

北の灯り

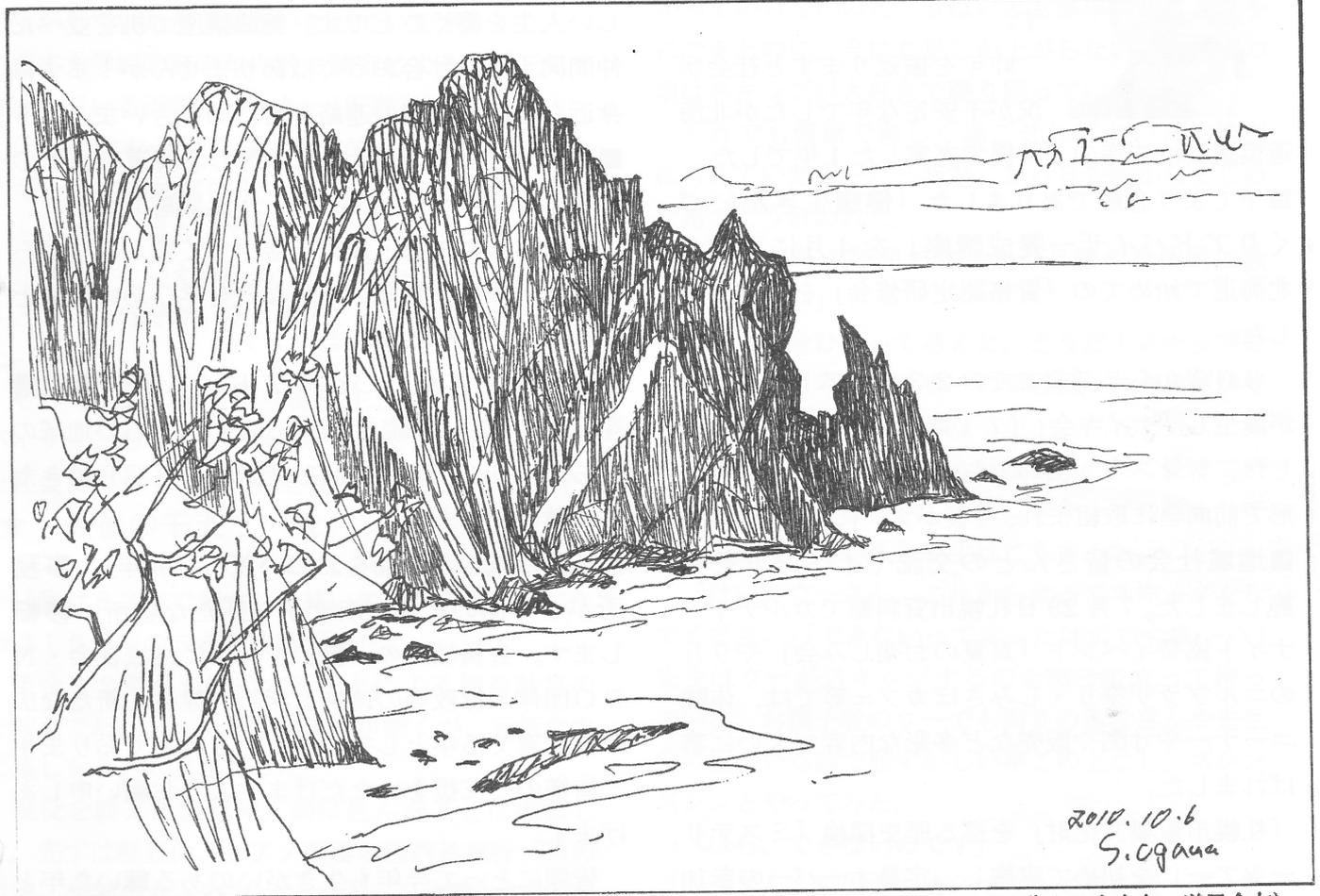
第 49 号

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)



《岩内町・雷電海岸》 小川 智 (公募白日会会友・道展会友)

健康・いきがい

『スポーツ吹矢健康法を活かして
のコミュニティー創り』
35期 札幌市 相坂 誠一郎

平成14年にアドバイザー資格を取り早8年
となりました。

この間、アドバイザー資格と喧嘩すること
もありましたが、アドバイスするには自分をスキ
ルアップする以外になく、「スポーツ吹矢健康

法」を(財)健生・生きがい開発財団発行誌
の中で知りスタートし、3年前に北海道でこ
の健康法に共感した仲間10名と各支部立ち
上げを図り、今年は第2回スポーツ吹矢全道
大会を札幌で開催し盛大に終わることが出来
ました。

「スポーツ吹矢健康法」の出前をしており
ます。興味のある方連絡お待ちしております。

年 頭 挨拶

代 表 岡田朋子



あけましておめでとうございます。会員の皆様にはお変わりなく新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと社会状況が不安定な年でしたが北海道協議会は皆様のご支援で充実した1年でした。

■予てより念願でありました「健康生きがづくりアドバイザー養成講座」を4月に再開し北海道で初めての「資格認定研修会」を実施しました。

30歳から77歳までの23名のアドバイザーが誕生し「ナイキ会」(71期生)として発足しました。ディスコン会の立ち上げや、皆さん様々な形で前向きに取組まれ、今後が大いに楽しみです。

■地域社会の皆さんとの交流やイベントを実施しました。7月23日札幌市資料館でカルチャーナイト協賛イベント「真夏のお楽しみ会」や9月のエルプラザ祭り・しみさぼカフェ等では、体験コーナーや寸劇や販売など多彩な内容で大いに喜ばれました。

「札幌市重要文化財」を巡る歴史探検「ミステリーツアー」を初めて実施し、定員オーバーの参加者があり大変好評でした。

寸劇・玉すだれ・フラダンス・健康レク等の皆さんによる老健施設等の訪問は入居者との心の交流を行い「楽しかった」と笑顔のプレゼント頂きました。

■月例会を再開しました。自己紹介やテーマの「高齢社会における男女の役割、緊急時に対応について」などについて、おやつを食べながら和気藹々と意見交換をしました。

■今年度は会員の「縁づくり」をベースに地区別相互交流を広げ、楽しく活動したいと考えます。

従来の考え方では対応できない無縁社会が広

がっております。高齢化によりあと10年もすると単独世帯が主流となります。体や心の障害、社会的排除、孤立、孤独などが重複して誰にでも起きません。

会合に出かけられないから会員を辞めるのではなく、思うように体が動かなくなった時、困ったときに助け合う仲間の連帯感が必要です。「人々の望みはお互いに連携して潤いのある豊かな人間らしい人生を築くことです」養成講座で机を並べた仲間同士が助け合おうではありませんか！まずは身近な各区単位での連絡を密に助け合いましょう。

■昨年、健生の全国大会に参加し北海道の会員の皆さんは「レベルが高いなー」と実感しました。

素晴らしい知恵・知識を活かして楽しみながら食生活・体操・認知症予防などを学びあい健康と生きがづくりに励みましょう。

■「健康生きがづくりアドバイザー養成講座」を昨年に引き続き実施します。明るい地域のまちづくりのために、ぜひ受講者をご紹介頂きたいをお願い致します。

■新年は草木が地面をおおい茂る「卯年」。事務所が3年間のエルプラザから新たな場所へ移転します。会員相互の「縁」を大切に地域社会・NPO団体・行政等の連携を深め、健生の新たな広がり育てる年としていきたいと考えております。

皆様のご支援をいただけますようお願い申し上げます。

皆様にとって今年も生きがいのある輝いた年となりますよう、心からお祈り申しあげまして新年のご挨拶といたします。

あけまして
おめでとう
ございます



今年もよろしくお願
いいたします。

会報編集部一同

(カット 大西信子)



一 新年におもう一

★～私の願いと決意★

札幌 宮本 正敏

私は自分で自ら生きているのではなく、生かされていると考えています。私の身体を流れている血液（白血球・赤血球・血小板）は私の意志で再生されているのではなく造血幹細胞の働きにより再生産されています。

生かしていただき感謝いたしています。

慶応大学医学部老年内科の調査によると「元気で自立している百歳を超えた」（百寿者）は

①人に依存せず自分に肯定的 ②糖尿病にならない ③認知症になりにくい ④動脈硬化が進んでいない等の人であると報告しています。

私は新年を迎えるにあたり、生かされてことを願うと共に「百寿者」を目指すことを決意いたしました。

そして体力の続く限り健康生きがいつくりアドバイザーとして、生涯学習者として、学習したことを社会に生かすべく活動を続けたく願っています。

★～最後の干支？～★

札幌 堀田 幸男

「我は83歳で死す」と終いの人生設計を立てたのは16年前の55歳の時だった。

年金を2年早く受給することによる損益計算の分岐点である。一生涯減額支給が続くが、元気な内に楽しもうとの魂胆だった。

現役を終えた無趣味人間は色んなことに挑戦した。まずは軽登山、ピアノ演奏と国内外旅行、男の料理、菜園作り、パソコン、ネット仲間との交流、そば打ち、写真、ビデオ撮影編集、エッセイ書き、オカリナ、健生の参加など生きがいを探していた。

挫折したのは軽登山、ピアノ演奏にエッセイ書きである。家人は「どれもこれも中途半端だよ」と言う。全くそのとおりである。

次の干支では1年法要になっているはずだと焦りだす。まずは身辺整理で不要なものや責任の伴うことは無くする。次は家人が先に逝ったらどうする。彼女の臍繰りの在りかが分からないが日常の炊事洗濯は心配ない。むしろ一人暮らしを望んでいる危険な男である。

認知症になったら他人迷惑であるがこれが幸いと思うことにしている。近くに子供達家族が住んでいるので、イザと言う時は何とかかなりそうだが、長

く面倒を見てくれるはずもない。

今、高成長の「高齢者専用賃貸住宅」入居や我慢せず介護保険などの公的支援を受け入れる心構えと自立心を持つべく六回目の干支である。

★～老うさぎの話～★

札幌 塚本 久二子

老うさぎのウーはスキップができない。左足が床から上がらないのだ。昔はいとも簡単にリズムカルにできたのに、今は右足しか上がらない。幼稚園の頃はスキップが大好きで踊り回っていた。

それでも健康で楽しく過ごせればよいと大雑把に考えていたウーだったが、ある日先輩からまじめな席でこう言われた。

「これから1年間のあなたの目標を具体的に教えてください」

ウーは頭をひねって考えた。そうだ！スキップのことを言ってみよう。ウーの目標は「スキップができるようになること」になった。

その後、ウーは以前から足腰衰えの為に受けていたマッサージの施術中、先生にスキップの話をしてみた。施術が終わると先生はこう言った。

「はい、ウーさん、これから立ってスキップをしてください」「できないって言ったはずですが……」先生はウーがスキップするのを黙って立って待っている。お調子者のウーでも周りの患者さんや先生方の見ている前で恥ずかしい事この上なし。ズシンズシンとやってみた。

「ほら、できないのです」

「ウーさん、肩の力を抜いて大きく手を振って、楽しい気分でやってみよう」「え！はい」もうウーはやぶれかぶれだと重いながらドッコイ、ドッコイ進んだ。なんと両足で5.6メートル空間を動けたのだ。

「そうそう、できたじゃないですか」

先生は笑って拍手をしてくれた、他の若い先生たちも楽しそうに軽々とスキップして下さった。嬉しいやら恥ずかしいやら。「ウハハハハ」

大笑いで顔が赤くなるのが分かる。また皺が増えるな。帰り道ウーは思った「心身一如」とはこのことだ。

兎年にはもう少し格好良くスキップできるように前に進むだろう。ウーらしくゆったりと流れに任せて。乞うご期待。

ディスコンを楽しむ会



9月18日(土) 札幌市のリンケージプラザ2階(北1条西9丁目)のボランティア研修センターで「健生ディスコンを楽しむ会」が行われた。

ディスコンは岡山市少年自然の家、職員の松山武雄氏によって木のコースターをスポーツに使ってみようと考え平成9年に生まれたニュースポーツです。デスク(円盤)とコントロールを合成してディスコンと名付けられた。

赤と青のチームに分かれ1チーム6枚の円盤を投げどちらがポイントに近づいているかを競うカーリングに似た簡単なスポーツで老若男女が対等に競技して楽しむことができます。

健生アドバイザー71期の養成講座を終えたばかりの豊田正生さんが札幌市に普及させたいと、まずは健生の仲間体験して楽しもうと



競技を説明

15名が参加して行われた。

初めて体験する方が多く、興味津々でゲームに参加していた。

「案外簡単のようで、結構の運動量があり頭も使いドキドキハラハラ感もあり最後まで結果がわからず、何よりも笑いがあるのが1番」と参加者の感想があった。



毎月1回の体験会(10/30 11/13 12/11は実施済み)を行い、会員の中からインストラクターが育ち、札幌市におけるディスコンの普及に努めたいものである。

月例会から

10月23日(土) 札幌市のリンケージプラザ2階ボランティア研修センターでしばらく休んでいた「月例会」が開催された。

札幌で養成講座を受け誕生した「ナイキの会」の発会にあわせての開催である。出席者はナイキの会を中心に、講師や先輩など26名である。

まずは、自己紹介から始まる。新人はそれぞれ

に個性的な考えで活動している方が多く、先輩達の意外な1面の紹介があり、和気藹々となった。

話し合いのテーマは、マンションで1人暮らしの会員が体験した緊急時での問題提起から。

4グループに分かれ、真剣な討議がされた。

身近に見ることが出来る家族の崩壊、地域社会の繋がりが希薄化してしまった無縁社会の中で「高齢者はどう生き抜くか?」「どう、行動すべきか?」各自が話し合いの中から学び得たものが多くあったと思われた。

2回目は、12月18日(土)同じリンケージプラザで、参加者17名で行う。

10月26、27日京都で開催された健生全国大会に参加した岡田代表、北山企画部長、大西会員より報告があった。「新たな公共とそれを実現する活動」をテーマにアドバイザーとして社会貢献のあり方について報告討議され、多くの活動事例があったことが紹介された。全国の仲間を持たない71期の方にも今後の取り組みを考える上で多くの発展の可能性のヒントを得たものと思われた。

後半は、レクリエーションタイムである。といってもアドバイザーが知って得して、何処かで

使える楽しいものであった。軽快に指導するのは71期の櫛引さん(レクインストラクター)である。

先は、7種類の食材カードをジャンケンして集める「すき焼きゲーム」である。これって食育に使えるかと思う。

続いて、3cm角に切ってランダムに置いた50音の文字カードを読み手の語句にすばやく並べるゲームである。耳、目、指先を使い瞬間に聴き取る力や集中力・記憶力を試すものであった。



最後は、クリスマスソングのジングルベルでフォークダンス

である。高齢者向きから始まり中高年、若者向きの3種の踊りをしてすっかり汗をかいたのでした。

「あー、すっきりした」「いい会でした」「よいお年を、来年もまたね」で散会となった。

(このページの写真・報告 堀田幸男)

新 人 紹 介

養成講座の思い出

71 期 森 美和子

春の訪れを待ちわびていたある日の夕方新聞の小さな記事で「健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会」の存在を知りました。私が即、養成講座の受講を決めた理由は、以前から「生きがい」という言葉（単語）に興味があったからです。人それぞれの解釈や受け取り方が違うと思っていた私ですが、講座では一体どのように定義をして教えているのだろうか？と強い関心を抱きました。

当初は、資格取得の件は学習意欲に比べると低かったかもしれませんが、講座の回数を重ねるごとに、役員の皆様の誠意と行動力に触れ、さらに現在進行形で多彩な活動をされている諸先輩方を知り、自分も同じ資格を持ちたいという思いが徐々に高まりました。

その為には、教科書の中身をきちんと理解する必要があり、記憶力減少気味の私には、時に苦行のよう（苦笑）でもありました。そんな最中、ある有名な人物が私の名前の由来だったと知り、命名してくれた父への思慕と郷愁の念がこみあげてくるのを止めることが出来なくなりました。

「お父さんの生きがいは、どんなこと？」
一番訊きたい人の声を聴くことはできません。

受講期間中、よさこい祭りを前に、街中が賑わう頃、田舎で父の 7 回忌がありました。当日、止お得えない事情で参列ができなく、申し訳ない気持ちで落ち込む日々が続いていた私には、認定通知はとても明るい兆しとなりました。嬉しかったです。71 期生としてのスタートの年は、父の 7 回忌があった年、そして、…父の名前は…『七郎』、7 の数字が重なる偶然に、「元気出なさい。」と励まされたような思いになりました。

今後は役員・スタッフ・先輩方のご指導を仰ぎながら、精進する所存であります。

皆様、どうぞ宜しくお願いいたします。



ロストジェネレーション世代の一人として

71 期 小寺 潤

現在、私は某企業にて平凡なサラリーマン生活を送っておりますが、ここ数年流されて生活をすることが多く、また将来に対してのことで毎日自問自答する生活を送っておりました。「失われた世代」……

しかし、退職後の準備期は退職直前でなく生まれた時から既に始まっていると捉えた場合、「健康生きがづくりアドバイザー」の対象者は世代を超えて誰もが既に始まっていると言えます。

そこで、今回の資格取得を機に「新しい価値観を求めてさまよう世代」と自分自身捉えていきたい、またその為に多くの諸先輩方の考え方や生き方を勉強させて戴ければと思って参加させて頂きました。

自らアドバイスするばかりがアドバイザーでない。アドバイスされるのもアドバイザーの重要な素質である。

盆明けから出張が続きが多くなるなど、その職業柄活動ができることが少ないかも知れませんが、どうぞ、よろしく願いいたします。

恋をしなくっちゃー

71 期 福光健治

71 期の研修を経て健生の仲間入りしました福光です。よろしく願いいたします。

研修で印象に残ったのは、2 日目と 3 日目と思いますが「健生アドバイザーを目指す者は、どんどん恋をしなくっちゃー」というもの。エーツ、わて、もう 64 でっせ。いまさら恋を、なんて言われても……
晩年の上原謙、カッコよくなかったヨ。

ま、これは、「いくつになっても、異性に興味を持つこと」と理解しましたが、4 日目の女性講師のお話は強烈だった。ちょっと書きにくいなー、なにを……そのー……つまり……「エス・イー・エックスにも日夜励まなくっちゃー」なんですって。ギャー

そんなこと……身体がもたん……どうも精力絶倫が健生メンバーの第一条件？ のようで、自身がな

いな一、でも、がんばりまーす。

より外に向かって健生の事業を邁進させるべく、微力ながらも努力いたします。よろしくご指導のほどお願いしまーす。

好意の返報性

一般会員 小田桐久信

人口統計上、間もなく「生産年齢人口」から「老年人口」に分類されます。色々な意味で生産活動を卒業しようと思っています。

ところで、生まれてから小学校に入るまでの記憶の大半は「女のひと」です。姉2人・妹1人・もちろん母も、そして20人程の花嫁修業の娘さん達がひとつ屋根の下に充満？していて、その中に育つ1人息子の行く末を思い、明治生まれの父は、宮崎県知事と同じことを考えたと思います。

小学生になると、柔道場に通りそして囲碁を習った。日本古式の「動」を柔道「静」を棋道によって、ましな男に育つことを願ったのでしょう。

父の願い？を受けて「勝負」が好きな男になっていった。趣味は囲碁のほかマージャン・ゴルフにテニス、とにかく勝つか負けるかというのが好きになり、仕事も土木屋となって全体の利便性向上の為に時には個人の協力も強いた。中断する訳には行かず負けられないと思っていました。

最近の心境の変化として、決して戦い場に居るのが疲れた訳でないのですが「勝ち負け」を考えない世界への誘い、これからの生きがいをアドバイスして頂こうと……

人間は社交的な動物ゆえ、他人からの好意を受けたならそれに応えてお返ししなければという気持ちになる習慣的な心理が起きるそうです。

あまり意識していなかった相手でも「好きです」と言われるといつの間にか「自分も好き」と思えてくることがあり、これを「好意の返報性」と言うそうです。この「法則」を携えて健生アドバイザーの門を叩きます。よろしくお願ひします

目標の整理が出来ました

71期 佐藤美智子

昨年3月、長年勤務した社会福祉関係団体を定

年退職し、その後は、兼務していた立場を生かして役立ちたいと頑張っているところです。

仕事場は、道内の民間社会福祉施設、団体を利用する方々を支援するために日夜働く沢山の職員の方々に対して、在職中の福利厚生事業、退職後の退職年金・退職一時金支給事業を実施しており、これまで働く方のニーズや生活スタイルの変化に対応して事業を計画し実施してきました。

最近では、これらの団体にも国の改革の流れが波及し、法人格移行の課題に直面しています。

さて、仕事のかたわら介護保険の少し前から母親の自宅介護が必要となり、仕事と介護の両立に気力・体力ぎりぎりの毎日となりましたが何とか見送ることができました。その縁で、義理の妹は東区で介護ヘルパー事業所を立上げ、数年前からは介護支援専門員として頑張っています。

私はこれまで時間が出来たらあれもこれもと頑張っていた事が中途半端でいしましたが、健生セミナーを経て目標の整理ができ、施設ボランティアやステンドグラス作り、ディスコンにトライもスタートしたところです。



講座を終えて

71期 佐藤てる江

私のささやかな生きがいは「心豊かに生活する」そんな老後を目指しています。いろいろな習い事もし、その時はとても楽しく充実していましたが、その後、三人の子供の教育費、母の度重なる入院、夫の勤める会社の事業縮小など、精神的、経済的にかかなり厳しい状況になり、これからの生活設計が狂ってしまいました。

でも、今は前向きに出来る範囲で充実した日々をと思っています。まずは時間がたくさんあるので大好きな読書をし「心に栄養を」、毎日10分でもいいので、ピアノの練習を続け「老化防止」。

年老いた2人の母には、もう少し優しく接する。夫には「バランスの良い食事を」など、そんなことを考えている日々です。今は自分自身の身の回りを見つめながら少しずつ健生の皆様の仲間に入るきっかけを作ろうと思っています。

役員会・運営委員会だより 11月/12月 議題：パソコン寄贈授与ほか

1. 健生北海道のホームページについて

・会員の葛西峰一さんから「新公式サイト」のプレゼンテーションをしていただく。この提案を参考にさらに検討をしていく。

2. パソコン寄贈授与について

・かねて申請していたパソコン無料寄贈について、認定NPO法人イーパーツより、リユースPC（ノート）を1台寄贈受けた。（12月2日寄贈式が開催された）

・寄贈のPCはアリコジャパン社員の使用済みPCで障がい者の方々が心をこめて再生化したもの。

3. 「月寒くらしの手わざ市」について

・11月6日開催された「月寒くらしの手わざ市」にむけ名義後援を行った。

・健生北海道として活動内容のパネル展示、パンフレット、北の灯り、自分史の本を展示ほか地域の皆さんとゲームを行った。

4. 健生全国大会報告について

・11月26日・27日 京都にて全国大会が開催され、岡田代表、北山さん、大西さんが参加した。

5. 月例会について

・11月は月例会休止。12月は18日（土）健生全国大会の報告とレクリエーションを行った。第3回は2月26日を予定。

6. 新年度・健生養成講座について

・新年度も開催予定。企画担当は嘉指さん。

・日程は平成23年4月～6月、毎週木曜日 18:30～20:30（全13回）、会場はかでの2・7、定員20名とし、1月より受付開始する。

最終資格認定研修会は7月中旬頃を予定

7. 新年会について

・日程は1月22日（土）18:00～札幌ガーデンパレスホテル。幹事は43期。

8. そのほか

①「あら、あずましい会」バザーの名義後援受託

②「まさばの郷健康体操」は健生北海道としての取り組みは止め、会員の斎藤さんが個人で活動を進めることになった。今後の派遣依頼に向け、最初の手続きをきちんと踏むことが必要。

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

★ディスプレイ体験会(第5回)

○日時：1月29日（土）午後1時～4時

○場所：リンケージプラザ2F第3研修室（北1条西9丁目）

○担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565

★健生玉すだれ同好会/練習日

○1月3月第4土曜・2月第3土曜 午後2～5時

○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!

★フラダンス同好会/練習日

○10月第4木曜/1～3月第1・3木曜午後1～3時半

○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)

★地域サロン「つきくらネット」

○日時：1月15日（土）：「新春かるた会」

○日時：2月6日（土）：「救急救命法」

○場所：美晴幼稚園○時間：午後1時半～3時半 ○会費：300円

★ものづくりサロン 第1・3・5土曜日

○場所：つきくらルーム（月寒西1条7丁目しらかは第2ハイツ）

○詳細・連絡先：☎090-5222-8797(澁谷)

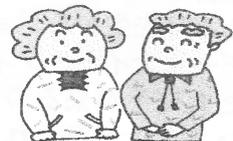
シニアの

健生おはこ会企画

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北山
演歌体操もやりますよ!

1月8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・申込：☎090-6262-0314(担当：川村)

★華うたくらぶ ♪レッツ!カラオケ♪

○日時：日程未定 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

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22年度事業の大きなテーマの一つが「生きがい就労」。

新しい形での生きがい就労というものを目指す中、試行事業を実施します。この全国10箇所で開催されている試行事業のうち、埼玉県のNP Oくらしとお金の学校による「コミュニティカフェを中心とした生きがい就労事業」、神奈川県庄戸の元気づくり実行委員会による「生きがい就労による高齢化団地の活性化事業」、滋賀健生による『ぼけ封じ「よぼうむら」の試行事業』、和歌山健生による「みんなの居場所研究フォーラム in 和歌山」という4事業が全国大会で報告されます。

「ハイ、タッチ」



『思い出の曲』

札幌市 岡田 朋子

最近CMにはまっている。

軽快な音楽に合わせてカラフルなタキシードに身を包み、オシャレな街並みを颯爽と歩く北海道犬白戸次郎のコマーシャル。

バックミュージックは30年前に瞬く間に大ヒットした「ダンシング・シスター」である。当時子育ても一段落し、ジャズダンスの教室でこの曲を練習した。

ある日先生からジョン・トラボルタ主演の「サタデー・ナイト・フィーバー」の振り付けを担当した大先生が来るので希望者はレッスンを申し込むようにと言われ、物見遊山で参加した。30分を経たずにギブアップ!へとへとになった。

大先生からは「怠けるな、踊れ!」と怒られた? 何せ英語が分からないので多分そうだったろう。体が動かず、すごすごとスタジオを後にした。恥ずかしい反面プロの厳しさを学んだことや仲間と息を合わせて「ダンシング・シスター」を踊り最後に決めたときの爽快感などが思い出される。

ステップは忘れたが気持ちは昔のままで、この曲を聴くと元気が出る。

次号はこの曲のように元気を与えてくれる村田総枝さんにハイタッチ。

表紙に寄せて

『雷電海岸』: 岩内町

小川 智

赤井川から倶知安へ抜ける国道393号が開通したので出かけてみました。稲穂峠を通るよりかなり短縮と思いました。

ニセコパノラマラインを経て岩内町へ。ここから雷電岬までの美しい景観をスケッチするのが目的でしたが、あっと驚くタメゴロー?

野東から雷電まで国道はトンネル化され、海岸の奇岩、絶景は全く見ることは出来ませんでした。

また、それは私が今まで通ったトンネルで一番長い陸上のトンネルでした。古平のトンネル事故以来、積丹までの海岸が大規模にトンネル化されたのと同じ状況でした。

あれほどの景観を目にすることが出来ないのは安全のためとはいえ残念なことです。

刀掛岩を望める場所を探して展望台へ、これが豪雨のためか土砂が流失して大変な有様。急峻な傾斜地(道なき道?)を登り、ようやくスケッチ出来ました。義経伝説の刀掛岩も海の色も秋らしい美しい色でした。

余談ですが、帰り際に大量に道に落ちているドングリを拾いました。ドングリが不作で熊が街中に出没、は信じられませんね。

熊は街でドングリより美味しいものがあるのを学習したのではないのでしょうか?

編集後記

生きがい活動として行っている懐メロ・演歌体操に、星野哲郎さんの作詞「365歩のマーチ」を仕込んだ。

♪幸せは歩いてこない♪だから歩いていくんだね~あなたがつけた足跡にゃ♪きれいな花が咲くでしょう。

ささやかな一歩は誰かのために、そして明日の自分のために・・・。

本年も「北の灯り」をよろしく

(記 うさP)

【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】 12月27日付

○正会員 114名 ○一般会員 7名
合計 121名