

北の火打

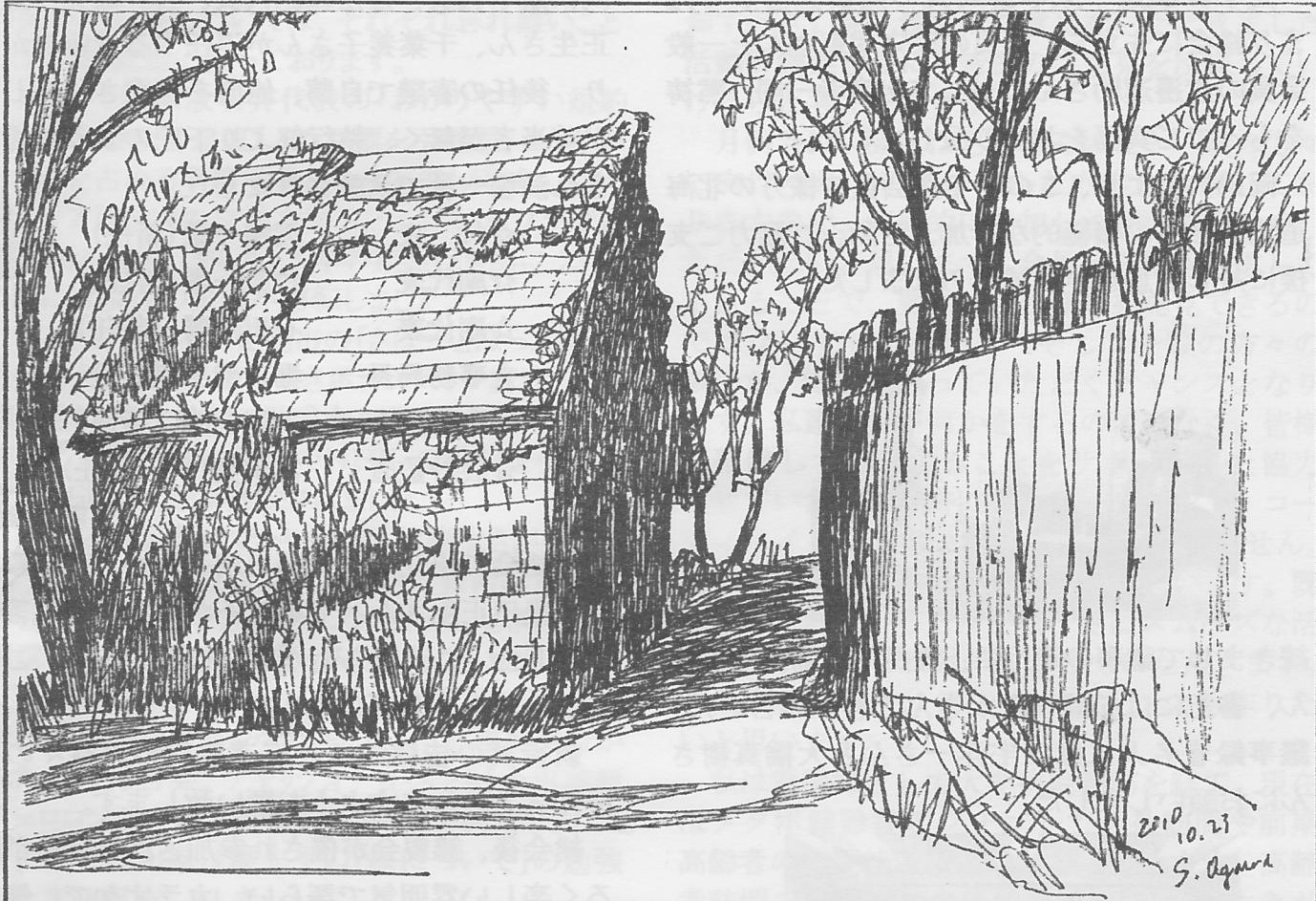
第 61 号

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）



《「葛絡む廃屋」(小樽)》 小川智(白日会準会員・道展会友)

健康・いきがい

『たまてばこ』

76期 札幌市 松浦 まどか

健生の有志で始めたコミュニティカフェの試行錯誤から半年、星園プラザ1階交流室で、毎月「たまてばこ」が開かれている。そこでは、毎回異なる講師陣が、これまでの人生で得た知識や技を惜しげもなく、華麗に伝授している。

養成講座を終了して2年が経ち熱く抱負を語っていた同期とは次第に疎遠になっていた。所在

無さを感じていた時に開かれた「たまてばこ」は、私に新たな仲間と出会う機会を与えてくれた。

その中で無芸な私に出る幕も無く、連絡係りを務めている。縁の下の力持ち、と言いたいところだが、実際は広報や勧誘の面でもまた、他力本願。ひたすら皆さんの内包する力の輝きに信服している。

メールを読んで、少し振りに顔を出してみようかと思ってくれる人がいれば良いな。

健生の中で輝いている宝物を見に来てください。
そして、あなたの力でもっと磨いてください。

健生北海道協議会 定期総会・懇親会開催される

—24年度の活動報告、決算報告と25年度活動計画、活動予算が決定される—

(正会員98名 出席者22名、委任状60名 計82名で総会成立)

さる5月11日(土)午後2時から「札幌サンプラザ」において、健生北海道協議会の定期総会が開催されました。

先ずは渡邊一栄事務局長の開会宣言から始まり総会に先立ち、会員の家守朋恵さんと一般会員の渡邊運助さんに対して出席者一同、黙祷をもってご冥福をお祈り致しました。

岡田代表より、この一年間会員皆様方の北海道協議会への積極的な参加、活動、ご協力ご支援に対し謝意を申し述べられました。



続きまして議事の進行に、議長には堀田幸男さん、書記には松浦まどかさんと杉原誠吾さん、議事録署名人には三宅洋一さんと大橋真樹さんにお願いしました。



議案審議に入り、第1号議案、第2号議案、第3号議案、第4号議案は其々担当者より報告、提案がありましたがすべて満場一致により承認されました。

第5号議案(その他が変更、承認の上)規約改正・・・顧問制度新設については自由闊達な意見が出されましたが、最終的には継続審議にな

りました。

第6号議案(第5号議案変更、承認の上)役員改選の審議に入りました。

岡田朋子代表、嘉指毅副代表、会計監査の豊田正生さん、千葉養子さんが退任する旨報告があり、後任の審議で自薦、他薦を提案されましたが該当者が無く、執行部より下記のように提案され満場一致で承認されました。

☆代表	渡邊一栄(新任)
☆副代表	竹原一孝(再任)
☆副代表	石川義勝(新任)
☆事務局長	堀田幸男(新任)
☆会計監査	入江明美(新任)
☆会計監査	富川美代子(新任)

(敬称略)

今総会で退任された岡田朋子さん、嘉指毅さん、豊田正生さん、千葉養子さん本当にご苦労様でした。これからもなお一層のご支援、ご協力をよろしくお願ひ致します。

新役員の皆様には北海道協議会の益々の発展に尽力されますようお願ひ致します。

総会後、懇親会が催され参加された会員が明るく楽しい雰囲気で語らい、カラオケで、健生讃歌で、岡田前代表はじめ前役員をねぎらい、新代表渡邊丸の新たな船出を祝い、杯を重ね合せながら今後の健闘を誓いました。



嬉しいな～楽しいな～



皆さん大声で健生讃歌

新旧代表挨拶

退任あいさつ

岡田朋子

この度、5月11日をもちまして代表を退任いたしました。「火中の栗を拾う」と就任された前石井代表が平成20年4月に突然亡くなられ、急遽後を引き継ぎました。皆様のご芳情、ご支援を賜りながら無事5年の任期を終え、こうして退任の挨拶が出来ることに感謝しています。5年が経過しましたが、この間の出来事については、それぞれ忘れ難いこととして深く記憶に残っております。

スタート時は故石井代表の「わかりやすい規約に改正、財政の建直し」の目標を引き継ぎ、大きなウェートを占める事務所費用を少しでも軽減し、ボランティア団体との交流を図るためにエルプラザに事務所を移転しました。3年の期限付き為に23年8月には現在の星園へ移転しました。

平成20年第1回札幌市の「さぼーとほっと基金」を受け「ふれあい聴き書きボランティア講座」を開講、翌21年は労金の助成金を頂き自分史を10冊作成しました。その関連でNHKの取材を受け健生北海道の活動が放映されました。

平成22年、念願でありました「健康生きがいづくりアドバイザーナレッジ講座」が再講し、資格認定研修会も札幌で実施できるようになりました。以降毎年開講し新しいアドバイザーが56名誕生いたしました。

平成23年3月11日、東日本大震災により我が国は壊滅的な打撃を受けました。早速現地に行かれた方の報告会、チャリティーイベント「土田英順チェロコンサート」、お楽しみ会などを実施しました。月例会では川原茂雄先生の「核について」の勉強会を3回実施しました。

昨年は「設立15周年記念のお楽しみ会」を実施し多くの皆さんに喜んでいただきました。私は楽しく・生き生きとした魅力ある健生北海道として取り組んでまいりました。5年の間には何かと至らぬ点も多かったと思いますし、皆様の御協力無しにはこの大役をまっとう出来たとは思えません。今、改めて皆様に御礼を申し上げたいと思います。

健生の一層のご発展と皆様方のご健康を心からお祈り申し上げ、退任の挨拶とさせていただきます

新任あいさつ

渡邊一栄

この度、健生北海道協議会の代表になりました39期の渡邊一栄です。2年の任期ですが、まず平成25年度の活動方針などをご報告します。5月11日の総会では、「会員の皆様からマンネリ化しているのでは?」「会員同士の交流」「地域に貢献すべき」「健生をもっと社会に周知すべき」等々貴重なご意見をいただきました。活動計画案を基に、皆様のご意見を反映していけたらと考えております。

月例会は、会員はもちろんのこと一般の方々に向けバラエティに富んだ内容を計画しておりますので、積極的に参加して交流を深めていただきたいと思います。会員自ら情報発信して下さることで、更に広がり深みを発見できるのではないかでしょうか?そして一般の方々の参加が、健生を知っていただくチャンスとなります。私達役員が何かをするのではなく、皆様が発信して行動することをサポートまた協力させていただく、時にはマネージメント・コーディネイトがあるかもしれません。そんな立場で活動して行ければと思います。既に活動されている方々には、更にスムーズな活動ができるようサポートさせていただきます。また会員のスキルアップのチャンスも作りたいと思います。

私は看護師として大学病院勤務を経て、現在はメタボ健診後のフォローで会社訪問や前期高齢者の訪問健康指導などを行っています。高齢者訪問で健康寿命の延伸を図るには、「生きがい」が必要だということを感じ養成講座を受講した経緯があります。今や人生90年といわれていますが、社会のシステムが人生60年の頃の今まで、多くの問題が山積している状態ですね。そして定年後の生き方が問われるようになり、いつの頃からか便利を優先した人間は、それでも人との「つながり」や「生きがい」を求めています。こんな時代だからこそ、健生アドバイザーが人と人とのつながり活動ができるのではないかでしょうか。高齢者だけではなく、多世代を対象に、養成講座を受講し同じ目的を持つ私達が、リーダー的な立場で会員同士や地域とのパイプ役として活動することができると思います。そのためにも、会員の皆様のご意見をお待ちしております。皆様一人ひとりのお力が必要ですので、よろしくお願い致します。



月例会報告

平成24年度最後の月例会が3月23日プラザ星園の会議室で開催された。

軽い飲み物は事務局で用意して、各自自慢(?)の一品を持ち寄って反省会も兼ねて行われた。

竹原副代表よりこの一年の実施経過について報告があり、新年度も実施しようと確認をして、今年一年を振り返り懇談をした。各自持ち寄った品々の説明があり「これ、珍しくて美味しいね」などと話が弾んだ。

前日、札幌伏見中学校に訪れたカナダ・マッケンジー中学校の生徒4人に、南京玉すだれを教えた英語が得意の篠原崇子さんが、北海道新聞の記事にもなって話題になり、早速、伝統芸+オリジナルな芸を披露して貰うことになった。



竹原副代表による24年度の総括挨拶と乾杯



篠原崇子さんの新バージョン南京玉すだれの披露



参加者の持ち寄り飲み物、珍味、自作料理、漬物類で笑顔で会話を楽しみ、24年度を振り返った。

(堀田 記)

第4回「たまてばこ」

笑いの中で終了!

5月14日、この日挑戦したのは、認知症予防の運動として注目される「ふまねっと」健生メンバー13名に通りかかった2名が加わった。

インストラクターの宮岸さん指導で、広げられた網の前に二人ずつ前に出て手足を動かす。

だんだん難易度が上がり、ぎくしゃくした動きに笑いがはじける。これって、免疫力↑の効果もありってこと?

最後はどんぐりころころを歌いながら、前後から全員が順繕りに進んでクロスする動きが見事に決まった。

心地よい汗をかいた後は、持ち寄りのサンドイッチパーティ。テーブルの上にお菓子やパン、野菜等々が並べられる。お好みの具材をはさんだパンにかぶりつきながら、おしゃべりに興じて終了となった。

これからも毎月第2月曜日に開催していく予定。星園の利用者や地域の人にも参加を呼びかけていきたい。

また、健生からしばらく遠ざかっているメンバーを呼び込むことができれば、嬉しく思う。健生の中で何をしようかと迷っている人は、是非「たまてばこ」を活用して欲しい。

予定されている「たまてばこ」の企画

・6月10日(月) : 声を出してストレス発散

「歌と朗読の会」

・7月8日(月) : 暑中見舞いを書こう

「絵手紙」

・7月下旬 : 夏休み子ども企画

主に地域の小学生対象に内容検討中のものもあります。アイディアや協力募集中なのでよろしくお願いします。

(松浦まどか 記)

健康生きがいづくりアドバイザー

平成25年度「養成講座」開講！

4月6日（土）18:00～「かでる2・7」において例年通り、標記「養成講座」が開始された。

昨年の受講者数を下回ったものの、精鋭たち13名（女性9名・男性4名）の参加を得た。

世代構成は、50歳代から60歳代前半の方たちが主流の中、最高齢は70歳代後半の現役就労の白髪男性の方で、全員が札幌市内からの参加である。

今年の講座の特徴は、テキストは例年とほぼ同じであるものの、資格試験制度がなくなり、代わって指定テーマにもとづくレポート提出審査に変わったことである。

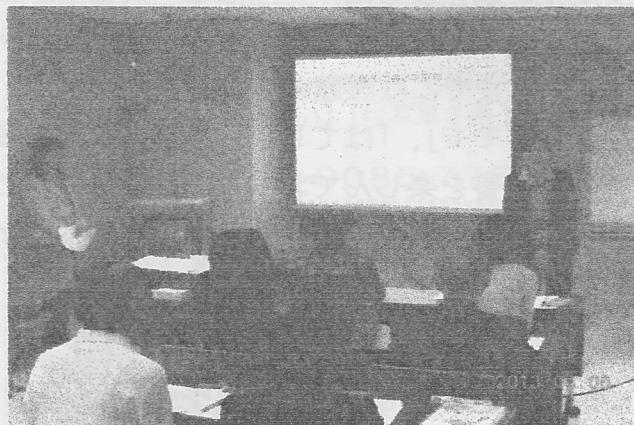
「試験」という体に悪い響きの言葉が無くなつたほか、受講料が5,000円も値下げされたことは、我々既得権者からみてもうらやましい限りである。

「資格認定研修会」は、これまで通りの参加をいただいて資格取得に至る流れは変わっていないが、何せ7月下旬までの長丁場である。健康に留意されて全員を無事、新しい仲間として迎えることができることを願うばかりである。

すでにサークル活動に触手を動かしている方もいるとか？

「健生」傘下のそれぞれのサークルの皆さんも、新人獲得に向けて受け入れ態勢の準備を急ぐ必要がありそうである。

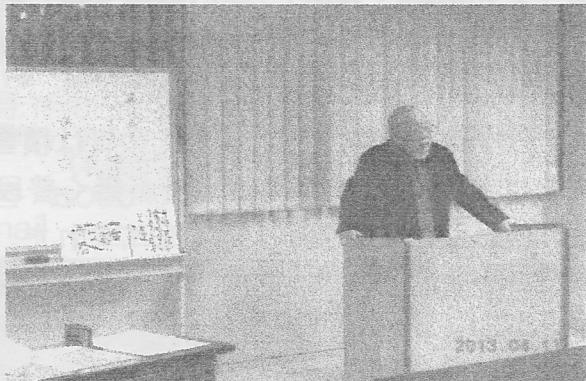
（H25.4.18 竹原記）



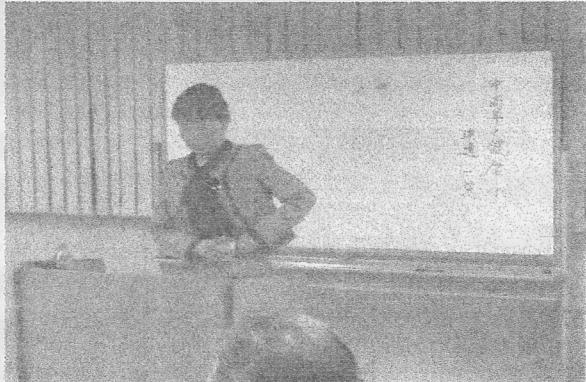
第1科目現代社会と中高年 岡田代表



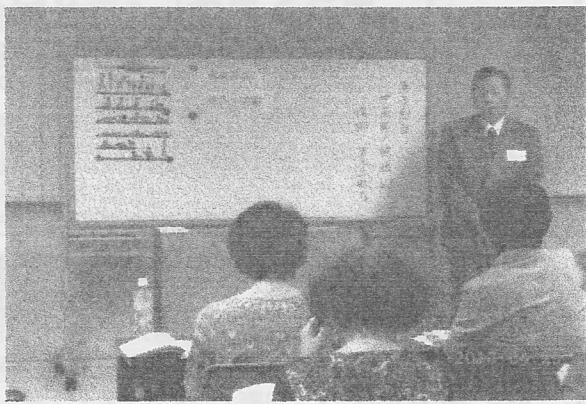
第1科目岡田代表によるグループワーク



第2科目中高年と健康・生きがい 上野正志さん



第3科目中高年と健康（1）渡邊事務局長



第3科目中高年と健康（2）宮本正敏さん

近況報告

『孤軍奮冬』

85期 名寄市 阿部隆一

この冬は北海道でも豪雪地帯に位置する当地でも御多分にもれず過去に経験したことのない大雪に見舞われました。雪で悩んだのも生まれて初めてですが一層のこと冬眠でもしようと考えたのも初めてです。特に12月10日の大雪には玄関ドアを開けた途端一瞬たじろぎました。目にするもの全体が埋もれているではありませんか。

その日以降正月三が日まで断続的に降る雪の除雪に明け暮れる日々が続きました。一晩で1メートル以上降り積もったその日は積雪が背丈をはるかに超え排雪の場所が無く普段はあまり使わない除雪機が大活躍してくれた。

ゴルフのロブショットのように雪を垂直に高く上げピタリと止める、これだと排雪スペースを確保することができます。その方法で母屋と車庫の前を人と車の出入りに支障のない状況を作り、その後は地下水を簡易水槽に溜め高く積み上げた雪を水槽に放り込み融雪します。

一時的に雪が止み融雪のスピードが上がるとな次第に集雪スペースが広がり母屋、車庫等の屋根に降り積もった雪を降し順次融雪します。これらの作業を休日は一日中、平日は朝晩、繰り返し行った結果、正月太りどころか体重が数kgも減りスリムになりました。今は雪も小康状態ですが次の寒波大雪の来襲に備えて日々せつせと融雪作業をしています。

この大雪のお蔭で我が家雪に対する使い勝手の悪さに気が付きました。これから年の年齢と除雪、排雪に対するエネルギーとコストを真剣に考える契機となったことは間違ひありません。ニュースを見ているとこれでも当地はまだ良い方で御苦労をされている方が大勢います。雪害で御苦労されている皆様に一日も早く春の訪れが参りますことを願い今日も「奮冬努力」をしています。

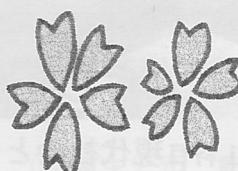
『スポーツ吹矢』

35期 札幌市 相坂誠一郎

今年は雪が多くてやっと我が家庭にも新緑の芽吹くころになりました。待ち遠しかった春が来た。陽気に誘われ心も体も外へと動きやすくなってきておりますが、昨年の暮れより帯状疱疹を患い菌は抑えたのですが、後、神経痛に悩まされております。胆石の激痛も経験しましたが、この帯状疱疹の痛みも質は違いますがはっきり言って「痛い」です。

そんな中、3月に以前から打ち込んでいる「スポーツ吹矢」、社団法人日本スポーツ吹矢4段昇段試験を受験しましたが、不合格となり日々の練習の大切さを痛感しております。おかげさまで、「スポーツ吹矢」も北海道に17支部と増え、7月14日には和寒で第5回の全道大会を迎える運びとなりました。会員も全道で、200名を超えて、全国では32,000名を現在超えております。9月には多摩国体でデモンストレーション種目にまでなっておりました。私は、札幌南区川沿硬石山福祉会館で毎木曜日午後1時から3時まで吹矢の指導をしております。

木曜日はリフレッシュ日として針灸師の仕事は休みにして、吹矢のほかに月2回、札幌発小樽行き午後6時14分の電車で、7時開講の「大人のための児童文化講座」に通い午後10時半に帰宅、2年半と長丁場の講座です。24期生として1年が過ぎました。男性は私一人ですが西洋、日本の児童文学、絵本の歴史を学んでおります。9月までには課題の児童書ミヒヤエル・エンデ作「モモ」、「はてしない物語」など、多数あって読書を楽しんでおります。最後に、これからも、「人間万事塞翁が馬」と心して日々生活を楽しんでまいります。



役員会・運営委員会だより

議題：新年度役員と活動報告

1. 新年度役員と新体制について

- ・5月11日サンプラザにおいて総会が開催され、新役員が承認された。
- ・新役員は、代表=渡邊一栄、副代表=石川義勝、竹原一孝、事務局=堀田幸男、会計監査=入江明美、富川美代子（敬称略）
- ・5月31日新役員による第一回役員会が開催された。【次号にて報告】

2. 健生芸能ボランティア報告

- ・4月25・26日デイサービス「西岡ソーレ」にて南京玉すだれ・手品・オカリナ・アコーディオン・演歌体操の芸能ボラを行った。

3. 新サークル活動の紹介

- ・「健生力フェ」は終了。新サークル活動「コミュニティカフェたまてばこ」として活動を開始。4月は大西さんを講師に「五月人形の壁飾り」、5月は宮岸さんを講師に「ふまねっこ」を行った。

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

★6月例会～アウトドア・らぶ共同企画～
「春の散策～開拓の村と森林公园へ行こう」

- 日時：6月5日（水）10時30分「開拓の村」集合
12時昼食：ジンギスカン（850円）・ビール（中500円）
- 参加費：200円+830円（入園料、65歳以上無料）
- 申込：川村貞子（090-6262-0314）

★7月例会～男の手料理を家族のために～
「料理教室」道産食材で楽しいご馳走メニュー

- メニュー：①北のじゃがピザ②あさりと柚子胡椒の海藻サラダ③トマトの和風スープ
- 日時：7月6日（土）9:30～12:00（受付開始9:15）
 - 場所：札幌エルプラザ4F料理実習室（北8西3）
 - 参加費：1000円 ○募集人数：30名（要申し込み）
 - 持ち物：エプロンと三角巾、ふきん2枚、筆記用具
 - 申込：氏名、住所、連絡先（☎、Eメールアドレス、FAX番号など）を書いて健生事務所（211）4416までFAXして下さい
 - 申込締切：6月30日（募集人数に達した時点で締切）

★健生玉すだれ同好会/練習日

- 日時：6月22日（土）第4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。

★華うたくらぶ♪カラオケ&お料理♪

- 日時：未定 18時～MLにて連絡します
- 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）

★シニアのしゃべり場ちゃっ

- 日時：7月27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

★コミュニティサロン「たまてばこ」

☆6月「歌と朗読の会」（担当：渡邊）

- 日時：6月10日（月）10:30～12:00ごろ

☆7月「絵手紙に挑戦」（担当：大西）

- 日時：7月8日（月）10:30～12:00ごろ

○会場はいずれも：星園プラザ1F交流室（玄関右手）
(札幌市中央区北1条西9丁目)

- 担当：☎090-6440-4771（松浦）

E-mail matsuura-f@r7.dion.ne.jp



■5月のたまてばこは、
宮岸さんを講師に「
ふ
まねっこ」と
を体験

★カーリングコンを楽しむ体験会

- 日時：6月15日（土）7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)

*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

★地域サロン「つきくらネット」

☆6月「孤立支援と要護支援者の防災対策」

講師：長谷川聰 先生

- 日時：6月9日（土）13時30分～16時30分

☆7月「孤立支援と要護支援者の防災対策パートII」

- 日時：7月13日（土）○いずれも会費：300円

○いずれも場所：美晴幼稚園（豊平区月寒西1条7丁目）

☆「つきくら～チカラの手づくり作品展」

- 日時：7月15日（土）10時30分～16時30分

○場所：札幌駅～大通り間地下歩行空間「チカラ」

☆「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

新年度がスタートし早2ヶ月という時期ですが、昨年度、財団では4つの補助金・助成金事業を実施しました。各報告書がホームページにアップされ、全員閲覧できます。低所得者の住まいのことから東日本大震災の被災者支援まで幅広いテーマですが、ご参考にしていただければ幸いです。■低所得高齢者の居住支援事業・住まいのセーフティネットの仕組みづくりにかかる調査研究事業。■生涯現役社会を目指す多様な世代による元気活性化事業～少子高齢化社会向け「好循環型福祉サービス(健康支援プログラム)」の提供に向けた人材育成及び標準化システム構築に関する調査・検討事業～。■社会福祉法人向け経営手法標準化プログラム開発事業～セーフティネットを担う社会福祉法人に求められる標準化されたマネジメントスキルの構築支援事業～。■東日本大震災被災者の生活安定支援事業。

詳しくはこちら

<http://www.ikigai-zaidan.or.jp/report/index.html>

「ハイ、タッチ」



『金婚式』

第35期 さんごの会 塚本 久二子

老人が私に聞いた。「金婚式が明日なんだが、病気の女房に何をプレゼントしたらいいかねー」。

昔、判事さんをしていたという真面目そうな老人は誕生日プレゼントの時も聞いてきた。

そのとき、私は「赤いバラの花はどうかしら?」と答えていたことがあったが、花は喜ばなかつたという。

老人はお酒を飲みたいのだが、女房殿のご機嫌が悪くなるので我慢しているが、どうしても飲みたい時には寝室に入つてからリンゴジュースに半分だけお酒を入れて一杯だけ飲む。「これがうまいんだなー、つまみもいらないしね・・・」と内緒話を嬉しそうに話す。

微笑ましく寄り添つて50年過ごしてきた夫婦が、私にとってつくづくうらやましく思う。

次号は、さんごの会 宮岸 和子さんにハイ、タッチ。

(さんごの会投稿順: 小田桐→塚本→宮岸→相坂→以降は会長の相坂さん選定: 敬称略)

表紙に寄せて

「蔦絡む廃屋」(小樽)

小川 智

かつて海運の港町として繁栄した小樽の港を見晴らす小高い山の上に、海の守り神の水天宮神社がある。

港の賑わいを一目できる絶好のロケーションであり、春は桜、秋は紅葉と訪れてみる価値がある。

私も十代後半に札幌のガールフレンドとデートした記憶がある。

今回の絵はその水天宮の隣にある蔦の絡まる家である。

廃墟らしく、屋根(青色の鉄板葺き)、壁(鉄板が張ってある)に強烈な勢いで蔦が這い上がっている。

右の擁壁は水天宮神社である。

ここまで登つてくるのは、坂道がきつく冬は尚更であろう。

小樽は平地が限られており、こんなところまで家を建てるのは普通で驚くこともないかもしれません。

蔦も桜も紅葉になり、抜けるような青空に映えています。

6号の油彩画に収めました。

編集後記

「北の灯り」の編集にかかわってからもう2年になりました。

編集委員の皆様には多くのご協力を頂きまして今日まで休まず発行出来ましたことを心から感謝いたします。

会報誌の中で多くの仲間たちが色々な場所で大いに活躍されている状況をお知らせすることが出来て幸せであります。

今後も多くの会員皆様からの投稿を楽しみにしています。

(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】 5月29日付

○正会員 97名	○一般会員 10名
合計 107名	