

北の灯り

第 47 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)



《嘉会洞 (カンエド) の甍》 小川 智 (公募白社会会友)

健康・いきがい

『生きがいつくりをネットに託して』

34期 札幌市 三岩 澄子

4年ほど前に、ふとしたことから「ふまネット運動」との出会いがありました。

この運動の目的は「歩行機能の改善や認知機能低下の抑制効果」はさることながら「高齢者の社会参加や生きがいつくり」といった社会的課題の解決を目指して開発されました。

活動の場は日常的に行っている運動教室、要請に応じて行うデモ活動、サポーター養成講習への協力など際限なく広がります。

現在、安藤百合子さん初め多くの仲間と共に高齢者の良質なアメニティーへのお手伝い出来る幸せを感じつつ「ネット」に生きがいつくりを託して歩み続けています。

養成講座 資格認定研修会 終る 23名修了

6月26日に養成講座の1次研修を無事に終えて、念願だった養成講座資格認定研修会の北海道開催が、7月17日、18日「健康・生きがい開発財団」の大谷常務理事を迎えて、札幌市「かでの 2・7」で行われ23名が受講修了し71期生として誕生しました。

● 17日は大谷常務が「アドバイザーの活動計画・目標と各協議会の活動状況」特に、今後はコミュニケーションビジネスに取り組むべきと述べられました。

続いて童夢教育研究所の宮崎氏が「傾聴を学ぶ」で傾聴の基本と実際に体験させながら解説しました。

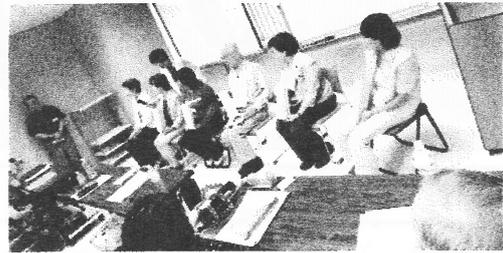
近畿大学の田中氏は「健康づくりと環境問題」を取り上げ、食料自給率の向上と無駄な消費を減らすことが環境問題に有効と説きました。

この日の最後は4班に分かれて事例相談研究をする。

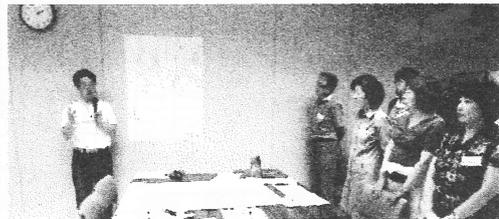


- ①ボランティア活動をしたいがどのようにしたらいいか。
- ②定年退職したが、友人は少なく趣味もこれっといってない。
- ③加齢に伴い体力や気力が低下してきた。健康を維持したいが。
- ④妻の病気が心配である。

開始直前、班毎にどの事例にするか決めた後、相談者、アドバイザー、観察者役に別れロールプレイングを体験しました。相談者の真に迫る名演技に戸惑いながらも親切丁寧に答えるアドバイザー役に観察者他から適切な助言がありました。



● 18日は「活動報告およびシンポジウム」で帯広、函館、札幌で活動している6名の健生会員より報告があり、先輩の活動振りを受講生の皆さんは目を見張るように真剣に聴いた後、討論をしました。午後からは、「私がアドバイザーとして目指したい健康・生きがいつくり活動」についてグループ討議を行い、班員全ての意見を取り入れて纏めた大きい樹を描き発表しました。こんな木ができました。



☆幸せの木 ☆希望の樹 ☆やる気になる木
☆気になる樹ナイキ(71期生)

続いて「私の活動目標」について、23人全員から決意を表明がありました。



資格認定課題のレポートを提出して、全員に岡田代表より修了証書が手交され全日程を終了しました。



健生北海道への入会
オリエンテーションは
8月7日です。

なお、今回の受講生はナイキ会として発足予定。
(受講生・講師・スタッフの感想を別紙に載せました)

(取材報告 堀田幸男)

地域に生きる

健康生き甲斐と剣の道

札幌市

西田 繁

ある土曜日の午後、札幌市北野台小学校の体育館に、エーイ、ヤー、パシィーと竹刀の大きな音と元気な声が飛び交う。胴着を着た男の子、女の子、小学生中心の約40名が夫々グループに分かれ、緊張した空気の中、迫力ある熱心な動きで指導を受けている姿に魅了される。

西田 繁さんがボランティアで指導している練習の風景です。西田さんは剣道暦20年、この小学校では約2年間、週2回、2時間程度、主に体験レッスンの子供達を教えています。



少年期の頃、向かいの「お兄ちゃん」に憧れ剣道を始め腕を上げました。

一方、同じように幼い頃からスキーに慣れ親しんだ体験は、学生になってスキーの競技選手をしたり、社会に入ってから指導する立場として多くの時間を費やしていました。

剣道の方は赴任先の団体に在籍する程度で

過ごしていました。定年を迎え第二の人生を迎えるに当たり、これからの人生は、健康を第一にして他人に迷惑をかけずに生きよう。

あまり体力を使わず趣味を活かすには、今まで続けてきた剣道が一番。子供達に教えて交流すれば、逆に英気がもらえて元気になれると考えたのです。

樺太時代の奉納剣道の光景や練習の引き締まる思いは子供心に好きで楽しかったものでした。何よりも剣道は今の自分のペースに合わせて、続けることが出来ることであつたのです。

地域の人々との交流は、少年剣道北野剣道部会の実施日です。父母・祖父母の方々が出席されていますので、少年少女剣道指導の目的である、健全な少年・少女の育成について独善的な考えにならないように注意しながら話を致しています。皆さん、聴き逃がさまいと真剣に耳を傾けて下さるのがとても嬉しい一時です。

これからも、体力の続く限り剣道を通して地域の健康づくりや少年・少女の健全育成に貢献したいと思っています。



当日は小一、小二の二人の男の子に対応されていて、それはそれは熱心に、時には厳しくそして優しく、孫に接しているような目が印象的でした。

そして、二人の子供達に剣道を好きになって欲しいと言う気持ちが伝わって来ました。

この日の体験で剣道少年が生まれて欲しいと応援したくなります。

健康生き甲斐と
剣の道

西田 繁

ふれあい聴き書き隊による自分史作成の時、西田さんか書いた表題です。

(取材 塚本 中島)



★まきばの郷=音レク・健生いきいきクラブ★

懐メロ・演歌で元気体操

今年 5 月、健生北海道に J R 発寒駅前の高齢者マンション「まきばの郷」より住者との地域の方との交流のための健康体操をという問合せがあり、岡田代表ともに訪問。気軽に楽しくコミュニケーションをしながらの健康づくりなら「懐メロ・演歌体操でしょう」と、担当者ともども相談の結果、6 月より月 2 回（第 2 第 4 水）の活動が始まりました。（記/斎藤克恵）



所在地 札幌市西区発寒 8 条 13 丁目 1 番 10 号

♪音楽の力で心身の健康増進・活性化を

札幌市西区発寒。「まきばの郷」は J R 発寒駅から 3 分。地下鉄宮の沢駅から徒歩 10 分弱と交通の利便性もよく、周辺にスーパー公園など自然や住居環境にも恵まれた場所。

昨今はこうした高齢者マンションが増えているが、まきばの郷の様に介護支援センターやデイサービスなど予防介護などのサポート施設が併設しているケースが多いようだ。

まきばの郷の入居者は 60 代～80 代で身体状況も様々と伺った。初回訪問は、参加者の状況を知り私たち健生のことも知っていただく交流訪問とした。岡田代表、堀田さん、竹原さん、三宅さんの私の 5 人で訪問し、健生北海道の紹介と懐メロ・演歌体操の効果と利点を説明。集まって下さった入居者 20 数名の皆さんと演歌体操を行った。

まずおなじみ「北国の春（歌：千昌男）」、続いて豆しばりを使った「好きになった人（都はるみ）」、間にコミュニケーション・脳レクに二人組で手合わせをする「ドンパン節」を入れて、お手玉活用の「ありがとうの歌（水前寺清子）」「きよしのズンドコ節（氷川きよし）」を行った。

立位が大変で座ったままの方もいらっしやっただが、皆さんとても手足もよく動いて最後までにこやかに体操され、驚くほどお元気だった。



おなじみの曲を歌いながら気楽に笑顔でやれるのが演歌体操の利点。みなさんの感触もよく、まきばの担当者にも喜んでいただけた様子で 6 月からも継続してやらせていただくこととなった。

体操終了後は、マンション内を案内していただく。全フローリングでバリアフリー度、セキュリティ面はばっちり。グループホームでの火事で気になっていたスプリンクラーも全室に装置してある。余談だが、こうした高齢者マンション巡りも中高年のアドバイスの役に立ちそう。

* * * * *

6 月の本格活動に向け、健生会員で老健ボランティア経験のある三味線民謡の澤口茂子さんをお誘いし、「音レク=健生いきいきクラブ」を発足。活動を第 2 第 4 水曜日の 2～3 時と決定し、初めに三味線で民謡や江差追分、健生メンバーのおはこ芸、そして残り 30 分を体操タイムに設定。毎回、演歌体操の体操の振りや脳ストレッチを掲載したレジメを作成し配布している。

6 月は 9 日・23 日、7 月は 8 日、28 日に訪問。14～15 名と少ない日もあったが、職員の呼び掛けもあり概ね 30 名ほどの参加を得て活動は順調。回数を追う度に、体もよく動き笑顔が広がる喜びを感じている。

今までの健生おはこ芸にはフラダンス（松坂）、ミニ落語（斎藤）、歌声ショー（渡邊）を発表。

今後も健生の皆さんにはぜひとも応援団メンバーとして、一芸交流していただきたい。見学等、気軽にお声かけください。斎藤 ☎090-3898-4696

★まきばの郷=音レク～8月の予定

日時：8月11日・25日(第2第4水曜) 2～3時

場所：まきばの郷1階食堂フロア

内容：三味線民謡&懐メロ・演歌体操・脳トレレクほか

*集合はまきばの郷で 13 時半です。

★8月27日まきばの郷の夏祭り演芸発表者も募集しています！斎藤まで連絡を。

平成 22 年 8 月 1 日 発行

玉すだれは花笠音頭の新メニューを披露され、

カルチャーナイト 2010 真夏のお楽しみ会

日時 7月23日 場所 札幌市資料館

企画部長 北山公子

札幌市内の文化施設が無料開放されるカルチャーナイトに楽しい事をして下さいと札幌市資料館からオファーが来たのは、副代表が地道に健生のPRに励んでいた結果でした。

それでは楽しい事をしましょうと健生の芸能グループに担当を決めてお話し、フラダンス、玉すだれ、バルーンアート、探偵団、華うたクラブすべてから協力OKをいただきました。

日頃から培ったものであれば手作り品の販売も許され、メインのステージはカルチャーナイトにふさわしいカンテレ演奏を依頼しました。北欧の国フィンランドの民族楽器カンテレは、まるで天女が奏でるハープのようにやさしく、また力強く美しいアンサンブルを聞かせてくれました。

6人の操る19弦カンテレは大きくて難しそう



と思っていたところ、演奏後、観客に触って音を出してみる体験をさせてくれたのです。皆、興味深く遠慮がちにでも触れてみて、うれしかったと感激していました。

初めのプログラムは、いつも素敵なフラダンス。うっとりとするだけでなく、手のしぐさを学び、



皆で踊って体験したのです。なかなか難しいながら、大正時代の木造のしゃれたこの部屋を南国のハワイにしました。



「あ、サテッ」のクラシックももちろん期待

通りの技でした。

バルーンアートはなかなか先生のように出来ず、

パンパンと割れるたびに首をすくめ



「難しいものだ」が感想。どうにか飛ぶねずみを完成させ喜ぶお父さんもおりました。

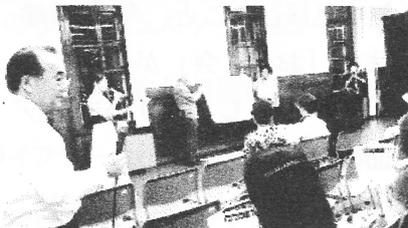
「とおーざーい、とおーざーい」の呼出し声の大きさに驚き、派手な衣装と口上を楽しんで・・・つまったセリフに黒子がつきっきりで・・・大笑い。破れ傘、ミニ傘もおかしくて出入り口の



ドアをそっと閉めるスタッフ。笑いと声援が大きすぎたかな？やっぱり探偵団はすごい！

すっかりリラックスしたところで最後は皆で歌おう。おなじみの歌を声高らかに何曲もこなし、いつの間にか隣の方もお友達。どの顔も笑顔でした。そう、今回は参加者も一緒に“やってみる“お楽しみ会だったので。

資料館を訪れる方がたに一つでも多く健生の技



を見てもらおうと、資料館クイズを作成、解答を持ってもう一度この部屋に来ても

らおうと景品を準備。これも成功かな？雨にもかかわらず延べ118名もの参加者でした。

始めは参加者の数が予想できないなど不安材料がありましたが、皆さまのご協力で予定の時間に終了できました。感謝いたします。

近 況 報 告

私の近況 当別町 竹原 一孝

今年の3月に、再雇用で勤務していた職を辞すという大きな決断をしてから2ヵ月半がすぎようとしている。

辞職に際して、同僚から不可解とも思われたようだが、残された時間の使い方に自分の意志を最大限反映出せる方法の選択としては、不自然ではなかったと今も思っている。

給料がないという経済的な不安、緊張感の抜けた加齢性呆けの進行、職場と一体化していた友人関係の疎遠など数々のマイナス面もあるが、毎日の時間を自由に使える開放感と、利害関係のない「地元文芸サークル」「健生北海道」などを通じた新しい友人関係も日増しに多くなりつつあることを実感する時、決してやせ我慢とは思えないのである。

具体的な活動面では、今年から子供達に毎月「両親の近況報告」として手紙を出す事と決め、既に4・5月分は好評を博している（自画自賛？）

家庭菜園づくりにも精を出し、日常的な管理の大事なスイカ作りにも挑戦し、楽しみが増えている。例年、春先に1～2回しか行けなかった磯釣りに、既に7～8回も出かけてほぼ満足な釣果を得た。

タケノコなどの山菜採りも例年通りこなし、春の桜見物も、開花の遅れに合わせた函館・松前方面へのミニ旅行を2回も実現できたのである。

先日「健生アドバイザーの養成研修会」講師の役割を無事？終えて、修了試験も近く受講生の巣立ち間は間もなくで、これを無事見届けること。今は、「健生北海道」の外郭的集まり「おはこ会」が主催し、7月10日開講予定としている「しゃべり場チャット」の無事な実施が当面の課題となる。

6月後半から、これまで雨にたたられ回数が減っているゴルフの挽回をもくろみ、また、東京・神奈川・千葉に住んでいる子供達との「家族会議」の開催を念頭に、1週間程度の関東・東海方面への旅行、たて続けになるのだがフェリーと自家用車による10日程度の北陸方面への旅行計画も具体化しつつある。苫前町の友人の畑を借りて

「通い作」としているじゃがいもの土寄せ時期ももうすぐ、これは大変なことになるぞ！と思いつつも、その気忙しさを結構楽しんでいる。

あの時、あの縁で

札幌市 葛西 峰一

丸7年を超えた健生さんとの繋がりのおかげが『ラジオ番組の制作』だったことをご存知の方も、少なくなって来たようです。その時のことを語ってみようと思います。

ある地域ラジオ局から、健生北海道の番組を作らないかとお話をいただいた。それ自体は良かったが、ただ誰かにしゃべってもらえばいいわけではないとのことで、関係者は困惑していたらしい。

具体的には番組内容の基本的な企画立案から、音源やしゃべるネタの準備、果ては技術的業務までを、全部自前でこなすことが事実上必要条件となっていた。もともと活動分野の広い健生ではあるが、放送系の仕事経験者は当時、石井政治さんひとり。日々の放送を回していくには絶対数が足りない。技術指導者も確保できないまま、試験放送直前になっても基本的な体制が作れなかった。

そんな時、自分の父親くらいの歳のアドバイザー「Bちゃん」が「開局前研修時に、どこかの局で勤務経験がある」と話したことを思い出して、僕に協力してほしいとお願いされました。

最初に話が来た時、制作チームに協力して大丈夫かと当時の局側のプロデューサーに確認したところ「健生さんには自由に動いてもらっている。大いに関心がある」との返事。健生の闊達ぶりを知っていた上でのことだったようだ。

後日、健生のお歴々が、僕に向かって「よろしくお願ひします」と深々頭を下げられ、断ることはできなくなった。それ以来、健生で高度な？音響関係の話が出ると、ラジオ局から離れた今でも僕が呼ばれるのであった。

養成講座に参加して一言 (受講生・講師・スタッフ)

～☆☆ 4月3日念願の札幌での養成講座が開催され多くの方が受講されました。講師は健生北海道協議会会員と初めてづくしの中で最終審査は7月17日18日に行われました。8月7日にオリエーションが行われます。先輩会員の皆さんも是非ご参加ください。期待をもって新会員をお迎えしたいと思います。～☆☆

【受講生】

受講生として感謝

札幌市 羽根 啓悦



きっかけはOB会の連絡の中の1枚のパンフレット「健康生きがいアドバイザー養成講座」の誘いでした。オリエーション前にホームページを開き納得し申し込みました。第二の職場としての中国専門会社を立上げ、5年で後輩に引継ぎができ卒業できました。

町内会長をはじめ個人の時間が余り無かったのですが、心に記するところがあり、居住石狩市をあまりにも知らなく4月からの石狩市民カレッジ生として受講しています。

養成講座は日時とカリキュラムをみて若い方から70代までの人の明るいこと前向きなこと、一人では無いので助けられながら講師の方々の個性に加えアドバイザーとして現職である自信に満ちた明るさと励まし、更に詳しい資料を準備いただき感謝申し上げます。

試験を終え認定を待つ身ですが、以降は皆様と共に活躍できればと思います。

まずは自分の町内と地域に積極的に参加し更なるスキルアップをしたいと考えています。

強いては石狩市に貢献できればと考えております。

まずは己の健康管理にも留意して妻と共に前向きにのんびり進みたいと思います。

最後に岡田代表をはじめ皆様の益々の活躍祈念いたしましてお礼とさせていただきます。

【講師】

「新たなお仲間！」

札幌市

生田 京子



あかちゃん
110番

受講生の皆様、熱い思いで講座を終えられたことでしょう。養成講座では私の活動体験をお聴き頂き、ありがとうございました。今回の講師は、とても良い勉強の機会を与えられ感謝しています。

私も37期の良き仲間と未来の夢を飲コミュニケーションで語り合い絆を深めました。

その仲間達は時が経つほどに自分の目的が明確になり、それぞれの道で活躍しています。

私は新米ママのサポートをライフワークとして活動を始めてから5年が過ぎました。

そんな中での養成講座での学習は、今まで見えていなかった分野にも目を向けさせてくれ、私の人生に幅が出来ました。

多様な事に感心を持ち、自分の意思を持ち、まわりの人達と笑顔で交わる努力をしています。

近年は身近な地域社会で随分ボランティア精神が根が付いてきました。高齢者だ、子育てだ、自分の趣味だけと云わず枠を作らずに絆をつくりあげていくための「核」になって活動して下さい。

まずボランティアを始めませんか、そこから輪が広がります。

責任ある対応で「して あれげる」ではなく、自分の幸せのために。

【講師】



養成講座を担当して

札幌市 加福 保子

両親の介護から開放され、振り返る介護生活に反省と後悔を抱えていました。無理な介護が影響して、椎間板ヘルニアになり、立ち上がることも、じっと座り続ける事も苦痛の中で、痛み止めを飲みながら「健康生きがいづくりアドバイザー」の養成講座に通いました。

心身が健康でない自分を前向きに変えたい、自分の様に後悔の念を引きずる介護生活を送らないように情報を発信し、相談にものりたい、これが私の受講目的でした。

後に自分の仕事の方向性は、健生の講座がきっかけで決まったとも言えます。自分にとっての大きな転機となりました。

現在は、本業を優先し、娘の代に引き継ぐ基盤ができるまでと、健生を離れております。

そんな自分に講師のお話をいただき、心からの感謝の気持ちとどんな後輩かな？とワクワクする気持ちで当日を迎えました。

現役を離れる定年前後、組織の加護から全てが自己責任における選択へと移ります。

生活する上で基礎知識を持っているかいないかでは、雲泥の差となります。高齢期に向かうということは、複雑な年金・医療・介護制度の真っ只中に居ることです。

その時に無知が起こす不利益だけは避けたいと考えます。

そこには、専門家でなくともおせっかいな知識人でもいいので良きアドバイス

【スタッフ】



2度目の受講から

札幌市 大西 信子

体調を崩していた頃21年度クリスマス会開催に向けて、39期生の幹事役が回ってきました。

そこで、元気に参加するための「健康づくり」に専念しました。

年末年始の交流が続いたプログラムの一つに、南京玉すだれ、フラダンス、オカリナ、手作り楽器と遊ぼう、芝居、演歌体操みんなで歌おう等。

心から笑っていい汗をかきさわやかな気分、リズムカルにエコ、これこそ生きる為の大切な資源として日常の暮らしの中に心掛けての繰り返し後に健康になりつつ4kg減という♪おまけつき♪に喜んでいきます。

4月から「健康生きがいづくりアドバイザー養成講座」が始まり手伝いとして参加させていただきました。

平成15年1度目の受講3ヶ月は試験に合格する為の詰め込みだけの感がありました。

振り返ると受講生の皆さんは、すでに多くの知識や経験を習得されより豊かな生活を目指し積極的に人生設計されてました。皆さんと同じ時間を共有して人とのつながりのあり方、自分に向き合う時間の大切さを教わったように思います。

私なりに2度の受講から健生は本質的な生き方を示唆し温もりある所に落ち着きました。

出会い巡り合いがこれからの人生楽しく生きてゆく上で「大きなプレゼント」を有難うございました。



役員会・運営委員会だより 第17～18回(6月/7月) 議題：養成講座ほか

1. 健生アド養成講座の二次研修について

- ・今期の養成講座の二次研修は、富士吉田ではなく健生北海道が企画進行し、北海道内で開催することとなった。宿泊研修は行わない。
- ・7月17・18日かでの2・7での二次研修に合わせ、内容の検討と役割分担などを決めた。
- ・17日午前は傾聴講座、午後は環境講座&健康生きがいづくりに関する相談業務を事例に合わせてロールプレイング方式でグループワークを行った。
- ・18日午前は、健康生きがいづくりアドバイザーによる活動事例の発表ならびにパネルディスカッション。(帯広=千葉、函館=佐々木、江差=津村、札幌=長谷川竹二郎(オアシス・ハイ運動)、澁谷(つきくらネット)、斎藤(克)(健生助成金事業・ふれあい聴き書き&傾聴ボランティア講座)
- ・18日午後は、今後の活動にむけての展望・計画を発表し合う場に。グループワークでは、4つのグループに分かれて合意形成のための思いをだしあって一本の「思いの木」にまとめるワーク。後半は個々の活動の目標と希望を一人ずつ述べ合った。

(*養成講座の報告は、本号北の灯り◎Pに掲載、参照のこと)



2. 新入会オリエンテーション

- ・8月7日15時～17時半、ホテルサンルート札幌にて新入会オリエンテーションを開催する。
- ・内容は健生北海道の各部、サークルの発表・紹介
- ・入会の確認をし北海道協議会会費を二次研修受講料費用に込みで徴収。新年度から会費を徴収する。

3. カルチャーナイトについて

- ・コペン・ハーゲンで発祥したというカルチャーナイト。公共・文化施設や民間施設を夜間解放して市民が地域の文化を楽しむ行事。札幌市内102の施設でさまざまな企画が開催される。
- ・日程は7月23日17時45分～20時40分。健生北海道は、企画部長の北山さんを中心に資料館を使ってのカルチャーナイトに参加することとなった。
- ・今年のテーマは「たからもの」。フラダンス、アートバルーン、民族楽器カンテラ演奏、歌声コーナーなど盛りだくさんで開催される。

4. エルプラザ祭・しみさぼカフェ

- ・開催日時は9月11日(土)11時～16時。
- ・4階の展示や内容を検討中
- ・ステージ発表は生きがい探偵団に依頼中

5. 22年度予算案

- ・会計の富川さんが作成。運営委員会にて承認。本会報に同封。

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)

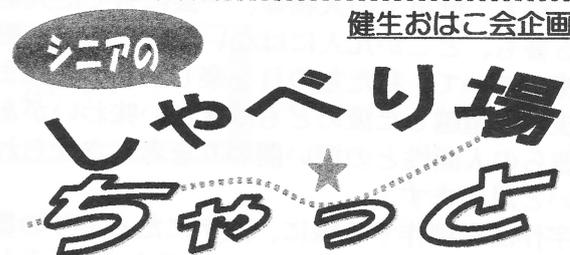
★華うたくらぶ ♪レッツ!カラオケ♪

- 日時: 8月9月末定 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

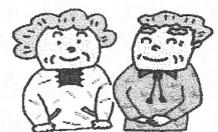
★地域サロン「8・9月のつきくらネット」

- 8月: 「健康体操」** 札幌医大 古名丈人先生
- 日時: 8月21日(土) ○場所: 場所未定
- 9月: 眠れる着物おこしまショー&フリーマーケット**
- 日時: 9月11日(土) 楽しい着付け&着物ショー
- 場所: 美晴幼稚園(月寒西2条7丁目)
- 日時: 9月26日(土) フリーマーケット
- 場所: 美晴幼稚園
- 8・9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



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柳田
演歌体操もやりますよ♪

10月9日(土)14～16時
ところ: **エルプラザ公共施設 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・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

今年度はこんな事業を展開します。一つは「地域における子育て支援のための人材育成事業」(子育て支援も含みます)。二つ目は「高齢者住み替え相談の調査・研究と相談業務のプログラム開発事業」(この相談には相当幅広い知識が要る)。三つ目は「高齢者の生きがい就労の機会創出に関する調査研究事業」(シルバー人材センターとは違う、生きがい就労を)。二番目の事業は、札幌、函館での事業も計画しています。

「ハイ、タッチ」



『私の書道の楽しみ方』

35期 札幌市 塚本 久二子

「竜馬伝」、「天地人」、「風林火山」…。最近ではテレビで毛筆を使った“題字”を見る機会が多く印象に残っている方も多いのではないのでしょうか。

見ていて楽しいのは書道展に並ぶ作品ばかりではありません。身近にも看板、表札、記念碑、暖簾、商品パッケージ、ポスター、本の表紙等、たくさんの鑑賞素材があります。書は、今でも日本の社会のあらゆる場で生き続け発展しています。そして、私たちの日常生活の中に潤いを与えてくれます。

使われる道具は一般的なもののばかりではありません。紙の代わりに布地、木、竹を使ったり、筆の代わりに細い枝木や筆を何本もまとめたり、ダンボールを巻いたものを使うこともあります。それらが創り上げる点と線は位置と強さで感情の伝わり方が違って、その面白さは格別です。

また、書の専門家によるものばかりでなく、小説家、詩人、歴史上の人物等、一芸に秀でた人物による書も、どこか凡人にはない独特の個性と風格を持っていて、私たちの目を楽しませてくれます。技術を超越した汲めども尽きない味わいがあり、彼らの人間性との深い関わりを考えさせられ面白いと思います。

太字作品を創作する際に、太字にたっぷりの墨を含ませて一気に心を紙にぶつけると、「血わき、肉おどる」ような心地がして胸が高鳴ります。その瞬間が私は好きです。しかし、最近では筆と紙ばかりでなく、身近にある小さなものを利用して書を楽しんでおります。これは書道というより「書芸」と呼んだ方がふさわしいかも知れません。

次号は室蘭の高橋照雄さんにハイタッチ。

表紙に寄せて

『嘉会洞 (カンエドン) の薨』

小川 智

大都会ソウルの小高い丘(山か?)に田舎町が存在しています。4月に、ちょっとソウルへ行ってきましたが、何よりもここが見たかったからです。

車一台が通れるくらいの狭い坂道を登り始めると、韓流ドラマの時代劇セットに迷い込んだような感じです。堅固な石垣に囲まれて、がっしりとした木組みの古い建物、年月を経ていい感じです。屋根の瓦が美しく、軒先が反り返っているのが特徴です。

庇などにも丁寧に赤、緑、白に彩色され、壁(土壁)にもラーメン井のあの模様が描かれています。家庭の庭には大きなキムチの瓶が沢山並んでおり、韓国を実感します。

古いものを変化させず維持しているこの地域の人々の並々ならぬ努力に敬意を払います。

市内には王宮、寺院など古いものは沢山ありますが、町全体が懐かしの韓国といえるのはカンエドンなのでしょう。

韓ドラ(パンドラ)の箱を開けてしまった妻ともども、イ・サン(王、世孫)、アイリスなどを楽しんでいます。

編集後記

真っ先に、お礼を申し上げます。

いつも、諸事情を無視した突然の原稿依頼に、快く、あるいは謙虚に協力してくださる会員の皆様、本当にありがとうございます。

原稿依頼の電話でお逢いしたこともない沢山の会員の方々と繋がれることは、まさに役得であり、楽しみです。

少部員・高齢化の会報部員にとって『読んでるよ〜』の一声がビタミン剤です。どうぞ、気軽にご意見・情報・感想などお寄せくだされば嬉しいです。

養成講座も終わり、次号からは新会員の皆さんをご紹介できるので、今からワクワクしています。

(記 荒井 円)

【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】

7月22日付
○正会員 90名 ○一般会員 7名
合計 97名