

北の灯り

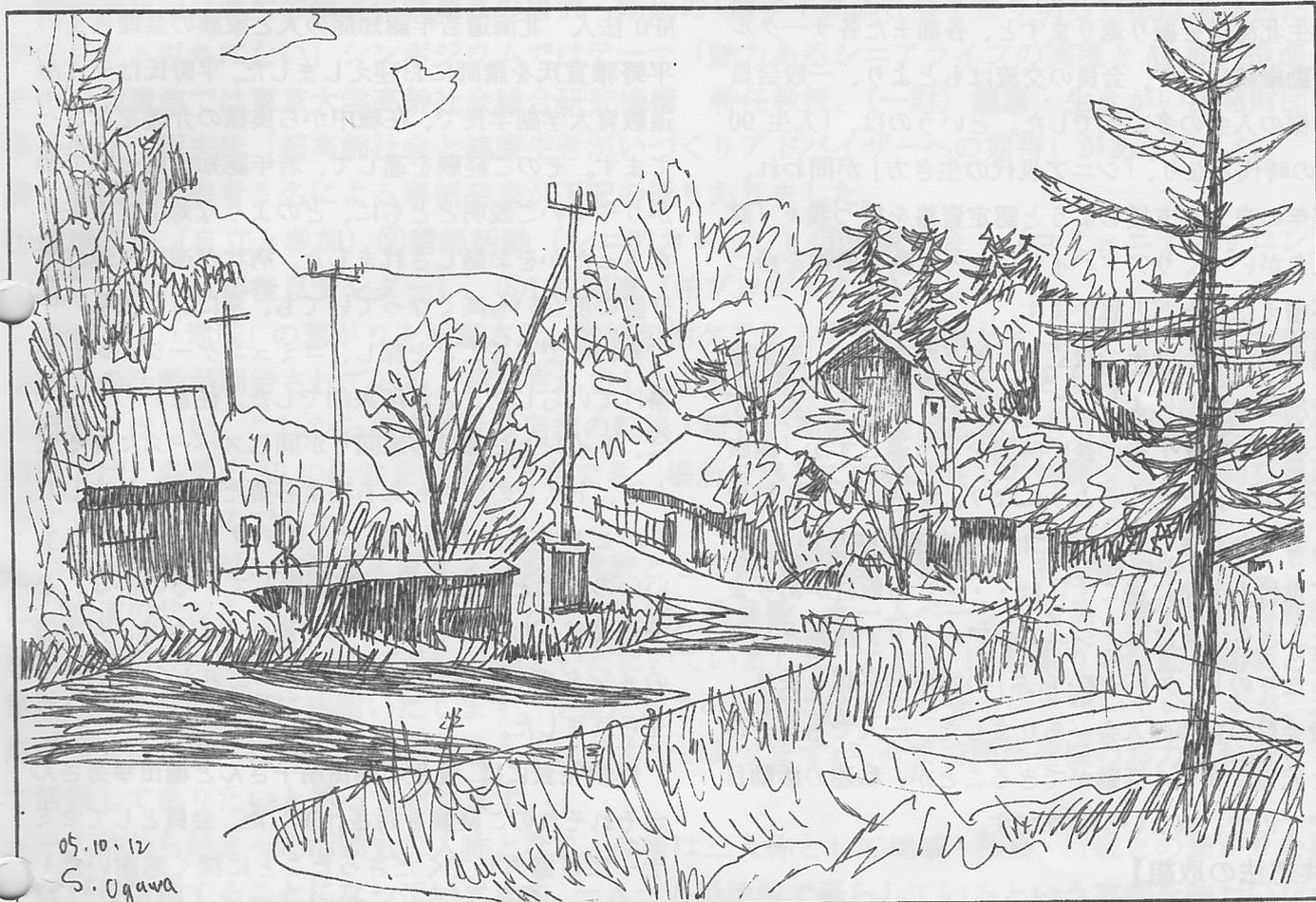
第 69 号

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)



05.10.12
S. Ogawa

《小樽風景》 小川 智 (白日会準会員・道展会員)

健康・いきがい

『私の健康・生きがいきづくり活動』

顧問 上野 正志

昨年は、喜寿にして初の映画出演というハプニングがあり、また秋には北海道老人クラブ連合会の全道大会記念講演の講師依頼があり、充実した一年を過ごすことが出来ました。

参考までに今の私の健康生きがいきづくり活動

の一覧を記します。

健生アドバイザー(生きがい探偵団・華うたクラブ)、男性料理クラブ・豊丁の会、食生活改善推進員、北大34エルム朝食会、民法クラブ(ファイターズ応援団・歩く会)、家事調停委員情報交換会、親子面会交流の会、後見支援の会、相田みつを美術館北海道友の会、観光ボランティアガイド、札幌シニア大学講師、シニアヘルパー養成講座講師、札幌シネマクラブ、調友会、シーズネット、新老人の会、老人クラブ、福住さつき会E T C。

年頭のご挨拶

「新しい年を迎えて」今年もよろしくおねがいたします 代表 渡邊一栄

皆様、明けましておめでとうございます。

昨年は、日本各地で自然災害により多くの皆様が犠牲になり、大変心が痛みました。被害を受けた皆様の一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

健生北海道を振り返りますと、各部また各サークルの活動継続により、会員の交流はもとより、一般会員の皆様の入会の多い年でした。というのは、「人生90年」の時代となり、「シニア世代の生き方」が問われ、中高年の自立を支援しようと認定資格を持つ我々「健康生きがいきづくりアドバイザー」の活動に興味を持つ方が増えたことだと思います。

健生北海道も今年で設立18年となります。先輩諸氏の地道な活動により、ここまで至りました。ようやく社会がリタイア後の長い時間をどう過ごすか「健康と生きがい」を求めるようになり、マスコミからの取材も多くなりました。4月には、北海道新聞社から「シニア世代を元気に過ごすには・・・」の取材がありました。さらに夏には、シニアのアウトドア活動としてぴったりの「アウトドア・らぶ」の掲載が好評となり、一般会員の皆様の入会がありました。一人でも多くの方と元気に楽しく活動ができることが、私達の活動目標ですので、嬉しいかぎりです。

【共想法の取組】

以前から「認知症」関連にも取り組んでいましたが、昨年より、「認知症の予防と回復のための新しいコミュニケーション・共想法」の勉強会を始めました。千葉大工学部准教授の大武美保子氏により開発されましたが、まだ養成講座がないために前述のご著書を基に学んでいます。まだまだ始めたばかりですので、どなたでも気軽に参加できます。興味のある方はいつでも参加できます。自分自身の予防とともに、認知症の方のお役に立てるようになればと思っています。

【受託事業】

(一財)札幌市住宅管理公社様から「住まいの情報セミナー」の運営を委託されまして、昨年は3月15日と12月20日に実施し大成功でした。今年は、

2月21日(土)の午後に実施予定です。

12月20日のセミナーでは、「超高齢社会の住まいと暮らし方」と題して、基調講演に「こんな時どうする・・・突然妻(夫)が倒れたら」というテーマで、NPO法人 北海道若年認知症の人と家族の会理事長の平野雅宣氏を講師にお迎えしました。平野氏は元北海道教育大学副学長で、在職中から奥様の介護をなされています。そのご経験を通じて、若年認知症についてわかりやすいご説明とともに、どのような対応・工夫をなさったかをお話しされました。病状が進むに連れて介護の度合いも高くなっていても、常に日常生活の中で奥様のできることを探し、コミュニケーションを心掛けていらしたことが印象的でした。住まいの工夫では、トイレとお風呂の水回りが同じスペースにあることと、トイレの広さもある程度必要だと言われました。リハビリの面から考えるとバリアフリーでなくてもいいのではと。そして、「妻を愛しているのかな」と照れながらおっしゃった一言に胸が熱くなり、介護者のメンタル面も忘れてはならないことだと再認識させられました。

体験発表には、健生の岡田朋子さんと堀田幸男さんがそれぞれのご経験を話されました。会員としてセミナーにご協力してくださったことに深く感謝いたします。ありがとうございました。

平野氏、岡田朋子さん、堀田幸男さんの人としての深い愛情を感じた素晴らしいセミナーだったと確信しました。

【養成講座】

107期生 13名の健生ADが誕生しました。今年、短期間の養成講座と資格認定研修は宿泊を取り入れました。初めての試みでしたが、内容的には特に問題なく、かつて行っていた富士吉田での宿泊研修を復活できたように思います。

今年も会員皆様には健康で元気に楽しく過ごす事ができますよう祈念申し上げます。

【第22回健康生きがづくりアドバイザー全国大会 報告！】

「超高齢社会、地域が求める人 今こそアドバイザーの出番！！」

代表 渡邊一栄

昨年11月8日・9日に東京で開催されました。健生北海道から、上野顧問、石川副代表、中川副代表、堀田事務局長、北山企画部長、渡邊が参加しました。

特別講演では厚生労働省保険局長の唐沢 剛氏の「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」シンポジウムではテーマ「魅力あるシニアライフの実現とAD拡大推進」その基調講演では東京大学高齢社会総合研究機構 特任教授、(一財)健康・生きがい開発財団理事長の辻 哲夫氏「超高齢社会と健康生きがづくりアドバイザーへの期待」がありました。

後、協議会代表者5名による事例発表が下記の通りありました。

- ①健康活動（自立と参加） ②講師活動（シニアカレッジ） ③地域社会（コミュニティサロン）
④社会貢献（成年後見センター） ⑤IOG関連（柏プロジェクト）

唐澤氏は「地域」の繋がりを強調され、地域包括ケアシステムの連携と今こそアドバイザーが各地域での活動が期待されていると講演されました。辻理事長は、地域の一人として生きていることを感じてほしい、これからの高齢者は発想の転換・新しい高齢者像が必要とも言われました。事例発表では、各地のADの活動を知ることができ、場所を移しての懇親会での情報交換、名刺交換はとても楽しいものでした。

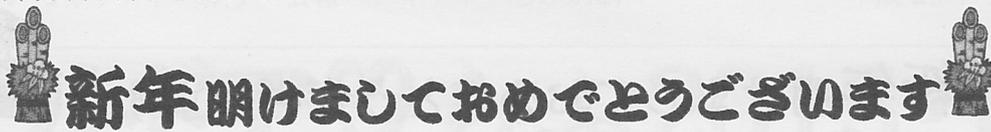
全国大会に向け、北海道・東北ブロック代表として実行委員会に参加し、各協議会の実情とともに北海道の状況を比較するチャンスとなりました。会員数・ホームページの有無、養成講座実施状況などから、北海道協議会は高い評価をいただいています。これも17年余りの活動の賜物と先輩諸氏・会員の皆様に感謝いたします。たまたまこの時期に代表をさせていただいていますが、北海道協議会がさらに充実発展するために微力ではありますが、今まで同様皆様のお力をお借りして活動して参りたいと思っております。

一人称から始まった活動も二人称となり、今後は三人称として地域・社会・行政との繋がりを持ちながら活動することになっていきます。一人一人が地域で暮らしているという実感を味わいながら生きることが求められています。各地域の情報を収集し、地域に合った活動をしていけるように、まずは会員の皆様と話し合いながら進めていきたいと思っております。また今以上に社会への認知度アップのためにも協議会の組織力強化も必要だと考えております。

財団では、全国大会を機に「人生は二幕目がおもしろい」という図書を発行しました。会員皆様にも一読頂きたいと思えます。(購入申込書を添付しています)

今年は、北海道協議会から「おもしろい」ことを是非発信したいと思えます。





新年明けましておめでとございます

☆私も還暦を迎える年になりました。この二十年、地域福祉と中高年の健康生きがいきづくりを人生の仕事として続けてきました。やっと自分が対象年齢になりました。ウキウキしています。サラリーマン大学人としてだけでなく、息子、夫、父としての役割も同時に整理する段取りに入りました。まずは母の安心安全の確保から始めています。次に妻と子らの生活の確保です。最後に自分の「次の段階」を目指します。

(顧問 長谷川聡)

☆昨年、全国大会に参加して多くの仲間達が様々な活動していることが分かりました。健生北海道は全国で3番目に大きな組織として注目されています。今年はより一層地域社会に認知される健生北海道にして行きましょう。

(副代表 中川和彦)

☆会員の皆様、お正月のお飾り、お供えした鏡餅に年神様を笑顔でお迎えされたことでしょう。今年も輝ける良い年であります様ご祈念申し上げます。全国で51か所の協議会、地域団体があります、健生仲間も沢山いて其々の地域で活発に活動している事に心強く思い健生北海道も「“超高齢化社会”今こそアドバイザーの出番だ！」。

(副代表・会報編集部長・研修養成部長 石川義勝)

☆昨年、後期高齢となり最老年寄りと諦め、カラオケを媒体にして老人クラブに入り地域デビューした。懐メロを封印し新曲に挑戦中。憶えは悪いし歌は上手くなれないが、認知症予防効果狙いが本命だ。時には仲間と舞台に立ち交流し楽しんでいる。今年はどんな曲がヒットするのだろう。それを歌いこなしたいものだ。

(事務局長・HP担当部長 堀田幸男)

☆私はファイターズの稲葉、一緒にドームに応援に行った友人は金子のファンでした。今後は誰を応援しましょうか。企画担当を始めて4年になります。平成26年度の行事も残りわずか、自由に進めさせていただき、感謝いたします。参加してくださった皆さん、ありがとうございました。今、スポーツ界はフィギュアスケートをはじめ柔道、テニス、体操など新しいはつらつとした世代交代が盛んです。27年度を迎える今、健生企画担当も交代しませんか？自分ならこうするというお考えをお持ちの諸先輩方、私にも出番をと待ちかねているフレッシュな会員さん達が手を上げてくださることを期待しております。あ、今度から友人は投手大谷、私はセカンド中島を応援することにしました。

(企画部長 北山公子)



今年もどうぞよろしく願いいたします



新年明けましておめでとうございます



今年もどうぞよろしくおねがいたします

☆水泳、コーラスの練習後、仲間と楽しいお酒を飲んでいる。古希を迎え、もう多くを望まないのもストレスが溜まらない。頑張らなくても良い人生。それも楽しい。今年も飲んで語るぞ、健生の仲間と。

(運営委員 三宅洋一)

☆アウトドア・らぶの3年目、北海道新聞シニア自遊時間に紹介され10人近くが一般会員として健生に入会、無理は禁物の街歩きが好評です。健生のつながりづくりが、今の時代に求められていることを実感しています。そのつながり媒体である会報「北の灯り」係としても成長していきたい。

(運営委員・会報編集部 大橋真樹)

☆人生の考え方～充実した人生が最高!!なんて忙しく生活していた私が昨年、大病して随分生き方が変わりました。生きる為より“死ぬまで”を考えて生活をしています。それは家族の為です。たいそうな希望を持つことも無く淡々とした生活で落ち込むことも無い生活。そのせいか、私のお姫様生活も半分減でよく利用されています。変哲もない生活のまま新年を迎えましたが、今年もよろしくお願ひ致します。

(運営委員 谷口由美子)

☆明けましておめでとうございます。健康で皆さまの輪の中で過ごせた1年に感謝しております。来る年も「きょういく、きょうよう」を大切に無理せず1日1日を生きてゆけたらと念じています。

(運営委員・事務局・会報編集部 佐藤良子)

☆私にとって再雇用5年目に入りで大きな節目の年。私達一生会は早3年目の節目を迎える。昨年1年間月例会を開催しその中で今後の活動方針を再確認し、会員10分間スピーチを実施しスキルアップを図ってきた。短期的には出来るところからのボランティア活動(赤い羽根募金活動、北大留学生のためのガレージセール、防災に備えての講演)をグループ単位で実践してきた。中・長期的には老健施設等に訪問し入居者に話し相手になる等「よりそい隊」の活動をして行くこととし今年はその実践を目標としたい。アウトドアらぶの活動、昨年は道新への掲載により一般会員も増え裾野の拡大した今年は活動範囲も広げ毎回ユニークな活動を期待したいところです。健生北海道の各種事業の活動、昨年以上関わりを持ち積極的に活動していきたい。「行動なくして理論なし」この精神で乗り切って行きたいものです。

(運営委員 鍋山敏文)

☆おめでとうございます。プラザ星園の事務所にもお立ち寄りくださいね。今年も元気で頑張りますのでよろしくお願ひします。

(運営委員・事務局 石崎正子)

☆「たまてばこ」に沢山参加して下さいね。今年もよろしくお願ひ致します。

(事務局 松浦まどか)

☆お金のことはからきしダメな私が、なんで会計監査役なんだろう(笑)?「元気に◎押しま〜す」。

(会計監査・会報編集部 入江明美)

☆昨年は私的に忙しい毎日で健生の行事にも参加できませんでした。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

(会計監査 富川美代子)

今年も健康・生きがいづくりで明るく良い年に





新年明けましておめでとうございます



今年もどうぞよろしくおねがいたします

会報編集委員新年のご挨拶

垣間見た米国シニアの健康ライフ

☆旭川「net北みらい」の皆さんの、新鮮な活動報告をお知らせする役目を是非、果たしたいと思っております。今年も、会報を楽しみにしております。

(荒井 円)

☆昨年は、石川部長の多大なる活力発揮のもとに2014年の会報誌が無事に発行され好評えました。今年も若い新入部員の沢山の情報源を得、仲間意識をつよめチームワークのとれた魅力ある会報部になることを期待しております。

(塚本 久二子)

☆おめでとうございます。今年も継続して会報編集部で頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。会員皆様に幸多くの年でありますようお願いしています。

(川村貞子)

☆おめでとうございます。「笑福万来」人のご縁、輪の中で活動が大展開。今年も笑顔コミュニケーターとして歌声、落語、腹話術、演歌体操、レク活動と頑張ります！

(うさP斎藤克恵)

☆北海道全域が活動となるエゾシカのNPO法人が立ち立されます。「環境」「有効活用」「観光」など分野は広いのですが、楽しく関わります。食や文化など一緒に活動できる方、連絡下さい！

(水沢裕一)

☆あるお坊さんが「本物の教養のある人は自分が何にも知らないという事を知っている。知らない人ほど何でも知っていると思っている」と、今年も新しい出会いが楽しみです。いろいろ教えて下さい！

(澤内律子)

71期(ナイキ会) 札幌市 入江 明美

9月下旬、私はボストン近郊のサウスボローという小さな町にいた。高校卒業50周年同期会に参加するためである。ベッドと食事は、提供を申し出てくれたクラスメートのテッド・デイビスに甘えた。

デイビス家での最初の食事には、鍋で日本風に炊かれたご飯が供された。好きで、よく食べるという。持参した「ちりめん山椒」を出したら、いたく気に入られた。ちょっと高級なインスタント汁もののセット(吸物が大半)からは、みそ汁をチョイス。20年前、和食ディナーを計画したのに、「キッコーマン」が入手できず、中国醤油で苦闘したのが嘘みたい。

メイン州の島に、かつてのホストシスター、ドナを訪ねた時は、真面目な「みそ汁」が待っていた。具は豆腐、ヒジキに玉ねぎ。小さなスーパーのお惣菜コーナーで売られていた。たっぷり買って、冷蔵保管で3日くらい食べるという。「味噌や豆腐は買えるけど、ヒジキは見つからないの」と残念がっている。

和食に限らず、今回の訪米で印象的だったのは、健康志向の高まりである。関わった多くがシニアだったせいもあるだろう。デイビス夫妻は朝と夕に小1時間の散歩またはテニスを欠かさない。ドナは、毎朝夕の散歩プラス週3回、カーブスに筋トレに通う。テッドの誕生日には、ナッツとフルーツを丸く囲って盛った台の上に、器用にキャンドルが立てられた。両家とも、かつての食卓で日常的だったバターや生クリーム、小麦製品まで、殆ど出てこない。これだもの、他国に大きく遅れて放映に至った「ドラえもん」が、めったにドラやきを食べないわけだ。アメリカの放送基準に照らして修正されたのである。(ついでながら、暴力や性的なシーンはカット、しずかちゃんには人形を抱かず、手には男女を問わない物が。)

テッドもドナも夢中だったSUDOKU(数独=ナンバープレイス)の日めくりカレンダーに、ちりめん山椒、ヒジキを添えて、クリスマスに送ったところである。



新入会員紹介

あけましておめでとうございます今年もよろしくお祈りします

「健康・生きがい…？」

107期（ヒマナ会）小樽市 山田真弓

私は生まれてから今までずっと小樽を出た事はありませんって言うと、決まって「それじゃあ小樽の良さが分からないな」と言われますが私は小樽が大好きです。確かに自信をもって「これ！」と言えるものは無いかなとも思いますが、空気はおいしいし、食べ物も美味しいし…ちょっと坂道は多めですが、とても住み易い町だと思っています。是非、皆さんに小樽に遊びに来て頂きたいと思えます。受講のきっかけは、北海道新聞のほんの小さな広告「健康生きがづくりアドバイザー」を見た時に、「あれっ！何だろうこれは…」とても養成講座が気になり、何日か待って月曜日の午後、早速、電話をしてみました。その時、お話を頂いた方（渡邊一栄代表だったと後で知り納得）がとても素敵でこの方の講座を是非受けてみたいと思いきや即受講することに決めました。本当に、この講座を受講できたことを感謝しております。今は特に資格等何も持っていませんがこれから色々なことを先輩方に教えて頂き、何かを見つけれたら嬉しいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



「まいむマイムだ・べっさ？」

107期（ヒマナ会）札幌市 本田陪照

来年3月、このまま無事これ名馬であれば退職を控え、セカンドライフを如何にと人並みに考え、ひょんなことから「健生アドバイザー」の講座に応募しました。今までの会社人間から社会人間に意識改革をはかり、永遠のテーマであろう「生きがづくり」を探すべく模索している次第です。諸先輩方々も同じような道を辿った事と推察いたします。先日、健生の活動の様子を見に春香山荘の交流、エルプラザ祭りを探索しました。春香山荘は、想像どおりの趣のある建物でしたが、目の前を国道が走りバス停も近く便利が良いのには面喰らいました。参加10名、持ち主の大将も交え酒を飲み、トウモロコシ、うどんを食べ、歌あり楽しく日常とは違う雰囲気の時を過ごしました。さて、本題へ。学校でフオークダンス踊ったことありませんか。そうです、「マイムマイム」。「♪マイムまいむ〜〜えっさっさ♪」なんて踊っていたけれど、正しくは「ベッサッソソ♪」（イスラエル語）。これを北海道弁の語尾「・・・だべさ」に振って「まいむマイムだ・べっさ」とおやじギャグで会の名をネーミング。まだ、同期の会の皆に何をするかも話っていないのに、我ながら前のめりですね。（B型？特有、自覚）フオークダンスは、かつて踊ったことから比較的手軽にできて「みんなで楽しく」をモットーに踊れば一体感もでき、この活動がロハス（LOHAS）な生き方を目指して107期会の一環となり、やがては健生の活動グループになればと勝手に思っています。そうなったおりに、会員みんなで

「Let's !! Shall We dance?」



☆☆☆役員会・運営委員会からのお知らせとお願い☆☆☆

1.住まいの情報セミナーについて

- ・(一財)札幌市住宅管理公社からの委託を受け、12月20日北農健保会館にて2回目の住まいの情報セミナー「こんな時どうする」を開催致しました。
- ・基調講演では平野雅宣氏の若年性認知症についてのお話あり、続いて健生北海道会員の岡田朋子さん、堀田幸男さんの体験発表。約80名の参加者あり、盛会の声あり大変好評でした。
- ・次回セミナーは2月21日開催予定。内容については現在調整中です。新たにご案内いたします。

★【会報部よりお知らせ】

「北の灯り」表紙絵を会報第14号から連載していただいた小川智様が、今回69号をもって終了する事となりました。長い間「北の灯り」を支えて頂いたことに健生会員一同心から感謝とお礼を申し上げます。誠に有り難うございました。

2.平成27年度健生アド養成講座について

- ・平成27年度は、時期を早めて昨年同様に実施。
養成講座=5月9・10・16・17日かでの2・7
資格認定研修=5月23・24日
駒岡保養センターにて宿泊研修

3.健生北海道総会日程について

- ・5月30日(土)開催予定。詳細は別途通知します。

4.(仮称)文化祭の中止について

- ・3月に予定していた文化祭は、参加希望者も少なく行事が錯綜するので中止になりました。夏場にお楽しみ会的な要素で再検討します。

5.健生北海道の法人化の検討について

- ・当会の社会認知度を高め、事業展開を有利にするために法人化を検討しています。
- ・法人化についての考え方を、別添にて説明しますので、お読みください。定期総会の討議にお役立てください。

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)

★51期うさP斎藤さんよりのご案内



「防火・防災講演会&演芸会」

災害！安心のための第一歩と市民トリアージ

- 日時：1月16日(金) 13時半~16時
- 場所：札幌市民ホール(中央区北1西1)
- 内容：第1部 13時半~15時 講演会
「あなたが現場でできること・知っておいてほしいこと」
講師 小林一郎(NPO法人災害・医療・町づくり理事長)
- 第2部 15時10分~16時 防災演芸会
「笑いでつながる防災・防火」

出演：チーム・どんどこどん(腹話術愛好会「腹笑会」)

落語・腹話術・大道芸・防災防火川柳ほか

- 参加：無料(申込不要)1500名
- 主催：札幌白石区防火委員会
- 共催：札幌市白石消防署/後援：札幌市
- 一言：トリアージとは、最善の結果を得るために、対象者の優先度を決定して選別を行うこと。とっさの時に立ち尽くさないために、市民一人一人が「生きる知恵」をもち、危険を安心に代える力を持ちましょう。
- 問合せ 札幌白石区防火委員会事務局 ☎ 861-2400

★健生85期(はしご会)より★

「健生北海道2015新年会」

- 日時：1月24日(土) 11時半~14時30分
- 場所：三川屋会館本館7F ○会費：3000円
(中央区南3西5ノルベサ北向 ☎31-7400)
- 内容：近況報告(一人3分スピーチ)・初笑い・健康料理(堤栄養士監修~シカ肉しゃぶしゃぶ他)一芸披露も歓迎。お店の女将は一生会のDOMOMAMAです。お気軽に参加下さい。(別紙案内あり)
- 幹事(85期・健生はしご会)：安部・杉原・大橋
- 問合せ：☎13-6726(大橋)

予告

★健生北海道事務局より★

「2015健生アドバイザー養成講座」

- 養成講座=5月9・10・16・17日かでの2・7
- 資格認定研修=5月23・24日
駒岡保養センターにて宿泊研修
- *本年度も開催いたします。北海道に健生アドバイザーの輪が広がりますように！

★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 juintoyohira@ezweb.ne.jp

財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

「健康生きがいきづくりアドバイザー」の本が出来ましたのでPRさせていただきます。

タイトルは『人生は二幕目が面白い』、サブが「超高齢社会への健康生きがいきづくりアドバイザーの挑戦」、DVD付です。アドバイザーの認知度向上をねらって作りました。

ぜひ皆さんに買ってもらい、紹介してもらいたいです。アドバイザー割引価格1,080円(税込み)です。併せてパンフレットも作りました。18ページものです。こちらは講座のPRなどで使っていただくのであれば、お送りします。

Youtubeで動画も見られます。コチラです。

<https://www.youtube.com/watch?v=kxpxvie-w>

クリックすると検索の順位が上がるので、パン、クリックしてください。

「ハイ、タッチ」



『今年のご目標』

94期(一生会) 札幌市 石崎 正子

新年おめでとうございます。

今年も皆様や健生にとって良い年でありますように・・・。

さて、「一年の計は元旦にあり」と申しますが、皆さんはもう今年のご目標を立てられましたでしょうか。

昨年私は「①人に親切にすること、②人に優しくすること、③言葉使いに気をつけること」の3つを目標に頑張ってみました。今年さらにはボランティアに携わる者として「④人の為によく働くこと、⑤平和を創り出す人になること」というのを増やしてみました。

私は気が短いので大袈裟でないね。

皆さんの「今年のご目標」は何にしますか。

次号は一生会 角田 美智子さんにハイタッチ。

表紙に寄せて

『小樽風景』

小川 智

会報第64号の「小樽風景」の位置から振り返った風景です。

なんの変哲もない風景ですが、木々が多くその合間に建物が見え隠れするのが良い感じです。

季節は10月で木々の色づきも良く、油彩で仕上げたらさぞかし良い絵になりそうな予感がします。左から線一本で引いているのは、天狗山の稜線です。山は秋らしいバイオレットグレーに染まっています。フランスの印象派カミュ・ピサロの風景画を思わせる色合いです。

こんな風景でも趣のある絵画にするのも画家の力でしょうか。

日々の研鑽あるのみです。

※ 表紙絵担当を辞めるに当たって一言

永らく表紙絵担当をさせていただき、自分でもとても勉強になりました。

会報第14号から多分10年になると思います。

画家の原点はスケッチにあると実感しました。対象を見つめ咀嚼することが良い作品への入り口なのでしょう。

これからも個展、グループ展などで絵を発表しますので、皆様の応援をお願いします。

編集後記

おめでとうございます。

昨年も会員、会報編集委員皆様に支えられ、おかげさまで会報誌も無事お届けできています(冷や汗?涙?)。

次回3月で記念の「70号」。定期的に継続しているのは全国で北海道協議会だけと聞いております。今年も皆様に会報誌発行に、ご協力いただきますようお願いいたします。

(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
健康生きがいき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】 12月26日現在

○正会員 110名 ○一般会員 16名
合計 126名