

第77号

一般社団法人 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

北の灯り

絵 本間直久「トウレブとキムンカムイー野生」

題字：塚本久二子



健康・生きがい

—最近しみじみ思うこと—

札幌市 谷口由美子

数年前、高校の担任が言っていた事なのですが、最近それがよく分かるなあと思うことがあります。「人生の先輩として今の年齢で一言語るなら、手帳を毎日誰かと会うように埋めなさい」というのです。変わった面白い考えの担任でしたから、そこそこ意味があると思って聞きました。この夏に5年に一度の同期会があるのですが、先日その前にクラス

会で会ったとき「膀胱癌が見つかり、これからの検査や治療によっては出席できない」との事。記していても病気になると計画どおりにはいかないとわかっていますが、お互いに会えない淋しさを味わうのです。活動的ですが、静かな一言一言には共鳴します。さて私達は何人の人に会えるでしょうね？いつまでと考えず、ひとりひとりを、一日一日を大切に今更ですが考えてしまいました。

定期総会報告

代表 渡邊一栄

日時：平成28年6月18日（土）13:00～14:45

場所：市民活動プラザ星園 2F 大会議室

(定足数：出席20名+委任50名=71>52 会員過半数)

代表の開会あいさつの後115期の崎野康智さんを議長に選出し、まず大柳事務局長より27年度の主な事業や活動の報告がなされました。次いで石川副代表より、養成講座・資格認定研修によりアドバイザー9名誕生の報告、北山企画部長より、月例会の報告。大橋会報部長より機関紙「北の灯り」の発行状況の説明に続き、中川副代表より決算報告がありました。その後監査報告がなされ、拍手多数により**第1号議案**が承認されました。

続いて、**第2号議案**の任意団体としての「健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」の資産・負債および財産の全てを「一般社団法人健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」へ譲渡する提案と**第3号議案**である任意団体としての「健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」の会員を「一般社団法人健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」へ継承する提案がなされ、**第四号議案**は、第1号から第3号議案を承認いただければ任意団体としての「健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」を解散するという提案。特に質疑なく拍手多数にて議案は全て承認されました。

引き続き、「一般社団法人健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」の定期総会が開催されました。**第1号議案**：任意団体としての「健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」の資産・負債および財産の全てを「一般社団法人健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」が譲受する。

第2号議案：任意団体の「健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」の会員を「一般社団法人健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会」へ継承する。

第3号議案：平成28年度の事業計画と予算案。事業計画を除く各議案について中川副代表から説明がありました。予算案では、札幌市住宅管理公社の受託事業である「住まいの情報セミナー」は委託料値下げによりめ赤字受注になるため今年は受注しない。すでに終了した養成講座・資格認定研修収益減少のため、支出を見直さざるを得ない。

今後は養成講座の拡大や健生北海道で開催する自前のセミナー、法人の賛助会員獲得や補助金による事業の獲得など営業を強化し、ホームページ閲覧により会報発送費用の削減などで経費削減を図っていきますのでご理解とご協力をお願いします。事業部での営業活動で「健生北海道は人材の宝」をPRするためにぜひ「資格・得意わざ」の登録をお願いします。先輩達が残してくれた定期預金を取り崩すことにもなりますが、どうぞご理解ください。

事業計画案は渡邊が説明

法人化となり、従来の「健生」の会員融和と活動実績を踏まえ、さらに発展させていかなければなりません。社会のニーズとして「介護予防で元気な高齢者を作ることがメインとなります。今までの活動を継承して行く他、次のことを進めていきます。

1. 組織の強化

事務局員の増員：崎野康智さんをお願い。

事業部新設：青木基成さんを部長に今後の事業展開を依頼。

サークル部：料理、麻雀、玉すだれが新設予定、渡邊が取りまとめます。

ホームページ部・・・中川副代表

聴き書き部・・・再稼働

2. 活動

事業としては、地域包括ケアシステム参入のための商品作りを。会員のスキルアップと情報交換のため今までの月例会を「勉強会」と改め、継続していきます。サークル部の位置づけは、今までの会員間の懇親と対外的な事業の両面を持つようレベルアップを図り、活動費の助成ができるといいが。会報「北の灯り」は会員を繋ぐパイプとして継続しますが、今後はホームページに掲載し経費削減を図りたい。ボランティア保険は全会員加入が理想ですが、希望者に加入していただき、より安心な活動をしていきたいと思えます。昨年まで受託しておりました「札幌市住宅管理公社」のセミナーは、費用対効果を考え、今年度は受託しません。3年間運営一式を行い、know-howは残ったので、自前のセミナーを開催します。10月には健康・生きがい開発財団主催、健生北海道運営で「北海道健康生きがいつくりアドバイザーの集い」を予定、詳細は追ってお知らせします。

会員の皆様が元気に活動し、いきいきできる

よう進めてまいります。地域のリーダー、コーディネーターとして活躍していただきます様よろしくお願い致します。

第1号から第3号議案は拍手多数にて承認された。第4号議案は中川副代表から説明。3月の臨時総会で承認された松浦清さんの幹事就任には法人設立前では法的に無効のため、改めて承認を求めます。拍手多数で承認、松浦清さんより「しっかり幹事の仕事をしていきたい」と挨拶がありました。

おわりに

今後健生北海道は、自分がいきいきと活動する姿を見ていただく、まず自分が動くことが一番のアドバイスである『アドバイスをしないアドバイザー』をモットーに活動していただければと思います。人生の幕をどう閉じるか、どう準備するかが大きな話題になっていますが、人生90年・100年となった現代、舞台の幕が下りるまでどう過ごすか、どう元気で過ごすかがより大切に思います。元気なシニアでいることの支援をする私達ADが重要な位置にいます。まずAD自身がいきいきと過ごす姿を見せ、周りの人達とつながっていくコーディネーター、リーダーの役割をすること。社会がそれを求めています。

ADの活動が必要な社会です。社会参加へのパイプ役を担っていききたい。今後の事業展開のためにも多くのものが求められてきます。事業部を立ち上げ行政や企業に対応していくための準備が必要です。それには皆様のお力をお借りしなくてはなりません。メニュー・商品作りとして『得意技』をお願いします。本日はありがとうございました。

以上



前列右端：大柳さん、後列右2人目：崎野さん

6.18 法人化後の記念すべき定例総会にて

6月勉強会報告

《地域見守りサポーター養成研修》

- ・6月18日(土) 11:00~12:00・場所：星園小会議室
- ・テーマ：やさしい眼ざしにあふれた地域を目指して
- ・講師：地域福祉係長 灰野 楽氏

札幌市社会福祉協議会主催の「地域見守りサポーター事業」は、私達が住む地域の高齢者等を孤立死、悪徳商法、児童・高齢者虐待、各種災害から守ろうという事業です。養成目標は1万人で市内に在住する概ね中学生以上で養成研修を修了した方がサポーターの要件です。

少子高齢化と単身化が進み、近所付き合い・近隣関係が希薄になり「助けて！」を言えない人々の声を拾う為に何重にも網の目を張りめぐらして異変を早期に発見し見逃さない為の仕組みづくりです。

主な活動は、日常生活の延長上で、気になる高齢者等へさりげない目配り・気配りをすることです。活動するタイミングは、自分の生活の中で通勤・通学や買い物・犬の散歩・宅配の時など「ついで」でいいんです。福祉のまち推進センター事業(福まち)の取り組みから見守り活動の実際を学びました。福まちとの違いは、活動範囲が広く幅広い年代層、個人レベルでの活動であることです。異変を察知した時は消防署や警察、地域包括支援センター、社協等に連絡し、必要時専門機関の支援を仰ぐよう繋いでもらいます。

最後に「あなたには、あなたの姿が見えなくなった時に安否を気遣ってくれる人が何人いますか？」の質問があり、そういう人を増やして行き、どう死ぬか？と深い言葉で終了しました。地域見守りサポーター17名が誕生し、修了サポーターグッズ「まもりん」をいただきました。健生ADがこのサポーターとしてまず個人レベルで活動することが地域のニーズを知る一つの方法・手段だと思います。活動していく中で何かが見えてくるでしょう。今後もこの養成研修を継続したいと考えています。



資格認定研修会終了

養成部長 石川義勝

平成28年6月4日(土)～5日(日)、リニューアルされた札幌市保養センター駒岡(南区)に於いて第131回資格認定研修会が開講されました。保養センター駒岡での宿泊研修会は今年で3回目となります。

5月29日(日)の養成講座最終日にレポートを提出し、3日間の養成講座を終え5名全員無事修了いたしました。資格認定研修会は5名の養成講座修了者と1名の通信教育修了者の計6名で開講となりました。初日は受講者も緊張していましたが、講義が進むにつれ少しづつほぐれてきた様子。渡邊代表の挨拶、大谷常務理事の幅広い情報を基に今後のADの役割、地域における関わり方…等。藤村事務局長のグループワーク「地域の夏祭り」後、緊張から解放された様子で会食、程よいアルコールが入りカラオケで発散、一人ずつ数曲歌って大いに盛り上がりました。

翌日、川村貞子さんと蛭名憲子さんによる「活動報告」、松田順治さんの「シニア地域デビューと役割」は何れも真剣に聞き入っていました。これからのADの参考になったのではと思います。「グループワークの発表」はいつもそうですが各々グループの考え方、特色がでて面白く参考になります。最後に大谷常務理事より修了証を授与され全員で写真を撮って第131回の研修会を終了致しました。少人数でしたが思い出深いものとなりました。

第131期の命名は「イサイ会」。異彩、異才、偉才…等を考えての事。代表は森谷恭一さん



後列左より佐野、國田、森谷、砂山、前列左り黄瀬、大谷常務理事、宮出、渡辺代表

新会員の活動目標ご紹介

「北海道にもホームホスピスを！」

岩見沢 黄瀬芙美子

活動はそのハード・ソフトを考え、ぜひに実現と思っています。

宮崎県のホームホスピス「かあさんの家」の存在を知ってから、いづれ北海道にも作れないものかとの思いが日を増すごとに強くなっています。「ホームホスピスとは何か？」から、関心・興味を持たれた仲間を集めて、勉強会を始めていきたいと思っている。北海道の健生のメンバーにも呼びかけてその輪を広げていきたいと思う。

1. ホームホスピス「かあさんの家のつくり方ーひとり暮らしから、とも暮らしへー」
2. ホームホスピス「かあさんの家のつくり方(2)ーくらしの中で逝く、その理念についてー」等の参考文献がある。

地域包括ケアの最終形としての「ホームホスピス」を地域住民の在宅生活の選択肢のひとつとして、北国の地域にもその存在をあらしめたいと考え、健康生きがいつくりアドバイザーのネットワークを支えとしながら、また、その活動に就労を加え、実もある社会貢献活動となるよう尽力したいと思う。

『自分史』作成アドバイザー

札幌市西区 國田 洋治

私は郷土史に関心があり、自分が住む札幌市西区において、関係文献を収集してきました。しかし、札幌の中心部の事は数多く出されていますが、その周辺になると扱いが少ないと思います。

古老の聞き取りもしていますが、自分の生きた証しを残したいという方もいました。だが一冊の本を業者で出すとなると経費が高につき、二の足を踏んでいるのが現状です。

また、町内会や関係団体あるいは学校で、周年行事として記念誌の発行を考えているところもあります。もし100冊程度の発行ならば、現在の優れた印刷性能を駆使して、見栄えある本を作成することは可能ではないでしょうか。

課題は表紙や製本であるが、手軽な値段の

製本機械がそれを解決できよう。また電子書籍という手もある。世界で一冊しかない本は、必ずや話題を呼ぶであろう。健生で、まずは「自分史」作成に絞り、自分でできる範囲から活動目標を定めたいと思っている。

「私の活動目標」

遠軽町 佐野 満

1、当面の目標

- (1) 遠軽町～近隣都市で行われる各種イベントに参加し仲間づくりすること
- (2) 遠軽高校定時制課程パソコン(ワード・エクセル)授業を受ける。高校レベルのパソコン技術を習得し将来、高齢者向けパソコン講座を開いて趣味と実益を兼ね備えた集まりとする→高齢者就労支援につなげる

2、将来の目標

- (1) 地域における課題にチャレンジ
 - ① 買い物難民への協力
 - ② 空き家対策への協力 (NPO 立上げ含む)
 - ③ 高齢者就労支援
 - ④ 独居老人見守り協力(サロンの主催・共催)

「初心、忘るべからず」

札幌市西区 砂山 瑞絵

一年間、ちえりあ(生涯学習センター)で、市民カレッジのボランティアとして携わってきました。内容は講座の企画、運営を仲間と話しあい作りあげてゆく(年4回程度)のものでした。

まだ何が自分でできるのか漠然としていて見えてはこないのですが、ちえボラで体験できた事柄、知識や横つながりでの人脈等は健生と同じような目標・活動だと思っています。まずは仲間とコミュニケーションをとり、まずはすでにされている活動に参加してみたいと思います。

その中で、自分が興味もった事に参加して先輩から学ぶことから始め、地域の方たちとも会話をしながら人脈をつくってゆきたいとおもいます。

また、町内会にも高齢者が多いので、ちえりあ・町内会・健生、この三つをつなげることができきっかけづくりを大切にしたいと考えています。自分のできる事からこなし

ゆき、いつかできないと思う事も達成したいです。初心忘るべからずとの思いで一。

「健康づくりの実践・探求」

札幌市東区 森谷 恭一

私はライフワークとして健康づくりの実践・探求しています。自分のからだの健康について真剣に考えている人は少ないと実感している。

色々な視点がありますが私は“コンディショニング”(運動・栄養・休養)をテーマに健康づくりのお手伝いできればと考えています。その結果として健康づくりは人のこころを前向きにして、それぞれがまた新たな生き方を生み出す原動力となってきます。それはその人の生きがいとなるのと同時に私の生きがいにも通じてくる事かと思えます。この考え方を踏まえてこれから、もう一つの課題となる、新しい“就労”にも結びつけることができればと考えます。

「健康生きがいつくりADとして」

札幌市東区 宮出 久生

4日間に渡る講習会、拝聴いたしました。おぼろげながら、わかった様に思いますが、何をどうしてと具体的な目標は判然としません。

先輩、諸兄姉のお働きを見学し、見習いADとしてボランティアとして、つとめたいと存じます。

[このご紹介文は、資格研修修了後に、提出いただいたものを、ご本人の了解を得て掲載させていただきました。]



こんな活動しています！！

一閑張との出会い

札幌 川村 貞子

一閑張りとの出会いは、宮の沢にあるリサイクルプラザにボランティアに行っていたときに、お仲間の一人が「古いカゴとかザル等に紙を張り修理して昔の人は使っていたのよ」と。その時はさすがリサイクルプラザのボランティアとっていました。

ある時、自分でも出来るのではと思い、捨てようと思っていた籐のくずかごに目がいき、紙を張り柿渋を塗り、出来上がりは兎も角、自分なりの一閑張りが出来ました。

ところが2年位しましたらパリパリと剥がれてきてしまい、やはり素人だなとガッカリしていました。誰か詳しい人がいないか探しました。今師匠と呼ぶ方に出会い、何度も教えて頂き本当にしつこい位に……そして弟子にさせていただきました。お陰様でイベントにも参加出来るようになり沢山の人の出会いがあり、この私に「弟子にしてください」と言う人も現れました。

定年退職をして、自分は多分人との関わりがない人生を送るのかなと思っておりましたが、とんでも無い。もういい人の出会いばかりです。これからまだまだ腕を磨き、いい作品を作りたいと思っています。

編集部註：一閑張りとは 日本伝統手工芸品です。名前の由農家の農閑期の 閑な時に作られることが多かった為に、この名が付いたと言われています。又、一貫目の重さにも耐えられるということから一貫張りと呼ばれる地方もあるようです。



森林浴を楽しみながら…






札幌 入江 明美

7月14日、円山公園で外来ゴボウの除去に汗を流しました。私達のグループは、坂下グラウンドの東側を担当。葉の形が似ているオオウバユリを傷めないよう気を付けながら作業を進め、80分後には、さながらゴボウ畑だった一帯は見違える程きれいになりました。そちこちで咲き始めたオオウバユリの凛とした姿が輝いて見えます。

ゴボウを根から抜き取るには、結構な力を要しますが、根元から刈っただけでも、2年後には生えなくなるとか。立派な大株は男性陣のスコープ隊に任せ、女性陣はシャベルでかわいい株に向かいました。約30名のボランティアによる本日の収穫は227kg。

植生を回復し、円山原始林を守る活動は、10月中旬まで、月2回の実施です。善男善女、来たれ！

問い合わせは、北海道自然保護協会または円山公園事務所までどうぞ。

◆「北海道ブルーリスト2010」で影響度が高い「A」に区分され、円山公園でも見られる主な植物		
植物名	指定区分	懸念される影響
 セイヨウタンポポ	A2	在来植物と競合、駆逐する
 オオハンゴンソウ	A2	在来植物と競合、駆逐する。大群落を形成する
 イワミツバ	A2	同上
 ハリエンジュ	A2	在来植物と競合、駆逐する。環境をかく乱する
 ゴボウ	A3	植生などへ影響を及ぼす。在来植物と競合、駆逐する可能性がある

6 / 1 2 読売新聞記事参照

健生北海道 運営委員会 報告

1. 定期総会について
6月18日定期総会が開催され、上程された全議案が多数決で承認・可決されました。

2. 6月勉強会「地域見守りサポーター養成研修」
・6月18日、札幌市社会福祉協議会の灰野地域福祉係長を講師にお招きし「地域見守りサポーター養成研修」を行いました。17名が参加し、全員が「地域見守りサポーター」の資格をいただきました。
・8月の勉強会は「玉すだれ講習会」です。8月27日(土)14時から15時までプラザ星園2階小会議室で行います。ぜひご参加ください。

3. 「エルプラザ祭」について
9月10日(土)10時から15時まで、エルプラザ祭が開催されます。健生北海道は、手作り品販売とミニステージ(南京玉すだれ)で参加します。ぜひご来場ください。

「7- 星園祭」について

9月25日(日)10時から15時までプラザ星園で、「星園祭」が開催されます。健生北海道は「フリーマーケット」で参加します。出店者を募集します。別紙ちらしを参照ください。

5. 「北海道健生ADの集い」について

10月29日(土)14時から17時まで「北海道健生ADのつどい」を開催予定しています。懇親会は17時から19時まで。詳細は後日ご案内します。

★健生北海道事務所お休みのお知らせ★

8月11日～16日までお盆休みです。

★プラザ星園お休みのお知らせ★

9月10日～12日(3日間)プラザ星園は電気工事のため完全休館になります。立ち入りできません。健生事務所もお休みになります。

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)

★松田順治さんよりのご案内

「笑いヨガ」

- 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

「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・懐メロみんな楽しく歌いましょう。
- 問合せ：☎090-3898-4696(うさP斎藤)

「第20回北海道高齢者大会」

集会テーマ：平和のうちに生きる権利を保障し高齢者が大切にされる豊かに過ごせる社会を

- 日時：9月24日(土)10時半～
- 場所：北区民センター
(北区北25西4南北線北24条下車5分)
- 参加費：500円
- 記念講演 老人漂流社会ー団塊世代に忍び寄る「老後破産」
講師 板垣淑子(NHKチーフプロデューサー-NHKスペシャル「ワーキングプア」「無縁社会」等プロデュース)
ほかそばうち体験、布ブローチづくり、うたごえ交流13:30～、高齢者分科会「学ぶ楽しみ」の権利などあり
- 主催：北海道高齢者大会実行委員会
- 後援：札幌市

★「つぼ整体とヒーリングのお店」オープンしました!

健生北海道会員の櫛引厚子さんが息子さんと自宅でお店を始めました。

店名「マニーク」

住所：札幌市南区4条4丁目16-2

整体30分2000円～完全予約制

☎011-571-8146 お電話ください

《ハイタッチ》

ヒマナ会(107期)

札幌市西区 大柳陽紀

誰にもヒーローが存在すると思います。子供の頃の私にとってヒーローは、月光仮面でした。

当時、家にテレビはなく、近くのお金持ちの本屋さんにかがって、みせてもらっていました。他に近くの5、6人の子供と一緒にみていたと記憶しています。大人になれば、月光仮面のピストルは何発撃っても弾がなくなるとか、そもそも銃刀法違反ではないのかとか、敵の攻撃に対し、なぜわざわざバック転をしながらよけるのかとか、突っ込み所はたくさんあります。しかし、それは大人の悲しい知識ゆえの疑問です。子供にとってそんなことは全く関係ありません。無知は時に幸福につながるのです。物のない私達子供は風呂敷をマントがわりにして、月光仮面ごっこで楽しく遊びました。

想像力が私達の武器でした。新聞紙が名刀正宗になり、近くのお寺の裏山がロビン・フッドの活躍するシャーウッドの森になりました。想像力は創造を生み出し、充実した幸せな人生を約束するように思います。

私も年をとりました。健生など、現実の人間関係のなかで「今日行く」、「今日、用」で生活することが大事だと思います。ただ、最後の最後には、想像力と創造力を手立てとして、にっこりと空のはてに旅立ちたいと思います。

次号は崎野康智さんへハイタッチ

《表紙絵：トウレブとキムカムイ - 野生 - 》

札幌市南区 本間直久さん

七月に森の中に薄緑の花を咲かすトウレブ(和名オオウバユリ)は私の大好きな植物で、春の芽生えから晩秋の種の放散まで、その一生はどこか人の一生を思わせるものを感じさせ、まさに、森の主と言うにふさわしく、その花の放つ甘い香りを嗅ぎつけて、キムンカムイ(ヒグマ)がその根を食しに来るということです。

《投稿のお願い》

- ・「こんな活動しています」600字
 - ・「健康・生きがい」400字、9/3までに大橋宛お送りください
 - TEL/Fax 011-613-6726
 - メール marching.0084@nifty.com
 - ・会報78号発行予定
 - ・発送日 9/28
- [封筒シール貼り手伝い・見学歓迎!]

◆編◆集◆後◆記◆

四捨五入して後期高齢者の域に入った中学同期会の案内発送を行っています。分担86名。顔が思い出せない人6割。まあいいか。

初恋の彼の容姿は！当日が楽しみ。その前に5Kgの体重減を！ (夏堀 静)

会報編集部：安部スミ、荒井 円、入江明美、大橋真樹、角田美智子、川村貞子、蒲原史紀、斉藤克恵、佐藤良子、澤内律子、夏堀 静、松原 清、水沢裕一

会員数：平成28年7月25日現在
会員101名 賛助会員19名 合計120名

*メールとホームページ変更！登録ください
今号より会報がホームページで見られます。

〒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
一般社団法人
健康いきがいつくりアドバイザー
北海道協議会
電話・FAX 011-211-4416
Email: jimu@kensei-hok.com
<http://www.kensei-hok.com>

