

第 60 号

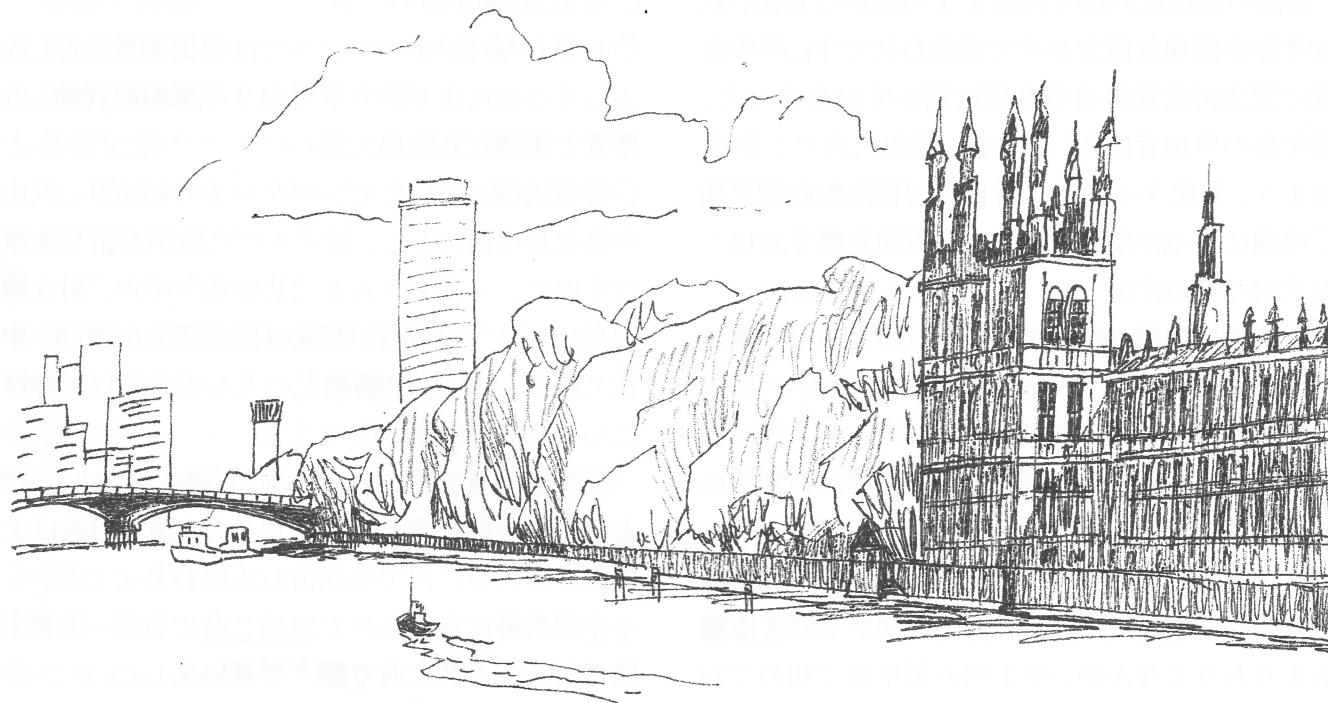
健康生きがいづくり  
アドバイザー  
北海道協議会

発行責任者

石川義勝

題字 会員 塚本久二子（札幌市）

# 北の灯り

ウエストミンスターBRIDGE  
テムズ川右岸2011.5.21  
S.Ogawa

《「テムズ川右岸」ロンドン》 小川智（白日会準会員・道展会友）

## 健 康・い き が い

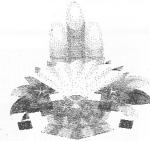
### 『健康で楽しい日々を』

71期 札幌市 佐野 光男

私の一日は、毎朝ラジオから“♪新しい朝が来た。希望の朝が・・♪”と流れる『ラジオ体操の歌』で始まります。定年後、体を動かすことが少なくなり持病の腰痛が頻発するようになってからのことです。これから的人生を『如何に健康で楽しく過ごすか』と考えている時でした。まず、歩くことからと「山の会」に入り、夏は道内の山々、冬は歩くスキーで山野

を巡り、楽しみながら健康と体力維持に努めました。しかし、年とともに体力の減退を感じ、七十歳でノルディックウォーキングに切り替えて、森林や川岸の草木の花を眺め、野鳥の鳴き声に耳を傾け、秋鮭の遡上に感嘆し、森林浴の癒し効果などで心身ともに楽しく健康維持に努めています。健生では、カーリンコンやアウトドアらぶの方々との交流などで人とのつながりに感謝し「笑生涯習」を心がけ「一日一笑」で健康で楽しい日々を過ごしたいと願っています。明日の朝、また“♪新しい朝が来た。希望の朝が・・♪”と聞けることを楽しみに。

# 平成25年 新年会開催される



51期(おはこ会)札幌市 幸村秀子

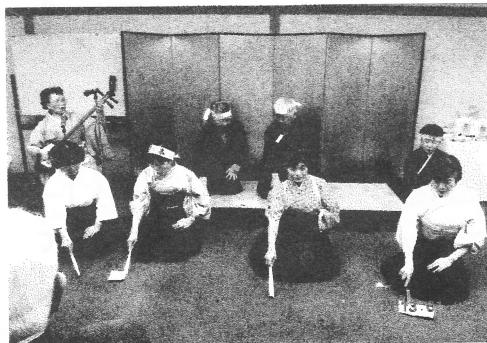
大寒で吹雪、それに大学センター試験の1月20日に健生北海道の新年会が開催されました。

私達51期おはこ会が今年の幹事です。お仕事しながらの打ち合わせは難しく1回の集まりで大枠を決めた後はメール連絡のみ。当日久し振りに集合です。余興の黒田節の振り付けを1時間前に覚え、衣装に身体を無理矢理合わせて準備OKです。不安を自信に変えて役割担当の会場に散っていきました。

新年会の参加者は32名です。岡田代表のご挨拶で始まり、芸能タイムの1番目はお目出たい越天楽の三味線にのって登場、袴姿で黒田節を舞うおはこ会のメンバーです。

新年会初の堀田、佐藤マジシャンの手品は会場の笑いを誘い盛り上げてくれました。85期生の一言はこれから先の希望や意気込みが伝わり、今後の活動が楽しみです。最後はおはこ会の仲間が強制的結束で持参した景品が当たるbingoゲームをしました。

締めは全員で健生讃歌を歌い、上野さんの乾杯で終演致しました。普段は、健生の仲間が交流する場があまりありませんが、年1回の新年会で初めてお会いした人と自然に会話をする雰囲気は、さすが健生で学びをした人達と感じました。



71期 札幌市 長井信子

1月20日平成25年の新年会が、札幌サンプラザにて開催されました。出席者は32名。開会の辞、竹原一孝さんの挨拶で進行。年頭の挨拶、乾杯、岡田代表。“お楽しみ芸能タイムでは”

○健生おはこ会による歌と踊り「越天楽・黒田節」

○健生85期からの一言

○お楽しみパフォーマンスでは堀田幸男さん、佐藤よし子さんにより折り紙での?や風船の穴通し出席者と実践され会場大賑わい。

○待ちに待っていたbingoゲームの始まり、沢山の商品を目の前にして、読み上げた数字を折り上げて行く内に、一人又一人と“リーチ”的声、引き続き“bingo”的声も。bingoで商品を選び、中を見又歎声・・・。会場のどの人も皆芸人以上のげいにんでした。

出席者全員で竹原さん作詞の「健生讃歌」を合唱。より仲間の絆を深めた一時でした。閉会の辞は上野正志さんの掛け声で名残惜しく終わりました。

今回当番に当たられたおはこ会の皆様…お疲れ様でした。と共に有り難うございました。

おはこ会全員で決め統一した和服との事ですが其々良く似合っていてとても良かったです。



# 月例会だより

## ○11月月例会

### 「原発出前講座」…川原茂雄さん

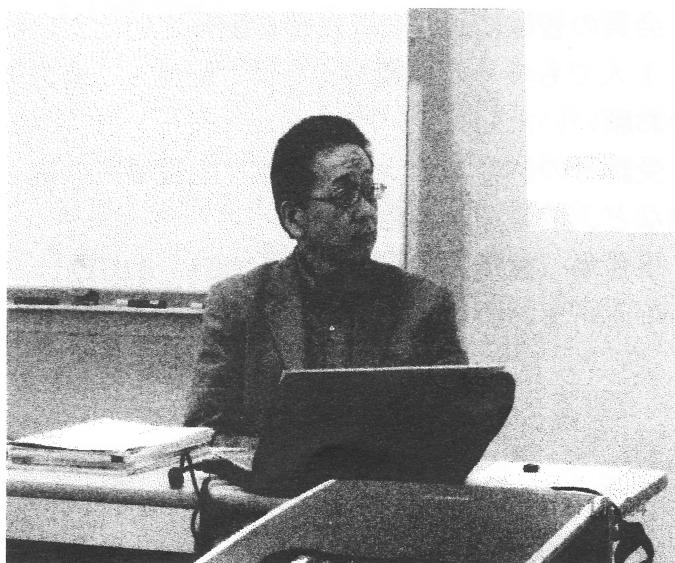
～子どもたちを放射能から守りたい～

11月24日（土）13時30分から市民活動プラザ星園で開催されました。川原先生の原発出前授業は市民に向けて180回を超えて行っております。4月にも講演をお願いしましたが今回も非常に解りやすく、おもしろく教えて頂きました。先生の講座内容は、よくわかる原発と放射能、隠されていた原発の真実、核のゴミとエネルギーの未来など。

子供の方が放射線の影響がうけやすく、放射性物質を蓄積しやすい。細胞分裂が盛んで、栄養吸収が早く、15歳までの子供が「がん」になるリスクは大人の2~3倍に！などのお話を短時間にお話しさされました。

子供たち孫たちの将来について私たち大人が今やるべきこと、行動すべきことの責任を冷静に考えさせられました。

日本の将来の「再生可能エネルギー」について可能性と課題がいろいろな場面で議論されていますが私たち自身もしっかりと勉強しなければなりません。川原先生には機会があれば又出前講座でお出で頂ければと考えています。



## ○12月例会

### 「認知症予防健康講座」…広山智津さん

～転倒予防と防寒小物でいきいき装い～  
(道民カレッジ連携講座)

12月22日（土）13時30分からエルプラザで開催されました。講師の広山智津さんはNPO法人HCN理事長で道新文化教室にて開講され北海道新聞にも活動を沢山掲載され活躍中です。

1.転倒の原因

2.転倒しやすい人の身体的特徴

3.転倒予防のために、など日頃から予防運動を生活に取り入れて下肢筋力やバランス能力を高め、転びにくい身体作りを目指す予防講座でした。楽しく運動の実践もして快い汗も・・・

特に転倒は寝たきりや認知症の要因の一つですので楽しく学ぶことができました。

高齢者の転倒・骨折予防の最終的な目標は高齢者自身と、その家族の健康と幸福を実現する。

広山智津講師の後は岡田代表、渡邊事務局長の健康生きがいづくりに関する話があり、参加者は真剣に聞き入っていました。非常に有意義な一日でした。



# 月例会だより

## ○2月例会～料理教室～

「健康づくりはまず食活から」…堤 秀子さん

寒気団が居座り凍てつく23日(土)9時30分月寒公民館2階調理室で12名(内、一般5名、男性3名)の参加があり開催されました。

講師は健生85期生(はしご会)、管理栄養士として豊富な経験を活かし、道産食材の利用普及推進、食育や道新文化教室などで活躍されている、堤 秀子さんです。

今回のメニューは、「骨密度UP! 免疫力UP ミルククッキング」をテーマに、いずれも手軽にできる身体に優しい4品でした。

### ①おし寿司

手軽で彩りが良く、春を待つ心があふれ出来ると「わー、綺麗」と歓声があがる。

### ②豚しゃぶソテーとチーズのサラダ巻き

ヨーグルトと味噌で味付けし肉を柔らかくして焼き、チーズとキムチ他をサンチュで巻くと相性が抜群です。

### ③小松菜のわさびしょうゆ和え

小松菜はカルシウムが多く、免疫効果を高める。超簡単料理です。

### ④ミルクさつまいも羊羹

植物纖維とカルシウムを多く含んだ、素朴なダイエットおやつです。

堤講師より料理説明のあと「手をしっかりと洗う。肉を触った手で生ものに触れない。手に傷がある場合は調理しない」などの注意があり3テーブルに別れ調理を開始しました。

明るい調理室内は、一斉に動き出し、刻み音や美味しい香りに満たされました。

試食タイムでは、「こんなに安くて豪華な食事、また来たいわ」「指導が最高、とても楽しかった」「家に帰ったら早速作ってみるわ」などなど感謝の声があり、「今度は、いつ!」と待ち望まれ大好評のうち終了いたしました。

(体験取材 堀田幸男)

# 健康生きがいづくりアドバイザー

## ○平成25年度、資格取得養成講座

受講生募集中!

すでに、毎年の主要活動の一つとして定着しています「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格取得講座を例年通り4月開講の運びとしています。

平成24年度は、19名の方(通信教育受講者含む)が資格取得をされ、同期グループ名を「はしご会」と命名して各方面で活躍されていることはご承知のとおりです。

昨年暮れに、道庁、札幌市役所などの関係機関に名義後援の承諾をいただき、1月からは公共施設などに募集チラシの配置もお願いしています。

講座は、4月6日(土)をスタートとして、概ね毎週の木曜日 18:30～の2時間を基本に6月29日(土)の試験日まで計13回の受講としています。

すでに何名かの申し込みをいただいているが、定員20名にはまだまだほど遠い状況です。

この会報が皆様に届くころには、北海道新聞にも記事依頼あるいは広告を載せる予定をしていますので、たくさんの方に応募いただけるよう期待を大きくしています。

会員の皆様にも、身近に目を配っていただいて1人でも多くの仲間づくりにご配慮・ご協力をお願いいたします。

受講者の紹介、チラシの配布、配置場所の確保など、情報をお持ちの方は

事務局(渡邊一栄 090-2051-5161)  
へ連絡をお願いします。

(H25.2記、竹原一孝)

# 新規事業紹介

## 『生涯学習』に学ぶこと

85期 当別町 澤内 律子

生きると言うことは、生涯をかけて学ばされていること、又自分から進んで学ばなければいけないこと…と。すでに生まれてから家族と家庭生活の中に生涯学習的機能が果たされていると思うのです。

親に叱られたり、注意されたこと、又ゆとりの気持ちで優しく語り、人生の知恵のような言葉を聞かせてくれた祖父母のその言葉を時々、ふつと思い出すのです。

結婚して家庭の中だけの生活からいきなり「健康生きがいづくりアドバイザー」の勉強を始めたのです。

自分の狭い視野の範囲でなく世の中360度首を廻して眺めて見ますと、人は多種多様の能力を持ち、多くの分野に発揮されている。その多くの方々にお世話になり、その中で自分が生活させて頂いている事に深く感謝の気持ちです。

人と触れ合いながら、これからも年を重ね、人生の知恵を持った素敵なお人達と接して学んで行きたいと思います。



## 『健康生きがいづくり』

85期 札幌市 斎藤 晴代

健康で生きがいを作る講座って何だろう? どんなことをして健康と生きがいを得られるのだろう? と受講したのがスタートだった。

そして自分の「今」の点検でもあった。「今」の自分は少々忙しすぎるけどこのまま人生を歩んで行っても良いと確信を得た。

日中は精神・知的障がいの方々の生活訓練、自律訓練を通して自分自身学ばせて頂いている。夜間は介護保険適用の緊急通報システムのオペレーターをしている。合間に縫って札幌市の農体験リーダーと言って2年間農学校で学んだ野菜つくりを未熟ながら地域や学校で教えるボランティアをしている。

又札幌市のアイヌ施策推進委員として、ない知恵を絞り出している。

どれもこれも未熟で力不足ではあるが生きがいをかんじている。

できれば今後健生の一員としてボランティアをさせて頂き仲間達と交流を深めて行きたい。



# 近況報告

「老人クラブマン」

76期 喜茂別町 松井 孝司

私は、平成21年退職後やり遂げた安心感にひたつっていた時、老人クラブ会長に若者の加入を期待していたのでと、無理やり加入を促された。

2年後には副会長という人気者にまでなってしまったのである。まだ年齢からもクラブの青年部の感がぬぐえない所以であるため、高齢者との人間関係もうまくやれるように気を使いっぱなしの現状である。

例えば、クラブのイベントへの参加でコミュニケーションを重ねるうちに自分なりに楽しく感ずる今日である。特に、軽スポーツ、パークゴルフには力がはいつているのである。

もし、老人クラブの存在がなければ私もそうだが、より所が無く高齢者は大変なのであり、この寂しさを緩和できるのもクラブであり自分自身も生きがいを見つけたのである。

我が町は限界集落化している地区が多く、町は過疎化が進んでいる現状がある。地域性からか若い人から見ると、高齢者は生産力を持っていない為、生きている資格がないかの見方をする者もいる状況もある。

このような認識には、反発は強くなるのは当たり前で、生きているのが悪いのか、死ねと言うのかと。本質は老人、高齢者ではなく、社会問題を示唆しているのであり、人間を生産力のみで考えている節があるので事実で、今の日本の豊かさを感じられない原因ではないかと思ったりするのである。

独居者5人を2回／月、安否の確認を行っている。これらの「グチ」などを傾聴することで、本人は自分を心配してくれる人がいる、安心感がわくのであると思う。

また、これらには必ず朝起きたら鏡を見て「ニッコと笑う」習慣も勧めている、これは免疫力を上げる作用もあり人間関係を豊かにできることを説きながら、人間関係を深めるため面白い話をするのである。

高齢者には、教え込むという目線の高い位置からではなく、自分の為に必要を感じてもらえるように接していくことが大切だと思っている。

「受講のお礼と今後について」

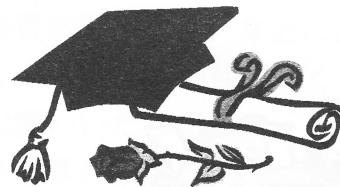
85期 石狩市 鳥山 修二

昨年度受講した「健康生きがいづくり養成・認定講座」を振り返り、講師に岡田代表をはじめ多くの卒業生の方々が労を惜しまず私たち受講生のために、自らの経験をまじえて解りやすく、幅広い知識習得に向けて教鞭をふるっていただき本当にありがとうございました。

また講座運営では副代表、事務局の方々にも大変お世話になりました。自分がこんなに真面目に受講し真剣に勉強したのは学生時代にもなかったと思います。

「やればできるんだ。鳥山修二是偉い」と自画自賛したところで、後でよく考えてみるとそれは単に講座を申し込んだからではなく、受講生、講師の皆さんがあなたとなって同じ目的に向って取り組んでいるそんな雰囲気の中で、自分も背中を押され頑張ったのではないかと気づかされました。おかげさまで認定証もいただき無事卒業できました。

いまは自分の趣味と多少のスキルを生かし家の周りの土建、内装、外構、花壇、植木の剪定などの日曜大工他、みそ、ジャム、漬物づくり等、自家菜園での有機野菜を活用した自給自足を心掛け取り組んでいます。今後は健生アドバイザーの一員としてこれらの趣味とスキルを活かし、微力ではありますがお手伝いできればと思っています。



## 役員会・運営委員会だより

議題：健生2013年度総会ほか

## 1. 健生新年会について

- ・新年会は1月20日札幌サンプラザにて開催。32名参加し、幹事おはこ会による黒田節の歌と踊りのほか、会員の手品、ビンゴゲームなど余興で楽しい交流のひとときとなった。

## 2. 健生月例会について

- ・2月例会は、2月23日月寒公民館ではしご会堤秀子さんを講師に「料理教室～骨密度UP！免疫力UP！ミルククッキング」を開催した。
- ・3月は3月23日市民活動プラザ星園中会議室で「1年を振り返る会」（一品持ち寄り）を開催予定。

## 3. 平成25年度総会について

- ・5月11日星園会議室にて開催予定で準備中。

## 4. 平成25年度健生アドバイザー養成講座

- ・北海道、札幌市、札幌市教育委員会の名義後援申請依頼完了。市内各所にチラシを設置しているが、講座受講者増にむけエルプラザ・リンクージプラザ・ちえりあ・区役所等にも追加する。
- ・健康生きがい財団からの承諾書が受領され、アドバイザー資格試験は廃止となり、レポート提出となつた。

## 5. 「健生カフェ」開催について

- ・10月末より事務所のある星園プラザ1階で毎月曜日に「健生カフェ」を開催したが、2月より健生のサークル活動として継続する。
- ・2月は大西信子さん講師で「お雛様作り」を行つた。3月は佐藤よしこさん講師で「かぼちゃの種でブローチ作り」を行う。

## インフォメーションコーナー

## ★3月例会「月例会反省会」(持ち寄りパーティ)

- 日時：3月23日（土）13時30分～16時
- 会場：市民活動プラザ星園2階 中会議室  
(札幌市中央区南8条西2丁目 南北線中島公園徒歩5分)
- 申込：FAX011-211-4416

## ★健生カフェ「かぼちゃの種でブローチ作り」

- \*講師は健生会員の佐藤よしこさん
- 日時：3月11日（月）10時30分～
- 会場：星園プラザ1F交流室（玄関右手）  
(札幌市中央区南8条西2丁目 南北線中島公園徒歩5分)
- 参加費：材料費として実費100円程度  
(お茶代100円 ちらし寿司とうどんがあります  
食事と飲み物だけの参加もOK。差し入れ大歓迎！)
- 持ち物：よくされるハサミ持参してください。
- 担当：090-6440-4771（松浦）  
E-mail matsuura-f@r7.dion.ne.jp

## ★健生玉すだれ同好会/練習日

- 日時：3月16日第3土曜 10～12時
- 場所：社会福祉総合センター1F技術習得室（北1西19丁目）
- 担当：水野 884-6351 ○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。

## ★シニアのしゃべり場ちゃんと

- 日時：4月13日（土）14～16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

- 日時：3月16日（土）9～12時  
4月20日（土）13～16時30分
- 会場：リンクージプラザ 2階第2研修室  
(札幌市中央区北1条西9丁目)
- \*インストラクター養成講座は3月16日13～16時半開催予定
- \*北海道カーリング協会のHP作り始めました。ぜひ見て下さい。  
<http://hokkaidoucurlinkon.org/>
- 担当：健生ナイキ・豊田 090-8650-2565  
E-mail richfield3317@aurora-net.or.jp

## ★華うたくらぶ♪カラオケ&amp;お料理♪

- 日時：3月31日（日）18時～
- 場所：サロン「いこい」（月寒東3条7丁目4-1）
- 参加費：2000円
- 担当：渡邊 090-9085-7751（渡邊）

## ★地域サロン「つきくらネット」

## ☆3月「腸内環境を整えよう」

- 講師：ヤクルト健康アドバイザー
- 日時：3月9日（土）13時30分～16時30分
- 場所：美晴幼稚園（豊平区月寒西1条7丁目）
- 会費：300円

## ☆4月「つきくら寄席」出演：落笑会

- 日時：4月13日（土）13時30分～15時30分
- 内容：笑って元気になります！健生会員の釘抜亭トシカチ（松田さん）、うさぴょん（斎藤）もですよ！
- 会費：300円
- 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・5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（滝谷）

## 財団からのお知らせ

**(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之**  
**アドバイザー活動のキーワード、生きがい就労。**  
 東京大学高齢社会総合研究機構は、それを従来の「生活維持」のための就労と、生きがいの目標となる「交流、趣味、場、創造」の二つを合わせ持つ活動と定義。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(生きがい労働)、③若年労働者の仕事を奪わない(世代間ワークシェア)、これらが両立する就労は個人の心身の健康維持に寄与するとともに地域社会の課題解決にもつながると予測。  
**農・職・保育・生活支援の4側面から就労事業モデルを創造し持続的な事業の確立を目指す。**  
**財団も生きがい就労をこれから取り組みの核と考えています。**



### 「ハイ、タッチ」

#### 『苦い経験』

第35期 さんごの会 小田桐 邦隆

昨年の10月末、朝目が覚めると左の喉が痛い。特に気も止めずに喉用の風邪薬を飲んで様子をみたが、腫れがひどくなり、食事は食べられず、寝ては呼吸のできる姿勢を探す始末です。耳鼻咽喉科で診てもらうと『こんな腫れたの診したことない、入院しますか』と言われたが、入院したことのない私は『通院します』と応えてしまい、抗生物質の点滴を受けました。

通院3日目に北大の応援医師が喉を診て、『入院して処置しないと呼吸困難で死ぬよ』と驚かされ急遽、喉のエコー、CTを撮って5階の4人病室に「入院」しました。病名:「左扁桃周囲炎」。その夜は若い看護師が、腫れと体力回復のために抗生物質と栄養剤の点滴を続けてくれました。

効果は観面で、呼吸もスムーズになり、よく眠れるようになりました。食事は、初日は流動食でしたが、2日目以降には普通食となり、若い看護師さん達による毎日の点滴処置により7日目に完治し、短いハーレム生活は終了となりました。

健康だけが取り得でしたが、体力と免疫力が低下している年齢であることを忘れ、70歳で初めての入院という苦い経験をしてしまいました。

気の緩みと体力の過信が家族に心配と迷惑をかけたことを大いに反省したところです。

次号は、さんごの会 塚本 久二子さんにハイタッチ。(さんごの会投稿順:小田桐→塚本→中島→宮岸→相坂→?:敬称略)

## 表紙に寄せて

「テムズ川右岸」ロンドン  
～イギリスシリーズ最終回

小川 智

今回の旅も振り出しのロンドンに戻り、2日間の市内観光です。

地下鉄とバス乗り放題で10ポンド(1,300円)の1日券をフル活用です。

バッキンガムパレスやウエストミンスター橋から下流を見て右岸の景色です。

橋の上は幅広の2本の歩道が設けられ大勢の観光客でにぎわっており、物売りや、バグパイプの演奏の前は黒山の人だかりです。

コッソウオルズに端を発するテムズ川もここまで来ると茶色に濁っていますが水量は豊富です。

左岸側には沢山のツアーボートが係留されています。ボートで散策もと考えましたが、時間がなく断念。

古めかしい尖塔のある建物はイギリス国会議事堂です。あまりにも横に長いので端だけにして連なる大きな森を入れてみました。

国会議事堂の右後ろにビッグベンがあり、更に右には大観覧車が見えます。

アイスランドの噴火で旅程は少し狂いましたが、地元の親切な人達に随分助けられ無事にスケッチ旅行を終えました。感謝です。

## 編集後記

昨年にも増して猛威を振るった冬将軍も、少しずつ疲れが見え始めたようです。

雪国の特権ともいえる、すべての命が甦る感動の春がすぐそこまで来ています。

今年は、どれくらいたくさんの感動に出会うことが出来るでしょうか?とても楽しみな一年です。

(記 竹原 一孝)

### 【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】 2月28日付

○正会員 110名	○一般会員 10名
合計 120名	