

北の灯り

第 79 号
一般社団法人
健康いきがづく
りアドバイザー
北海道協議会
発行 大橋真樹

題字：塚本久二子、絵：本間直久「裏山の鳥居と石碑があるだけの社（やしろ）」



一般社団法人になって変わったこと

副代表 中川和彦

昨年 4 月 1 日、監事の楫さんから発破をかけられ設立した法人でしたが、スタートと同時に財政危機に見舞われ事業部で必死に考えました。そこで考えたのが、今もっとも行き詰まっているものは何かと…町内会が高齢化から衰退の危機にあります。

ここに活路を見つけようと思ったとき、「地域課題解決のためのネットワーク構築事業」という企画提案募集があり、私の住む宮の沢町内会の防災対策事業に健生北海道との

連携事業として応募したところ、見事採択となり、初めて札幌市に健生北海道の名前が登録されました。詳細は紙面の関係で掲載できませんが、札幌市は土砂災害対策のノウハウはあまり持っていないことに加え最近のゲリラ豪雨で危機感を増していることが良く分かりました。私たちは今後防災知識と現代のネット社会の仕組みを利用し、ホームページ作成支援も含めて町内会の伝達手段を回覧板から脱却するお手伝いに何かヒントがあるように思います。本年は、創立 20 周年を迎えます。皆さんとともに新たな健生北海道の夜明けにしたいものです。

新年のご挨拶



代表 渡邊一栄

新年明けましておめでとうございます。

皆様お健やかに新しい年をお迎えのことと思います。日々のご理解とご協力にお礼申し上げます。

昨年も各地で自然災害が発生し、多くの方々が不便な生活を余儀なくされていることに胸が痛みます。一日も早い復興を心より願っております。

さて健生北海道は、昨年一般社団法人として新たな出発を致しました。今までの任意団体としての歴史を基に更なる発展のため事業展開や組織の強化を進めていきたいと思っています。事業に関しては、幾つか提案していますが、既にお知らせしています札幌市助成金事業 2 件に採用され、動き出したところです。一つは、中川副代表の住む西区宮の沢町内会の「防災計画」に健生が連携団体として参画しています。勉強会でも地域包括ケアシステムにおいて、何ができるか? と話し合ってきましたが、まず地域のニーズは何かを知ることですので、大きな取り組みですが、広義の地域包括ケアシステムへの参入だと考えられます。もう一つは、地域連携促進事業です。健生が持っているノウハウを地域づくりに生かしていくものです。市主催の研修会に参加し、来年度実施へ準備をしています。この二つの事業に参加していくことが今後の事業拡大につながっていくでしょう。

その他、「健食塾」「健康麻雀教室」「健生玉すだれサークル」が立ち上がりました。どうぞ、積極的なご参加をお願いします。今後も会員の皆様の活動を応援していきますので、資格認定研修で書かれた活動目標をぜひ実現してください。

昨年 10 月「北海道健生 AD の集い」が初めて開催されました。久しぶりの再会で思い出話に花が咲き、また退会されている先輩 AD。超高齢社会の日本において、元気でイキイキと過ごすことができるシニアでいることが

ますます必要になりました。まさに私達 AD が活動のコアとするところです。いつも同じことを繰り返しますが、まずは自分が元気にイキイキと楽しんで活動し、その姿を見ていただくことが基本だと思います。

今年 10 月で健生北海道は、設立 20 年になります。この長い歴史を自信と誇りに活動を続けてまいります。

私は、一人の AD としては、ある意味での「ナレッジ・マネジメント」ができればと思っています。多くの組織も設立して長い時間が経過しています。切り口は異なりますが、皆より良く生きるためにそれぞれの活動をしていきますが、単体では活動の限界を感じているような声を耳にすることが増えてきました。異業種交流も盛んですが、そのネットワークを生かしてより良いものが提供できる、個人や組織の持っている素晴らしい力をマネジメント・コーディネートできたらと考えています。

まずは一つ一つ着実に法人としての基盤づくりのため、**2017 年もどうぞよろしくお願いいたします。**



健食塾での渡邊代表



副代表 (養成講座部長) 石川 義勝

新年明けましておめでとうございます。昨年は世界中で日本中で自然災害、事故等多く不安な年でありました。1 年を振り返ってみますと心から喜べる年ではなかったような気がしています。健生北海道としては任意団体から一般社団法人に移行しました。私達としてはこれから何か期待ができる状況となりました。今年は「成すことは我にありて成ることは天命なり」常に逃げず、恐れず、努力を惜しまず行動し自分自身に言い聞かせ会員皆様と共に良い年である事を祈念致したいと思っております。



新年のご挨拶

事務局長 大柳陽紀

皆様、昨年はいろいろとお世話になりました。本年もよろしくお願ひいたします。

私達の健生も昨年の 4 月 1 日から一般社団法人となりました。新たな一歩です。

内部的には、従来の月例会を勉強会に改めました。会員のスキルアップが目的です。

対外的には、札幌市の補助事業を 2 件申請し、了承されました。「地域課題解決のためのネットワーク構築事業」と「地域連携促進事業」です。また、ホームページも整備されました。

今までの健生の良い面、家族的で和気あいあいとした面は残しつつ、組織としての活動を充実することが大切と考えます。個人個人の得意技を発揮しつつ、セミナー開催、サークルの派遣、町内会との連携、退職前講座の実施などをやっていくことが健生の進む道と思います。

事務局は、そのような輝く健生を、縁の下で、支えて参りたいと思います。

事務局員・運営委員 崎野康智

新しい年を迎えて、会員の皆様には健康で希望にあふれる日々をお過ごしのこととお喜び申し上げます。

昨年 4 月から運営委員と事務局のお手伝いをして来ましたが、手探りで会員の皆様に迷惑をかけたかのではとも思います。今年ももう少し会員や協議会の役に立つよう動きたいと思っています。宜しく。



健生の集いで「笑いヨガ」…林さん・松川さん

初めての財団によるイベント

「北海道アドバイザーの集い」

—32 人の参加で和やかに懇親—

平成 28 年 10 月 29 日 (土) 14 時から、北海道「アドバイザーの集い」が、TKP 札幌ビジネスセンター赤レンガ前で開催されました。当日は、32 名の出席がありました。主催者である一般財団法人「健康・生きがい開発財団」の磯竹栄氏のご挨拶に続き、同財団の吉田隆幸評議員から集いの主旨説明、財団の展望などについて、説明を頂きました。

活動発表では、「アウトドア・らぶ」の大橋真樹さん、「地域サロン」の赤石広子さん、「帯広 NPO 28 サポートセンター」の千葉よう子さん、「笑いヨガ」の松川敦子さんなどから発表がありました。いづれも、情熱あふれる発表で、参加者は一様に感動と共感の思いをもらったように思います。

その後は、懇親会に移りました。懇親会では、それぞれの活動について、話が盛り上がり、談笑の渦があちこちでできました。また、南京玉すだれ、手品、笑いヨガのアトラクションもあり、19 時に再会を約して、散会しました。

財団のお二人からは、北海道の精力的な活動について感嘆の言葉もいただきました。確かに盛況な集いではあり、また、健生ないしは北海道のアドバイザーの活動は他から注目されてしかるべきものです。しかし、北海道全部のアドバイザーの総数からみればまだまだ少ない参加者数です。健生もまだまだ潜在的な余力を残していると思います。

会員の力を集め、健生の活動をもっともっと活発化したいと感じさせる「集い」でした。



懇親会で笑いヨガ

たまたばこ活動新年に思う

札幌 松浦まどか

28 年度最後の行事、持ち寄り忘年会では 8 名の参加で料理とビールを堪能しました。「ボランティア」「子供の貧困」等々の議論で盛り上がり、楽しいひとときを過ごしました。

最近は手芸中心の活動が続き、男性の参加が少なく出席者も限られていました。そこで春からは「健生会員及び星園プラザ利用者間の交流を図る」という原点に戻って活動していきたいと思います。月 1 回を目安に男女を問わず参加できる内容を考えています。渡邊代表からは新聞を使った切り紙の提案を受けています。気軽に組み合わせて脳の活性化を図る事のできる活動です。

会員の皆様は様々なアイデアをお持ちの方が多くと思われまます。他の会員に広めたい技術や知識を紹介して頂ける方は是非、お知らせ下さい。また、健生事務所内に留まらず、花見や散策など楽しい計画を実現していく予定です。皆様のたまたばこデビューをお待ちしています。



ボランティア活動玉すだれに思うこと

札幌 宮岸和子

従来健生会員と一般の方々で構成していた南京玉すだれサークルは今回健生会員のみで活動することになりました。現在は渡邊代表と共に数名でボランティア活動をしています。

趣味としての玉すだれは見ているほど難しくはなく般年ほどで舞台に立つことも可能です。練習は星園プラザ健生事務所で行っています。健生の活動ではありますが、結局は自

分の社会活動として生きがいを感じることが出来、1 万円の玉すだれは我が身への投資と思えば決して高価ではないと考えています。

町内会、地域イベント、高齢者施設訪問のボランティアが多く 12 月は百合ヶ原の高齢者施設に伺いました。ご覧いただく皆様の笑顔で私達は元気と充実感を得られます。私のように 80 代後半でもまだ世の中に出番があるというのは、家で只おばあちゃんをやっているのと違い老化防止にもなり幸せです。元気、陽気、強気、やる気があればまだなんでも出来るような気がします。

しかし、やる気があるというだけではやらないのと同じです。まず一歩踏み出し行動を起こすことではないでしょうか、現在のメンバーの中には 90 歳になろうかという方もおられ、とても元気で頑張っている方もいます。老後は楽しくなければ…は同感ですが、ただ自分だけが楽しければそれでよいのでしょうか？一人で生きて来たわけではなく多くの人々のお陰で今があります。少しでも恩返しが必要で、ボランティア活動はイコール自分の為でもあると思っています。その為に趣味の引出を幾つか持って元気なうちは地域のご近所先生を担うのも健生会員の一つの役割であると考えています。

南京玉すだれは大道芸として現在に至っています。見ているだけでは楽しさも充実感も半分しか得られません。老いを寄せ付けない工夫やコミュニケーションツールとして幸せのお裾分けには南京玉すだれも一役かっている様に思い満足しています。高齢者施設に住む私は男女を問わず人間同志として明るく自由に暮らせたなら心豊かな老後も夢ではないと望んでいます。その為にも元気なうちはささやかな事でも人様のお役に立ち、「今日は一つだけ良い事をした」と思える事は素敵で明日への力になります。何も出来なくとも心からの笑顔、微笑みで人様に相対する事も平和な気持ちになりますがそれに是非南京玉すだれを加えて頂ければ…と思うのです。

そして私達と一緒に活動してみませんか、ご参加お待ちしております。練習日は会報をご覧ください。

こんな活動しています

「夢に向かって」

岩見沢 松川敦子

「松川さんの本業って何ですか？」とよく聞かれる。ピアノやリトミックを教えている私、笑いヨガティーチャーとして、リーダー養成をしたり、いろんな所で笑いを伝えている私、子育て支援でふれあい遊びを伝えている私、保育専門学校で授業をしている私、ドラムサークルのファシリテーター（ドラムサークルとは、世界の打楽器を使って即興のアンサンブルを楽しむ参加型活動）の私、地域の FM はまなす、虹色カフェのパーソナリティーをしている私・・・全部、私の大好きな本気の活動だ。これだけ読むと、やっぱり本業は？となる（笑）

実は私は、笑わない子供だった。いや、笑いたくない子供だった。内弁慶で挨拶も出来ない、親に反抗して口もきかない、胃潰瘍で中学から入退院を繰り返す、青白い顔をして笑顔のないとんでもない子供だった。

その私を変えてくれたのは、沢山の出会いのなかで育まれた目標、夢だった。「あの看護師さんのような笑顔の人になりたい」「あの先生のようにからだごと楽しむ音楽レッスンがしたい」「親子が幸せになるお手伝いがしたい」～そんな夢が私の原動力となり、背中を押してくれた。私は、夢と多くの人に育てられたのだ。

人間には素晴らしい可能性がある。筑波大学名誉教授、村上和雄先生の研究によると「人間の DNA のうち、実際に働いているのは全体の僅か 5 パーセント程度で、心がネガティブな時、遺伝子はネガティブなスイッチをオンにし、心がポジティブな時、遺伝子はポジティブなスイッチをオンにする。」とある通り、ネガティブ全開だった私は、笑いの力、言葉の力、思いの力にパワーをもらって、人との出会いで育てられたのだ。

出会っていただいた皆さんに心からの感謝を、そしてこれから始まるであろう新たなチャレンジを、笑いの力、言葉の力、思いの力で進んでいきたい。

さあ、みんなで大きな夢を抱いて、ジャンプ！

「吃音矯正とライフワーク」

札幌 幸村秀子

私が吃音を知ったのは、S 5 7 年刑務所で受刑者の吃音矯正をしていた広瀬先生との出会いが始まりです。吃音を「言葉の干渉を刺激源とする条件反射である」を仮説にカウンセリング的に関わる方法に共感し先生の指示を受けました。自分との戦いの勉強は途中で挫折する人もおりましたが、吃音者に役立ちたい思いが強くなっていきました。その頃は吃音矯正など社会で耳にする事も無く、自分達で吃音グループを立ち上げました。

いざ吃音者とグループカウンセリングを重ねると、想像以上の吃音者の苦悩や日常生活の不便さに触れ胸が潰される思いでした。学校や職場での嘲笑、いじめなどは不登校や転職をまねき、自分に自信を失い自己否定に繋がっていました。無口で大人しく自己主張しない生活は主体性を失ってしまいます。人間として大きな可能性や特性を持っていても、社会の無理解で発揮できず自分を小さく生きている吃音者に、私の方が悔しさと勿体無い気持ちになってしまいました。自分の人生を堂々と自分らしく過ごして欲しい一念が私のライフワークになりました。

これまで数十名の方が吃音を脱出して吃っていない時の自分に戻って行きました。

吃音は癖なので元に戻るのですが、カウンセリングは即効性がなく変化が見えづらい為に吃音者も途中で挫折する人が多数おりました。治って元に戻れるのにと歯痒い感もします。治って仕事を頑張っている人や結婚で家族が出来たとお便りを頂く事で私も励まされ継続に拍車がかかります。吃音者が自分自身の戦いの中で私に教えてくれたものは人間の可能性や自己成長力の柔軟な心、そして主体的に人生を生きる勇気です。人が変化する過程に係わる事が出来感謝と敬服しています。現在吃音が直ったOBが中心の自助グループと今年私が開設した吃音者の相談室二つが
広瀬カウンセリング教室として活動中。

連絡：幸村 090-6875-7769

健生勉強会・健食塾セミナー

はしご会 堤 秀子

12月3日、テーマを「食物繊維はエライ！」とし、ごぼうのミルクスープの簡単実習の後、試食をしつつ「ごぼうの食べ方」「一日に必要な食物繊維の量は?」「ごぼうを食べるのは日本人だけ?」などなど、食の情報交換を行いました。その後、ランチ忘年会へ移行し、参加者は健食塾会員が手間ひまをかけて手作りした “低栄養予防バランス料理” にも舌鼓。20代~80代と幅広い年齢層で食卓を囲み親睦を深めました。健食塾の料理教室では恒例(?)となった じゃんけん大会では、皆さまに盛り上げていただき、今年の活動を恙無く終えることができました。ありがとうございました。



:忘年会

＝健食塾よりお知らせ＝

今年度最後は、
2017年2月4日(土) 10時半~12時
星園に於いて、初年度活動の反省や次年度の活動について情報交換をいたします。

参加費は0円。(持ち込み自由・牛乳・ヨーグルトデザート付き)

現在塾生は15名ほど。

食べることは生きること、健康は食の自立にありをモットーに、年に4回の活動(試食付きセミナーと料理教室)を通じて、健康と食・生きがいと食・地域と食 などなど、食の情報交換を行います。

健食塾は塾生主体のゆるやかな会。健康や食に興味のある方でしたら、一度くらいご参加いただいても損はない!と思います。

健生アウトドアらぶ

はしご会 大橋真樹



11月3日の雨の北大ウオークが今年最後の行事になりました。ガイドは上野顧問と同じ80歳の宮出久生さんでした。

新年最初は定例神宮と円山動物園です。リーダーは水沢さんです。円山公園バスター集合
2017年1月8日(日) 9時~13時です。

“話 飲 会”スタート

(わ い ん か い)

71期 松浦 清

新しいサークルを立ち上げました
サークル名は「話飲会」です。
「わいんかい」と読みます。
会の趣旨としましては、健生北海道会員が気軽に気軽に近況とか趣味の話とか何でも話せる楽しい交流の場を目指します。

例会のスケジュールとしましては

- 第1回 1月18日 (水)
- 第2回 2月15日 (水)
- 第3回 3月15日 (水)
- 第4回 4月19日 (水)

時間 : 16:00~18:00
会場 : ポレール&糧とく
申込 : 松浦 清

(080-1886-1420)

よろしくお願いいいたします。

*** 健生北海道・役員運営委員会からの報告 ***

1. 勉強会について

- ・10月5日(土) 勉強会が防災をテーマに星園会議室で開催され、8名の参加がありました。「逃げる時何をもっていくか」「逃げてあとどうするか」の2つについて学びました。
- ・12月3日(土) 健食塾と合同で、月寒会館で開催されました。初めに簡単な調理実習、後半は忘年ランチ会が開催され7名の参加でした。

2. 札幌市社会福祉総合センターでの掲示、物品販売

- ・11月29日、30日、12月5日の3日間、札幌市社会福祉総合センターアトリウムで健生の活動紹介写真や新聞記事の掲示や、物品販売を行いました。新聞記事に見入る人、ふくろうなどの手作り物品を買い求める人でにぎわいました。

3. 札幌市補助金関連事業研修会に参加

- ・札幌市補助金関連事業研修会が開催され、健生からも受講しました。
- ① 地域問題解決のためのネットワーク事業
11月19日宮の沢会館で、宮の沢町内会との連携で「防災勉強会」が開催され、健生から3名参加しました。12月17日も研修会が開催されました。
- ② 地域連携促進事業
10月19日、12月10日それぞれ2名参加しました。

4. 平成29年新年会へ参加を

- ・健生北海道の新年会が、1月28日13-15時に三河屋(南3西5-17)で開催されます。
- ★同封のハガキで出欠をお知らせください。
- たくさんの参加をお待ち申し上げております。

健生★情報BOX

★会員のみなさまの生きがい活動を紹介するコーナーです。活動案内・募集・地域サロン紹介・ボランティアで手伝ってなど応援しあいましょう。情報おまちしています。FAX 011(557)0555(斎藤)

★健生・おはこ会

シニアのしゃべり場ちゃっと

- 日時：1月7日(土) 14~16時
- 場所：エルプラザ4F 中研修室
(札幌市北区北8条西3丁目エルプラザ)
- 内容：自由なおしゃべりを楽しみましょう。
- 参加費：500円(茶菓代を含む)
- 申し込み：☎090-9262-0314(川村)

新春! 招福初笑い 小狸寄席 2017

- 日時：1月7日(土) 13時~16時(開場12時半)
- 会場：中央区南2条西5丁目(狸小路5丁目)札幌プラザ2・5内
- 内容：落笑会と札幌落語クラブのそりい踏み。落語あり、獅子舞あり、太神楽ありの社会人落語会で初笑いはいかが? 健生の松田さん、うさP斎藤も出ますよ。
- 木戸銭：1000縁(小学生以下500円)
- 問合せ：☎011-511-6777 着物工房 MAMEGURA(狸寄席の会事務局・月火以外の12-18時にご連絡ください)

新春腹笑会・腹話術バラエティショー

- 日時：1月14日(土) ①11時~②14時~
1月15日(日) ③11時~
- 場所：札幌市こどもの劇場こぐま座
(中央区中島公園内 地下鉄中島公園出口3より徒歩1分)
- 内容：腹話術・紙芝居・マジック・パネルシアター・エプロンシアターなどもりだくさん、子どもたちの笑い声が響き、新春の元気満載です。
- 参加費：大人も子どもも300円
- 問合せ：☎090-3898-4696(腹笑会・斎藤)

笑っちゃオ会・発寒

- 日時：1月26日(木) 毎月第4木曜 10時~11時半
- 場所：市営住宅発寒集会所(西区発寒12条5丁目)
- 参加費：500円(会場費・印刷代費)
動きやすい服装と飲み物をご用意下さい。
- リーダー 堀田幸男
- 連絡先：☎090-1383-6238(前田妙子)

松川あっちゃんの笑いヨガクラブ

- ★笑いヨガクラブ~和ハハの会(いわなび)
- 日時：第一日曜・第三日曜 13時半~
- 場所：岩見沢市生涯学習センターいわなび
(岩見沢市4条西1丁目3番地4 ☎0126-24-2333)
- 会費：600円
- ★笑いヨガクラブ~和ハハの会(栗沢)
- 日時：第二土曜 13時~ ○会費：500円
- 場所：栗沢市民センター(岩見沢市栗沢町北本町168)
栗沢駅出口1より徒歩4分 ☎0126-45-2128
- 問合せ・申込：☎090-3897-1797(松川)

都市地域における孤立防止ネットワーク構築事業

「孤立防止」さっぽろ助け合いネットワーク報告会

- ~居場所や助け合い活動団体、また関心のある個人の方、ゆるやかに連携しませんか?~
- 日時：2月4日(土) 10時~16時
- 場所：札幌市社会福祉総合センター4階ホール
(大通西19丁目1-1)
- 内容：第一部(10-12時) = 講演「これからの助け合い活動」杉岡教授(北星大学社会福祉学部)
会員活動報告・介護保険法改正についてなど
第二部(13-16時) ふれあいお楽しみ会 = 三部式着物・介護アロマ・三線・おやじバンド・笑いヨガ・チームどんどんどん(腹話術落語・歌声・演歌体操など)
- 主催/申込：NPO法人さっぽろ福祉支援ネットあいなび
☎FAX 011-582-8982(下川原)

財団からのお知らせ

事務局長 藤村宣之

先月、おかげさまで無事、第 24 回健康生きがづくりアドバイザー全国大会を終えることができました。早速ではありますが、第 25 回大会を平成 29 年 10 月 7 日(土)、東京で開催いたします。健康生きがい学会の第 8 回大会も翌日、10 月 8 日(日)、9 日(月)の 2 日間、同じく東京で開催します。なぜ、早めにお知らせするかというと、残念なことに今年の大会は北海道からの参加者がゼロだったからです。

今年の全国大会では音楽健康指導士が注目を集めました。デモンストレーションがあったせいか、ぜひ取りたいという声も。

そこで、近々アドバイザーの皆さまには特別割引で準 2 級、2 級の資格取得ができるというご案内を差し上げようと思っております。乞うご期待。

ハイタッチ

(115 期：百一期会)

札幌市 鈴木 隆さん

アニメ映画「君の名は」を観に行きました。シニア割引、家内と二人で 2,200 円でちょっとオトク。映画は年に一度位しか観ないですが、人気急騰中なので行きました。会場には中高生、若い女性がほとんどでちょっと恥ずかしい。「君の名は」という題名でも、昭和の同名映画とストーリーは違いますが、逢いたい二人がすれちがうという点では似ているようです。(ストーリーの説明は営業妨害になるので控えますね。)感動したのは評判どおりの映像、そしてファンタジー感。東京の銀座などの今を写実的で美しく描いていて、メインの岐阜県飛騨市(行ったことはありません)の映像は正に感動。夢の世界に連れて行かれた、なんとも心地良い気持ちでした。マンガ、アニメ、ゲームにはほとんど興味のない私ですが、企画制作力や 3DCG の技術力の高さを実感しました。日本が世界に誇る「仕事」なんですね。

オックスフォード大学の教授によると、米国の総雇用者の仕事のうち、47%が 10 年～20

年後には機械によって代わられるということです。その代りに機械ではできない新しい仕事・職業が生まれることでしょう。「道民だからできる仕事・職業の開発」、いい歳と思いつつ関わりたくなりました。次は桑畑清さんへハイタッチしました。

表紙絵 裏山の鳥居と石碑があるだけの社杜

本間直久

私の住んでいる南区藤野の市街地の国道そばに、小高い山があり散歩がてらに登れるとても身近な山です。その頂上に長年の風雪風雨で朽ちかけた鳥居と石碑があり、参拝の場所になっています。その石碑の一つに、「我、樹木を愛す。自然は宝なり。」と記されていて「まったくだ」と思いました。社(やしろ)はもともと杜(もり)だったのでしょう。健康を司る自然に感謝する心は持ちたいものです。短い間でしたが、ご縁で、つたない絵ではありませんが「北の灯り」の表紙絵を描かせていただき、どうもありがとうございました。皆様の今後のご健康をお祈り申し上げます。

編◆集◆後◆記

今年は演劇に出演する羽目になり、練習も含め、随分踊りまくっていた！手足、体をリズムにのって動かすことはオイッチ、ニイ、サン、シーの体操をしているより全身に血液の流れを感じました。ぜひ皆さん！お好きな音楽に、自分なりの創作ダンスを家でやってみては！こっそり見られない様にネ！(澤内律子)

事務所所在地

〒064-0808

札幌市中央区南 8 条西 2 丁目

市民活動プラザ星園 4 階 (405 号室)

一般社団法人

健康いきがづくりアドバイザー

北海道協議会

電話・FAX 011-211-4416

Email: jimu@kensei-hok.com

<http://www.kensei-hok.com>

平成 28 年 12 月 19 日現在

会員数 114 名 (正会員 96 名、賛助会員 18 名)

80 号の発行予定 29 年 2 月 23 日木曜：L プラザ