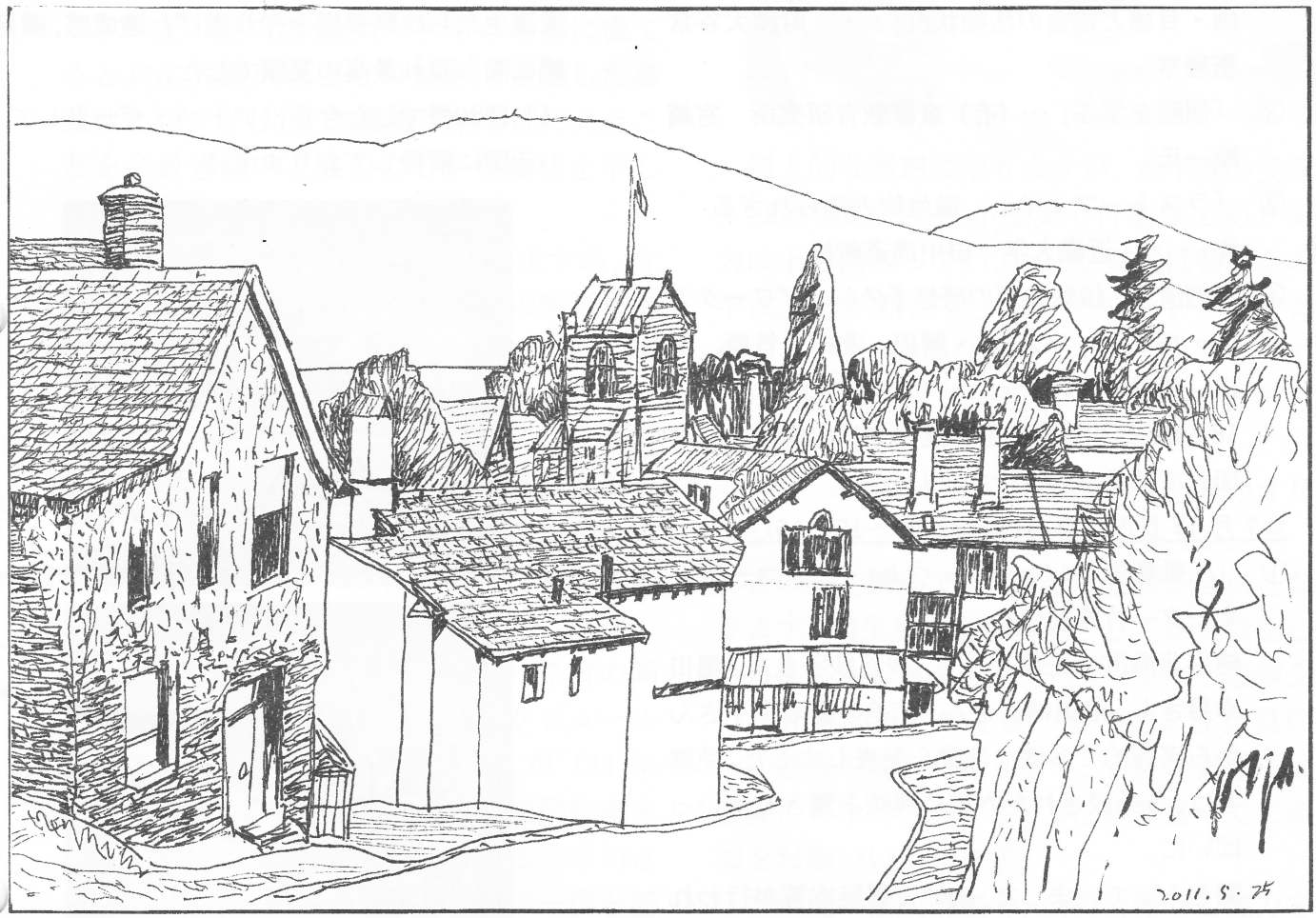
北の灯り

第　５２　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）



《イギリス：ボウネス》　小　川　　智（白日会準会員・道展会友）

健康・いきがい

『楽隠居は暫くお預けで・・・』

札幌市　宮岸　和子

８０代の仲間入りをした私は、身体機能も含め種々喪失の時代を迎えつつあることは否めません。しかし、何時までとは言えないまでも“この先少々命があるかもしれない”と明日以降の予定を立てられることは生きる力になり、幸せに感謝しています。今後は可能な範囲の中で、ゆるやかな目標を持ち、一つひとつ夢を紡いで行きたいと思っているところです。

「生きがいは？」とあまり考えたことはありませんが、最近思いつくまま１～２の資格取得に挑戦しました。これを活かし、自分のできるささやかな役割で、地域社会の担い手となり、福祉の受け手の立場を少しでも先送りして、楽しく暮らせたなら「歳を重ねることも捨てたものではない」と思うのです。

楽隠居は暫くお預けで、これからは人生の総仕上げを考えながら元気に過ごすことが私の生きがいと言えるかもしれません。

76期生誕生

代表　岡田朋子

今回の資格認定研修会は北海道らしい特徴のある企画内容となりました。

☆7月16日の1日目は（9：00～18：00）…総合司会　渡邊一栄さん

① 「健康生きがいづくりアドバイザーの活動計画・目標と協会の活動状況」・・・財団大谷常務理事

② 「傾聴を学ぶ」…（有）童夢教育研究所　宮崎順一氏

③ 「ラスト・ファイト　微生物の知られざる姿」・・・近畿大学　田中尚道教授

④ 事例演習・相談事例の研修『グループワークとロールプレイング』・・岡田、北山、竹原、堀田、渡邊の各氏

18：30より懇親会を開催し大谷常務理事も参加して意見交換を行いました。

☆7月17日の2日目は（9：00～17：15）

① 「活動報告とシンポジュウム」・・・コーディネーター竹原副代表

健生北海道の先輩として、渋谷妙子さん、堀田幸男さん、池田健次さん、江差の蛯名憲子さんから実践的で多様な活動を発表しました。受講者は、各発表された内容に興味と驚きを体いっぱいに

聞き入っていました。続いて質疑応答が行われました。

② 「私がアドバイザーとして目指したい健康・生きがいづくり活動は」・・・斎藤克恵さん

小グループでの活動を前提に意見交換、自由なアイデア出しを行いながら、それぞれの意識を共有し合意形成を図る方法を学びました。

成果をまとめて「○○○の木」を描こうで受講生が思いを伝える為にグループごとに発表しました。

1班はわくわくドキド木・・・（相川さん、小林さん、三浦さん、松浦さん、横井さん）

2班はげんきの木・・・・・・（池田さん、渡邊さん、杉本さん、松井さん）

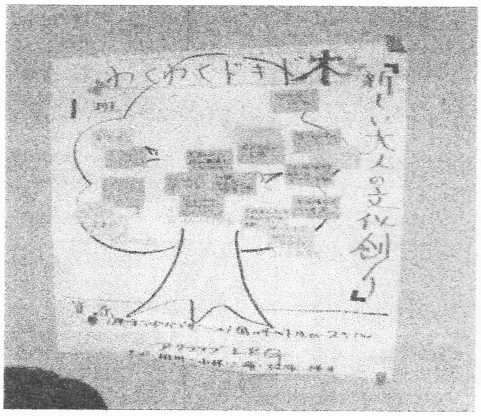
3班は100歳の木・・・・・・（木村さん、菊地さん、高口さん、紅本さん、八巻さん）

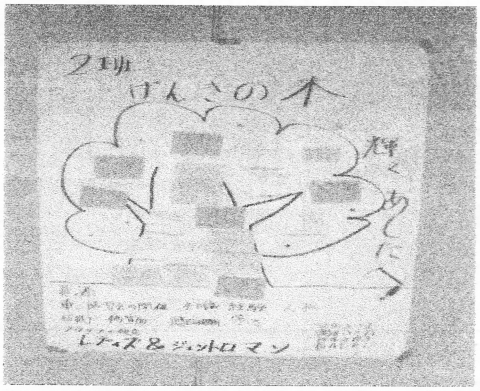
③ 資格認定課題「アドバイザーとしてどのような活動をしていきますか」の筆記試験で終了でした。

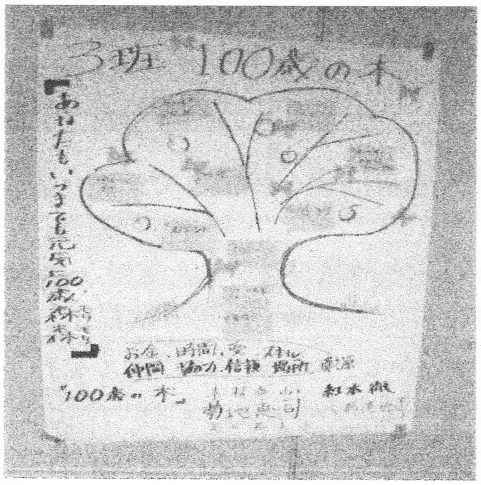
④ 一人ひとりお名前を読み上げられ財団大谷常務から修了書を授与されました。

受講生たちは緊張感とやり遂げた達成感、満足感に満ち溢れ最高の笑顔でした。

（お疲れ様でした今後はアドバイザーとしての活躍に期待しております。）







「養成講座」を終え

“新入会員”歓迎へ

研修養成部　　嘉指　毅

会員の皆様には、お元気でご活躍のことと思います。

本年度の養成講座は、38 名の応募に慌てると共に大震災などその対応に苦慮した幕開けとなりました。お蔭様で無事に終えたことを会員皆様のご協力に心からお礼を申し上げます。

既にメールなどでお伝えしていますが、今年度の養成講座は 3･11 の大震災の影響もあって最終的には 15 名が 6 月 25 日の「資格審査試験」を受験し、優秀な成績で全員が合格いたしました。

「先生！！お蔭様で　合格通知が来ました　ありがとうございました！」と喜びの声が届きました。（いつの間にか・・私も先生と呼ばれてしまいました・・）

資格認定研修会は、去る 7 月 16･17 日の両日に実施され、この研修会にはスケジュールの関係で 2 名が欠席となりましたが（24 年度に受講したい旨の意向です）、産業能率大学を受講した喜茂別町から 1 名（松井孝司さん）が出席し 14 名が受講して更に一段と活発に発言すると共に、それぞれの個性豊かでユニークな発表に楽しくも充実した内容になったと思います。

私自身はスケジュールの関係で研修会には携わることは出来ませんでしたが、受講生は各科目に沿って岡田代表以下のスタッフの進行で、更に一段と将来の活躍が期待できる実力を発揮して修了したことをお聞きいたしました。

最終日の 17 日には、財団大谷常務から一人ずつ修了証を授与されて講座の全てを終えることが出来ました。

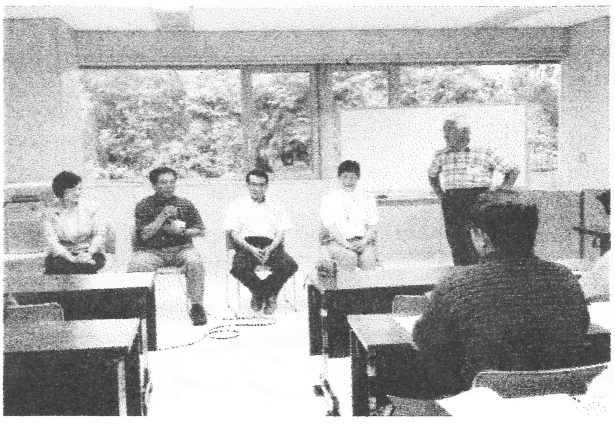


個人的な感想になりますが、本年度の受講生は総体的に男性が堅実で行動派であり実力は十分備わっていますし、女性は物静かの中に実力が期待できるとてもチャーミングな方々です。皆様は現役で日々労を費やしている方が多く今後の活動に興味があるのも事実です。

さて　8 月 6 日（土）には**「新入会員のオリエンテーション」**を実施いたします。

この日を持って、受講生は全員が会員となります。健生北海道協議会として新会員を心から歓迎する事業でもありますので、懇親会では先輩会員との懇談の場でもあり会員同士の懇親の場ともなります。会員の皆様にはご多忙の中ではありますが、是非奮ってご参加をお願いいたします。

本年度の養成講座も、会員皆様のご協力を得て無事修了の報告をできたことに安堵し、お礼を申し上げて報告に変えさせていただきます「ありがとうございました！！」。

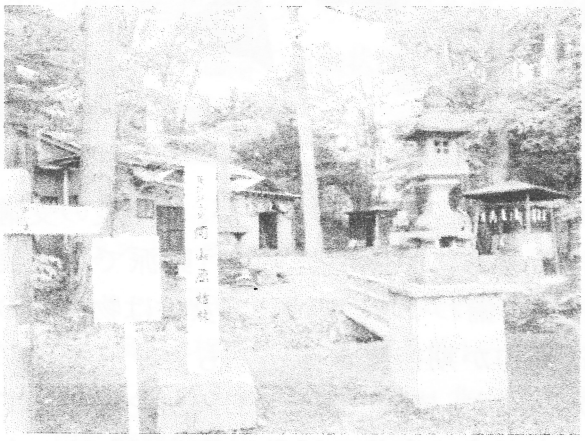


住んでいる所のちょっといい所

木村　寛

”札幌市円山原始林散策路”

百万都市に熊が出て、人より大きなエゾ鹿が走りまわったことのあるこの自然豊かな？札幌市近郊には、手軽に散策できる散歩道が点在しています。
健脚者には朝の散歩コース、また初心者には登山入門コースの円山原始林散策路があります。
超初心者の私も、毎回息を切らせて登ってる横を、私より遥かに高齢と思われる方がスイスイ追い抜いていきます。
登り始めてすぐにお地蔵さんの出迎えを受けて、心穏やかそして膝は早くもがくがくで、日ごろの不摂生を悔やみ





自然に身をゆだね静かにしているとそこここに小さくすばやく動くエゾシマリスの愛くるしい姿に目を奪われます。
秋には木の実を忙しく集め、頬袋がはち切れんばかりでもまだ入るかなと、小首を傾げる素振りには癒されます。



小鳥たちもエゾシマリスに負けじとさえずりそのきれいな羽を自慢するかの様に飛び回っています。



時折見せる好物を見つけたときの目の輝きには、生きる喜びを感じます。



円山の頂上からは、札幌の町並みが手の届くかの様に身近に感じられ、高い山にはない親近に浸れます。
円山動物園の近くから入山すると、なだらかな自然の中の散歩には最適コースと思います。
自然からの感性を磨きにいきませんか。

6月の例会報告
「軽いウオーキング・創成川公園を散策しよう」

□6月25日の月例会は「軽いウォーキング・創成川公園を散策しよう」でした。参加者は12名もあり、天気は晴れ。暑からず寒からずウォーキングにはぴったりの気候に恵まれました。

これも参加者の「日頃の行い」が良いせいかもしくはテルテル坊主の効用か。

札幌市観光ボランティアの資格を持つ上野さんから大通公園の彫刻の説明をいただくという特別サービスもありがたかった。大通り公園は「花フェスタ」でにぎやかでしたが、創成川公園は思ったより静かで木製のベンチがここちよく、写生をする芸術家のたまごがたくさん腕をみがいておりました。

創成川の流れを一部せき止め小川を作り、飛び石で川の中まで入れる部分、川の中に自然に生えた雑草などは私達の子供の頃を思い出させ、都心にいるにもかかわらずこの公園はなかなか良い所です。

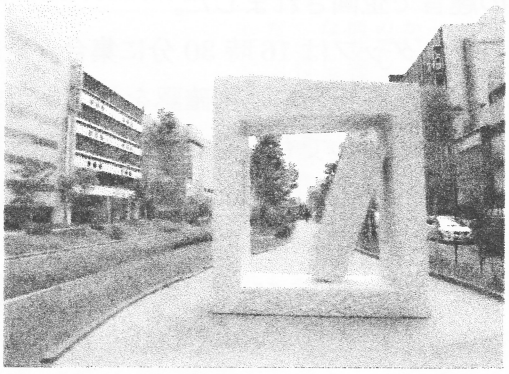
和気あいあいと2.2kmを一人の落後者もなく予定通り楽しく目的地に到着しました。

（北山　公子）



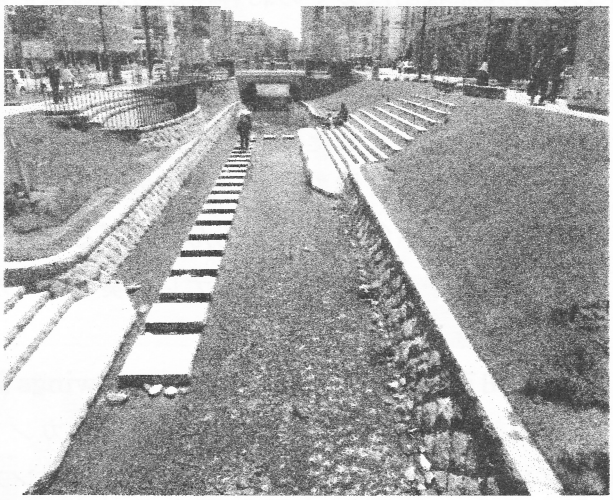
上野さんの名ガイドぶりに感謝です。
本当に楽しかったね・・・・

□「軽いウォーキング・創成川公園を散策しよう」に花ならずフオートを付けてみましたのでご笑覧下さい。



とってもいい企画で、満足の一日でした。なんたって、有志4人で二条市場の食堂のランチ時飲んだ冷えたビールの美味しかったこと。それに加え、浮気をしたことのない男が、願望を込めて「浮気定食」を食したことでした。こんな企画が、ありますと何をおいても参加します。有難うございました。

（堀田　幸男）写真も提供



川の水は大変きれいでした、これからは多くの市民の憩いの場となることでしょう。

チャリティお楽しみ会

「届け笑顔と元気」

札幌時計台ホールで開催される

7月22日（金）の今回は東日本大震災で被災された方々へ「私たちの笑顔と元気」が届くようにとの趣旨で企画されました。

当日スタッフは16時30分に集合、最終打ち合わせにより各担当の役割確認をおこないました。お客様に楽しんでもらえるように、出演者が気持ちよく演じてもらえるように、スタッフは目配り気配りでトラブルがない事を念じながら進行していきました。17時55分開会宣言、黙祷、岡田代表挨拶から始まり前半の部は①小山内和子さんの「ボランティアとして被災地へ笑顔と元気を届けた体験談」と気功のお話　②家守朋恵さん、宮岸和子さんの息の合った「南京玉すだれ」　③佐野光男さんの「私と笑顔」　④木野敏子さんとフラダンス同好会の優雅でしっとりとしたオリジナルな踊りで暖かい南国に導かれました　⑤入江明美さんの「私と元気」　⑥いきがい探偵団（国定忠治の95歳寺井友一さん、子分1の上野正志さん、子分2の家守朋恵さん、満月は堀田幸男さん）演じる名月赤城山は多くのお客様から大喝采をいただきました。

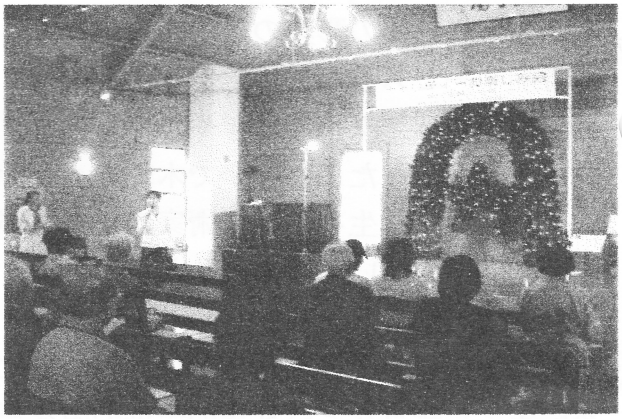
休憩後、後半の部は⑦羽根啓悦さんの「私と笑顔」から始まりました。　⑧新会員渡邊郁雄さんのオカリナ演奏、澄みわたった音色で心を落ち着かせました。　⑨カンテレあんさんぶるみゆぅ代表佐藤美津子さんによるカンテレ演奏でホールの皆さんを魅了させました。

⑩豊田正生さんの「私と元気」　⑪wings講師米川由美子さんと多くのメンバーによるカントリーダンス。スタイルが良い方ばかりでジーンズがよく似合ってました。往年の曲？懐かしかったです。岡田代表もステージで踊っていましたよ。最後は米川さんの指導の下、参加者全員笑顔。元気で踊り、会場も最高潮に盛り上がりました。良かったなぁ～楽しかったなぁ～有り難うございました。

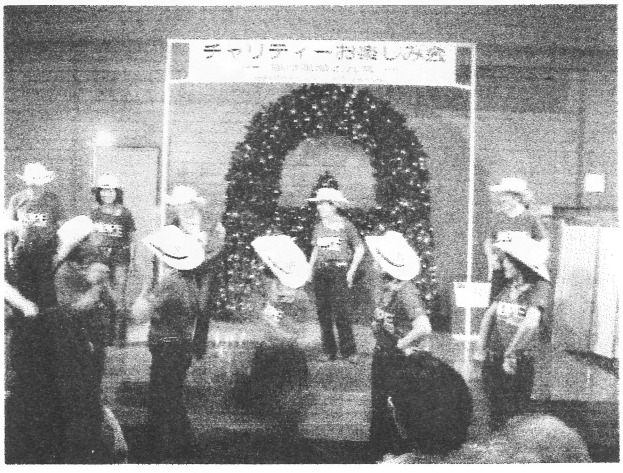
本日皆様からの義援金報告は受付会計担当の富川さんから竹原副代表に70,363円渡され、後日北海道新聞社経由で被災地に届けられます。竹原副代表より多くの方々のご協力に対し謝辞が述べられました。最後は「届け被災地に！皆で歌う」“この星に生まれて”“見上げてごらん夜の星を”を全員で合唱し終幕しました。

スタッフの皆さん本当にご苦労様でした（石川記）

私達のこの思いが被災された方々に届き笑顔と元気を少しでも取り戻してくれる事を祈念したいと思います！！







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.健生アドバイザー資格認定講座について
・7月16･17日資格研修会が開催され、傾聴講座、相談事例演習、活動報告、今後の活動にむけてのワークショップなど研修し、最終日に修了証授与を行った。
・8月6日ホテルサンルートにおいて健生北海道への新入オリエンテーション会を開催。

2．チャリティお楽しみ会
・7月22日札幌時計台ホールにて届け笑顔と元気と名うって、チャリティお楽しみ会を開催した。
・この企画は東日本大震災で被災された方たちへの復旧・復興を願って義援金寄付することが目的。
・被災地でのボランティア体験話、南京玉すだれ、フラダンス、生きがい探偵団の演劇、オカリナ演奏、カンテレ演奏、カントリーダンスなどが行われた

3．健生事務所、市民活動プラザ星園に移転
・8月1日より市民活動プラザ星園（南8西2）がオープン。健生事務所も7月27日405号室へ移転した。

4．エルプラザまつりについて
・9月10日開催のエルプラザまつりに参加予定。市民活動団体エリアでの木工品、手作り小物の（布ぞうり、ふきん、エプロン等）の販売、
・紙芝居、着物着付け、健康体操など企画進行中。

5．道立市民活動促進センター市民協働企画
・平成24年2月の月例会の日程に合わせ、認知症講座＆脳トレ講座として企画申請を行った。（企画採択は5件、審査まち）

6．博栄会「元気・寺子屋教室」について
・9月4日より（社）博栄会アルメリア福住主催での「元気・寺子屋教室」に健生北海道が毎月第一日曜午後に2時間授業を担当する。
・目的は地域独居高齢者の社会参加と健康・仲間作り。対象はアルメリア入居者と地域の高齢者。
・初回は健康講話と体操教室ほか

7．ミステリーツアーについて
・9月15日昨年も開催した札幌時計台主催のミステリーツアーを実施団体として開催予定。

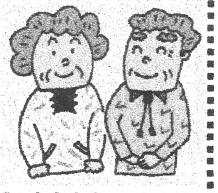
インフォメーションコーナー　＊みなさんの活動予定お知らせください

★健生月例会「プロに学ぶ～海外旅行新発見」
○日時：8月27日（土）午後2時～4時
○講　師：元JTB野澤重喜氏
○場所:市民活動プラザ星園　2F大会議室
札幌市中央区南8条西2丁目　市民活動プラザ星園
○内容:元添乗員としての豊富な経験から企画から添乗員としての楽しいお話を聞きます。これからの海外旅行を計画されている方には役立つ情報満載。
○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
○8・9月第4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/見学大歓迎！

★華うたくらぶ　♪カラオケ＆お料理♪
○日時：8月20日（土）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

★シニアのしゃべり場ちゃっと（豚汁ちゃっと）
○日時：10月22日（土）
①調理会=午前10時～　②しゃべり場=午後～4時
○場所：エルプラザ公共施設　調理室（北8条西3丁目）
○参加費：500円
○内容：今回は竹原菜園の野菜と川村さん手作り味噌によるスペシャル「豚汁ちゃっと」午前にお時間ある方は一緒にお料理、午後は楽しくおしゃべりを。



○担当：健生おはこ会・川村　☎090-6262-0314

★カーリンコン体験会
○8月27日（土）午後1～4時半リンケージ第1研修室
○会場：リンケージプラザ（札幌市中央区北1条西9丁目）
○内容：7月1日から協会名をカーリンコン協会として発足しました。氷上ではなく四季を通して楽しむことができるディスクカーリング。ディスコンのときより流れが簡単。楽しいカーリンコンを体験しにお出で下さい。
○担当：健生ナイキ・豊田　☎090-8650-2565

★フラダンス同好会/練習日
○8・9・10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
注意＊10月は新人さんの受け入れはできません。
○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」
☆かんたん盆踊り＆楽しい茶話会
○日時：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）
☆手作り市
○8月7日（日）札幌駅地下歩行空間・手作り品で8店舗
☆フリーマーケット「月寒わくわく市」
○9月25日（日）10時～14時
○内容：手作り品、日曜雑貨など
○場所：美晴幼稚園（豊平区月寒2条7丁目）
☆「**マッサージの極意体験**」専門家によるボランティア
○9月10日（土）13時半～16時　○会費：300円
○場所：月寒公民館（豊平区月寒中央通7丁目）
☆ものづくりサロン：8月20・27日　13時～16時　無料
☆お茶の間会：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：つきくらルーム（月寒1条7丁目1-27-101号か202号）

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２３年度事業として独立行政法人福祉医療機構からの助成金により、東日本大震災の被災者就労支援事業を行うことになりました。

東日本大震災で被災された方（家族）、主として第一次産業に従事されていた方が、避難先で引き続き漁業や農業などに従事できるようサポートする事業です。受け入れ地での仕事や住まいを掘り起こして、一時移住することでまとまったコミュニティを維持し、心のハリを保てる環境づくりをしていこうというものです。北海道協議会にも協力をお願いしているところです。

「ハイ、タッチ」



『幸せの基準』

札幌市　大西　信子

“素敵な仲間たち”と道南一泊の旅をした。

鉄道ファンの集いであるが、12名の移動は宴会設備付豪華貸し切りバスでした。

宿泊先である知内町の民宿一軒家を目指し、たどり着いたのは大きな「プレハブ住宅」だった。

海の幸、山の幸、料理のもてなしに喜び、床に就くも三畳ほどの個室は時間が経つにつれて息苦しさと近隣のイビキに付き合って思う。

今、避難所生活が続いている被災地の方々の仮設住宅が急がれている中、トラブルが続出。当選者にも辞退される要因は食事の打ち切り、日常生活の不便さ、先の見えない不安など、疲労と孤独感があげられ、家族が孤立し、閉鎖的になってしまうこと。地域によっては、一つ屋根の下で、世代を超える強いつながりの中、支えあい、助け合って楽しく暮らされている。

今の世相を反映させるものか、今、出来ること“昭和への原点に回避”という。

年を重ね、ふと立ち止まってみると、すでにシニア世代、原点に返ってみることは難しいことではない。

商品のあふれる豊かな社会に過ごし、我慢や忍耐を教えられなかった子供たちに、じいちゃん、ばあちゃんの“うざい言葉”にも素直な気持ちで耳を傾けて欲しい。少しの不便を楽しみつつ、未来の幸せに向かう道だと思って。

次号は、71期　入江明美さんにハイ、タッチ。

表紙に寄せて

『イギリス：ボウネス』　　小川　智

昨年アイスランドの火山噴火でヒースローが閉鎖、成田から引き返さざるを得なかったイギリス旅行を５月末に敢行。

しかし度重なる不運が？またもアイスランドで小噴火、ロンドンから最初の訪問地のエジンバラへの国内線が飛ばないのです。

旅程を大幅に変更してヒースローから列車で北西部の湖水地方ウインダミアへ向かいました。

拠点はウインダミア湖畔のボウネスという小さな町です。宿は B&B (bed and breakfast) でベットと朝食だけを提供します。

この絵は宿の向かいの坂の途中から描いたものです。建物の屋根越しに見える水平線はウインダミア湖で対岸にピーターラビット物語を著したビアトリクス・ポターの住んだヒルトップファームやホークスヘッドなど物語の舞台が揃っています。湖と呼ばれるのは点在する 17 の湖水の中でウインダミア湖だけで、あとはウオーター等と呼ばれています。

さて、建物ですが、この地方で豊富にとれる石を使ったものが殆どです。壁は薄い石板を横向きに積み上げ、屋根は更に薄い石板を柾葺きにしてあり、苔も付いたりしていい感じです。

壁は大砲で打たない限り壊れそうもありません。戦争の多かったお国柄なのでしょうか。

小さな、のどかな町ですが、Ｂ＆Ｂやレストラン、ホテル、商店(土産物店など)も多く、美しい景観とナショナルトラスト、ピーターラビットに支えられているのでしょう。

編集後記

会報が無事お手元に届くことを祈り「宛名ラベル」を作成しています。

しかし、転居先不明でメール便(９０円)が舞い戻ることがあります。変更用紙を同封し再び郵便(１４０円)で送ると届くのです。

コストと手数の面からも、是非変更届(書面)を事務局にお願い致します。

（記　佐藤　よしこ）

【事務所所在地・連絡先】
〒064-0808　札幌市中央区南８条西２丁目
市民活動プラザ星園４０５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】　７月３１日付
○正会員　９７名　○一般会員　８名
合　計　１０５名