

北の灯り

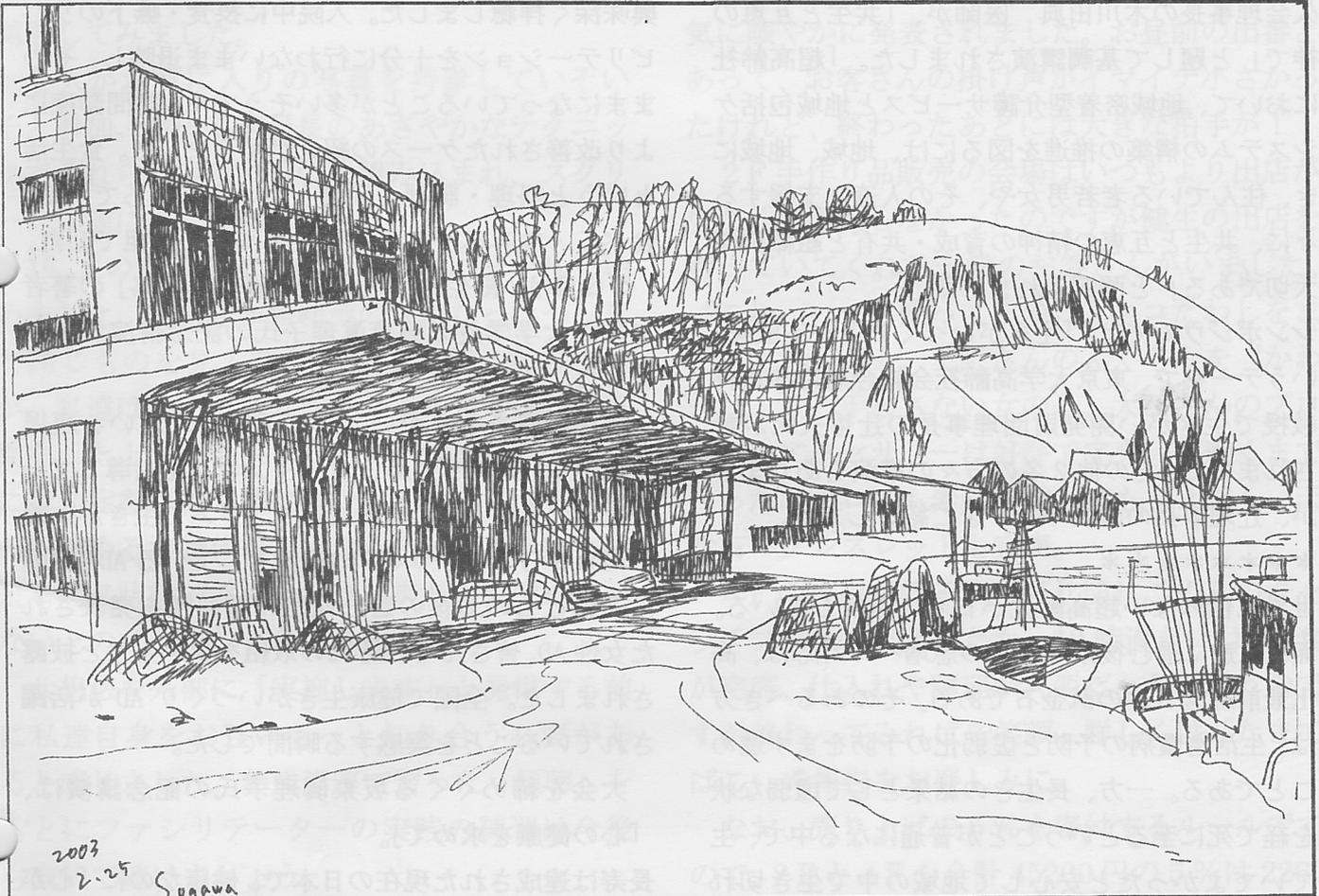
第 68 号

健康生きがいきづくり
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)



《漁港一隅 (小樽市・高島)》 小川 智 (白日会準会員・道展会員)

健康・いきがい

『私の生きがい探し』

107期(ヒマナ会) 札幌市 佐賀 美恵子

私も、50代後半になり子育ても終わり、現在夫と2人暮らしになりました。

そこで、今後の人生の生きがい探しに今回の健康生きがいきづくりアドバイザー講座を受講しました。

何も分からず未知の世界で期待と不安が入り混じっています。主婦の立場で何処まで出来るかわかりませんが、この活動を通して少しでも誰かの役に立ち、自分も生き生き暮らせたらと願っています。

いろいろな方々達との出会いがとても楽しみです。

どうぞ宜しくお願いいたします。

「健康生きがい学会第5回大会」

代表 渡邊一栄

今年の「健康生きがい学会」は、8月6日・7日の2日間、青森県弘前市の弘前医療福祉大学で開催されました。健生北海道協議会から堀田幸男さん、北山公子さん、渡邊一栄の3名が参加しました。「在宅ケアと健康生きがい」を大会テーマに医療法人勝久会理事長の木川田典 医師が、「共生と互惠の精神で」と題して基調講演されました。「超高齢社会において、地域密着型介護サービスと地域包括ケアシステムの構築の推進を図るには、地域、地域に生き、住んでいる老若男女や、その人達を支援する人々に、共生と互惠の精神の育成・共有と組織構築が大切である」と強調されました。

シンポジウムでは、「生きがいつくりと在宅医療」というテーマで、東京大学高齢社会総合研究機構特任教授で生きがい開発財団理事長の辻哲夫氏が講演されました。その他2名の方々の講演もありましたが、辻理事長の講演の骨子をご紹介します。

世界に例のない超高齢化が日本で進行している。当面、急速に進む後期高齢者の急増への対応は、高齢化最前線国日本の試金石である。そのあるべき方向は、生活習慣病の予防と虚弱化の予防をまず進めることである。一方、長生きの結果として虚弱な状態を経て死に至るということが普通になる中で、生きていてよかったと安心して地域の中で生き切る、次なる社会システムをつくることである。今後の医療は、治すことを主眼としてきた「病院医療」に加えて、「在宅医療を含む地域包括ケア」の展開が大きな課題となっている。・・・地域包括ケアのモデル、柏プロジェクトを紹介・・・人生の最期を在宅という日常の世界で迎えられるかどうかは、我が国社会の在り方に係る重要課題である。

2025年という我が国の転換期を控えて残された時間は少ない。我が国の国の形として、市民が在宅医療の意義を論じつつ、市町村、地区医師会をはじめ関係者が前向きの姿勢で取り組むことを時代が求めている。

団塊の世代が後期高齢者となる10年後の日本を見据え、健康寿命の延伸に取り組まなくてはならないと思いました。

分科会は、「高齢期の生き生きとした食生活」に参加しました。東京医科歯科大学大学院の戸原玄准教授の「摂食嚥下障害の評価と訓練の実際」を大変興味深く拝聴しました。入院中に摂食・嚥下のリハビリテーションを十分に行わないまま退院し、そのままになっていることが多いそうです。訪問診療により改善されたケースの紹介がありました。食生活という料理・調理・栄養と思ひ込みがちですが、食べる・飲み込むという機能面からの取組でした。

2日目は、健生ADの発表と「女性の品格」の著者で昭和大学学長の坂東眞理子氏の記念講演がありました。

体操指導を生きがいとして活動されている鹿児島県の78歳の男性AD、カーリンコンを指導している新潟の男性AD、地元紙掲載のコラムで生きがい論や田舎暮らし・町づくりの提案をしているAD、傾聴は高齢社会の最後の砦と傾聴の重要性を発表された女性AD、皆さんそれぞれの取組を生き生きと披露されました。全国で健康生きがいつくりADが活躍されていることを実感する瞬間でした。

大会を締めくくる坂東眞理子氏の記念講演は、「心の健康を求めて」。

長寿は達成された現在の日本で、健康なのに「心が病んでいる」人、ハンディを持っているけれど、「心が豊かな」人がいる。

「心の健康」が大切であること、そのためには、
①人とかかわれる ②挫折にめげない ③等身大の自信 ④諦念と受け入れと話され、「和顔愛語」、「感謝することができる」ことも必要であるとも言われました。

講演中、私語の多い学生に「私の話を聞いて欲しい」と毅然とおっしゃった姿にクール(カッコいい)さを感じ、ますますファンになってしまいました。

月例会報告

企画部長 北山 公子

「共想法の勉強会」 8月2日(土) 13:30～
於) 星園3F 特別会議室

共想法の実践を月例会として皆で試そうと開催してみました。

各人がお気に入りの写真を持参していそいそと参加。堀田事務局長のあざやかなテクニックでそれらの写真はPCに組み込まれ、スクリーンに順に映し出されました。

16人の出席なので前班と後班に分かれて始めました。皆が認知症初歩の人になったつもりで同じものを見て語り合うはずだったのですが、私達はうまくいききれず、本気で説明や質問をした上、相手をもっと良く知りたいばかりに認知症を忘れて雑談となり、ファシリテーターを務める渡邊代表を困らせるはめに。両方の班も同じ状態で盛り上がり、声がよく聞き取れないとのブーイングもありました。

共想法を外部に「実施します」と発信する前に私達自身をお互いもっと知り合う必要があると感じました。養成講座で習った「傾聴」をふとにファシリテーターの実践の練習は今後も交代で続けましょう。

実際、同じ写真を見て説明したり質問したり懐かしい想いや、美しさや楽しさを共有して参加者がほんわかした気分になったことも確かです、良い月例会だったと思います。

次の「共想法の勉強会」は月例会ではありませんが10月25日の予定。

健生事務所(プラザ星園4F)で13:30開始。
人数により会場の変更あり。

エルプラ祭

9月6日(土) 10:00～16:00



——— 9月の月例会はお休み ———
エルプラ祭の様子を少しお伝えします。

1F ミニステージではいつもの玉すだれが元気に賑やかに発表されました。お昼前の出番とあって、お客さんの掛け声がイマイチ小さかったけれど、終わったあとには大きな拍手が！！

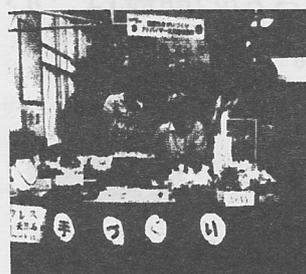
2F 手作り品販売の会場はいつもより出店が少なく、混雑しなかったのですが健生の出店を待っていてくれる一般のお客さんがいました。

「これ、いつも使ってるの」とエコたわしをまとめて求める人。上野さんのふくろうを“かわいい！”と手放さない女の子。大西さんのプロ並みのアクセサリーは好評で完売。夜遅くまで作ったエプロンも素敵と言ってもらえたとし、天然石のブレスレットも完売。

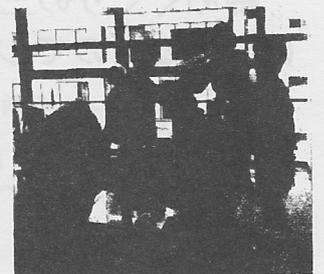
4Fのカレーライス売り切れごめんのキャッチフレーズが効いたか、12時過ぎには50食が完売。仕入れや調理が大変だったと思うのですが終わってみれば皆笑顔。詳しくは「たまたまばこ」の報告をお楽しみに。

なお、売り上げの5%を寄付するルールですので、2Fと4Fの合計45200円の5%は2260円。健生として「被災者支援北海道NPOファン」に寄付しましたことを報告いたします。

ほかに健生仲間は3Fで松田さん、斎藤さんが落語、豊田さんがカーリンコン、2Fでエゾ鹿クラブの水沢さん、渡辺(郁)さんがそれぞれ活躍しておりました



2階売り場で販売



4階で奮闘中

コミュニティサロン

「たまたまばこ」

76期 札幌市 松浦 まどか

☆7月23日(水)

☆8月26日(火)

宮岸さん講師で、エルプラ祭りに向けてフクロウのブローチと壁飾りました。

藤巻さんと上野さんが初めて参加。型紙は同じなのに、一つ一つ味わいの異なる作品に仕上がりました。

☆9月6日(土) エルプラ祭り

今年のメンバーは受付・イケメンウェイター石川さん、皿洗い陰の功労者三宅さん、それに宮岸さん、谷口さん、土江田さん、私で昨年好評のカレー作り。

今年は出だしが早く、11時前から注文が殺到！あっという間に売り切れでした。来場頂いたのに、食べ損ねた方々、申し訳ありませんでした。

☆9月22日(月) プラザ星園

渡邊代表の指導で、歌と朗読を楽しみました。腹式呼吸で声を出して、身体に多くの酸素を行き渡らせることで健康な生活を送ることができるそうです。

認知症予防になるのではないかと渡邊代表。そこから話は、介護や都市の抱える問題、健生がどのように関わっていくか等々、上野さんを中心に盛り上がりました。

締めくくりの三宅さんの朗読は、心にしみるものでした。



「養成講座・資格認定研修会」終えて

研修養成部長 石川義勝

平成26年度7月13日(日)に9:00~「かでの2・7」に於いて「養成講座」が開始された。

今回は12名(男性5名・女性7名)の参加を得た。40歳代から70歳代前半まで幅広い世代構成、地域別では小樽、江別、札幌市内からと昨年と一寸様子が違っていています。今年は昨年までと大幅に違い日程を変えました。4日間に短縮して土、日の9:00~19:00に致しました、理由は就労している方、主婦の方、若い方々が受講しやすい時間的、費用的に負担の少ない方法を重点的において考えたことです。

期間中は一人の遅刻、欠席、脱落者も無く順調に終了致しました。

講師の方々にも朝早く又夕方に其々真剣に講義をして頂き事務局としては感謝しております。

9月13日(土)~9月14日(日)1泊2日で札幌市保養センター駒岡にて資格・認定研修会を開講いたしました。養成講座終了者10名に通信講座修了者1名(苫小牧在住)総勢11名で最終研修にて、認定登録を得るべく臨みました。

(財)健康・生きがい開発財団からは大谷常務理事、藤村事務局長に来ていただき講義とグループワークの「演習中心」で行われました。活動報告は松田順治氏、渋谷妙子氏、蛭名憲子氏に、講義には杉谷憲昭氏にお願いしました、話の内容は其々が今後の活動に役に立つ意義のあるものでした。

懇親会は歌や写真披露での自己紹介も良かった！楽しみな107期(ヒマナ会)です。



修了証授与式後スタッフと受講者一同で

新入会員紹介

「養成講座を終えて」

107期(ヒマナ会) 札幌市 長谷川 久子

健生アドバイザーの受講を申し込みましたが、私生活上、予定外の事も入り1日の講座の時間が長かったので少々無理をしましたが、何とか受講できました。

9月13日、14日の資格認定研修会を待つまでになりましたが、さて健生アドバイザーとはいったい何をするのか?できるのか?まだ自分の中で掴めずにおります。

仕事?サークル活動?趣味や楽しい事での仲間づくり?生きがいを見つける場?よく解らないままです。

会報誌の「北の灯り」を読ませていただきましたが、諸先輩の方々は素晴らしい方や立派な方が沢山いらっしゃる事がよくわかりました。

価値観や考え方の近い方々の中に入れて頂いて、私は居場所を見つける事ができるでしょうか?

私自身、何ができ、どうしたらよいのか何も分かりませんと言うのが、私の正直な気持ちです。

皆様方の御指導どうぞ宜しくお願い致します。



107期(ヒマナ会) 皆様の原稿は順次掲載します。有り難うございます(会報・編集部)。

「健生の講義を受けて」

107期(ヒマナ会) 札幌市 ^{かんばら} 蒲原 ^{ふみき} 史起

以前は、沙流郡に在住しており、10年以上勤めた会社を辞め、札幌へと引越したのが、今年の1月。2ヶ月程は、働きづめだった為、羽根を休めるべく、実家へ戻ったり、昔馴染みに逢いに行ったりしておりました。

その後、次はどういった仕事をしようかと、あれこれと考えている中で、今年の5月に、かでの2・7に置いてあった健康生きがいがづくりアドバイザーの養成講座の案内を見ました。興味は持ちましたが、直ぐに申し込みをするまでの決心がつきませんでした。申し込みをしたのは、講座初日の1週間前。申し込み決断までは時間がかかりましたが、4回の講座はとても楽しいもので、朝から夕方までの時間がとても短く感じられました。もっとも、久し振りの座学だったことと、内2回は二日酔い気味だったため、疲れましたが…(ハイ。ごめんなさい。二日酔いは自業自得です)。

講義内容は、自分の知らないことばかりでしたが、一緒に講座を受けた同期の方々は良い人ばかりで、講義をしてくださった先生方も含め、皆様と連携して、アドバイザーとしての活動をしていくことに、大きな期待を持っています。

現在、45歳となり、他の場所では、オジサン扱いされる場面も多くなりましたが、こちらでは、年齢的にも若輩のようですから、ご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。



近況報告

「旭川から近況報告」

43期 旭川市 荒井 円

長雨と猛暑の夏があつという間に去った途端、空が高くなり夕焼けの赤さが際立つ季節になりました。

6月末、主人の退職に伴い旭川に戻りました。実家は大雪連峰を望む水田地帯で、稲作と酪農の複合農家でしたが牧草地に転作し、高齢の義父一人で守って来ました。その元気な義父が引越しと同時に体調を崩してしまい、覚悟をしていた介護生活が早速始まりました。農地管理など慣れないことばかりであたふたと忙しく、夢見た退職旅行も、気楽な毎日サンデーもふっ飛んでしまいました。

しかし、ご褒美もあります。夏、早朝の草取りは、子鳥の声とハーブの香りで知らぬ間のアロマ。採れたての苺・アスパラ・きゅうり・茄子・トマトなどの天然の甘みは最高級グルメ。牧草の新緑は深呼吸したくなるようなリラクゼーション。疲れた心も身体も、ちゃあんと自然が守ってくれていました。

3ヶ月が過ぎ、主人と協力しながら介護も少しずつ慣れて来ました。野菜作りも面白みが解り、来年はもっと上手に…とつい欲が出て、百舌鳥の巣作りを見守ったり、トンビに“ちくわ”の餌付け（空中キャッチ）をして遊んだり。「折角おじいさんが守ってくれたこの環境に感謝しながら、存分に満喫して行こう」と話しています。生活リズムを整えば、老後の憧れ「晴耕雨読」「花あそび」も少しずつ叶えられそうです。

札幌を離れ、皆さんのご活躍をメールや会報誌で知り、参加出来ないのは残念ですが、旭川から私に出来ることで応援したいと思っております。

最後になりましたが、私は発信する側から受けとる側になり、『北の灯り』の到着をとっても楽しみに、心待ちしております。会報部の皆さん、苦勞が多い原稿集めから編集・印刷・発送作業など大変ですがどうぞ頑張ってください。



「導き（みちびき）」

71期（ナイキ会） 札幌市 櫛引 厚子

昨年8月、突然同居の母がアパートで1人暮らしを始めた。80歳である。年令による家庭生活での負担が大きかったのではないかと推測する。

母がいなくなった部屋の片付けと、母がしていた家事の全てを引き受け、時間の調整と母のいない生活に慣れるのに3ヶ月かかった。

その後、私の頭の中で「仕事やめたい」と絶えず大声で叫び続ける何者かがいた。それは私の意志ではなく、何者かからの警告に近いものがあった。なぜなら、結果的には仕事をやめるに至ったからである。



38年務めた障害者施設をやめた。母を養う必要のなくなった私は自由であり、好きな事が出来るようになったのだと解ったからである。それは絶好のチャンスであり、どうしても必要だったのだと後からわかったのである。

3月末で退職し、それを待たずに整体師の学校に入った。以前からずっとやりたかった仕事である。地味な仕事だと思っていたが、私より若い男女が次々と入学してくる。意外だった。今は家でプーターローをしていた二男と共に通学している。将来は一緒に仕事をしようと思っている。

その後、アパートを引き払い老人施設に入った母は認知症の初期と思われる。老令になってからの集団生活は色々と問題があり、時々施設から電話があったり、手続き事や相談、通院、外出、家族との触れ合いのため出向く事も多い。仕事をやめておいて本当に良かったと思った。でなければ私は壊れてしまったかもしれない。

好きな事をして、二男の将来の道筋も出来、母の面倒も見る事ができる。今はあの時の声が「仕事をやめたい」ではなく「仕事をやめなさい」だったのかなあと思っている。学校へ行っている間にといい、登山、旅行と忙しく自由に楽しい人生を送っている。

私の中の何者かに、心から感謝！♡

☆☆☆役員会・運営委員会からのお知らせとお願い☆☆☆

1. 健生アドバイザー養成講座認定研修について
 ・9月13・14日札幌市駒岡保養センターに宿泊して、健康生きがいづくりアドバイザー資格認定研修会を開催しました。研修には健康生きがい財団の大谷常務と藤村事務局長を講師に迎え、今期11名の健生アドバイザーが誕生しました。
 ・宿泊での資格認定研修は北海道では初めての試みでしたが、大変好評でした。

2. 「快適な住まい」講演会について
 ・札幌市住宅管理公社より「快適な住まい」を取り入れた講演会等を今年度2回開催してほしいとの要請がありました。
 ・平成26年12月20日(土)午後(北農健保会館)
 ・平成27年2月21日(土)午後開催に決定。
 (テーマについては現在、公社と調整中です)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 「健生文化祭(仮称)」の開催について☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

会員及び健生北海道会員の活動発表の場として「文化祭(仮称)」開催の提案があり、運営委員会にて以下の日程で実施が決定いたしました。(同封のアンケートに記入のうえ返送)

日時: 平成27年3月15日(土) 場所: 市民活動プラザ星園の体育館・会議室貸切にて

* つきましては、全員参加を目指して同封別紙の通り「こんなことができる・したい」のアンケートを実施して意向を組み入れ企画いたしますのでみなさまご協力願います。

1 健生★情報BOX

★会員のみなさまのさまざまな活動を紹介するコーナーです。イベント案内・仲間募集・地域サロン紹介・ボランティアで手伝って等広告宣伝など、互いに交換し応援しあいましょう。情報おまちしています。FAX 011(826)3974(斎藤)

★松田順治さんよりのご案内

笑いヨガ みんなで笑って楽しく健康!

- 日時: 毎月第2第4木曜 18時半~20時
- 場所: 富山創作舞踊研究所
(豊平区平岸3条16丁目1-22)
- 内容: 笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操(動きやすい服装と飲み物持参ください)
- 参加費: 500円(会場費・通信費)
- 連絡先: 「札幌笑いヨガクラブ」(松田)
FAX821-9812 ☎090-3770-2191
E-mail juntoyohira@ezweb.ne.jp

★うさびよん斎藤さんよりのご案内

「えこふりい歌声かふえ」

- 日時: 10月28日(火) 13時半~15時
(毎月第4火曜)
- 場所: リサイクルと環境友好雑貨えこふりい
(白石区本郷通6北1-23南郷7丁目駅徒歩5分)
- 内容: 地域活動として始めた歌声も1年半をすぎ、毎回地域の方が集まってコミュニケーションを交え懐メロ・歌謡曲などを歌っています。フルートの北さん、アコーディオンのうさびよんのコンビもロコミで出前活動が広がりました。
- 参加費: ワンドリンク(250円くらいより)注文で
- 申込・問合せ: えこふりい ☎866-1113

★東日本大震災復興支援口演★

「第6回落笑会寄席」



- 日時: 10月19日(日) 12時半~16時
- 場所: 札幌バナソニックショールーム3階
(北区北9西2-1札幌駅北口より徒歩5分)
- 内容: 落語とお笑い研究会「落笑会」の発表会。健生会員の松田さんと斎藤(うさびよん)も出演します。大笑いで応援してください。
- 木戸銭: 500円
- 申込・問合せ: FAX(821)9812および E-mail j.matsuda@hie1.co.jp ☎(有)エコアース(815)2701

★北山さんからのご案内/オペラ好きなあなたへ

ヴェルディ作曲オペラ「運命の力」

- 日時: 11月2日(日) 16時半開演
- 場所: 札幌コンサートホールKitara 大ホール
(札幌市中央区中島公園1-15)
- 内容: 私の所属するコーラスグループの指導者、南出薫さんが代表するオペラ集団L.C.アールモニカの公演。ヴェルディのオペラながら北海道初演です。南出薫さんのご好意でチケット割引提供できます。S席1万円→7千円、A席8千円→6千円で
- 連絡: E-mail icf05703@nifty.com(北山)まで

★聴き書き「いい友」松原さんからの情報

「製本ワークショップ」

- 日時: 11月14日(金) 13時半~17時
- 場所: 札幌市資料館 2階研修室
(札幌市中央区大通西13丁目西11丁目駅徒歩5分)
- 内容: 自分史など自ら書いた作品を製本する基礎を学びます。簡単な無線綴りと本格的な糸かぎりの手法で製本します。(中身は無地) *締切11/10
講師: 松原安男氏(聴き書き隊「いい友」代表)
- 持物: エプロン・筆記用具・30cm定規・はさみ・雑巾
- 申込: 住所・氏名・☎番号書き FAX 271-5921(市資料館)

財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団

藤村 宣之

前号に引き続き11月8日(土)・9日(日)の全国大会のご案内。

厚生労働省の唐澤剛保険局長に「超少子高齢社会を乗り切る方法は地域包括ケアシステム以外にない」というタイトルで特別講演して頂くことに。そして観光オプション、東京スカイツリーは超イチオシ! 先日、下見に行きました。が展望デッキまでは長蛇の列。しかし、9日は予約済みなのですぐに入れます。もちろん眺めは超絶景でした(函館山・藻岩山もいいけどね)。

しかし、この頃突然の大雨が多いですね。

雨だと展望台からは雲しか見えないというので天気が気になるけど。

とにかく北海道からも沢山来て欲しいのです。

「ハイ、タッチ」



『健康生きがづくり

アドバイザーとして』

94期(一生会) 札幌市 土江田 つや子

昨年研修を受け、一年間在籍して感じたことは、「アドバイザーとして何をして、何をしたらいいのか?」という疑問だった。「一生会」という名のもとに、同期のメンバーと勉強会には行ってきたが、継続的なコアとなるものの手応えは未だない。

そんな中で、以前からやりたいと思っていた「認知症予防」を地域の包括支援センターのボランティアとしてやり始めている。ここではアドバイスというよりは、自分のために楽しく行える事を覚えている。運動や知的作業は考えると幾らでもあり、ボランティア仲間とオリジナルな運動を創り、覚えて、皆で体を動かしている。今後も引き続き創作したいと考えている。

参加者は会話が多く、互いの気遣いがあり、笑顔も絶えない。こうしたコミュニケーションは「うつ」、「認知症」の予防になるだろう。

健康生きがづくりアドバイザーとは、まず自分が楽しくコミュニケーションできているか?ということから始まるのではないだろうか。

次号は 一生会 石崎 正子さんにハイタッチ。

表紙に寄せて

『漁港一隅』

小川 智

会報の表紙には何回も登場しましたが、またまた高島港です。

かなり古い漁協の旧競り市場があります。

現在は、競り市場が構内の別の岸壁に移転したので、漁業者たちの漁具や資材を保管する倉庫として利用されているようです。

中をのぞいてみましたが、雑然そのものです。

漁家はこんなに色んなものが必要なんだと実感しました。

それどころか表の岸壁まで魚網や漁具が山積みです。

船も岸壁に横着けできると便利この上ないのでしょうね。

この建物の中から、外の様子を描いた水彩画をみましたが、あまり感心したものではありませんでした。

ここは私のスケッチした構図が一番です。

絵にすれば雑然、混沌などは隠れてしまいますし、構図を構成する要素として生きてきます。

奥深いものなんですよ〜。

※ 小川画伯は9月の第89回道展で「新会員」になりました。おめでとうございます。

編集後記

アドバイザーとなった10年前は、少子高齢化問題。

今は超高齢化社会に突入し、集落(市町村)の消滅もあり、孤独死問題を避けて通れない。

遂に後期高齢者になった。あと何年、認知症と仲良く何を糧に生きるべきかを考える時期なのかもしれない。

(記 堀田 幸男)

【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】 9月30日現在

○正会員 115名 ○一般会員 16名
合計 131名