

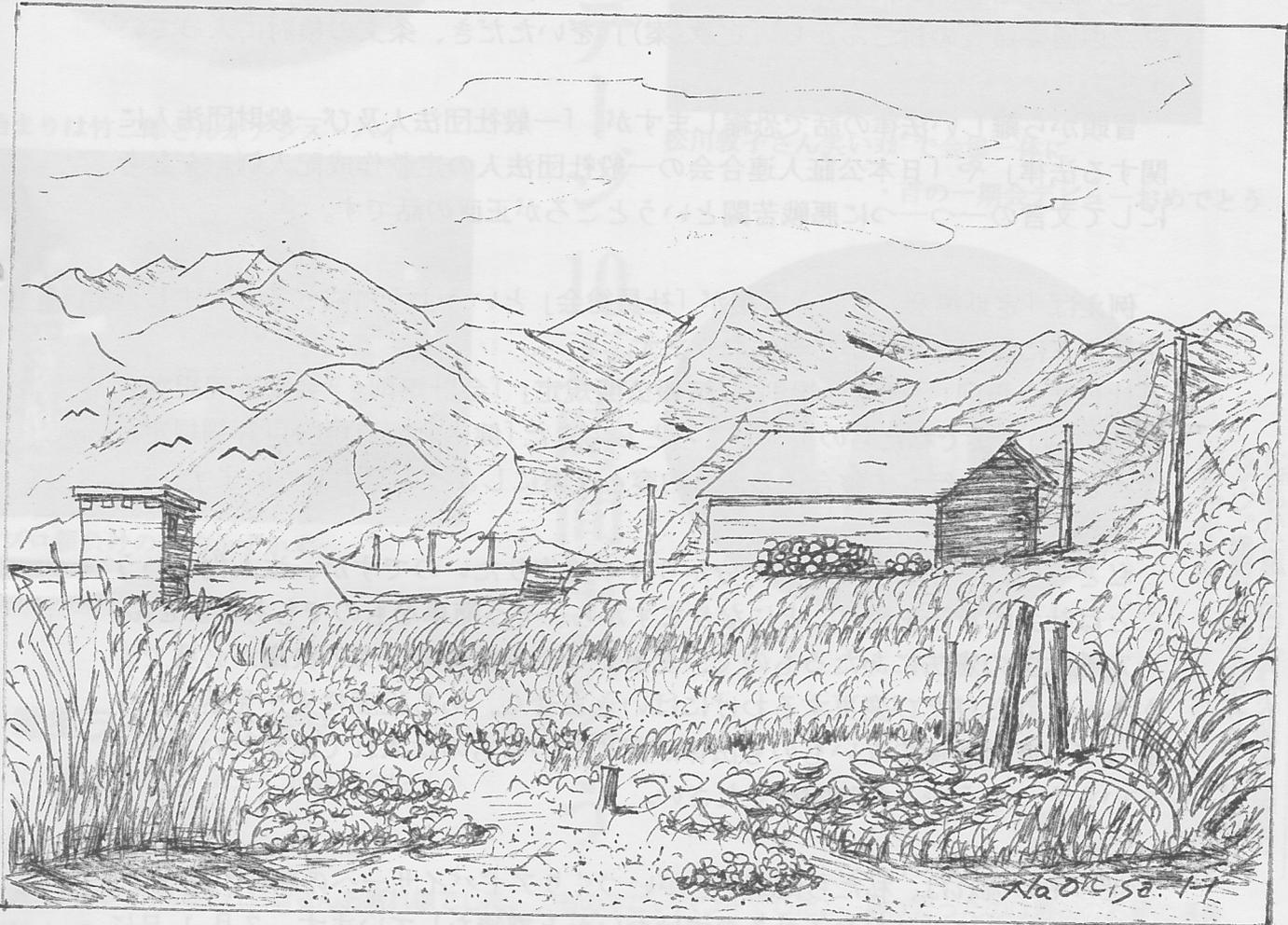
北の灯り

第 72 号

健康生きがづくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

大橋真樹



「無知は罪なり、知は空虚なり、
英知もつもの英雄なり」

(71期) 松浦清

ソクラテスの言葉です。

無知とは知恵を得ないでいいという状態。

つまり知恵が無くては社会の役に立たない。
社会に守られ、養われているだけの存在は罪と
いう事。

知は空虚とは、社会の役に立たない、ただ知
識が多いというだけでは、空虚という事。

英知もつものは英雄なりとは、社会に役立つ
知恵であり、実践・行動に繋がる英知という事

少々面倒な事を書いてしまいましたが、知恵と
知識は違う訳で、社会との関わりの中で、自分
が欲する生き方の為に必要な知識は、すなわち
社会の役に立つ知恵となりうると考えます。

現役時代は、仕事としての知恵で社会の為、家
族の為、自分の為などの思いで生活してきたか
と思いますが、シニア世代こそ、純粹に自分の
欲する人生の為に、知恵を習得し、社会に還元
し、楽しく暮らす、言わばご褒美の時間かと思
います。半年前に、退職した今こそ、

欲張りに学び、知恵を得、実の有る人生の為に
「一生勉強、一生青春」の精神で残りの時間、
多様な人達と楽しみたいと思います。

社団法人化に向けて

健生北海道副代表 中川和彦

定期総会で皆さんからの賛同をいただき法人化へ準備を進めています。設立準備委員長の楫さんから「定款(案)」をいただき、条文の検討に入っています。

冒頭から難しい法律の話で恐縮しますが、「一般社団法人及び一般財団法人に関する法律」や「日本公証人連合会の一般社団法人の定款作成記入例」を参考にして文言の一つ一つに悪戦苦闘というところが正直の話です。

例えば「定期総会」という言葉が「社員総会」というように成りそうですし、定款の下に詳細な規定が必要になります。

「社員総会規則」「理事会規則」「情報公開規定」「会計規則」「会費管理規定」それに、いままで私たちのよりどころとしてきた「健生北海道規約」「詳細規定」などを今同時並行して整合性のある内容と文案にしようと努力しています。

私としてはできる限り簡素で分かりやすく作りたいのですが、法人化ということは社会的責任を担うことになりまますから、そう簡単なものでもありません。

定款は国の憲法にあたるもので、変更するには社員総会での決議が必要です。そうたびたび変更するわけにはいきません。ある程度将来を見込んで今あっても直接関係のないものも法律が認めているものは入れておきたいと考えています。もう少しお時間をください。

世の中の流れは、私たち健康生きがいつくりアドバイザーへの期待が高まり、法人化とともに出番が多くなるのではないかと期待をしています。7月1日に渡邊代表が、東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)の「口腔機能・栄養・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いての新たな健康づくり市民サポーター養成マニュアルの考案と検証(地域サロンを活用したモデル事業)を目的とした研究事業」にオブザーバー参加をしてきました。

法人化は、時代の要請でもあり、私たちの活動や事業が、最初はわずかな日当や報酬にしかならないかも知れませんが、「健生北海道」の認知度を高めて行くことで私たち自身の生きがいや働きがいにつながるようにしたいと思っています。会員皆様のご理解とご協力を今まで以上によりしくお願いいたします。

第1回「健生ライブ」2015/07/15

健生北海道協議会のHPの「健生の仲間たち」から抜粋

新たなステージ 10万時間生かそう



始まりは竹二郎さんオアシス・ハイ

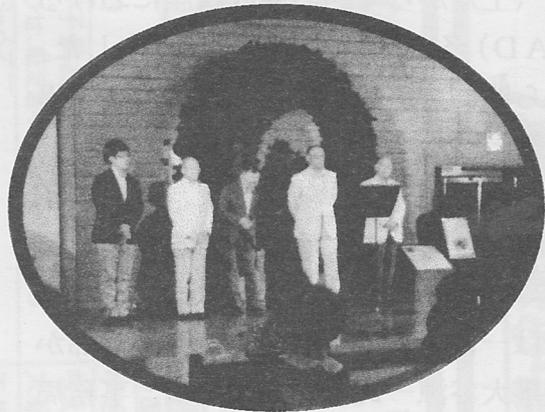


松川敦子さん笑いガで会場一体に

・百の一期会デビューおめでとう



・プロ顔負けの芸のかずかず



にぎやかに繰り広げられた北海道協議会のライブ。場面は女性たちの寸劇。15日夜、時計台ホール



編集長 福田 淳一

健生ライブ 大盛況

2015年07月16日 | 健生北海道のみなさんへ

健生ライブ 参加された皆さんお疲れ様でした。ものすごいパワーでした。静かだったのは最初のお琴の演奏だけ、入江さんお琴の演奏も素晴らしかったけど、三人の着物姿にもうっとりしました。長谷川竹次郎大先輩、お元気ですね。パワー全開でした。南京玉すだれの皆さん、一段と光ってましたよ。腹話術の斎藤さんお人形を忘れたんだって、それでもさすがに、会場をひきつけていましたね。華うたくらぶ渡邊ママ、職場を間違っではいませんか。衣装と云い歌声といいプロから苦情がきます。金色夜叉の皆さん、さすがに年季の入った堂々のお芝居でした。コールプリランテの合奏も感動でした。本当は皆さん出演した方々の感想を書きたかったのですが、一生会の鍋山会長の着物と袴の着付けに手間取り一部見逃してしまいました。お作法講座は如何でしたか? 時間があれば美しい所作をもう少し披露できたのですが、またの機会に・・・写真も後半の部分が容量不足で写せませんでした。がどなたかありましたらこのブログに追加してください。また、コメントの追加を自由に書き込んで良いですよ。(中川)

健康生きがいくくりアドバイザー北海道協議会の仲間たち

新入会員紹介①115期生(百の一期会)**千歳市 愛澤祐司****「健生アドバイザーとの出会い」**

人生には多種多様な出会いがあります。私は今回、北海道新聞夕刊の記事から健生ADとの出会いが始まりました。紙面の大見出しで、「趣味身に付け家事参加も」とありましたので、読んで行くと、それは、当AD協議会代表である渡邊一栄さんのインタビュー記事でした。

最後にAD養成講座の案内があり早速問い合わせますと研修担当の石川義勝氏が丁寧に対応して下さいました。

5月9日(土)から4回の養成講座における講師(先輩AD)各位との出会いもありました。第1科目から順に中川和彦氏、上野正志氏、堤秀子氏、渡邊一栄氏、加福保子氏、斉藤潤子氏、堀田幸男氏、水沢裕一氏、前嶋靖氏、岡田朋子氏、石川義勝氏の面々による味のある講義を受けました。

認定研修は一泊二日で実施され、財団本部から、常務理事大谷源一氏、杉谷憲昭氏、事務局長藤村宣之氏のご丁寧な講義と指導を頂きました。

どの科目も今日的課題のカリキュラムで構成されておりまして、個人的にも大変有意義な内容で内容であり、今後の人生における良い機会を得ましたことに感謝いたしております。

また、115期「百の一期会(ひゃくのいちごかい)」8名の同期生に巡り合えて新たな交流の場が増えて嬉しく思っております。

さらに、5月30日の健生AD北海道・平成27年度定期総会に参加させて頂き、先輩皆さんが築いた各事業活動には敬服の至りでした。

私は、今後の取り組みについて思案検討中ですが「健康生きがいがづくりアドバイザー活動マニュアル」等を参考にしながら活動を開始して参りたく思っております。

ことわざに「人に教えて、己を学ぶ」とあります。

どうぞ、よろしくおねがいもうしあげます。

新入会員紹介②115期生(百の一期会)**札幌市 鈴木隆****「特技なく、趣味もなく、あるのは気持ちだけ」**

札幌市生まれの59歳、サラリーマン。家内は釧路市生まれ。子どもはいません。

36年前学校卒業後に就職した会社が全国ネットでしたので、転居が十数回に及びました。(千葉県我孫子市、松戸市、埼玉県川口市、石川県金沢市、釧路市、小樽市、札幌市など)ふつうなら引越は環境が変わるので嫌なんでしょうが、私たち夫婦は結構楽しみました。特に、石川県金沢での生活は、北海道出身の私たちにはすごく新鮮でした。家々には(社宅にも)サンルームが付いていました。晴天でも5分後にはスコールのような雨が降るので洗濯物を干すに必要なんですね。「弁当忘れても傘忘れるな」ということわざがあります。スーパーに並んでいるウナギには真っ黒な頭が付いています。ちょっとグロテスク、でも大好きなので食べました。雪が降ると道路の真ん中から地下水がピューッと噴出して雪が溶けちゃうんです。道路はジャバジャバ……。移り住んだ土地で、見るもの、食べるもの、聞くもの(方言)、生活自体が新鮮で、今も楽しい思い出として深く残っています。

ただ、その土地にずっとは住まないと思うと、地元の方々とは本気で付き合わず、地域の行事には見るだけで全く参加しませんでした。これが心残りだなあ。

北海道へ戻ろうと決め13年前に思いきって転職。札幌に根を下ろして、最近やっのご近所とのお付き合いができるようになったなって。ここらで一步踏み込んで地域・社会の役に立ちたいと思い、健生北海道へのお仲間入りをお願いしたものです。

特技なく、さしたる趣味もなく、せいぜい犬好きくらいかなあ……。あるのは気持ちだけです。これから吸収していきますので、皆さまどうかよろしくお願ひいたします。

新入会員紹介③115期生（百の一期会）**旭川市 堀井靖之**

私は、115期、「健康生きがアドバイザー」の新入会員になった堀井靖之です。

私は、留萌管内の増毛町に生まれ30年間ほど教員をしていましたが、3年半ほど前から旭川市の介護施設で介護の仕事をしています。

なぜ、今回「健康・生きがづくりアドバイザー」の資格を取ろうとしたかという、以前から「健康」や「生き方」について本を読んだりして、興味・関心があったからです。

先だつての115期の「健康・生きがづくりアドバイザー」の資格認定研修会では、全道各地からこられた方々と意見交換があり、そして講師の先生からの本当に熱心な講義に耳を傾けることができ、大変良かったですし、為に成りました。

さて、私たち「健康・生きがづくりアドバイザー」が出来ることは、市民の皆様が地域のイベントに積極的に参加し汗を流し、活動する呼びかけ、アドバイザー自体も一緒に参加することだと考えます。

黙っていても仕様が有りません。仕事を辞めても高齢者になっても、「体を動かし、頭をいつも働かせる」ことが大切なことではないでしょうか。これは、波多野完治先生が「生涯教育」という本を出されてから30年ほど経ちますが、仕事を退職し辞めても生涯にわたって勉強しよう、学習しようという考え方そのものです。

個人の価値観は多様化し、考え方は様々ですが、このような地域活動に参加する中で自分の考えをしっかりと持ち、「居場所と」「出番」があり、生きがいを見いだすように働きかけることがアドバイザーとしてのこれから活動することのポイントだと思います。

そして、その活動を伝える講師活動も実践していきたいと思っています。

これからは、本部の先生方や会員の方々と交流することが多々あると思いますが、よろしくお願ひ致します。

新入会員紹介④115期生（百の一期会）**崎野康智**

健生115期の崎野です。

年齢72歳、丈は176cm、重さは結構あります、ガッチリした体格とっています。

特に特別な技能や特技を持ち合わせている訳でもありません。この年齢まで大きな病気もせず過ごしており健康で少しは元気なところが持ち味でこの身体をくれた両親に感謝しています。

会社を退職して第二の人生に入りましたが退職後の事をあまり考えていませんでしたので、シニアの基礎知識を勉強しようと思い札幌市で開校していたシニア大学に入学して色々勉強に励んでいたところ健生アドバイザー講座が開設される事を知り受講を申し込んだところ受講を許され参加しました。

退職後はスローな生活を送っており久しぶりに朝早くから家を出て、また3週間の土、日曜日の6日間、集中的な研修があり自分は頭の中は一杯になりましたが、各講師の方々は良く理解し易い講義で楽しく勉強できました。

退職後のシニア生活はどの様なものなのか全く五里霧中で手探りの状態でした。

この研修を受講して、系統だった勉強が出来、又渡邊代表を始め受講者の方や現場で活躍されていり皆さんの話を聞き、デスクッションも行い自分でも何か出来るのではないかと思えるようになりました。

今後は、自分の健康に留意して色々な事に積極的に参加する。自分一人で出来なくても、健生の仲間と一緒に活動すれば目的を達成出来ると思います。

そんな中で、生きがいを持って少しは社会に役立つ様なことも行いながらシニア生活を過ごしたいと思っています。

宜しくお願ひします。

アウトドア♡らぶ 8月号

報告 開拓の村と博物館

6月21日日曜、各自入園料購入後、2班に分かれ、村を見学後から12:00 昼食(ジキスカン定食)15人予約で食事。混雑していてもゆたったり食べて交流もでき正解。竹二郎さんも参加。

13時解散後、新設の北海道博物館に希望者10人で30分自然歩道を歩いて移動、北山企画部長の案内でその後自由行動となって暫時解散となりました。

新人へのアピール不足で歓迎会としては不十分したが、めげずに恒例行事にしたいものです。

新人は崎野さん、初参加は前島母子、新田さん、長老の竹二郎さんでした。松浦清さんも2時に村の前でばったり、北山さん案内ありがとうございました。

参加者15人(交番での集合写真まにあいませんでした。)前島やすし、みほ子(母)、崎野康智(新人)、山谷涼子、長谷川竹二郎、山下由里子、菱川司、高田正吉、由里子(夫妻)、上野正志、高見美千代、山口順子、新田秀子、澤内律子、大橋(記)



報告 当別 亜麻の里

右からリーグ松浦清、北岡優子、(澤内友人^{くどうけい}工藤^{さとし}三崎登志子、高田正吉、由里子夫妻、窓外に大橋スミ(母)、智美(妹)、真樹(写真)全9人でした。

7月15日、当別駅に10時8人+昨年も同行した手稲の^{工藤}を加え9人車3台で会場の旧東裏小学校へ。車3台でまちまちになりましたが亜麻ばたけや祭り会場をあとに、金沢の自然酵母の上記パン屋さんで13時のティータイム。解散後2台は金沢駅前の開拓ふくろうの湯の露天風呂で気分爽快でした。

2015年の計画

- ①8月9日(日) オーンズ春香山ゆり園と山小屋交流会 リーグ 鍋山さん予定
宮の沢バスセンタ8時集合 入園料820円+参加費千円豚汁つき+1日交通券800円
- ②9月13日(日) 塩谷丸山 眺望抜群 リーグ 大橋
JR塩谷駅前10時集合 雨天時JRヘルシーウキングニセコ方面検討
- ③10月18日(日) 藻岩山 今年は下山を徒歩で リーグ 大橋
10:00ロープウェイ駅前集合 定山溪の山も検討します。おつき
- ④11月15日(日) 初 JRヘルシーウキング 岩見沢/美唄方面
北の灯り10月号で
- ⑤12月12日(土) 街歩きウォーク 中島公園か裏参道
北の灯り10月号で
- ⑥1月恒例 神社と動物園

申込み 大橋090-9527-6863

健生事務所-011-211-4416

締め切り4日前



☆☆☆役員会・運営委員会からのお知らせ☆☆☆☆

1. 健生ライブ、大好評

・7月15日(水)時計台ホールにて「健生ライブ」が開催されました。琴の演奏、オレオレ詐欺撃退寸劇、マジック、コーラスなど盛りだくさんの演目が発表され「元気なシニアここにあり！」を示すことができました。当日は北海道新聞の取材もあり7月24日の夕刊に健生ライブの様子が掲載されました。

2. 住まいの情報セミナーについて

・昨年度大変好評いただいた「住まいの情報セミナー」が今年も開催されます。第一回は9月30日北農健保会館。テーマは「くらしの健康」です。現在準備を進めています。詳細決まり次第みなさまにお知らせします。

3. 健生事務所、当番制始めました

・従来月曜以外の事務所は無人でしたが、それでは問合せなど連絡対応が遅れ、健生活動に支障がでるため、平日の午後、役員・運営委員で当番で事務所に詰めることになりました。

4. 老人保健健康増進等事業ほか

・7月1日、東京大学高齢社会総合研究機構の老人保健健康増進等事業の第一回班会議が開催され、健生北海道の渡邊代表が、健康生きがい財団の大谷常務理事ほか7名とともにオブザーバーとして出席しました。その会議で、事業進行に必要である「市民サポーター育成」に健生が参加することが確認されました。

・健生アドバイザー資格未所得者にむけて

健康生きがいづくりアドバイザー養成講座を修了したが、資格認定研修を未受講の方が北海道に数名おられます。認定研修は、従来「健康・生きがいづくり財団」が直轄で実施していましたが北海道協議会が主催できることになりました。

・平成27年度全国大会および生きがい学会 in 岡山

11月に開催する全国大会に渡邊代表が出席し、北海道の活動を報告する予定です。

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(567)0555(斎藤)

ふるさとを歌う会 in 札幌「森の時間」

- ①パークコンサート「森の時間 in 中島公園」
○日時：8月2日(日)、9月2日(日)10時～15時
○場所：中島公園天文台前広場
- ②「石山緑地キャンドルナイト」
○日時：8月22日(土)石山緑地
- ③「ミニ大通お散歩まつり」
○日時：9月13日(日)10時～16時
○場所：北4条西12～15丁目
- ④「札幌の川・巨大紙芝居プロジェクト」
*描き手募集中。チラシをご覧ください。
○問い合わせ：090-6694-8310(入江)

～戦争と平和を考える講演会～

「この美しい地球を何時までも！」

- 日時：8月29日(金)13時～18時
○場所：北海道大学学術交流会館(北8西5)
○内容：平和九十歳賭歳の巨木画家の訴え
再び許すまい「ある北大生の受難」
講演「この美しい地球を何時までも！戦争と芸術」
保科 誠：画伯、日本芸術家連盟会員
講演「繰り返す宮澤・レーン・スパイ冤罪事件」
山本玉樹：北大遠友学舎クラーク講座代表
○主催：北大遠友学舎クラーク講座
○問合せ：北大工学部山形定研究室 ☎706-6835

みなさまへ＝8月20日までに事務所の備品・物品で私物の持ち帰りをお願いします！

・事務所の備品・物品で不要と思われるものが多い、整理いたします。みなさまの私物で事務所に置いたままになっているものがあれば、お持ち帰り下さい。8月21日以降は私物はないとみなし、整理作業に入りますのでよろしくお願いします。

健生北海道後援企画 学んで食べておいしい！

「たのしく学ぶエソシカ教室」

- 日時：8月7日(金)10時～11時半
○場所：サッポロさとらんど子ども食育広場
(東区丘珠町585-2さとらんど交流館前)
○参加費：大人500円
○内容：エソシカを学び鹿肉料理2品(鹿肉入りピザ・鹿肉のせ盛岡冷麺)を食べる
○連絡先：☎011(711)5868(水沢)

「ちえりあフェスティバル」

- 日時：8月22日(土)23日(日)10-16時
出演は両日とも11-12時と13時-14時
○場所：札幌市生涯学習センターちえりあ大研修室
(宮の沢1条1丁目1-10東西線宮の沢から地下直結徒歩5分)
○内容：おもちゃ作りと昔遊びのコーナーに健生メンバーがお手伝い。腹話術・紙芝居・バルーンアートもあります。申込はいりません。

「平成27年度エルブラザまつり」

- 日時：9月5日(土)10-16時
○場所：札幌エルブラザ(北8西3丁目)1階2階
○内容：1階ミニステージ＝琴と三味線による民謡メドレー(11時20分-40分まで)
2階共同スペース＝手作り品販売(ふくろう、編み物、エプロン、エコたわし、レース用品等)
3階和室＝健生メンバー松田さんうさびよんの落笑会エルブラザ寄席開催。きてね～。

表紙に寄せて「石狩無縁浜 風景」

本間 直久

以前、夏になるとよく日本海海岸沿いを石狩から望来、時には厚田まで、風景愛でながら車で行ったものでした。

青みがかかった北の山並みを背景に、さびれた、漁場のある無縁浜の風景に惹かれてペンを走らせました。

青い空と海、強い日射しとその作る影のコントラスト、雄大な山並みの味わいを美味しくいただきました。

(写真 望来別荘の美味しい料理 5/24)



ハイ・タッチ

ほんだともてる

107期 (ヒマナ会) 札幌 本田陪照
映画から考える日常の家族の生と死

昨今、巷の書店ではエンディングなる書籍や講演会が開催されるなどポピュラーになってきましたが、初めて知ったのは映画「エンディングノート」(2011年公開、砂田麻美監督)でした。

シアターキノでこの映画を観たときの感動は今でも覚えています。「わたくし終活に大忙し」というキャッチコピーで、娘(監督)が、父親のがんの告知をうけてから亡くなるまでの終活をドキュメントで撮った作品である。

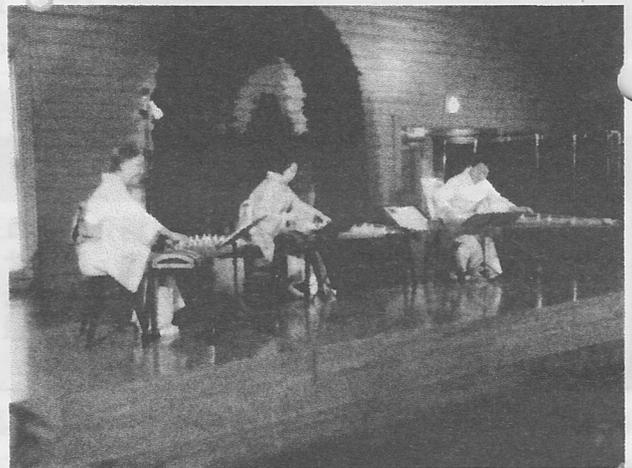
ストーリーは父の日常に焦点をあて、その家族にビデオカメラを廻し続ける監督の姿勢に驚きました。(砂田監督は、是枝裕和監督の助手だったことで納得

しました。)

邦画では「生きる」(黒沢明監督)、「わが母の記」(原田真人監督)、「鉄道員(ぽっぽや)」(降旗康男)、TVドラマ「北の国から、遺言」など名作があるが、小生にとって映画「エンディングノート」はドキュメンタリーとして秀逸な作品です。

何気ない日常の家族を考えるきっかけとして、ビデオ屋でレンタルしてはどうでしょう。

107期 (ヒマナ会) の2番手
長谷川久子さんにハイ、タッチ



編集後記

暑い夏を皆さんはどうやって凌いでいますか? 私は「冷え ピタ」と「葛根湯」を持ち歩いています。えっ、「冷やすのか、温めるのか、どっちかにしろって、ごもつとも・・・。(入江明美)

写真 健生ライブでの箏曲演奏 7/15 左端

健康生きがいつくりアドバイザー

北海道協議会

〒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

TEL・Fax: 011-211-4416

E-mail: ikigai@atlas.plala.or.jp

http://business3.plala.or.jp/ikigai/

【現在会員数】2015年 7月 30日現在

◎正会員 101名 ◎一般会員 20名

合計121名