

北の灯り

第 51 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

石川義勝

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《泊海岸・泊村》 小川智（白日会準会員・道展会友）

健康・いきがい

『クオリティ・オブ・ライフ』

51期 澤口 成子

12月中旬、不覚にも私は後頭部を強く打ちCTのお世話に、そこで脳腫瘍の疑いありと、更にMR Iの検査結果は無事でした。脳梗塞の跡が3箇所も見られて、おののく私に、医師は「年齢的に珍しい事ではない。皆さんにあるけど当たりやすいね。」との事でした。

脳腫瘍の結果の出るまでの心境は「とてもと

ても」の狼狽ぶり。命あるもの公平に必ず来る終焉にぐんと近づいた時でした。今までの私は、疾病を予防する健康づくりが目的の日々でした。

しかし、その体力は、筋肉、骨の力、精神力の三位一体となって、持久の力、疾病の予防にと思い至りました。要は知恵です。

皆様は先刻ご承知の事柄でしょうが、浅学な私は痛い思いをして、やっとの判断です。お灸は効きました。日々の幸福感、満足感は各人其々のクオリティです。まずは心身、特に足腰を鍛えること。頑張ります。

平成23年度 定期総会 報告

日 時 平成23年5月14日

場 所 札幌市社会福祉総合センター

代表に 岡田朋子さんを再選

事務所移転の年である

総会の冒頭、東日本大震災で罹災された方々のご冥福を祈って黙祷をして開会となつた。

会員数 116名(内、一般会員 7名)のうち出席者23名、委任状 41名で総会成立要件を満たした。

< 岡田代表 挨拶(要旨) >

本日は、お忙しい中ご出席くださいましてお礼申し上げます。只今、黙祷しましたが震災から2カ月経ち国民の皆様が復興に向かって取り組んでいる姿を見ますと険しい今後に不安もありますが、善意や行動力に非常に勇気付けられます。

震災の時に様々な家族や友人がどのような状態だったかを思い浮かべ、私達として何かできないかとの思いが一杯です。

健生北海道の中で、私達アドバイザーはこれからどのように活動してゆくか、私達が求めようとしているものと、地域社会の皆さんが必要としているものは同じではないかと考えています。

実は、2月25日、会報誌「北の灯り」発刊50号のお祝いをしました。ここまでに到達された会報編集部の皆様のご労苦と熱意に感謝致します。

会報誌タイトルは平成9年の当会設立創刊号から平成14年まで「健生北海道」でしたが、同年9月の打ち合わせで、一人一人の活動よりも多くの仲間で高い志を掲げて、広く地域を照らして頑張ろうと祈りを込めて「北の灯り」と名付けました。

地域を照らし続けた健生の灯りが、フラダンス、玉すだれ、生きがい探偵団など皆様の様々な活動によって今日に至り多くの場所で根付いています。

最近では、震災のボランティアに行かれた方、公演活動などにより新聞に紹介される方など、心強い仲間が大勢います。更に広がりを期待します。

昨年から養成講座も再開して「ナイキの会」が誕生しまして、今年も講座を続けていますので今後の発展と活躍にとても期待しています。

今年度も、健生北海道として地域社会に北の灯りを掲げて参りたいと思います。どうぞ、皆様のご協力ご支援をお願いいたします。

続いて、議長には竹原一孝、書記には中島寛子、羽根啓悦の各氏を選出して議事が進められた。

1. 報 告 事 項

活動報告は渡邊事務局長、会計報告は富川会計担当より詳細に説明があり、監査報告は千葉監事より適正に処理されていると報告があり、満場拍手を持って原案通り承認された。

2. 活動計画と会計予算

活動計画は岡田代表、会計予算は富川会計担当より説明があり一部日程の訂正の上、満場拍手を持って原案通り承認された。

3. 事務所移転計画

今まで入居していたエルプラザは、三月末で契約終了のため、事務所移転の取り組み経過と今後予定について岡田代表より説明をした。

今年、市民の活動スペースがアウクルから向かいの星園高校跡地に移ることになり、公募が始まったので、応募することが承認された。

4. 東日本大震災義援金

健生北海道として、3万円を北海道新聞に拠金して、今後イベントなどに募金を呼びかけて継続して行うこととする。

5. 役員改選と部の新設

1)副代表の三宅さんが退任され、新しく竹原さんが副代表に、会計監査は相坂さんが退任され豊田さんが就任して次の通り選出された。

(敬称略)

☆ 代 表 岡田朋子 (再)

☆ 副代表 嘉指 穂(再) 竹原一孝(新)

☆ 事務局長 渡邊一栄(再)

☆ 会計監査 千葉養子(再) 豊田正生(新)

2)HP(ホームページ)担当部が新設された。

<詳細は、議事録をお読み下さい。(堀田 記)>

◎今回の総会で提案により一部規約改正が有り全会一致で承認されましたのでお知らせします。

第7号議案で組織の改正（⑧ホームページ担当部の新設）と役員の改選は下記の通り決定しました。

第3章 組織及び役員

<組織>

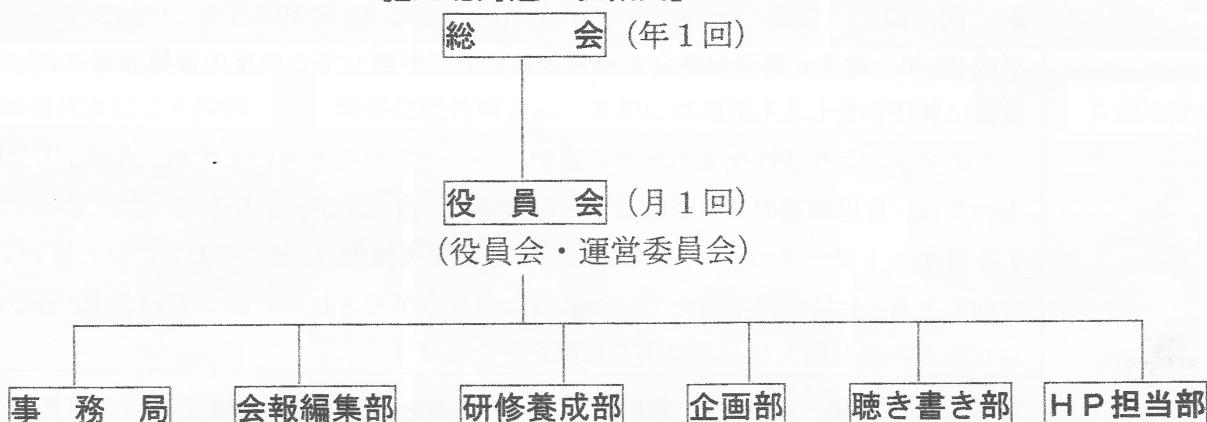
第9条 健生北海道に、以下の組織を置く。

① 総会 ② 役員会 ③ 事務局 ④ 会報編集部 ⑤ 研修養成部 ⑥ 企画部

⑦ 聴き書き支援部 ⑧ ホームページ担当部 ⑨ 部・班

—平成23年5月14日—

「健生北海道 組織図」



★会報編集部 ★研修養成部 ★企画部 ★聞き書き部 ★HP担当部（新設）
(部長)石川義勝 (部長)嘉指毅 (部長)北山公子 (部長)齊藤克恵 (部長)堀田幸男

★サークル（7サークル）

(フラダンス同好会) (玉すだれ同好会) (いきがい探偵団) (華うたクラブ)

【リーダー】・木野 敏子 ・家守 朋恵 ・長谷川 聰 ・渡邊 一栄

(端布アート) (料理とカラオケを楽しむ会) (ディスコン愛好会)

【リーダー】・宮岸 和子 ・矢崎 悅子 ・豊田 正生

☆定期総会出席者のお名前（敬称略）

- ・相坂 誠一郎・石川 義勝・池田 健次・上野 正志・嘉指 毅・梶 泰典・竹原 一孝
- ・寺井 友一・西田 繁・羽根 啓悦・堀田 幸男・三宅 洋一・入江 明美・岡田 朋子
- ・大西 信子・北山 公子・葛岡 香里・齊藤 克恵・塚本 久仁子・千葉 養子
- ・富川 美代子・中島 寛子・家守 朋恵・渡邊 一栄（以上正会員）
- ・葛西 峰一・渡邊 運助・寺井 真子（以上賛助会員）



代表 岡田朋子 アドバイザーハンブックの原点に戻り明るく楽しい、生き生きとした活動をひろめましょう総会におきまして再任されました岡田でございます。3年間皆様のお力をお借りまして様々な活動に取り組んでまいりました。昨年は念願でありました養成講座を再講し仲間が増えました。今年度は事務所移転があり新たな出発です。

副代表 嘉指毅 『副代表に指名されて』会員の皆さま47期の嘉指でございます。この度の総会で再び副代表に指名されました、何の取得もない人物ですが健生の為に縁の下の微力として皆様と共に健生の発展と活動を支援して行きたいと思っていますので、更に2年間どうぞよろしくお願ひします。

副代表 竹原一孝 平成18年受講、51期生の竹原と申します。

平成22年、健生北海道協議会の運営委員として参画してこの度の役員改選において、役員に就任いたしました。

この会が、より活性化するための課題はいくつもあると思いますが、当面、①会員同士の交流、意思疎通の向上を図ること。②会員の皆さんのが、より充実した活動ができるようなネットワークづくり。③会報誌づくりの充実強化。などに努力したいと思います。少なくとも、会員が毎年増えていくような進み方ができればと願っています。皆さんのお知恵の拝借と絶大なるご協力を願いいたします。

事務局長 渡邊一栄 「楽しく、おしゃれ心を持って」いい女チームで事務局を運営します。会員皆様と共に活動をしながらまた支えながら今期も務めたいと思っています。あなたも主役、みんな主役です。脇役はいません。

会計監査 千葉養子 「皆様の笑顔に支えられ、微力ですが幹事を引き受けさせていただきます。又、会の要であります各役員の皆様を始め、事務局、会計さんには、特に笑顔のラブコールを感謝に代えて。

会計監査 豊田正生 このたび監事を仰せつかりました71期豊田正生です。健生には、札幌にディスコンをひろめるために、仲間を求めていました。お陰さまで仲間ができ札幌市ディスコン協会を設立することができました。皆様に感謝しております。どうぞよろしくお願ひいたします。

〔退任〕の挨拶 前副代表 三宅洋一

今総会で副代表を退任しました三宅です、会社も退職しました。

今後は、長年の友、金欠病と仲良くしていきます（笑い）。

（ご苦労様でした、これからもよろしくお願ひいたしますね・・・一同より）

退任の挨拶 前会計監査 相坂誠一郎

今総会で任期満了となりましたので会計監査役を辞することを決めました。

2年間お役に立てずでしたが、代表をはじめ役員、事務局、会計の皆様ありがとうございました。今後は、一員としてご協力していきたいとかんがえております（お役目ご苦労さまでした、これからもよろしくお願ひいたします・・一同より）

平成23年度定期総会風景

渡邊事務局長より開会宣言



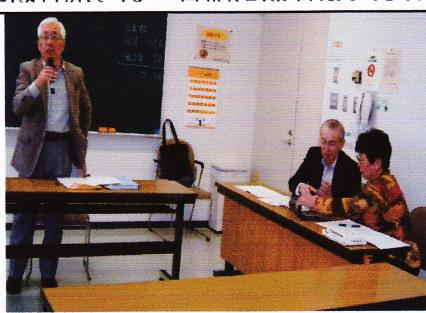
東日本大震災により被災された方々にたいして黙祷し心よりお見舞いとご冥福をお祈り致しました



岡田代表による挨拶



議長には竹原さん



書記には羽根さんと中島さん



各議案説明

事務受付の富川さん 齋藤さん 北山さん



今回の総会で副代表の三宅さんが退任されました
お疲れさまでした



新役員の皆様です、よろしくお願いします
(写真正面左から)

会計監査の千葉さん

事務局長の渡邊さん

副代表の嘉指さん

代表の岡田さん

副代表の竹原さん

平成23年度 健康生きがいづくりアドバイザー

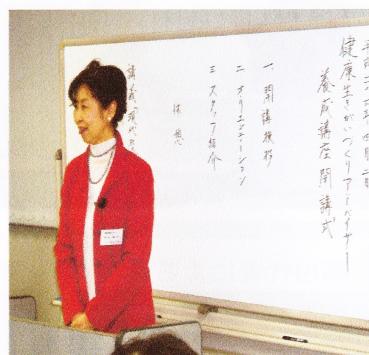
養成講座の風景



渡邊事務局長の開講式・宣言



嘉指研修養成部長のオリエンテーション



岡田代表開講挨拶



資格認定に向けて講座の内容や注意事項に真剣に聞き入り不思議な受講生の皆さん。



渡邊講師の講座③中高年と健康

受講生のみなさん

受付で打ち合わせ

「アドバイザーネットワーク講座」の報告

—東日本大震災・復興を祈りつつ—

会員の皆様には お元気でご活躍のことと 思います。

昨年は、3年ぶりに講座を開講し不安からの出発でしたが 71期生“ナイキ”の皆様の元気で明るい活動に安堵し感動を抱いた一人でした。

今年度の講座も昨年暮れから公募し、新年が明けると共に申し込みが殺到して38名の応募がありました、「参ったな…会場が狭いや」と思い急遽 40~50名対応の会場を探しました。残念にも会場がなく 30名に限定し“あとはお断りする”と覚悟を決めていたところですが、3月11日の東日本大震災が発生してこの影響もあって最終的には17名で講座をスタートいたしました。

私たちが日々の何気ない生活の中で、突然に日本列島を襲った未曾有の大震災が発生したことで全国各地では多大な影響を及ぼし被害の甚大に改めて痛感しているところです。

さて 講座は17名で開講いたしましたが男性7名、女性10名で41歳から72歳までの個性豊かな方々が多く、現在まで元気で各講座に出席しております。4月23日には“講師との懇親会”を開催いたしましたが会場では既に何年も前から仲間のように和やかでした。

特に今回は男性陣が元気で「カザシさん やりますから任しといて！」と酔いと共に頼もししい言葉を頂き、「健生が事業を進めるには事務局に誰も居ないのは不信感を与えますよ」とのご意見もあり「私も健生のお手伝いします！」と積極的な参加意向を頂きました。

五月の連休を挟んで講座も中盤となり、桜の開花とともに春本番の季節からライラックの開花そしてよさこいソーラン祭りを過ぎて、夏の七月に資格認定研修会を迎えます。

最終目標はただ一つ全員が目標の“アドバイザーリーセンス”を授与することですが、これまでにも増して受講生の気力と個性が大いに発揮されて楽しい講座になることが期待できます。

講座ではご多忙の中、各科目の講師の皆様にもご尽力いただきお礼を申し上げます。

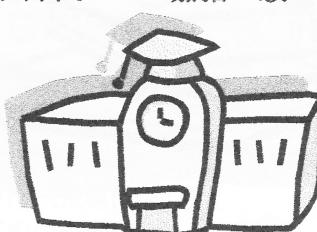
さらに昨年度に引き続き、スタッフとして積極的に参加していただいた健生仲間の皆さん、そして役員・運営委員の皆様に感謝とお礼を申し上げます。

震災発生から3ヶ月を迎えようとしていますが、時間の経過と共に現地では復興に向けての歩みが一歩ずつ前進しています。

「普段の生活に戻ろう！」と苦労を重ねている現地の人々…。一日も早く「上を向いて歩こう！ 前を向いて歩こう！」と私も心から声援しています。

そんな日々の中、講座を無事に修了するため歩を進めて行きたいと思っています。

研修養成部長 嘉指 毅



「すべての方は私の師」・・・生涯学習

札幌市 石川 義勝

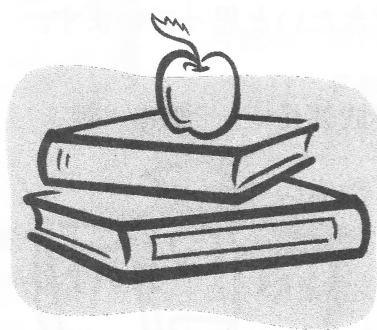
縦社会環境44年間から横社会環境へ3年目になりました、私自身退職後の充実した生き方を見つけ出すことに心配でしたが仕事人間からsoftlandingがうまくできました。

理由①会社自体がお客様商売、日常的に人ととの対面で信頼関係が必要、結果あらゆる体験や人脈が豊富に持てた事②アドバイザー資格を取得するために1年間通信教育で学んだ事です。今年4月からシニア大学に入学し新たな環境で出会いふれあいそして自己の向上に努め、見る、聞く、話す、学ぶ、を実践しようとしています。

私は老若男女問わずすべて方を師と仰ぐ事にしています。それは生を受けてから今まで私が知らないことを実践し、私が知り得ない生きざま、哀楽など経験していないことが無数にあるからです。それぞれ何事も無かったかのように笑顔で楽しげに時には悲しげな表情の裏には・・・体から滲み出る迫力は私を感じ、感動、感激にして奮い立つ気持ちにさせてくれるからです。

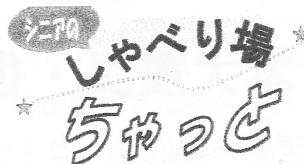
これからもあらゆる学習機会（大袈裟でない）をつくり多くの方々から学びたいと思っています。

さて、超高齢化社会に突入しました「健康生きがいづくりアドバイザー」の出番です。多くの仲間を集め楽しみながら気概をもって前進したい。



『しゃべり場ちやつと』

札幌市 幸村秀子

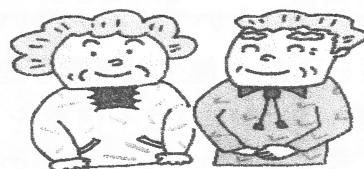


おはこ会では地域の人と共に、自分達も生きがい作りになることを願って始めた『しゃべり場ちやつと』も4年目になりました。中高年になって人の交流も限られ出不精になりがちな時に、人間関係の基礎となるコミュニケーションを通して、お互いの存在を認め合い一人でないことを実感して頂く場としてです。

ちやつとの開催日は待ちきれずに会場作りに手伝う参加者や早くから廊下で待つ人、夫婦ペアルックで来る人、目いっぱいのおしゃれを決めてくる男性、和服姿で会を華やかにしてくれる人など楽しみを表現してくれます。



また、一人身やご近所と疎遠になってちょっとしつらしかった人など参加者は様々ですが、ちやつとに来ましたら参加者一人一人が主役です。好きなことをしゃべり、笑い、歌い、お茶を飲んで出会いを楽しんでいきます。これからも、しゃべって、笑って、心がワクワクする時間を共有していきたいとおはこ会は思っています。



答

対象年齢はおおむね
60歳以上の方

(おはこ会パンフレットより一部転載)

役員会・運営委員会だより

議題：健生北海道事務所移転ほか

1. 健生アドバイザー養成講座について

- 本年度は17名の受講生を迎え、4月2日より開講。6月までの毎週木曜日 18:30~20:30 (全13回)。
- 講座も後半に入り、7月の資格審査試験にむけて学んでいる。8月6日健生北海道への新入オリエンテーション会を予定。

2. 健生北海道総会について

- 5月14日札幌市社会福祉総合センターにおいて本年度総会が開催された(詳細は本誌掲載記事参照)。

3. 健生・月例会について

- 健生北海道の会員の交流と研さんを高めるために、月例会を再開。5月28日リンクージプラザにて「私の災害ボランティア活動」をテーマに開催。
- 医療品の運搬ボランティアに携わった川原国朗さんと池田健次さん(健生71期)が現地の状況やボランティア活動の様子をお話された。

4. 健生北海道事務所の移転について

- 新事務所は4月1日、中央区豊水すすきの駅近辺に位置する市民活動センター「アウ・クル」に移転した(8月まで)。
- 8月からの移転先として星園高校旧校舎(まちづくり支援センター)を考えており、5月21日入居申し込み手続きを行った。

5. 被災地への義援金募集中活動について

- 健生北海道として金3万円を北海道新聞社へ拠金する
- 今後はイベント等で呼び掛けて継続して募金活動を行うこととする。(2Pに関係記事あり)

6. 「チャリティお楽しみ会」について

- 7月22日時計台ホールにて、チャリティお楽しみ会として「届け!笑顔と元気」を開催する。カンテレ演奏ほか演劇、ダンス、南京玉すだれを予定。

7. エルプラザまつりについて

- 9月21日開催のエルプラザまつりに参加予定。

インフォメーションコーナー *みんなさんの活動予定お知らせください

★健生月例会「ウォーキング～創成川公園」

- 日時: 6月25日(土)午前11時~12時
- 集合: 10時50分(大通り公園西7丁目)少雨決行
- 参加費: 無料 (詳細は案内チラシ参照)
- 担当: 健生渡邊 ☎090-9085-7751

★健生玉すだれ同好会/練習日

- 6・7・8月第4土曜・2月第3土曜 午前10~12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/見学歓迎!

★華うたくらぶ♪カラオケ&お料理♪

- 日時: 6月12日(日) 18:00~
- 場所: サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
- 参加費: 2000円(矢崎えっちゃんのお料理つき)
- 担当: 渡邊 ☎090-9085-7751

★地域サロン「つきくらネット」

- ☆**土田英順シェロコンサート**～東日本大震災復興支援
- 日時: 6月11日(土) 13時半開場 14時開演
- 場所: 月寒公民館(豊平区月寒中央通7丁目)
- 参加費: 1000円(全額義援金へ)

- ☆**「カミネッコン作り」**植樹活動と医療と介護の勉強会
- 7月9日(土) 13時半~15時半 ○会費: 300円
- 場所: 美晴幼稚園(豊平区月寒2条7丁目)

- ☆**盆踊りマッサージ会**(専門家によるボランティア)
- 8月6日(土) 13時半~15時半 ○会費: 300円
- 場所: 美晴幼稚園(豊平区月寒2条7丁目)

- ☆**ものづくりサロン**: 第1・3・4土曜日 13時~16時 無料

- ☆**お茶の問合**: 第3土曜日 13時半~15時半 会費 1500円

- 内容: 日本茶インストラクターよりお茶の入れ方楽しみを学ぶ

- 場所: つきくらーム(月寒1条7丁目1-27-101号か202号)

- 詳細・連絡先: ☎090-5222-8797(瀧谷)

★ディスコン体験会

- 6月18日(土)午後1~4時半リンクージ第2研修室
- 7月16日(土)午後1~4時半リンクージ第3研修室
- 会場: リンクージプラザ(札幌市中央区北1条西9丁目)
- 担当: 健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565

★フラダンス同好会/練習日

- 6・7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)

★「おちゃのま」出前講座

- 日時: 6月29日(水) 13:00~15:00
- 場所: 北口宅(手稲区前田9条9丁目3-20)
- 内容: テーマ「もし、札幌で災害が起きたら…」

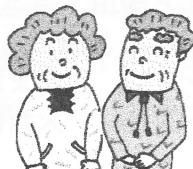
災害に備えた地域の見守り体制・連携について

講師 札幌市ボランティアセンター

- *北口さん(71期)が自宅開放をして月1回「地域の茶の間」活動を始めました。お近くの方参加しませんか?
- 詳細・連絡先: 北口 ☎683-4476

★シニアのしゃべり場ちゃっと

- 日時: 7月23日(土)午後2時~4時
- 場所: エルプラザ公共施設 4階中研修室(北8条西3丁目)
- 参加費: 500円(茶菓代含む)
- 内容: おしゃべりは健康の元、楽しく語りあいましょう。生きがいトークや演歌体操、コミニュケーション脳レクゲームもありますよ
- 担当: 健生おはこ会・川村 ☎090-6262-0314



財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

昨年久留米で第1回を開催しました「健康生きがい学会」の第2回大会を11月23日(火・祝)、東京大学の安田講堂で開催します。

日野原重明氏の百寿の記念講演があります。他にも医療、看護、心理等の各分野のご専門の方々から、健康生きがいについての講演を予定しています。この学会の前日には「健康生きがいづくりアドバイザー全国大会」も開催します。

学会の開催要項は出来上がり次第、財団のホームページに載せます。

「ハイ、タッチ」



『無謀なチャレンジ』

札幌市 北山 公子

文章を声を出して読むことは脳の活性化に繋がり、年を取って滑舌が悪くなるのを多少でも予防できるという。この効用に期待して無謀にも新しいチャレンジを始めた。

あの東日本大震災以降、自分が被災したわけでもないのに気がめいってしまって何もしたくない毎日だった。友人からも注意を受け、これではいけないと気分を変えるために文化教室の「はじめての朗読」を申し込んだ。

行って驚いたことが二つ。「はじめての朗読」というのにはじめての人は3人であとはベテランの9人が同じクラスだったこと。もう一つは自宅で見るように言われたプリントに、身体の前屈、背伸び、首回しなどの絵が印刷されていたこと。朗読って体育系だっけ? あとからの説明では体をリラックスさせ、腹式呼吸で声を出すための準備運動ということだ。

講師はイントネーションの間違いや語尾が消えるなどの注意はするが、個性を大切に指導してくれるという。クラスでは緊張のため耳まで真っ赤になり、指定された詩を先輩達のまねをしながら声に出してみた。目で読むのと違って口は上手く回らないし北海道弁のアクセントは注意されて初めて気がつく始末。皆同じです、たくさん恥をかいてくださいと慰められた。こんな調子で、まだまだ先は長そうだが次からはパールバッックの作品を読むというので少し楽しみだ。難しそうだけど柴田トヨさんの「くじけないで」を力まずたんたんと読めるようになることを目指してチャレンジ。さあまた恥をかきに行こう!

次号は、大西信子さんに ハイ、タッチ。

表紙に寄せて

『泊 海岸・泊村』

小川 智

泊村の北端神恵内村に近い平磯が広がる崖上の国道沿いのドライブイン「ナンバーワン」の裏から岩内方面を見た景色です。

遠くに岩内山、左奥に羊蹄山も見えます。

丸いドーム上の施設辺りは泊原発です。これでいいのかと思うくらい海のそばの低地にあります。日本海は地震が少ないのでいいと考えて造られたのでしょうか? きっと温排水を捨てるのに都合のよい海近くに建設するのが安上がりだったのかもしれません。

原発以前は原野上の湿地が多く未利用の荒地だったと記憶しています。現在はそんな様子はなく、田んぼの畦まで舗装されているみたいにインフラ整備されています。

平磯の広がる海岸線は美しく、海も綺麗です。海も汚されず、この景観が未来永劫に続くことを願わざにはいられません。

話は変わりますが、ナンバーワンの昼食、私は磯ラーメン。鮭のおむすび付きで550円、妻は海老天丼、立派な海老2本が付いて750円。これって安いと思いませんか?

ラーメンの味はナンバースリーでしたが、おむすびはナンバーワンでした。海老天丼もナンバーワンだったそうです。

5月末からイギリスへスケッチ旅行に行ってきます。そちらの風景もこれから紹介したいと思います。

編集後記

この度、前任者の堀田部長より引き継ぎました石川です。仲間と共に会報を通してよりよい絆を深めて前進していきます。

会員皆様からの情報、活動、活躍などの投稿をお待ちしております。

(記 石川 義勝)

【事務所所在地・連絡先】

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目

市民活動スペースアウ・クル310号室

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会

(電話・FAX) 011-211-4416

【現在会員数】 5月31日付

○正会員 103名	○一般会員 8名	合計 111名
-----------	----------	---------