

北の灯り

第 73 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

大橋真樹



一般社団法人（公益法人）等と収益事業
94期（一生会） 楠（かじ）忠夫

平成27年5月の定期総会で「一般社団法人化」の方針が決議されました。健生北海道に関係が深い2点の要件を満たすことに触れたいと思います。

要件1 定款で、①剰余金の分配を行わない。
②解散時には、残余財産を国等に贈与する。③
目的に、会費および会員に共通する利益を図る
活動事業の定めがあること

要件2 主たる事業として収益事業を行って
いないこと。

要件1は、今後総会承認必要な定款に記載することとなります。要件2は、事業の内容判定です。

非営利型法人の範囲に定める「主たる事業としての収益事業を行っていない」に該当するかどうかは、具体的には、区分経理が必要ですが指標を総合的に勘案して、収益事業の事業割合が50%未満かどうかにより判定することになります。

以上の点をご理解いただき、今後の社団化に向け一助となり、健生北海道の事業、社会的責任と活動の認知度を高め、スムーズに行われる事を願っております。

北の灯り

第 73 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

大橋真樹



一般社団法人（公益法人）等と収益事業
94期（一生会） 楠（かじ）忠夫

平成27年5月の定期総会で「一般社団法人化」の方針が決議されました。健生北海道に関係が深い2点の要件を満たすことに触れたいと思います。

要件1 定款で、①剰余金の分配を行わない。
②解散時には、残余財産を国等に贈与する。③
目的に、会費および会員に共通する利益を図る
活動事業の定めがあること

要件2 主たる事業として収益事業を行って
いないこと。

要件1は、今後総会承認必要な定款に記載することとなります。要件2は、事業の内容判定です。

非営利型法人の範囲に定める「主たる事業としての収益事業を行っていない」に該当するかどうかは、具体的には、区分経理が必要ですが指標を総合的に勘案して、収益事業の事業割合が50%未満かどうかにより判定することになります。

以上の点をご理解いただき、今後の社団化に向け一助となり、健生北海道の事業、社会的責任と活動の認知度を高め、スムーズに行われる事を願っております。

社団法人化に向けて（続報） 平成27年8月28日

健生北海道 副代表 中川和彦

「北のあかり」第72号では、定款づくりに悪戦苦闘しているとお伝えしました。先般法人化委員長の楫さんと委員会メンバー(大柳、中川、本田)のほかに渡邊代表と石川副代表を加えて、条文一つ一つを検討しました。昨今、東芝など大企業の不祥事等が頻発していることもあって、楫委員長が定款作成でアドバイスを受けている司法書士の話では、定款認証を受けるための公証人のハードルが大変高くなっているとのことです。一定の定款のひな型に収まつていなければ成らないという事だそうで、先進の一般社団法人の定款のようなラフな内容のものでは、現在は門前払いになりそうだということです。

例えば、先の定期総会で法人化の目的を11項目に分けて「事業及び活動」と説明しましたが、活動は事業に含まれるのだそうで「活動」という文字が削除されました。

また、定款(案)第5条【機関】という項目ではつぎのような文言があります。「当法人は、当法人の機関として総会及び理事以外に理事会及び監事を置く。」という表現をしています。なんだか日本語になつてないようにも思いますが法律用語は難解です。これで良いのだそうです。

また、定款(案)には「基金」「役員の賠償責任の一部免除」など記載項目もあり、私たちのレベルでは、現在では到底考えられない項目も、将来のために定めておかなければならぬこともあります。

さて、定期総会では、9月に臨時総会を開き10月1日には新法人設立という計画を立てていましたが、来年の2月か3月に延期せざるを得なくなりました。

定款は、一定の形式があり、これを逸脱するような条文修正してほしいと臨時総会で決議をすると、そのことによって必ずしも定款認証が受けられるかは不透明なのだそうです。定款認証の事前審査ということもできませんから大変手続きの進め方が難しいものです。

例えば、設立時4人の仲間(社員)が全く新しい会社を作るために定款をつくり、4人の合意でできた会社に皆さん入社しませんかとう筋書なら大変楽なものになります。しかし、私たちは皆さんの代表として、健生北海道という任意団体を一般社団法人へ移行するということですから、定款の全てがすんなり臨時総会で承認されるような内容のものでなければならないということです。

そこで、現在司法書士のアドバイスを得ている最中ですが、公証人に提出する前の段階の定款(案)を会員皆さん全員に郵送もしくはメールでお知らせします。説明の必要箇所には説明を十分に致します。

一定期間の間に質問を受け回答も致します。全員の皆さんがあなたが納得頂けるかはわかりませんが、臨時総会ですんなり承認を頂き、直ちに公証人への認証手続きへと進めて行きたいと考えています。

会員の皆さんには定款(案)のほかに、現在定款の下部規程となる「健康生きがいづくりア

ドバイザー北海道協議会規程」(定款の詳細規程)、「社員総会規程」「理事会規程」「情報公開規程」「会費管理規程」「業務運営規程」なども同時にお送りする予定であります。

定款以外は、定款の範囲内であれば、理事会で修正は可能です。この他に「会計処理規程」をつくり経理基準を作り直さなくてはなりません。

そのような状況であり、臨時総会の開催を2月か3月に開催し、新法人設立は、来年度4月1日となることをご理解いただきたいと思います。

なお、臨時総会終了後は、新法人設立記念講演会に切り替えて東京大学高齢社会総合研究機構の先生をお招きできないかと、同時に並行で検討していることもあって、臨時総会の日程を延期調整していることを付け加えます。会員皆さんのご理解とご協力をお願いします。

以上

エッセイ再録 映画「エンディングノート」から「日常の家族」のを

107期(ヒマナ会) 札幌市 本田 陪照

昨今、巷の書店ではエンディングノートなる書籍やNPOや自治体の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る。「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タリーで撮った作品である。

ストーリーは、多分ドキュメンタリーだからある程度想像できると思いますが、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娘の冷静な姿勢に驚きを覚えたものでした。(ちなみに砂田監督は、是枝裕和監督の助手だったことをのちに知り納得しました。)

撮られる主人公の父親は、自分らしい最期の「段取り」に向けてどのような心境だったか小生には想像できません。(むしろ主人公の前向きなキャラクターからか、うれしくおもっていたのではないかとさえ思われる創りになっていました。)その後2度ほど映画を観て、さらにはDVDを買って折りに触れて観ています。

エンディングをテーマに邦画では、「生きる」(黒澤明監督)、「わが母の記」(原田眞人監督)、「鉄道員(ぼっぽや)」(降旗康男監督)、テレビドラマでは「北の国から、遺言」(倉本聰脚本)など多数の名作があるが、ドキュメンタリーということで小生にとっては、秀逸な作品となっています。

この雑文で、映画「エンディングノート」に多少なりとも興味をもたれましたらビデオ屋でレンタルしてはどうでしょう。そして、何気ない日常の家族、生と死なんてものを少し考えるきっかけに・・・。

編集注 北の灯り 8月ハイ・タッチ 本田陪照(ばいしよう)さんからいただいた原稿を著者の了解をえずダイジェストしてしまいました。今回、著者希望どおり生原稿を再録します。申し訳ありませんでした。(編集 大橋)

新入会員紹介⑤115期生（百いちご会）**東区 若狭 龍一**

皆様はじめまして、健生115期の若狭龍一(25歳)と申します。本会では最年少ということで、皆様からのご指導・ご鞭撻をいただき、即戦力として活動できますよう、精進してまいりたいと思います。よろしくお願ひいたします。

私が、本会の養成講座を受講した理由は、大学院で学んだまちづくり論に原点があります。従来、ハード系を中心に経済成長を遂げた日本は、驚異的な勢いで人口増加をもたらしました。しかし、昨今、不景気、多様的な生活様式の普及で、人口も減少し、これまで培われた日本の成長力である人材の確保と絆・技術が失われつつあると感じました。そこで、私は、仕事を第一線から退いた方々を改めて社会参画に促し、第3者の視点から人々の活動のカウンセリング・コーディネートをおこなう本会の活動こそが今後のまちづくりに必要であると思い、講座を受講しました。本会の「生きがい」という人間の人格形成における概念に注目して、活動を推進することに私は特に注目しています。「生きがい」の定義は、一言でまとめることはできません。しかし、さまざまな行動・活動を通じて、自分自身の生きる喜びとやりがいを生み出すために必要な概念であると思います。過去の日本の経済成長を牽引し、仕事を前向きにこなしていた人たちを改めて、社会活動に参加し、地域のまちづくりを「生きがい」の糧にすることが私の目指すまちづくりの理想です。将来、人口減少が見込まれる日本で地域の独自性を創出するためには、さまざまな経験をされた人たちの知恵・知識を地域で共有することが求められと考えます。

日本中では、あらゆる活動が地域の経済のみではなく、生活、文化の再構築のきっかけとなり、地域の魅力として輝いています。私は、ソフトパワーによる本会を通じたまちづくりの第一線を積極的に担うとともに、あらゆる地域活動の事例を調査して、本会の更なる発展に貢献したいと考えています。

新入会員紹介⑥115期生（百いちご会）**中央区 鈴木 茂明**

この度、健生北海道の仲間入りさせて頂きました115期の鈴木茂明です。

現在65歳。生き方のヒントとなったのは、転勤で32歳から3年間東京の小金井市に住んだことだと思います。その3年間は、北海道育ちの私たち家族にとって見るもの聞くもの初めてづくしで、とても新鮮で刺激的な3年間でした。上野公園でクラシック、美術館、博物館に通い、東銀座で歌舞伎を観劇し、仕事では、朝食勉強会への出席やお昼の活用などサラリマーンとしての時間活用によって新しい仲間づくりと出会いがあり札幌に戻りました。

その時の経験から仕事だけの人生から趣味や仲間づくりに輪を広げる大切さを学び38歳から趣味としてトライアスロンに挑戦し沢山の友人との交友を深めています。そのあと、再び52歳の時に東京に勤務した時は「団塊の世代」の大量定年、シニアの生き方が問われた時代で、土、日にシニアライフアドバイザーの勉強に通いました。60歳で定年を迎える用で働き始めた時に、「65歳から85歳までの時間が仕事で働いたと同じ10万時間で、これからは「10万時間」への備えが必要だ」と聞き、もう一度シニアの生き方、生きがいについてのことを学びたいと考え、今年健生の講座を受講しました。

多くの実践者の話を聞き、受講者との交流の中から沢山のことを学びました。その時に学んだなかで印象的だったのは「退職は人生の一区切りではなく、折り返し点」ということ、そして生きがいづくりで共通しているのは「仲間づくり」「健康」「目標を持続する」ことでした。「生きがいとは何か」を自問しながら今、65歳で働いている自分の役割と、縦社会の会社から家庭・地域の横社会へ目をむけ、自分の居場所と生きがいづくりを実践していきたいと思っています。縁あって、今年から道新「朝の食卓」の執筆メンバーをしています。これからもよろしくお願ひします。

新入会員紹介⑦115期生（百いちご会）

人の一生は 南区 桑畠 博

人の一生は「諸行無常」。私の人生は、昭和の歴史とともに平成へと、「波瀾万丈」の生涯を精一杯歩んできました。今日、振り返ってみて、いかに多くの方々にお世話になったことか、心から感謝に絶えない次第です。

昭和28年11月、北海道電波監理局からHBCに転職しようとしていたとき、上司から「海のものとも、山のものともわからないところへ行くより、ここにおれば将来とも安泰だ」アドバイスをうけたのですが、若かった私には留まることが出来ませんでした。

草創期のHBCでは、猫の手も必要で、寝食を離れて働いたことが思い出されます。ラジオからテレビ時代へと変遷するとき、人跡未踏な手稲山頂に、テレビ送信所の建設に携わった時の「思い出」は、一生忘れることが出来ません。

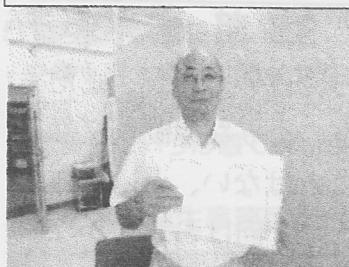
「テレビ電波百年の大計のために」と大いなる使命感に燃えて、当時、手稲山頂設置に反対するNHKや世間から「無謀」と評される厳しい道を独自でも実行することを選んだ「HBC」、その一員として、現場の先頭にたって困難な工事を成し遂げ、我が国初のマウンテントップ方式のテレビ送信所を完成させたのであります。

いかなる困難にもくじけない「開拓者精神」は、HBC時代に培ったもので人生のバックボーンになっています。

今まで心がけてきた私の生活信条は、「生きがい」にあったように思います。家庭においても、社会においてもすべて「生きがい」を優先にやってきました。今回このことをより深く学びました。これからは、一層磨きをかけ「健康いきがいづくりアドバイザー」として、実践していくこうと思います。

何事を成し遂げるにも、「生きがい」と同時に「健康」が第一、より強固な「心技体」の一貫が必要条件です。お陰様で私は健康に恵まれています。これからも常に新鮮な目標をもち、能力を開発して積極的に社会参加してゆきたいと思っています。皆様よろしくお願いします。

新入会員紹介⑧115期生（百いちご会）



修了書をもつ青木さん

健生の皆様へ

青木 基成

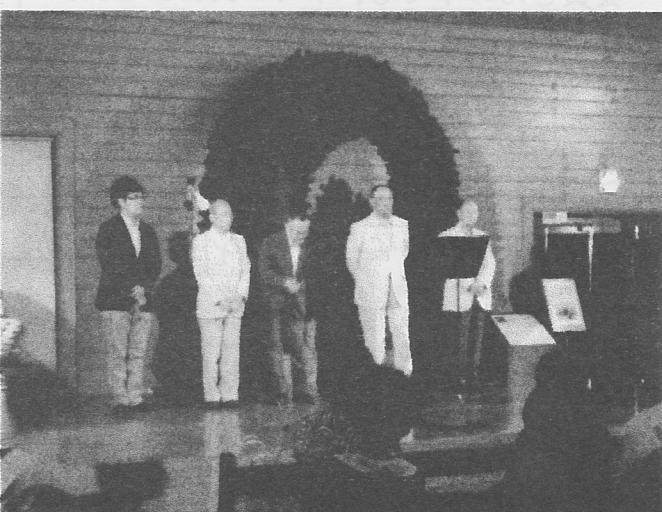
このたび追加研修を終え、ようやく115期の9人目の仲間入りさせていただくことになりました青木（もとしげ）でございます。

私は現在67歳です。市役所を定年退職した後、20年ほど前に知り合った岩見太一の運営していた、NPO法人「シーズネット」に3年前に参加。岩見さんの亡くなられた後もシーズネットで活動しているところであります。

健生のことは、副代表の中川さん知己を得て、その関係で健生の資格を得ることになったわけです。二足の草鞋を履くことになりますが、いましばらくはがんばりたいと思っております。趣味は、若かりし頃は運動系でしたが、現在はLCC飛行機で日本全国48都道府県巡りを達成したいと思って旅行しております。

旅行先では、出来るだけ歩きながら歴史・文化・食などを楽しんでおります。どうぞよろしくお願いします。

編集部 注 北区のまちづくりセンター長等の経験をいかして、健生事務局を9月より、お手伝いくださっています。



百一期会の皆様、健生ライブにて 7/15

8/1 月例会報告 ふまねっと運動 35期 宮岸和子

最近は認知度も上がってはいますが、まだまだ「ふまねっと」とはどのような運動か又知つては居るけど体験したことではない、という方もいらっしゃいます。それで今回はおおまかな説明をさせていただきその後スローストレッチを短時間で終えてネットを敷き、基本ステップから一時間余り体験していただきました。

この運動は道教育大学釧路校の北澤一利教授が中高令者の地域活動、地域貢献を考えられて考案された運動でネットを踏まないようにゆっくりと歩くだけの無理のない運動です。ステップの種類も百種以上あり手拍子をつけたり、唄ったりして楽しめ、運動が苦手でも歩くことが出来る方でしたら誰方でもできます。

私は現在85才ですが、数年前に資格を取得しました。最近は介護施設、老人クラブ、地域行事など活動の場は沢山あって、私の方が元気をいただいて居ります。この資格（サポート）は1日講習で試験もないで取得し易いです。

私は健生の皆様と地域で活動できたら！ と日頃からひそかに思っております。

終えた後の皆様のご感想は「簡単な様で頭も使いますね」とのこと、この運動は老化とともに衰える認知機能、歩行機能の低下予防ができる記憶力、判断力、集中力も養われ、バランス機能が改善されて転倒予防も期待できると中高令者にとっても頼ってもない運動だと思っております。

会員さんの中でも、すでに資格を取得され、積極的に活動されて居られる方もあります。ちなみに「ふまねっと札幌支部」の初代の代表は健生元会員の三岩澄子さんで、現在は同じく元会員の安藤百合子さんです。皆様もぜひ挑戦してみてはいかがでしょうか。私も出来るだけ福祉の受け手にならない様にがんばりたいと思います。

チエリーフェスティバル報告 8/22~23

HP参照：健生北海道協議会の仲間たち by 北川
数年ぶりの参加でしたが午前は保育所の幼児、午後は小学生と参加各30人以上集まりました。3人の腹話術は好評でした。

9/5 エルプラ祭り報告 富川美代子

エルプラ祭りに参加されたことはありますか？ Lプラザを利用している市活動団体や一般サークル団体の活動発表を広め、交流を図る事を目的としています。

今年は、9月5日(土)10時～16時に開催されました。「ミニステージ」には、11団体が参加。

健生はお琴の民謡メドレーで、安らぎのひと時を演奏してくれました。2階の手作り品販売では、エプロン、フクロウの置物/ブローチ、ビーズのアクセサリー、エコたわし、レースの編み物、プレスレット、来年の干支や花の根付け、などが人気を呼び、沢山の人が買って行かれました。

リサイクル品やアイデア品、全て会員の手作りで、値段も材料費ぐらいしか取らないので小さなお子さんからお年寄りまで「安い！」と大変好評でした。

今年は特別コラムで、インターネットで会場から映像を生配信し、健生からは、渡邊代表と上野顧問が、出演されました。

ミニステージに参加された入江さん、手作り品販売の北山さん、宮岸さん、上野さん、大西さん、島影さん、お手伝いの佐藤さん、松浦さん、ありがとうございました。

また、当日会場に来られた皆さん、楽しまれましたでしょうか？ 売り上げの10%、2000円をみちのく会に寄付させて頂きました。

みちのく会は、福島原発事故により北海道へ避難している被災避難者たちの会です。さあ、来年はどんなエルプラ祭りになるでしょうか、皆様のご協力を今からお願いします。



★★★役員会・運営委員会からのお知らせ★★★

1. ちえりあ祭、エルプラザ祭、星園祭への参加

・市民活動団体や芸術文化サークルなどが多数参加する生涯学習センターちえりあ祭・エルプラザ祭・市民活動センター星園祭に健生北海道も参加しました。手作り品コーナー、芸能、子どもコーナーでの紙芝居読みやバルーンアートなど他の団体と並んで、私たちの活動を参加者のみなさんに見ていただきました。

2. 住まいの情報セミナー開催について

・9月30日開催された第一回セミナーに続き、第二回住まいの情報セミナーを11月10日午後2時より北農健保会館で開催いたします。多くのご参加協力下さい。

3. ボランティア保険への加入について

・私たちが安心して活動するために、ボランティア保険に加入することを検討しています。

4. 高齢者対象の講座開催について

・駒岡保養センターの利用促進のために新たに設けられた高齢者対象の講座（教室）に、健生枠をいただけることになりました。現在、企画を検討中です。

5. 健生新年会について

・来年1月16日に健生北海道の新年会を予定しています。次回幹事担当は「一生会」です。

恒食会という形態で行います。詳細は後日お知らせします。

* * * * * 健生事務所当番のお願い * * * * *

・健生北海道の事務所当番は、現在、役員運営委員が交代で平日の13時から17時まで務めています。今後、社団法人になれば、より求められる信用・信頼の向上のためにも有益なことと思います。そのための順調なスタートを切り軌道に乗っている状況です。この当番を皆様にもお願ひしたいと思います。現在当番として従事している役員や運営委員は義務というより、各種セミナーや催し物の開催そのものとは異なる「縁の下の支え」として大切な活動と感じながら行っています。

みなさまにもこの喜びと静かな充実感を味わっていただければと思います。慣れるまでは経験者と複数で行っていきますので心配いりません。ふるってご協力お願ひいたします。

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)

シンポジウム「野外彫刻を創る・守る」

○日時：10月4日（日）10時～16時

* 午前は、武蔵野大学野外彫刻調査保存研究会の講演会・研究発表、午後は彫刻家、友の会会員によりパネルディスカッションを開催。

○場所：北海道近代美術館講堂（無料）
(札幌市中央区北1西18丁目)

○主催：札幌彫刻美術友の会
(道民力レッジ連携講座)

第7回「落笑会寄席」大笑い大歓迎

○日時：10月25日（日）12時半～16時半
○場所：札幌パナソニックショールーム3階
(中央区北9西2-1 札幌駅北口から5分)
○木戸銭：500縁（さぼーとほっと基金に寄付いたします）
○内容：笑う門には福来る！笑って復興支援しましょう。落笑会は小学生から70代まで。素人落語ですががんばって笑わせマース。声援お願ひします。健生メンバーの松田さんやうさぴょん斎藤もでますよ。
○主催：落語＆お笑い研究会落笑会
○後援：札幌市・札幌市教育委員会
○申込み・問合せ：FAX011(821)9812
電話（有）エコアース011(815)2701
E-mail j.matsuda@hiei.co.jp

★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：畠山創作舞踊研究所

(豊平区平岸3条16丁目1-22)

○内容：笑いと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縁（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

「生き生き元気レイキ」無料体験会

○日時：10月16日（金）9時～16時
お一人様、約50分です。予約してください。
電話011(571)7826
○場所：南の沢福祉社会館2Fコスモス
(札幌市南区南の沢1822番地)
○持ち物：動きやすい服装で
○問合せ：☎090-9758-8856（グッチ櫛引）

★櫛引さんより★

「南沢笑いヨガクラブ」

○日時：10月17日（土）9時半～11時半

○場所：南の沢福祉社会館2F小ホール

(札幌市南区南の沢1822番地)

○参加費：500縁（会場費・通信費ほかに使用）
動きやすい服装と飲み物をご用意下さい。

○連絡先：☎090-9758-8856（グッチ櫛引）

ハイ・タッチ

107期(ヒマナ会) 札幌市 長谷川久子

本田陪照さんよりハイタッチされました。ヒマナ会の皆様、その後如何お過ごしでしょうか?紙面をお借りて、ご機嫌お伺いさせていただきます。

忘年会を担当して以来、なかなか皆様にお会いする機会を、えられずにおりますが、本田さんは、定年退職後、再任用制度でお仕事を続けられていらしゃる様ですし、大柳陽紀さんは春から事務局長として頑張っていらっしゃいます。

私も一運営委員として、少々お手伝いをさせていただいております。

皆様に送付される「北の灯り」等の書面、案内文に目を通してください、健生のいろいろな行事に、ご都合をつけて是非ご参加ください。自分の目でみて、耳で聞いて体験していただき、諸先輩や同期の皆さんにお会いしたりする中で「生かされている命・ご縁」を考えてみてください。

私は、つい先日、身近な親族を亡くし「今を生きる」ということを思いながら日々を過ごしております。11名のヒマナ会の皆様、ぜひ一度お会いして、楽しい一時を過ごし、そして今後を考えてみませんか?近況をお知らせください。

次回107期(ヒマナ会)佐賀美恵子さん



うさピョン

チリアフェスティバルでパフォーマンス

表紙に寄せて

「栗の実と八剣山」 本間直久

南区は山々に囲まれて、自然あふれるところがいっぱいです。栗の実がだんだん大きくなっていくのを見ると、秋が近づき、秋がふかまっていくのを実感します。

先日、てっぺんまで登って、その足場の狭さにたじろいだ八剣山を背景に秋の実りを描きました。



鍋山・山谷さん 春香オウズ百合園 8月らぶ例会

編集後記

第71号から会報発行担当になり3回目、編集大変さがわかつてきました。12月は12月17日木曜13:30に編集会議12月25日金曜13:30に印刷発送とご苦労さん会予定です。ぜひお手伝いください。

健康生きがいづくりアドバイザー

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/>

L【現在会員数】2015年 9月 30日現在

◎正会員 100名 ◎一般会員 21名 合計 121名