

第75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

題字 坂本久二子(札幌市)

# 北の火祭り



## カラオケ二昧

あってね43 堀田 幸男

「一味たりないよ」私はこれで良いのです。

カラオケは酒席で歌うものとズート決めていた。4年前、体調を崩し断酒し治療中の半年間は人との接触が制限され、家人の入院もあり会話がままならなかつた。

これではイケないとボケ防止と发声練習のため家庭用カラオケで声をだし、数年後には各種のカラオケサークルに入った。①地元の老人クラブ、②OB会、③ネット仲間、④地元のナツメロカラオケ会に加えて、⑤西老人福祉センターのカラオケ講座である。

あっ、健生の華うたクラブもある。

(定例は月9回、3分の1は通っていることになる)

1番のお気に入りは、老人福祉センターで新曲2曲分の楽譜コピー代20円で月3回のレッスンで一応歌えるようになので、片道15分を自転車で足げく通っている。サークル等ではそれぞれの個性や雰囲気が異なり、今まで疎遠だった地元の人との交流があり学びの場でもある。

昔は数曲の持ち歌、今は苦戦しながら新曲に挑み続け、感性の老化を少しでも遅くしたいと思っている。

極端な上がり症ゆえ、ステージに立つ機会も増え少しこくなつたが、相変わらず上手にはなれない「今の曲いいね。誰、歌っているの?」と聽かれるのが一番の楽しみでもある。

## 2016年健生北海道新年会に寄せて

一生会 代表 鍋山 敏文

本年、最初の健生事業「新年会」が去る1月16日札幌第一ホテルにて開催されました。

好天にも恵まれ30名の会員の皆様の出席をいただきありがとうございました。

当日は、私達の先輩である「まつジュン」と松田順治さんの「新春落語」で初笑い、そして「マーガレット」と佐藤良子さんの参加型マジック、それぞれご披露いただき場を盛り上げていただきました。改めて感謝申し上げます。

また、懐かしい「歌声喫茶」も全員で合唱しました。たくさん用意しましたが、時間の都合2曲だけ皆さんと唄いました。そして、カラオケも楽しみました。一曲の時間が短かったです。これは宴会用で短く設定されていたようです。これといって芸のない「一生会」せめて服装だけでもと考へ「正装」で参上しました。

皆様いかがだったでしょうか。

私は、娘の結婚式以来、二度と着ることがないと思っていましたが、中川さんからお借りしました。メンバーが和装、洋装でしたが次回は芸を身に付け臨みたいと思います。

本年は申年で相場格言どおり「申年は騒ぐ」で、年明けからサウジとイランの問題、北朝鮮水爆問題、中国の景気の減速等で日経平均株価もグンと下がりました。

一方、渡辺代表の挨拶にありました。私達、健生北海道にとっても、今年は大きく舵をきる年で法人化に向けての大きな節目の年となり、これまで以上の活動が期待されるところです。

また、都合により参加できなかつた多くの会員皆様から近況やメッセージが寄せられましたありがとうございます。

注：付録で添付しました。

「きようよう」と「きよういく」を身につけておられ、それぞれ各方面で、ご活躍されています。皆さん今年も健康に気をつけてがんばりましょう。

### 挨拶する鍋山さん



宮井さん 堀田さん三宅さん今年も元気です



会場風景 札幌第一ホテル



## 「3回目の住宅セミナー報告」

事務局長 大柳 陽紀

「住まいの情報セミナー」が、2月17日（水）13時30分から15時30分まで、北農健保会館で開催されました。このセミナーは札幌市住宅管理公社が主催で、健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会が公社から企画から運営まで委託を受けて、開かれたもので、今年度、3回目でした。

今回は、基調講演に北海道福祉教育専門学校介護福祉学科非常勤講師の丹野和子先生を招き、「セカンドライフの楽しい翼をひろげよう 一閉じこもらず支えあってー」と題して、実施されました。丹野先生は、セカンドライフを生き生きと生活するために、社会参加を積極的にしましょう、外に出てみませんか、そして、自分の好きなこと、やりたいことを見つめましょうと提案されました。そして、そのために、閉じこもらないうことが大切で、本人も家族もさらに地域も閉じこもりの予防を心がけようと話されました。柔らかい口調のなかにユーモアを交えて講演され、参加者は異口同音に、楽しく、分かりやすく話をしてもらったととても好評でした。

続いて、健生アドバイザーの佐藤良子さんが「私の生きがい・必要とされる喜び」、石川義勝さんが「私の生きがい・まだまだ元気です」と題し、それぞれの体験を発表しました。実践からのお話はとても感動をよぶもので、参加者のなかには、「これから生き方のヒントをもらった」という人もいました。

今回のセミナーは大盛況のうちに終了しました。このことは、内外に健生の実力を

示したものであり、企画からこつこつと準備した人、参加した人、呼びかけをした人、そして、当日の運営にあたった人、すべての力、情熱、思いの結集かと思います。

百人を超える盛況でした。

ユーモアでにっこり 丹野和子さん



佐藤良子さんの生きがい体験とマジックに喝采



石川義勝さんの生きがい体験



## 会員の近況 札幌市 宮本 正敏

本を発刊いたしました！

私はこの度、生涯学習の実践記録「生涯学習と私の人生—人生の目的を求めて」を発刊いたしました。私のライフワークは、生涯学習と健康づくりそして生きがいの創造です。生涯学習では、後志管内古平町より札幌に転居したことにより、北大木村純教授ゼミ「博物館と生涯学習研究会大学院公開ゼミ」等多くの学習機会に恵まれました。健康づくりでは、財団法人健康生きがい開発財団認定による「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格を取得したことにより、社会参加の道を拓くことが出来ました。生きがいの創造では、札幌生涯学習インストラクターの会に加入したことにより、公開講座・出張講座の講師の機会を与えられ、学習したことを生涯学習ボランティアとして社会に生かすことができ、私のひとつの生きがいとなりました。

この度の「本」の構成は、札幌生涯学習インストラクターの会公開講座・出張講座及び健康生きがいづくりアドバイザー養成講座のレジメを中心に編集いたしました。

第1章：生涯学習では、テーマ「生涯学習と生きがいの創造」等4本及び関連資料。

第2章：家庭教育では、テーマ「思いやりの心を育てる」等5本及び関連資料。

第3章：健康寿命では、テーマ「健康寿命を延ばすには」等2本及び関連資料。

第4章：トリム運動「体力維持運動」では、テーマ「トリム運動と生活のスポーツ化」等2本及び関連資料。

第5章：生涯学習ボランティア活動。

第6章：生活の記録等。

第7章：生涯学習状況等。

で全97ページの本となりました。

私は、これからも健康管理に注意して生涯学習者として生きがいを求め続けたいと決意致しております。尚、健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会には、一部謹呈させていただきました。注：事務所で閲覧できます

## Net 北みらい近況 85期 片山 孝明

旭川で頑張ってます！

旭川市は、最近の調査で高齢化率が30%を超えたそうです。おそるべきスピードで少子高齢化が進んでいますね。今後益々健生の存在価値が高まり、活動範囲も広がることだと思います。

最近感動したこと・・・半年間「能力活性教室」のサポーターをしていたのですが、私が受け持っていた方の中に91歳（教室の最高齢）の男性がいました。当初不安もありましたが、あにはからんや読み解力や計算力などすばらしく、全く年齢を感じさせませんでした。何事にも挑戦する姿に感銘を受けました。91歳まで生きられないとは思いますが、その方のような歳の重ね方をしたいと感じた次第です。

さて、私が所属している健生「net 北みらい」（代表川村 隆以下9名）の近況などについて報告します。会として何より嬉しいことは、115期の会員が増えたということです。介護施設に勤務する堀井靖之さん（58歳）です。これまで一番後輩は、85期の私でしたので、少し先輩面できますね（笑）

平均年齢も若干若くなりましたので、会の活性化にもつながることと思います。Net 北みらいは、毎月1回例会があります。会員の近況報告や活動の打ち合わせの他、毎回の恒例行事（勉強会？）として…

○「川村 博会員（雅号：川村暮秋）の俳句教室（3月でなんと124回目）

○橋本立明会員が様々な文献から抜粋して作成する「言葉の花束」の紹介（人生訓的な内容が多い。これもなんと2月で348号目）があります。（6頁）

私も俳句に興味を覚え、拙い作品を出しては、川村先生に添削していただいております。ある時、先生が私の俳句について「この俳句は・・」と言われたので、てっきり褒められるかとおもいきや、「季語が三つもあります」とのこと。「アヤーやつてもうた」と大汗（恥）をかいたこともあります。あまり進歩はしませんが、俳句を通じ「創る」「味わう」という楽しみを知りました。

会の活動の柱の一つに老人施設等の慰問があります。

➡次ページへ

◎ 健生新年会の案内に寄せられた会員の近況等(平成28年1月13日現在)  
＜敬称略＞

- 長谷川 聰 心身共に無事、地域活動に公私共に専念する日々です。  
当日はセンター入試のため盛会を祈念致します。
- 宮本 正敏 私の退任後の10年間を中心に、生涯学習の実践記録・  
「生涯学習と私の人生」～人生の目的を求めて～  
昨年12月1日発刊致しました。後日、健生北海道に贈呈します。
- 松浦 まどか 1月は忙し過ぎて余裕ありません。
- 松井 孝司 退院後、リハビリに励んでいます。(2年前脳梗塞で入院)
- 青木 基成 この日の同じ時間帯で、厚別もみじ台で中国帰国者の支援ボランティア事業を行っています。
- 愛澤 祐司 今年から「健生AD」と「健康管理士」の活動を開始したく思っています。
- 大栗 洋子 なかなか出席できませんが、皆様のご活躍をお祈りします。
- 松川 浩 本年もよろしくお願ひします。  
松川 敦子 今回は残念ですが、欠席させていただきます。
- 豊田 正生 カーリンコン活動で忙しくしています。  
27年度もって退会します。これまでのご厚情に感謝します。
- 梶 恭典 残念ながら出席できません。盛会を祈ります。
- 小山内 和子 気功を初めて今年で25年目になります。気功の勉強会と重なってしまいました。
- 清水 利章 男子合唱団「ススキノ」の練習のため参加できません。  
残念です。
- 櫛引 あつこ 笑いヨガが入っており参加できません。  
レイキヒーリングティーチャーとなる。クオンタムタッチセラピー  
マンドプロツクマスター、マヤ暦、カラーセラピーやってます。
- 増原 正雄 仕事しています。
- 渡辺 郁雄 当日、同時刻事務局を担当している新年会と重なり残念ながら  
欠席します。
- 北口 洋子 自宅解放を月1回とし四年目になりました。  
やっとお互いに気心の知れた関係となっています。  
終活のため地域で住み続けていくための勉強会も徐々に参加者の  
役に立つようになってきてます。
- 角田 美智子 当日、所用があり欠席させていただきます。  
今後とも、よろしくお願ひします。
- 土江田つや子 障がい者支援の中高生デーサービスを四月から開くことになりサービス管理者として働くことになりましたので忙しくなります。
- 渡辺 富子 土曜日は仕事で代わりの人がおりません。  
本年もどうぞよろしくお願ひします。

○南京玉すだれ

○地元歌手の山本亜香里さん（賛助会員）のステージ

の二本立てとなります。しばらくは不器用ゆえ、玉すだれから逃げていたのですが、会員としてやらないわけにもいかなくなり、他のメンバーの足を引っ張りながらも参加させていただいています。失敗しても誰も責めたりしない、心優しいメンバーばかりで本当に良かった、よかったです。（今回はここまで）

注：次号の片山さんより期待しています

## 新人会員紹介②一般会員 山下 由理子

新人（？）と言われて、嬉しいです。

この年齢では、縁遠いと思っていましたから。セカンドライフが、始まったという感じです。少しでも長く健康でありたいと思います。

1月16日に健生北海道新年会へ、出席させていただき、皆様の気力に何とか、ついていかれますようにと、思いを新たにしました。

私は、札幌生まれの札幌育ちです。マイペースだねと、よく言われます。無理せずに、のんびりが、モットーです。

家の中では、手芸を楽しんでいます。外では市営プールへ通っています。近々テニススクールへも通う予定です。

日帰り、宿泊も含め、アウトドアを楽しんでいきたいと思っております。

（写真右奥、山下由理子さん新年会で）



## 新人会員紹介③ 一般会員 高田 由里子

アウトドア・らぶとの出会い

アウトドア・らぶ を知ったのは2～3年前でしょうか。道新の家庭欄に写真つきで記事が載った時です。それはどこかのお宅の庭で男女数人で焼き肉パーティを楽しんでる写真でした。記事を読み「楽しそう」と思い、夫婦で一般会員になりました。

「健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会」という名称のありがたい、立派な意思をもつ団体の一群と知ったのは、その後のこと、いわば後付けでした。

私達は、この年代の大概の夫婦がそうであったように、夫は仕事に、私は子育て（時には消費者運動やパートも）にと真面目に堅実に過ごしてきました。一生懸命にさえ生きていれば、未来は希望でいっぱい何の不安もなく、今思えば「頑張れば必ず報われる」と信じることの出来た幸せな時代でした。

今の若者は大変ですね。こんな世相になるとは想像もしていませんでしたね。



（右の2人高田夫妻）

この数年、運動しなくてはと思いつつ、生来の運動嫌いで、なかなか実行できず、時々気が向いたウォーキング、体操などして、お茶を濁して、暮らしていた時、あの道新の記事。

これまで数回、行事に参加させてもらいましたが押しつけがましくなく、ゆるい感じの行動設定等、気に入っています。とは言え、リーダーとなって、行事を進めて下さってる方々、ご苦労もたくさんおありでしょう。新参者の私達にも優しくしてくださりありがとうございます。

夫婦で参加しているのは私達くらいで、少し気後れすることもありますが、これからも二人で参加していくこうと思っています。

# 言葉の花束

「歓光の大地」から  
プラスαの魅力  
第346号(2016.1.15)

厚生労働省認可財団・認定 健康生きがいづくりアドバイザー 橋本 立明

## ★ 歯や口に関するおもしろ話？！

僕も歯科医師の端くれですので、歯、口に関する記事を付随しました。読んで少しでも多くの方に、歯科医療を共有していただけるなら、うれしい限りです。(中略)

【ヨーグルト】ヨーグルトに含まれる乳酸菌、よい菌の代名詞ですね。「プロバイオテックス」という言葉をご存知でしょうか？抗生素のように悪い菌を殺すのを目的とせず、よい菌を増やすことにより悪い菌のパイを減らす手法です。イスとりゲームを連想されると分かりやすいです。

乳酸菌を口の中に繁殖させることにより、虫歯菌、歯周病菌といった悪い菌の居場所をなくす。そういう治療もあり得るのではないかでしょうか。

なにはともあれ、健康優良食品であるヨーグルト、一日一カップは食べたいものです。

【アルコール】お酒の好きな人ほど歯の周囲に打つ麻醉（局所麻酔）の効きが悪い、という話をよく聞きます。

これは医学的根拠のない都市伝説だと思います。一般的に局所麻酔の効きづらいパターンは次の三つです。歯の周囲の骨が硬い人。歯の周囲に炎症を起こしている人。怖がりで緊張している人。

【ジャガイモ】ジャガイモは口臭を抑える格好の食品ですよ。ジャガイモに限らず、さつまいも、ごぼう、キャベツなどのアルカリ性食品には口臭抑制効果があるようです。

【紅茶】紅茶に含まれるカテキンやタンニンといった抗酸化物質は口臭を予防してくれますし、虫歯、歯周病の原因となる菌の繁殖を抑制してくれます。健康優良ドリンク紅茶、毎日飲みたいものです。

【コーヒー】コーヒーには口臭を消してくれるイメージがあります。しかし実際はその逆のようです。コーヒーに含まれる焙煎したコーヒー豆の粒子が舌の表面（顕微鏡で観察すると凸凹しています）に付き、それが口臭を引き起こす原因になるようです。またコーヒーは口腔内の酸度を著しく上昇させますので、唾液の分泌が少なくなり口臭が発生すると考えられています。

【カレー】カレーに含まれるクルクミン、正確にはカレーに含まれるウコンに含まれるクルクミン。肝機能を活発にする、美肌効果がある、脳機能を活性化させる、など抜群の健康効果が期待できます。イチローのように毎日まではいかなくても、朝食はカレーを頻繁に食べることをお勧めします。

【ケーキ】ケーキなど甘い物を食べると歯がしみるってありますよね。これ、歯の表面のエナメル質がすりへつて、その内側の象牙質が露出している場合に生じます。(中略)

象牙質は顕微鏡でのぞくと象牙細管というパイプオルガンのパイプのような細いチューブの重なりで出来ています。そのチューブの中は液体で満たされており、神経繊維の細い末端が入り込んでいます。

糖のような(甘さのもと)分子量の大きな物質が口の中に入ると、浸透圧(昔、習いましたね、説明はパス～)の関係で象牙細管内の液体が外側に移動して、中の神経繊維が引っ張られます。それにより神経が興奮して痛みを感じるので。

お疲れ様でした。何はともあれ、歯がしみだしたら歯医者さんに行きましょう。

【歯ぎしり】有名な言葉で「切歯振腕」(せっしゃくわん)して事の成らないことを悔やむ」というのがあります。史記にある言葉で、歯ぎしりをしたり、腕を強く握り締めることで、怒りやくやしさを表現することです。(中略)歯ぎしりですが、明確な原因是わかつておりません。おそらく歯並びやストレスに起因するのではないかと言われております。実際、歯ぎしりをする人はストレスが解消され、胃潰瘍になる確率が少ないという報告もあります。いずれにせよ、歯ぎしりは歯・歯の周りの組織にダメージを与えるばかりでなく、全身的な障害を引き起こす可能性がありますので、まずはマウスピースを作られることを勧めます。——「食いしん坊歯医者のしゃべくり世界史」(しののめ出版)野村洋文 昭和43年4月8日、埼玉県入間市生まれ。歯学博士。平成14年 中久喜学術賞受賞。

## ★★★健生北海道・事務局だより★★★

### 1. 第3回住まいの情報セミナー

- ・2月17日第3回住まいの情報セミナーが北農健保会館で開催され、健生会員ほか104名の参加者があり、大盛況でした。
- ・札幌市住宅管理公社からの委託を受け、健生が企画運営したのは、今年度3回目で今回が最後のセミナーになりました。前々回、前回に勝るとも劣らない充実した内容で、健生のパワーを内外に大きく示し、来年度に向けて大きな飛躍を感じさせるものとなりました。ありがとうございました。

### 2. 社団法人にむけての臨時総会のご案内

- ・4月からの社団法人化にむけ、3月19日臨時総会を開催いたします。同封のご案内をご覧いただき、出欠のはがきを3月12日までにご返送ください。

### 3. 3月「健生・月例会」ご案内

- ・2月「月例会」は「エゾシカポルカ」で盛り上りました。3月「月例会」は、今年度の反省会を行います。どんどんご参加ください。

### 4. 駒岡保養センター講座にご参加を

- ・駒岡保養センターの高齢者対象枠講座に健生枠をいただきました。同封の案内チラシをご覧になり、友人知人の方々にお説明ください。

### 5. 健生事務所当番参加のお説明

- ・健生事務所の当番は、平日の13時から17時まで、役員・運営委員が交代で務めさせていただいている。みなさまもぜひご参加ください。

## 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传など、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)

### 「平成28年度 健康生きがいづくり アドバイザーネットワーク講座 in 北海道」

- 日時：5月21日（土）・5月22日（日）  
5月23日（月）3日間
- 場所：かでる2・7（札幌市中央区北2西7）
- ★「最終資格認定研修会」
- 日程＝6月4日（土）～5日（日）
- 場所＝札幌市保養センター駒岡  
(札幌市南区真駒内600-20)
- 内容：健生北海道協議会の主たる事業です。  
本年度は3日間の充実した講座になっています。  
多くの方にお知らせし、仲間を増やしましょう。  
詳しくは案内チラシをご覧ください。
- 問合せ：FAX 011(211)4416(健生北海道事務所)

### シニアライフのレクリエーション・道民カリッジ単位取得連携講座

- #### 「うさびよんの懐メロ・演歌体操」
- 日時：3月8日（日）13時半～15時半
  - 場所：社会福祉総合センター3階第3研修室  
(中央区大通西19丁目地下鉄西18駅下車より徒歩3分)
  - 参加費：300円 ○対象：65歳以上の方歓迎
  - 内容：いつまでも若々しく過ごせるよう、体を動かし楽しい出会いの場に参加しませんか？  
動きやすい服装、汗吸きタオル、飲み物持参下さい。
  - 締め切り：人数が集まり次第締め切ります。
  - 主催：札幌レクリエーション協会 ○後援：札幌市
  - 申込み：FAX 694-0726 (札幌事務局・伊藤)

### NPO法人札幌たんぽぽすけ愛・白石福祉芸能チャリティ

## 「第10回 歌と踊りの集い」

- 日時：3月20日（日）9時半開場 10時開演
- 場所：白石区民センター大ホール  
(札幌市白石区本郷通3丁目北1-1)
- 入場料金：1000円
- 内容：昭和63年から高齢者、障がい者の方々の生きがいづくりのお手伝い、盲導犬育成を支援活動を行ってきたNPO法人たんぽぽ助け愛、ならびにたんぽぽ歌の会。今年も歌と踊りで楽しいひとときをみなさんと。
- 後援：札幌市・白石区・札幌市社会福祉協議会・白石区社会福祉協議会・白石区ふるさと会・白石老人クラブ連合会・公益財団法人北海道盲導犬協会
- 申込み：011-866-0026(たんぽぽ事務局)

### ★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円（会場費・通信費）
- 連絡先：「札幌笑いヨガクラブ」（松田）  
FAX 821-9812 ☎ 090-3770-2191  
E-mail juntoyohira@ezweb.ne.jp

## 「えこふりい歌声カフェ」

- 日時：毎月第4火曜 13時半～15時
- 場所：リサイクルと環境雑貨店「えこふりい」  
(札幌市白石区本郷通6北1-23地下鉄南郷7より6分 ☎ 866-1113)
- 参加無料（ワンドリンクオーダー）どなたでも。
- 内容：地域のお店で歌声活動して3年目です。  
童謡唱歌・懐メロみんなで楽しく歌いましょう。
- 問合せ：090-3898-4696 (うさP 斎藤)

## ハイ・タッチ

### 健康マージャンを始めてみませんか？

107期(ヒマナ会) 札幌市 蒲原 史紀

健康マージャンとは、「(お金を)賭けない」「(お酒を)飲まない」「(タバコを)吸わない」を遵守し行うマージャンのことです。

近年、全国各地で健康マージャンサークルが増えており、札幌市内にも、区民センターや地区センター等の公共施設に会場を借りて、マージャンを楽しむサークルがたくさんあります。

マージャンは、頭脳パズル的な要素があり、手指の運動も伴うゲームですから、アンチエイジングの効果があります。また、4人で行うゲームであるため、ゲーム中に会話も生まれ、お友達もでき、マージャンをするために出掛けることとなり、介護予防にも繋がります。

私は、市内8ヶ所で、健康マージャンサークルを主催及び支援する活動をしており、現在のところ、週当たり、延べ150名の方がゲームを楽しんでいます。今後も少しずつ開催会場を増やしていく予定です。

今回、健生の編集部さんのご厚意で、健康マージャンサークルの案内を同封させていただきました。麻雀をされたことがある方はもちろん、全く麻雀牌を触ったことのない方もお受入れしておりますので、ご興味がありましたら、是非参加してみて下さい。

機会があれば、皆さんの行う活動にも参加してみたいと考えています。そして、そこで得た経験を健康マージャンサークルの運営に生かしていきたいと思っています。編集注:案内ちらし同封されています。

**次回 107期(ヒマナ会) 前嶋 靖さん**

### 表紙に寄せて

#### 「冬の雑木林」

本間 直久

林床の笹が雪に埋もれる冬の雑木林は、スノーシューなどを、履いて散歩することができます。葉を落とした裸の木々は雪の白さと相まって、清々しい気持ちになります。

木々は古くから人の良き隣人。物言わぬ木々の声を聞く快い、ひと時です。

### 結婚しました

渡辺郁男さんと琴美さん: 昨年3月入籍

2月14日アウトドアの藻岩山、雨で中止したのですが、渡辺郁男さんと奥さんの琴美さんがきたので、3人で藻岩山ロープウェイで中腹駅に。山頂へはカンジキで登りました。人のいない山頂で鐘をならすお二人はまるで結婚1周年記念の絵になりました。

中腹駅では1人500円のジンギスカンを3人で食べて帰りました。



藻岩山頂

### 編集後記

節分は終わったが、まだまだ寒い北海道。原稿依頼も編集も発送も部員が少ないのが現実。全道に広がる会員の活動を生き生きと紹介出来たらと、熱い思いはあるが人手不足。

ぜひ会報部にはいって自己実現に挑戦しませんか? (佐藤 良子)

### 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/>

【現在会員数】2016年 1月31日現在

◎正会員 102名 ◎一般会員 21名 =合計 123名