通じて、生涯学習に取り組んでいる講師に感動しました。

☆資料が豊富で判りやすく、自分の不得意な部分が良く判る内容でもっと聞きたかったです。

☆「地域の高齢者などの支援に活動していることに感心です、今後も参考にしたいです」

☆「大阪から移住して来ました、札幌でデスコンを広げたいと考えています」

☆豊富な講義内容と資料提供には感心しています、こんな講座ははじめてです、健生のアドバイザーはすごいですね！

等などの意見・感想が寄せられています。

さて6月は最終コーナーに入り、受講生は資格試験に向けて緊張が高まります「年だから、勉強しても直ぐ忘れるし困ったもんだ、試験駄目だ」と不安を言ってきますが、財団の方針も多分に変更されており私共も苦勞をしいるところですが、是非「全員合格」を迎えたい、ただその一心のみです。

毎回の講座には「手伝うよ！」と言って積極的に来て頂いています 宮岸さん、大西さん、佐藤さん、富川さん、北山さん、斉藤（克）さん、竹原さん、堀田さん、そして役員の皆さん、心から感謝とお礼を申し上げます 「ありがとう！！」



スタッフの打ち合わせ

次回からは最終コーナーのスタート、感動と歓喜のゴールを目指して・・・



地域に生きる

札幌市 渡邊 一栄

今回は、中央区でいろいろ活躍されている渡邊一栄さんをお訪ねしました。

☆カリグラフィーについて

60歳の私は何をしているかしら？と考えたのが15年前。老後趣味を楽しむためには、今から準備してなくては！・・・と、西洋書道といわれる「カリグラフィー」を独学で始めカルチャー教室に通うようになると、もう楽しくて仕方ありませんでした。

出産のために大学病院を退職後は専業主婦として家事と育児を楽しんでいましたが教室に通うことは自分の中に新しい風が吹きはじめたようでとても新鮮でした。

街中の素敵に描かれた文字などに惹かれ、いつも作品のデザインを考えていたように思います。

5年後、円山のアトリエでカリグラフィー教室を始めました。

知人友人のお誕生日や季節の挨拶、お礼の挨拶を文字に託し差し上げる方に思いを込めて創る作品は「世界にたった一つ」プレゼントされた方は大変喜んでくださるようです。

結婚式の「ウェディング・ボード」も依頼されて創ります。



☆訪問健康指導について

看護婦として「訪問健康指導」という新しい分野で復帰も果たしました

高齢者のご自宅などを訪問して健康や日常生活全般について支援させていただく中で「生きがい」がとても大切なことを実感し「健康生きがづくりアドバイザー」の養成講座を受講しようと思ったのもこの頃です。

「女性が元気だと家庭も社会も良くなる」と思っています。

女性は年を重ねることにより体や心の変化に不安を感じるものです。病院に行くまでもないけれど、誰かに聞いてもらいたい・話したい！健康指導でお会いした方から、そんなお声が数多くありました。看護師という資格を臨床だけではなく、病院と家庭をつなぐパイプ役として活用することも必要です。円山公園のすぐ近くにあるアトリエが、そんな語らいができるスペースになったらいいと思っています。

☆コンサート活動について

東京医科大学看護学校時代、混声合唱サークルに所属していましたので、健生で、カラオケサークル「華うたくらぶ」を立ち上げました。

同期(39期)の矢崎悦子さんのサロン「いこい」で、月1回の例会を開催しています。歌うことは、ストレスの解消や認知症予防にも役立つといわれていますので、皆様もどうぞご参加ください。

歌好きが高じて昨年からはコンサート活動をしています。去る5月ディナー・コンサートが実現しました。健生の皆様もたくさんいらしてくださり、温かい声援をいただきおかげで、コンサートができたといっても過言ではありません。「自分のやってみたいことを口に出して言い続けてみる」と周囲の方がそのためにお力を貸してくださいます。

夢が叶ってとても嬉しく、幸せな一日でした。健生の皆様、ありがとうございます。

80歳には何をしているのかしら？と思うだけで、ワクワクしてきます。(次ページに続く)



5月7日 アートホテルにて
KAZUE Atrium Concert から

取材を終えて (川村・佐藤)

子育てをしながら60歳を見据えて好きなものを極める生き方は、なんとすばらしいことでしょう。

包丁を持つ手で、ペンを持ち、そしてマイクで華麗に変身。

80歳はどんな大輪の花が咲くことでしょう

パワフルな彼女に精一杯の声援を送ります。

..........

カリグラフィー: **Calligraphy** とは?

アルファベットを美しく描く、西洋書道といわれています。専用のペンとインクで、一文字一文字丁寧に描きます。

Thank you. Birthday, Greeting カードなどを中心に、いろいろなシーンに華を添えます。

教室: 中央区南1条西28丁目 祐興ビル302号室

お問合せ 渡邊一栄さまへ

◇◇◇ 「生きがい探偵団」 白髪五人衆 ◇◇◇

~~~~白石に現る~~~~

札幌市 上野正志

バレンタインデーの2月14日に、事務局長の渡邊一栄さんからチョコレートではなく、一枚のファックスが我が家に届きました。

それは、一週間後の2月21日(日)午後16時に白石区の高齢者施設「ベストライフ白石」の誕生会で「生きがい探偵団」の芸能活動ができないかとの要請でした。前日はアリオの『東区COME』でフラダンス・玉すだれの出演がきまっています、重なるので是非「生きがい探偵団」で「白髪五人衆」を演じて欲しいという。

一人でも欠けて五人が揃わないと出来ないの、難しいかなと思いつきながら連絡を取り合った。

秋田にいた矢崎さん、娘さん宅から帰ったばかりの安藤さんとも連絡が取れ、塚本さん、本間さんも含めて奇跡的に五人衆全員の都合が付き、更に弁士・黒子役の三宅さんもオーケーとなり出演が本決まりになった。

その日、全員が地下鉄東西線南郷13丁目駅近くのコンビニ駐車場で待ち合わせ、女性陣は矢崎車で、男性は徒歩で施設に到着、職員の出迎えを受けた。

2月に誕生日を迎えた当月の誕生会の該当者は90歳代と80歳代の3名の方々でした

ハッピーバースデーツアーの合唱で祝福され記念品を受け渡した後、いよいよ我ら五人衆の登場となった。

デイサービスの利用者も含めて70名前後の観衆を前に、五人衆はそれぞれ大見得を切った。スムーズな流れで、黒子役が走り回って大活躍する場面はなかった。

トチリが無かった分、「新春お楽しみ会」の時のような大爆笑とはいかなかったが、施設のノリのいい数名のおばあちゃんのお陰で会場は大盛り上がり、ヤンヤの喝采を浴びた。

急遽駆けつけてくれ、司会進行をかってでた渡邊一栄事務局長の指導の下、残りの時間を使って歌声喫茶風の全員歌唱で「北國の春・星影のワルツ・故郷・青い山脈・幸せなら手をたたこう」の五曲を歌って締めくくった。

活動終了後、名残惜しさを感じていた我々は、「新春お楽しみ会のDVD鑑賞会」をやろうとの矢崎さんの提案に飛びつき、『コミニティサロンいこい』で料理・アルコール付きの鑑賞会となった。

矢崎さんお手製の料理・漬物の数々に舌鼓を打ち、アルコールを堪能し、楽しい話題に終始し、和気藹々の幸せな時間をすごしました。

今年も「生きがい探偵団」は寺井友一翁を先頭に活動の輪を広げたいと思っていますので、是非応援して下さい。



# 近 況 報 告

## 「私の好きな一冊の本」

札幌市 清水 利章

音楽評論家の吉田秀和が朝日新聞の「音楽展望」の中で、ノーベル文学賞作家のヨシフ・プロツキイの文章を引用しながら、彼を紹介したことがあった。その邦訳はなく、引用されている文章に瑞々しい感性を感じ、原書を取り寄せて辞書と首っ引きでなんとか判読した。

原題は、『Less Than Oan』(Farrar Straus Giroux)で、いまだにこの表題の意味が分からない。ドイツ語版の表題が『ペテルブルグの思い出』となっていて、この本の内容とぴったりだと思っている。

ヨシフ・プロツキイの自伝的要素の強いこの本には、するどいロシア批判と、少年の見た叙情性に裏打ちされた貧しい生活が描かれ手いる。私は「美しき孤独な魂の彷徨」とかってに副題をつけて読んでいます。一番好きな箇所を下に書いてみよう。

静かな満天の星がきらめく早朝に、いつも少年は起きた。そして、一杯のお茶とひとつの卵を食べたあと、精錬された銅鉄で新記録が出たというラジオの声を伴奏に、まだ暖かい少年のベットの壁に掲げられた肖像画その人である第一書記のための賛美歌を歌う兵士の合唱の続いている間に、少年は雪でおおわれた花崗岩の堤防に沿って、学校へと駆けていくのだった。

広大な川が、知らぬままに沈黙した大陸の舌のように、白く凍っている。少年は2分ほど時間に余裕がありさえすれば、氷の上に滑り降り、まんなかの方へと20歩か30歩あるいてみた。そして、魚はこんな分厚い氷の下でも泳いでいるんだなといつも思った。少年は立ち止まり、ぐるりと180度方向転換し、きっちり学校の玄関先まで息もつかずに、かけてゆくのだった。



## 「乙 部 通 信」

乙部町 蛭名 憲子

乙部町は人口4,500人程の漁業と農業の盛んな町です。また、自然豊かな町でもあり、四季折々に美しく変わる山々の景色、日本海に沈む夕陽の美しさなど、是非見ていただきたい自慢の一つです。

自分の食するものは自分の手で作りたい、子供たちが疲れた翼を休めるための故郷を造りたい等々の想いで、一大決心して主人と二人、当地に移り住んで早くも5年が過ぎました。

お知り合いの方から借り受けた300坪程の広さの畑を農家のアルバイトをしながら見よう見真似で耕し、定番のジャガイモ、とうきび、枝豆、ヤーコンなど15種類くらいの野菜を栽培し、好奇心で始めた「しいたけ」や「なめこ」も少しずつ収穫が出来るなど、一步一步新たな挑戦をしています。今後は収穫した野菜や豆類などの加工や保存の仕方を工夫することが課題です。そして、何時か「そば」の栽培も始めるつもりです。しかし、何もかもが初めての経験、悪戦苦闘の年月はまだまだ続きそうです。

また、地域の方との交流も徐々に増え、特に春の彼岸に子供の無病息災を願って、2日間にわたって行われる「地藏講祭り」に混ぜていただきお手伝いをしています。お地藏様に着せる着物を縫うのも始めてとあって、一つ一つ教わりながら、先輩主婦達に必死でついていっていますが、けっこう楽しんでやっています。

この地藏講祭りは受け継ぎ残しておきたい大切な地域文化だとおもい、個人的に絶やしたくない思いでいっぱいです。

\*「地藏講祭り」とは、この地方に疫病が流行ったことを機に子供たちの健康や厄除けのためのお祭りで、檜山地方の日本海沿岸を中心に各地域で盛んに行われていた行事ですが、今ではほとんどの地域からこのお祭りは消え、辛うじて乙部町旭岱・姫川地区に受け継がれている

**役員会・運営委員会だより** 第13～15回(3月/4月/5月) 議題：養成講座ほか

**1. 健生アドバイザー養成講座について**

- ・受講生23人を迎えて4月3日養成講座がスタート。
- ・講座スタッフについては、養成部と健生役員・委員を中心に当番を決めて進行を行っている。
- ・講座日誌をつけ、欠席者用にテープ録音を行う。
- ・養成講座の様子は、健生北海道会員、堀田氏のブログにて見る事ができる。以下はブログのアドレス <http://blogs.yahoo.co.jp/yuhoritaodddream>
- ・かつて東京や富士吉田で行っていた健生アドバイザー養成資格認定研修は、道内実施可能となり、7月17・18日かでの2・7で健生北海道が計画実施されることとなった。研修スケジュールは検討調整中。研修会後、懇親会を開催予定。
- ・研修会の初日の講義と最終日のアンケート等は財団が担当する。地域活動発表については、帯広・旭川・函館の会員に依頼予定。

**2. 健生北海道協議会・総会に向けて**

- ・日程は5月22日13時～16時、かでの2・7にて総会を開催する。総会議長は竹原氏。
- ・総会にむけての準備として議案・予算案を作成。4月25日総会資料の発送を行った。
- ・役員より、「今後、健生としてのイベントや企画物は、今後「企画推進部」を設置し、外部の依頼や自主企画を進めていこうという提案があり、役員会にて決議された。部長に北山氏、サポートに三宅氏・堀田氏がつく。

**3. 「真夏のお楽しみ会 in 資料館」について**

- ・冬に時計台ホールで行っていたお楽しみ会を、夏の札幌市資料館でのカルチャーナイト参加に切り替え、「真夏のお楽しみ会～われらは生きがいチャレンジャー～」(7月23日)として新企画部(部長：北山)を中心に企画進行。
- ・「たからもの＝健生のたからものは優れた技とチャレンジ精神」をテーマに、内容は、手作り作品の展示・フラダンス&バルーンアートの体験ワークショップ・生きがい芝居・フィンランド楽器カントレの演奏会・みんなで歌おう・演歌体操など。進行講師など依頼調整中。
- ・5月16日札幌市資料館との打ち合わせあり、北山・嘉指が参加。

**4. そのほか**

- ・3月4日東区 COME の懇親会があり、役員より岡田代表と渡邊事務局長が参加交流した。
- ・手稲区「まきばの郷」健康体操の依頼について、西発寒地域のまちづくりの拠点にしたいという意向をふまえて関わっていく。第一回目5月26日は、懐メロ・演歌体操(斎藤か)を行う。
- ・次年度事業として、札幌市内の「重要文化財をめぐる歴史探検」ミステリーツアーの提案があった。また健生北海道のテーマソング「健康生きがい音頭を作ろう」の提案は次年度役員会へ。

**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 午後2～4時 \*まずは見学を!
- 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)**

- 日時: 6月7月未定 健生MLで発信。希望者は問合せを!
- 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

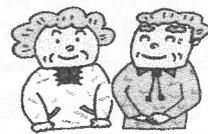
**★地域サロン「6・7月のつきくらネット」**

- 6月: 「メタボ予防に役、おから料理講習会」**
- 日時: 6月12日(土)午後1時半～3時半
- 場所: 月寒公民館(豊平区月寒中央通7丁目)
- 内容: おからサラダほか 講師 湊 厚子氏
- 7月: 大平まゆみさんのヴァイオリンを楽しむ会**
- 日時: 7月10日(土)午後1時半～3時半
- 場所: 美晴幼稚園(月寒西2条7丁目)
- 6・7月いずれも会費: 500円(児童・幼児は無料)
- 対象: 概ね50歳以上(若い方、子育て中の方も大歓迎)
- いずれも参加連絡先: ☎090-5222-8797(澁谷妙子)

健生おはこ会企画

シアターの  
**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  
楽しく語り合しましょう!



生きがいトーク担当は斎藤  
三二落語・演歌体操も  
やりますよ～♪

**7月10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

平成21年度の事業報告では当年度のアドバイザー認定者が183名、これまでの認定者は4,674名となっています。

今年に入って開講した養成講座の受講者が、激増に近い伸びを示しています。

1月に京都14名、なにわ16名、新年度になり、北海道26名、神奈川16名、長野18名と実に勢いがあります。

2,010年は何か節目の年になるかもしれません。大きな飛躍の年になればと念じているところで

す。北海道も新しい仲間がたくさん増え、楽しみです

## 「ハイ、タッチ」

## 『感動の日々に・・・』



37期 札幌市 木野 敏子

バンクーバーオリンピックに続いて、パラリンピックと沢山の感動とドラマが終わった。

遠藤隆行選手は、日本人初の功績賞を受賞し、男子スーパー大回転座席で狩野亮選手は、滑降の銅に続き、金メダルも獲得した。

狩野選手は、スキー指導員の父の影響で2歳からスキー人生をスタートさせた。

ところが、小学3年の時、不幸にも交通事故に遭い両足の自由を失ってしまったという。

リハビリに通う道すがら、ナイターの明かりが灯るスキー場を見ていて「スキーがしたいよう〜」と泣いたという。

その後、夜仕事を終えた父と、週5日はグレンデに通う日々が高校卒業まで続いたという。

狩野選手に限らず、どの選手も想像絶するアクシデントの中、ハンディを力に代えて生きてきた逞しさが、輝く笑顔にあった。

金3、銀3、銅5の11個のメダルはどれも彼らの人生の金メダルに思えた。

五体満足、平々凡々過ごしてきた私には、省みる事も多く、考えさせられた時間でもあった。

次号は塚本久二子さんにハイタッチ。

## 表紙に寄せて

## 『大同倉庫(小樽運河)』 小川 智

小樽運河を観光で訪れる人々が必ず目にしているだろうと思われる大同倉庫です。

私がガキの頃からここにあったと思います。運河側から見るといかにも奇妙な形です。

積雪の処理を考えたら左右へ傾いた屋根が隣の建物の壁を直撃する形は避けるはず。もしかすると、これが一番古くて両隣は後で建ったのかもしれませんが。

木造建築でかなり古めかしく、トタン屋根や壁に貼られた鉄板も赤く錆付いています。

4箇所あいた窓の位置も面白く絵心をそそります。オーク色の壁、深い軒が作り出す影が絶妙の明暗を醸し出しています。

古き運河の面影を残す数少ない建物の一つです。

注：大同倉庫さんに伺いました。

この建物は、昭和2年に建築されたものですが、両側の建物(大同倉庫所有)も大正14年建築でほぼ同時期のものだそうです。

現在は駐車場に活用されており、市の指定保存建築物だそうです。

## 編集後記

人事異動の春に知人から鉢植えを頂いた。

窓辺が緑で賑やかになり、心も軽やかに模様替えをした。

ある朝、大輪の白い花が開いた。驚いたことに帰宅するとハイビスカスも赤い花卉を広げていた。

来年も同じ繰り返しが続いていることでしょう。

「年年歳歳花相似るとも人同じからず」

健生北海道の幸せ花も永く咲き続けさせたいものです。

(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6  
健康生きがいき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】

5月12日付  
○正会員 90名 ○一般会員 6名  
合計 96名