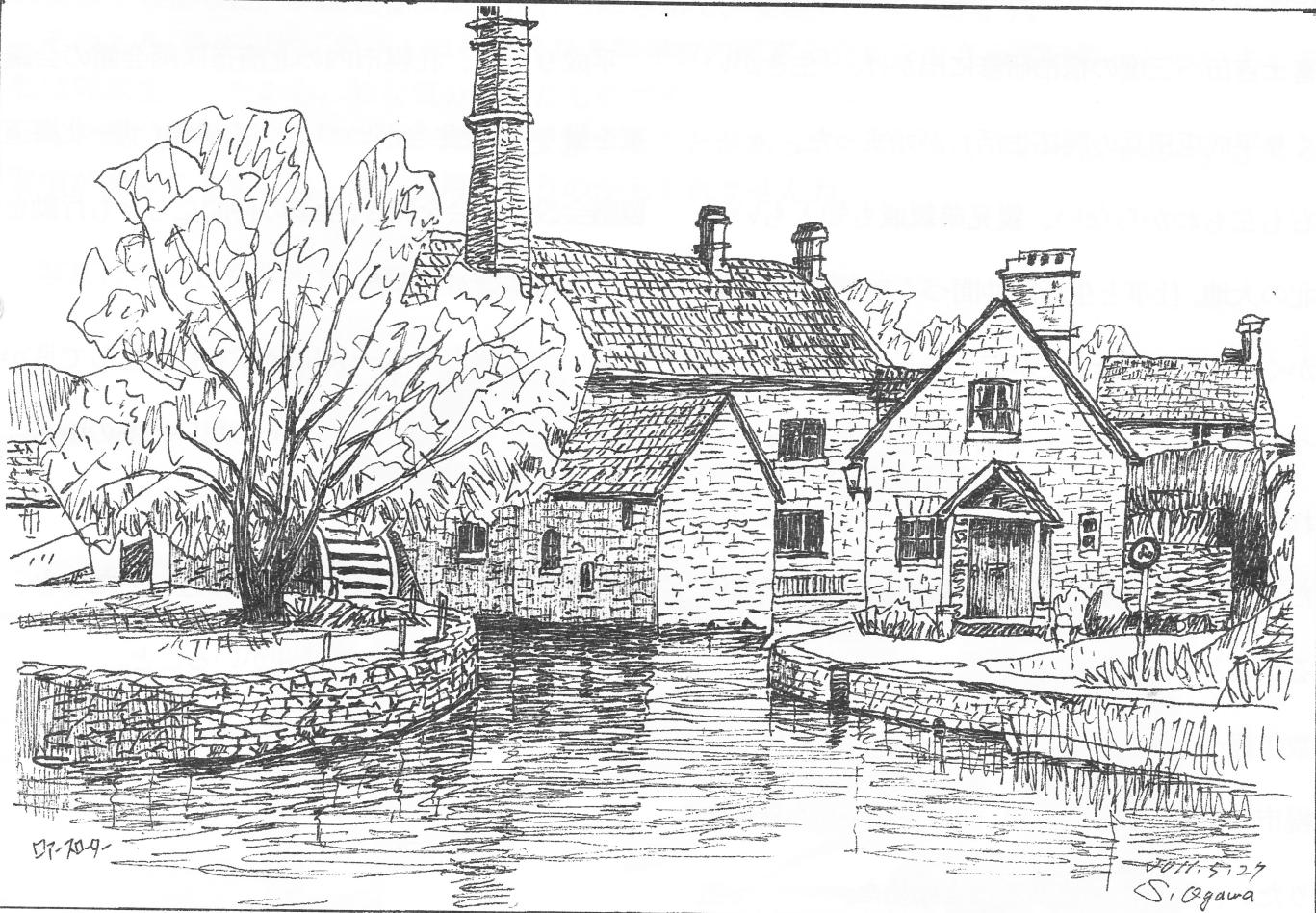


# 北海の火アリ

第 57 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）



《水車のある風景・英コッツウォルズ》 小川 智（白日会準会員・道展会友）

## 健 康・い き が い

### 『三角山ぶら歩き』

札幌市 新居 高子

15年前、健生に仲間入りさせて頂き、仕事に追われて中途挫折、今日に至りました。

同期の水沢さんに声をかけて頂き、6月30日晴天、仲間13人と三角山の頂上を目指して出発。

歩き始めは動悸、息切れ、普段の運動不足が私を叱咤・激励しているかのようでした。

青々とした深い森、時々の木漏れ日はとても

爽やかでした。まさに、森林浴でした。

中腹には、先人たちが神社を奉り、里山の鎮守として大切に守ってきた跡地、小さな広場での一服はとてもハッピーな気持ちになりました。

オカリナと伴に、知床旅情、故郷を合唱、懐かしさのあまり、涙がポロリ、感動でした。

また演歌体操は心を弾ませ、登頂を促してくれました。仲間と共有できた充たされた時間、年を重ねる程に大切な存在なのかも知れません。

仲間の皆さん、そして健康に感謝です。ピンピン、コロリ!! 人生を大切にしたいものです。

# 健生北海道15周年に寄せて

## 『さあ！次は何をしようか』

公募2期生 札幌市 長谷川聰

平成5年37歳の春に、新職場新居住地を求めて妻子と共に東京から札幌に移住した。同じその時期に健生アドバイザー養成講座受講のため、札幌から富士吉田へ三度の宿泊研修に出かけ、「生きがいづくり平成屯田兵の開拓生活」が始まった。

右も左もわからない、親兄弟親戚も知人もいない北の大地。仕事と生活は仲間づくりと心得て、とにかく車を走らせた。だが行く先々で「健康生きがいづくりアドバイザー」を名乗る度、「何ですか？それ・・・」という言葉が返ってくる。何百枚と抱えた名刺とリーフレットは北風に俟って雲散霧消するがごとくだった。

数年経つと健生仲間がようやく2桁の数になり、札幌市内で月例会が始まり、道内各地からも資格を取りたい、取ったと連絡が増え始めた。



健生北海道会報誌の創刊号 (H9年11月20日発行)

相変わらずドライブ行脚だが、この頃になると各地に健生ばかりでなく、地域活動に励む人々のつながりもしてきた。

平成9年秋、札幌市内の北海道医師会館の会議室を借り、健康生きがいづくりアドバイザーハイウェイ協議会設立総会を開き、全道の仲間たちとも行動を共にする基盤ができた。

老いても病んでも一人になっても、住んで良かったと思えるまちにしたい。その思いにあの頃も今も変わりはない。

変わったことは自分がその歳に近づいたこと、近くに遠くにたくさんの仲間がいること。

**さあ！次は何をしようか。**



「北の灯り」の創刊 (H14年12月25日発行)

## 健生北海道15周年に寄せて

### 『ノミニュケーション事始め』

14期 札幌市 清水利章

通信講座を終え、中島公園駅からほど近いヒューマンソフト株式会社の一室で、第1次資格審査の受験をしました。試験監督は長谷川竹二郎さんで、受験者は私一人です。

そのころ、長谷川竹二郎さんは札幌光星高等学校の同窓会会长をなさっていらっしゃいました、私は同窓生でしたから、妙な気分がしたものでした。

その後、長谷川竹二郎さんの講座を受講することがあって、すっかり「わっはっはっは」などと笑う習慣が身につきました。感應作用というのかもしれませんね。

写真は美女と長谷川竹二郎さんと私が飲んでいるところです。



平成12年1月28日(金)～1月31日(月)に、富士吉田の研修所で第3次養成研修会を受講しました。

樋口喜一さん、小山内和子さん、田村元江さん、杉谷憲昭さん、成瀬勝也さん、高本千代子さん、林サキ子さん、上野正志さん、そして私の9名が北海道からの参加者です。

昼間は廊下で、小山内和子さんのご指導でヨガ体操をし、夜は毎晩廊下にたむろして、自動販売機のビールが売り切れになるまで飲み、自室にこもって勉強をしている他県の方がたの大いなる贊聲を買ったのであります。

沖縄から参加なさっていた知念勇進さんが、「磁石とおなじで、南と北は引きあうんだ」と言つていっしょに飲んでいたのを覚えております。かくして、第14期生は誕生したのであります。つくづく「健生とはノミニュケーションと見つけたり」なのですよ。

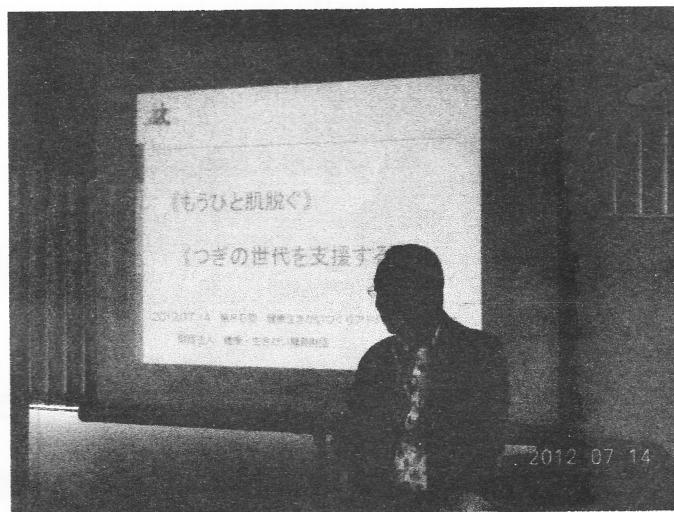
# 平成24年度 養成講座 資格認定研修会 19名修了

4月7日(土)より始まりましたアドバイザ-養成講座は6月30日(土)迄の13回の研修後、第1次研修資格審査試験をもって終え、7月14日(土)15日(日)の両日は「健康・生きがい開発財団」の大谷常務理事、藤村事務局長を迎えて、札幌市「かでる2・7」で「資格認定研修会」を実施いたしました。

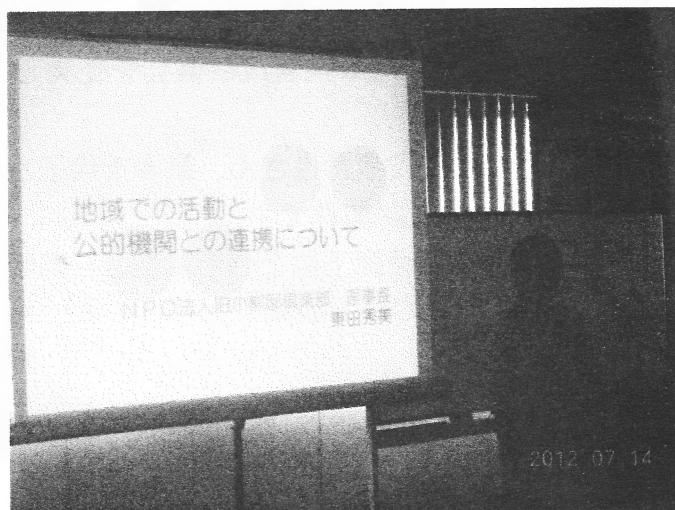
実践的で濃い内容の研修会でありました。19人の研修生は自ら活動する専門家を目指して真剣に傾聴し難しい課題に取り組んでいました。

◎7月14日(土)

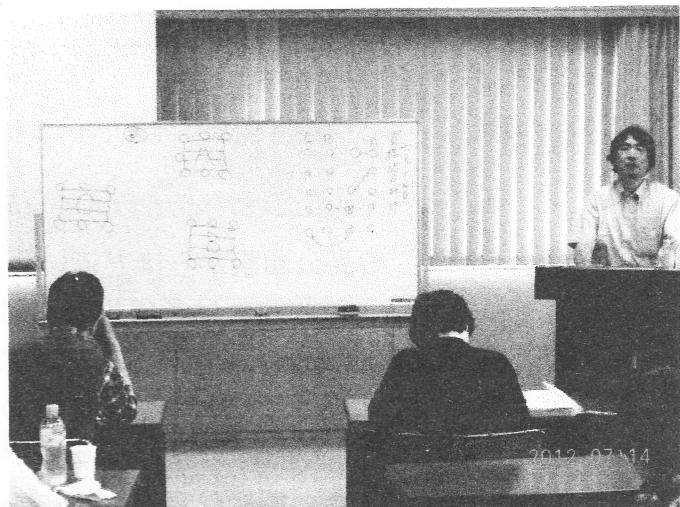
- ・大谷常務理事の《もうひと肌脱ぐ》《次の世代を支援》するから始まりました。



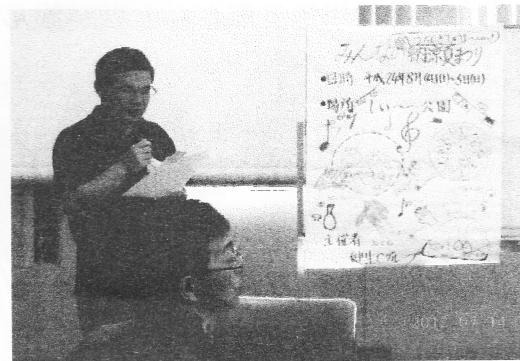
・旧小熊邸倶楽部理事長 東田秀美さんによる《地域活動と公的機関との連携について》でした。特にNPO, NPO法人についての取得についてのお話は良く解りました。



- ・藤村事務局長の「グループワーク」地域の夏祭り



- ・グループを3つに分けて全員での共同作業



- ・発表者は意見をとりまとめ、簡潔に



- ・主に誰を対象としたお祭りですか？



- ・想像しただけで楽しめて参加したくなるお祭りに

## 私の近況報告

### 『おくるくるり～市民劇団の愉しみ』

71期 札幌市 入江明美

今年も、小学生から60代までの30名による、やまびこ座プロデュース、コメディ「おくるくるり」への参加を大いに楽しんだ。舞台設定は豊平川河川敷。近くの団子屋は、主の一周年を終えたばかり。そこの四姉妹の長女に、リッチな歯医者との縁談を持ち込む、お節介な伯母が私。結局、長女は団子屋を継ぐことを宣言し、縁談はまとまらないのだが。この間、川の中から石の王国の人達(人間から見えない)が登場したり、筏下り大会に絡んで東区のゆるキャラ「タッピー」が愛らしく癒しパワーを振りまいたり、町内の会社の荒唐無稽なパークゴルフ大会があつたり…。こんなに賑やかな芝居なのに、ふと静かに自分の世界に浸る大人の観客もいたらしい。

姉妹に自分を重ねつつ、先立った家族からの“贈り物”にあらためて思いを馳せていたか。震災後1年のお彼岸にふさわしい演目だったと思う。

フィナーレでは、全員がフル笑顔でオリジナルご当地ソングを歌い合奏した。生身の人間から伝わってくるパワーが感動的だったとか。私自身については、タンバリンを頭に乗つけたのが良かった? アハハ! この愉しみの為、来年まで体力を維持するぞ。



真中にいるのが私です

### 『私は学生』

通信 10期 札幌市 石川義勝

私は現在、札幌シニア大学2学年に在席中です。昨年応募したところ倍率?%の難関を突破(?)し入学を許可されました。

入学条件は札幌市10区の方々で年齢60歳以上で上限はありません。1学年100名、2学年100名の合計200名で構成されています。

今更何故?と思われますが、多くの方々が同じ目的かと思いますが、「一生学び続けたい」と思っている、「多くの人の出会い、関わりたい、チャレンジしたい、一生現役」ではないでしょうか…。大学での講座では上野正志さん、長谷川聰さん、渋谷妙子さんが講師として大講堂で200名の生徒を相手に講義されいる様は、健生北海道のメンバーとして素晴らしい誇りに思います。

皆様も「シニア大学」にチャレンジしてみては如何ですか。

昔の儒学者が言っていますが

「少にして学べば 壮にして為す

壮にして学べば 老いて衰えず

老いて学べば 死して朽ちず」



## 6月の例会報告

### 「三角山ぶら歩き」を終えて

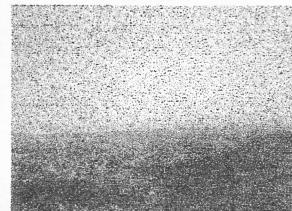
通信6期 札幌市 水沢裕一

6月30日(土)朝9時半、三角山ぶら歩きは自己紹介から始まりました。オカリナの音や小鳥のさえずりなど、既に舞台は出来上がっていました。

その後、登山口を後にした一行はほどなく三の坂(こぶし平)に到着。ここで待っていたのは斎藤さんリードの「軽ストレッチと演歌体操」ぎこちない動作も次第に慣れ、終わる頃にはすっかり軽い体となり、リラックスムードだった。

一行は、散策ルートを確認しながらそれぞれのペースで頂上をめざした。汗ばむ額拭いながら山頂に着くと、喜びに沸いたメンバー面々。

「あっ、屋根がキラキラ。あれが札幌ドームだ」「JRタワーもテレビ塔もはっきりだわ」



休憩時間の過ごし方は思い思いのまま。あつという間に時がたつ…。

…話は中断するが、この日私たちを迎えてくれた人がいた。地元任意団体「山と森の散歩道」事務局員石島しのぶ氏(男性・80歳)。まわりからは《ふくろうおじさん》とも呼ばれている。三角山を世界一愛する石島氏からのレクチャーは、メンバーにとって大変感動深く、熱いメッセージを感じた。

7900回登った老婦人のこと、三浦雄一郎氏の子どもの頃の出来事、札幌上田市長のこと、ゴミのない山実現のこと、ケニア少年ドゥング君のこと、市鳥かっこうが消えたこと…話題は豊富だった(詳細は、参加者からお聞き下さい)情熱的でわかりやすい話に参加者はいつしか三角山を愛する気持ちになっていた。

…話は、戻る。100名あまりがごった返す山頂で、素早く集合写真をとった一行は、昼食をとるべく一路下山へ(この日は昼食する場所すらない山頂)。



八の坂→五の坂を過ぎ昼食は、あのこぶし平。水・お弁当・フルーツのおいしかったこと！！手作り漬物・おかず・お菓子などの交換風景は、さながら「小学校の遠足」だった。ここまでくるとメンバーはもう仲間・友達・戦友状態。身の上話をするメンバーも…。

食事を済ませ、この日のファイナル企画は、渡辺郁雄さんリードの「力いっぱい腹いっぱい合唱」。オカリナ伴奏で「雪山讃歌」「知床旅情」、最後のハーモニカ伴奏による「故郷」は、この日にふさわしい曲。皆大きな声で歌ったね！三角山にしみ込んだよ！別れの場所、別れの時間は近づいてきていた。石島氏と最後の集合写真をとりたくなり、メンバー同と思い出の写真をパチリ！！



この日札幌は、今年最初の真夏日でした。

健生北海道にとって初めての野外企画。参加者のみなさん、本当に疲れ様！心地良かったね！

同好会スタートしますが、10年後～20年後～50年後、一体どのようになっているのでしょうか。

同好会につきましては別紙をご覧下さい

## 役員会・運営委員会だより

議題：健生15周年おたのしみ会ほか

## 1. 資格認定研修・入会オリエンテーション

- ・健生アドバイザー養成講座は終了し、受講生19名（うち4名は産能大学通信生）にむけ、7月14・15日に資格認定研修を開催した。
- ・資格認定研修の講師として事例報告に蛭名恵子さん、澁谷妙子さん、豊田正生さん、本多理恵子さん、外部講師として東田秀美さん、財団より大谷常務理事、藤村事務局長にお願いした。
- ・コーディネーターは竹原さんが担当した。
- ・研修会後の懇親会は、14日18時よりホテルKKRで開催した。
- ・入会オリエンテーションは、8月2日18時よりホテルサンルート札幌にて開催する。懇親会は同ホテル内で19時半より行う。

## 2. 健生月例会報告

- ・健生北海道の会員交流と研鑽を深めるために、今年度より例会を再開した。
- ・6月例会は、三角山ハイキングを開催。13名の参加でオカリナと歌、演歌体操も交えながら、和気あいあいの楽しい一日を過ごした。
- ・7月例会は、22日エルプラザ調理室で「男の料理教室」を開催し、16名が参加した。開催案内が朝日新聞に掲載され、10日まで当番体制にて受付対応した。

## 3. 健生15周年おたのしみ会について

- ・8月30日18時～20時半まで時計台ホールにて健生北海道15周年記念お楽しみ会を開催する。
- ・アトラクションとして、南京玉すだれ、フラダンス、お笑い等を企画検討している。（案内チラシ会報同封）

## 4. エルプラザまつりについて

- ・9月8日に開催されるエルプラザ祭に参加する。
- ・3階和室にて午前は「筆ペンで書く絵手紙と写経」（大西さん）、午後は「初めての氣功」（小山内さん）と「足の裏健康法」（川辺さん）を予定。
- ・販売は手作り品と野菜などを出品。7月28日、第一回全体ミーティングに北山、佐藤（よ）、岡田が参加した。

## 5. 今後の健生活動の予定

- ・9月11日ミステリーツアー（札幌市広報掲載）
- ・11月17日認知症予防講座（転倒予防のための体力づくりとファッショニアドバイス）検討中。
- ・12月クリスマス会開催。1月20日講演会と新年会。

## 6. その他

- ・生きがい探偵団の衣装などを段ボールなどに入れ集約し、事務所で保管する。
- ・6月29日西区の老健「エル・ワールド平和」に芸能ボランティアとして南京玉すだれ・演劇・バルーンアート・歌で訪問した。今後も対応する。

## 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

## ★8月例会はお休みします

## ★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！  
\* 参加の際は必ず電話で確認のうえお出かけ下さい。

## ★華うたくらぶ♪カラオケ&amp;お料理♪

- 日時：8月開催予定（日程は未定）18:00  
日程は健生MLにて情報発信いたします。  
○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

## ★シニアのしゃべり場ちゃっど

- 日時：8月4日（土）午後2～4時  
○場所：エルプラザ公共施設 4階中会議室（北8条西3丁目）  
○参加費：500円  
○内容：シニアの楽しいおしゃべりの場です。生きがいトークもあります。お気軽にどうぞ！  
○担当：健生おはこ会・川村 ☎090-6262-0314



## ★カーリンコンを楽しむ体験会

- 8月18日（土）午後1～4時半  
○会場：リンケージプラザ 2階第2研修室  
(札幌市中央区北1条西9丁目)  
○内容：札幌市シニアチャレンジ事業認定スポーツとして認定されたカーリンコンを体験しませんか？  
○担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565  
E-mail richfield3317@aurora-net.or.jp

## ★地域サロン「つきくらネット」

## ☆8月「結びアラカルト」

- 日時：8月18日（土）13時半～15時半  
○会費：300円 ○対象：概ね50歳以上  
○場所：美晴幼稚園（豊平区月寒西1条7丁目）

## ☆9月「料理教室」

- 日時：9月8日（土）13時半～15時半  
○場所：月寒公民館

## ☆10月「フリーマーケット」

- 日時：10月7日（日）10～15時  
○場所：美晴幼稚園（豊平区月寒西1条7丁目）

## ☆ものづくりサロン：

- 日時：第1・3・4土曜日 13時～16時 無料  
○場所：つきくらーム（月寒1条7丁目1-27-101号202号）  
○詳細・連絡先：☎090-5222-8797（澁谷）

## 財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

財団では24年度事業計画に「地域の課題に取り組む健康生きがいづくりアドバイザーの拡大」を掲げ、各健生協議会に対し生きがい就労への取組状況調査を実施。これらの目標：アドバイザーは地域の課題に取り組む、そして生きがい就労に取り組む。“東京大学高齢社会総合研究機構では、生計維持のための就労と生きがいの目標となる交流・趣味・場・創造の2つを併せ持つ活動と定義。①無理なく出来る範囲で働く、②地域貢献、趣味を活かす、人との関わりを求める、③若年労働者の仕事を奪わない、これらが両立する就労は、個人の心身の健康維持に寄与し地域社会の課題解決にもつながると予測し、農・職・保育・生活支援の4側面から就労事業の確立を目指しています。”

### 「ハイ、タッチ」



『電気自動車と太陽光発電で

エコ生活のススメ』

旭川市 川村 隆

我が家は5年ほど前からオール電化住宅に改修、3年前から太陽光発電も設置し、今回電気自動車の購入で、生活のエネルギーはすべて電気になりました。

昼間の使用電気は太陽光発電、余った電気は48円(買う電気の約2倍以上の価格)で電力会社に販売。夜中23時から翌朝7時までの(車の充電を含め)電気は深夜電力料金(買う電気価格の約1/3)、車の電費は1km走るのに約1円(以前乗っていたハイブリット車プリウスのガソリン価格に比べ6~7分の1)夕方の電気は電気自動車の余った電気を使えば、価格が1/3で済みます。

しかも最も電気使用の多い夕方の電気は使うことが少くなり節電に貢献できます。太陽光による創エネと電気自動車を蓄電池代わりに使用することで省エネが出来ます。まさに家計も、環境にもエコ暮らしが実現しました。

車の性能は深夜電力8時間で100%充電でき、エコ運転で約200km走れます。ただし、暖房、冷房、夜間照明の使用、高速道路運転など反エコ運転で約半分の100km位になります。

高速道運転では100km位ごとに日産自動車のショウルームでコーヒーを頂いて約30分(急速充電の時間)休息し体をリフレッシュ、長距離旅行も安全運転でのんびり行くにはサイコーです。

次号は、札幌市 池田健次さんにハイ、タッチ。

## 表紙に寄せて

『水車のある風景(英・コッツウォルズ)』

小川 智

これはロウアー・スローターという小さな村に保存されている比較的大きな水車と建物です。

ロウラー・スローターは名前のとおり平坦な低地地域です。続きにはアッパー・スローター(高地)村もあります。

産業革命以前は貴重な動力源として粉を挽いたりして大切に使われていたのでしょうか、石炭や石油を使う動力機に取って代わられ、またコッツウォルズ地方の主要産業であった羊毛業が廃れたため、歴史の中に埋没したようです。

アイ川の水を利用し、石造建物に赤い煉瓦の煙突が映える美しい景観で、現在は資料館のようになっています。

周りの建物もケベイ物は無く、実に調和がとれていて、歩いても何かほっとする雰囲気です。

本当に来て良かったと思いました。

### “イギリス雑感”

ロンドンのパディントン駅で回転寿司が回っているのにびっくり。妻と食べてみようかとちょっと覗いてみたら、あっと驚くタメゴロー！奇妙な巻ものばかり回っており、とても食べる気がしませんでした。

また、ローカル列車の中でテイクアウトの寿司折(箱)が捨てられているのを見ましたが、案外巻ものばかりで市民権を得ているのかも知れませんね。

## 編集後記

私は、8年前、当時部員であった木村さんから会報発送用のラベル作成(330名)を依頼されたのが会報編集部への関わりの初めです。

全道に広がる会員の動脈とし、次期の節目に向かい、皆様に読んでいただける会報「北の灯り」を目指して、微力ですが、これからも「温故知新」の心で関わってゆきたいと思っています。

(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30日付

○正会員 114名 ○一般会員 11名

合計 125名