

# 北の灯り

第80号

(平成29年3月1日)

一般社団法人  
健康生きがいく

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：生活介護事業所 アトリエ・トムテ



「だるまさん」 小野 紘睦

## 健康・生きがい

### 「自分らしく～おはこを活かして」

健生おはこ会 斎藤 克恵

同期おはこ会は今年結成10年目。私自身が得意(十八番)なことで生きがい活動をと、まず始めたのが「懐メロ・演歌体操」でした。

楽曲を探り小道具を買い集め、振付を覚え、アレンジしたり、手話ソングやレクゲームをいれて楽しく健康に。演歌体操だから歌も上手になろうとカラオケ教室に通い、レクインストラクター、介護予防運動指導員も取得しました。

みんなのためといいながら、一番喜んでいた

のは私自身の心と身体でした。

その後、仲間の誘いで「落語」の世界へ。地元活動として始めた白石区本郷での歌声カフェも4年目です。歌はどこでも喜ばれます。ここ数年は腹話術の仲間「チーム・どんどこどん」の活動が増え、年間70-80回の出前に駆け回っています。

ささやかでも寄せ集めでも必要とされる人間でありたい。たった一人でも喜んでくれる笑顔がご褒美です。



## 平成 28 年度を振り返り

### 代表 渡邊一栄

一般社団法人として歩みだした昨年 4 月、平成 9 年の設立からの任意団体としての 19 年の実績を踏まえ、さらに会員融和、活動の充実・拡大・発展のために事業計画を立案しました。組織の強化と活動の 2 点をキーポイントに、それぞれに具体的な計画をしました。

#### 1. 組織の強化

##### ① 事務局の増員

崎野康智さんに事務局長補佐をお願いし、会員管理や会計処理をはじめ煩雑な事務処理を分担していただいています。

##### ② 部の新設

「事業部」と会員の活動グループを「サークル部」として新たに編成しました。事業部は法人として事業展開のために「退職準備講座」や「得意技登録」による事業メニュー作成に着手し始めました。皆様から登録していただいた得意技を集約し、講師派遣や各種ボランティアとして活動できるよう具体化していきます。

「サークル部」は、既存のサークルに加え、「すべての基本は食べること、ちゃんと食べて体と心の健康づくり！！」をモットーに堤秀子さんが「健食塾」を立ち上げました。料理実習や試食とともにワンコインセミナーで旬の食材をはじめ生姜や食物繊維の効用を学ぶことができました。会員はもちろん一般の方々の参加を得ています。私はリタイア後の男性に料理を勧めています。堤さんのお話や実習はとてもわかりやすく、そして美味しい塾です。さらに蒲原史起さんが今大人気の「健康麻雀教室」を立ち上げました。



一般の方を含め初心者対象ですが、3ヶ月の基礎コースを経て、現在は健生事務所のある市民活動プラザ星園を会場に継続されています。パイを集めることしかできない私もわかりやすい説明と資料でリーチをかけることができました。今後は健生会員のコースができることを期待しています。今年 1 月からメーリングや会報でのご案内でご存知のように松浦清さんが「話飲み会」を立ち上げてくれました。会員の皆様が気軽に近況などを「話」をしたり、楽しくお酒を「飲」みながら、親睦を深め、元気を持ち帰っていただく「会」です。2月の例会中に 3 月が待ち遠しいという言葉が聞こえるほど盛やかなサークルになっています。ビール・ウイスキー・焼酎はもちろんのことワインも飲み

放題のお店です。

さらに「健生玉すだれサークル」も新設しました。宮岸和子さんのご指導で毎月第 4 土曜日 14 時から練習日としています。参加者を募集していますので、是非仲間になっていただき芸能ボランティアとして活動しませんか？

そして堀田幸男さんを中心に佐藤よし子さん、賛助会員の前田妙子さんの 3 人で笑いヨガサークル「笑っ・チャオ会」も産声を上げました。すでに参加者 300 人の大舞台での経験を踏み、札幌市保養センター駒岡のいきいきふれあい講座を松田順治さん、松川敦子さんから引き継ぎ、多くの人を笑顔にしています。

おはこ会による「シニアのしゃべり場ちゃっと」、大橋真樹さんの「アウトドア・らぶ」も活動中です。何事も継続が難しいといわれますが、おはこ会の「しゃべり場」は 10 年を迎えます。51 期の 18 人の結束の強さには敬服です。高齢期を生き生き過ごすためには社会参加が大きなテーマになっています。身だしなみを整え外に出て人と話すことが本当に大切なことなのです。そういう居場所づくりを今後もよろしくお願いいたします。

コミュニティカフェ「たまたまばこ」は四季の小物作り等を楽しんでいます。「生きがい探偵団」「料理とカラオケを楽しむ会」「華うたくらぶ」は活動再開に向け準備中です。

そしてもう一つ、サークルではありませんが、「女子ランチ会」が始まります。

その他には従来の「ホームページ部」をさらに強化する為、現在は中川副代表に甘えお任せしている状態ですが、充実しました。

組織強化の最後に「聴き書き部」の強化も掲げていますが、今後の課題として取り組んでいく予定です。

札幌市保養センター駒岡の「駒岡いきいきふれあい講座」にふまねっと・笑いヨガ・声を出して本を読もう！・歌いましょう！の 4 講座が開講しました。資格認定研修で駒岡保養センターを利用がきっかけとなっています。

札幌市社会福祉協議会より、社会福祉総合センターアトリウム利用促進の為、試行的に健生の活動展示・手作り小物販売を行いました。3 月 9 日と 30 日は、「健食塾」が栄養・健康・よろず相談を予定しています。

#### 2. 活動

- ① 事業部で事業メニューを作成し事業化に繋いでいく計画です。すでにお知らせしています札幌市地域連携・地域ネットワーク事業に参画しています。今後の事業化の基盤としての取り組みとなっていきます。
- ② 会員全体のスキルアップを図るために従来の月例会を「勉強会」と改め、基本的には毎月 1 回テーマを設け開催しています。北山企画部の企画を中心に地域包括ケアシステムや防災の基本について学んだり、「アウトドア・らぶ」

や「健食塾」とのコラボも行いました。

- ③ サークルの位置づけは、会員間の親睦と対外的な事業の両面を持つようにする為に新設のサークルもこの主旨を含んで活動しています。サークル個々で活動していただいているのが現状ですが、今後は定期的に「サークル部会」を開催し、情報交換をしていければと考えています。
- ④ 会員との懸け橋となっています会報「北の灯り」は継続して今回で 80 号を迎えます。ぜひ会報部での活動にご参加ください。
- ⑤ ホームページを新たに立ち上げ、最新の情報を掲載して、内外への周知・PR を進めるとしていますが、前述のとおり、取り組んでいます。
- ⑥ ボランティア保険は、希望者に加入していただいております。新年度以降もより充実・安心して活動ができるよう継続していきます。

昨年初めて財団主催「北海道 AD の集い」が開催され OB 会員の参加もあり、交流を深め事ができました。

メーリングではお知らせしていましたが、一級建築士事務所「サンケイ建匠」代表取締役 湯浅岳雄様が法人会員として登録されました。家族を大切に・社員とともに向上・お客様に誠を尽くす・協力業者に感謝・地域社会に貢献という経営理念で「人を幸せにしよう」の社是を掲げていらっしゃいます。大きなパワーをいただいたように思います。

AD 拡大のため、財団で各協議会の PR の DVD を作成することになりました。健生北海道は、活発な活動を認めていただき、すべての活動を収録する予定です。渡邊が案内役をさせていただきます。

3 月 12 日（日）に仙台市にて「北海道・東北ブロック AD の集い」が開催されます。渡邊がパネラーとして、北海道の活動状況・課題・対策などを発表してまいります。この発表により、東北の各協議会の状況を知り、課題解決のために相互協力や財団との連携をさらに深めたいと考えています。

会報が皆様のお手元に届くころ、3 月 17 日北海道新聞社より、福田淳一氏著「60 歳からの生き活き術」が出版されます。福田氏は生活部編集委員（元夕刊おぼんでした編集長）で何度も健生北海道を取り上げて頂いています。この本にも上野顧問、渡邊、協力団体として健生北海道も掲載されています。

以上、法人化初年度の状況を報告いたしました。新たな歩みを始めたばかりで課題山積ですが、→ 健生北海道の更なる発展のための法人化ですので、時間をかけて一步一步確実に進めていかなければなりません。新設の部やサークルも継続していけるよう事務局のサポートはもちろんですが、多くの皆様のご参加をお願いします。

そして 29 年度は健生北海道設立 20 周年を迎えます。本来ならば、昨年法人化に伴い記念イベントをすべきでしたが、20 周年の今年を祝賀 YEAR としたいと考えています。健生北海道もようやく成人、昨年の法人

化が一人前として歩み始めるまでに成長できたと思っています。

我々 AD は超高齢社会の日本において「元気なシニアの支援」のため、自ら活動する姿を見せていき「仲間づくり」「居場所づくり」「社会参加」等へつなげていくコーディネーター・リーダーと言っていますが、表現を変えると「仕掛け作り」をしていく「必殺・仕掛け人」（ちょっと乱暴な言い方ですが）でしょうか。

2025 年問題で医療・介護の他、「一人世帯」で新たな孤立が問題視されています。人は支えあって生きていく必要があります。すべての人が孤独感を感じず地域に「つながっている」を感じながらシニア人生を生き生き過ごして欲しいと思っています。

養成講座で学び、さらに日々自己研鑽に励む会員の皆様、そして賛助会員の皆様、法人会員「サンケイ建匠」様とともに「仕掛け作り」を楽しんでいけることを幸せに思います。どうぞ、宜しく願いいたします。

2017

## 健生新年会

幹事 107 会 大柳陽紀



今年の新年会が、平成 29 年 1 月 28 日（土）午後 1 時から、三川屋会館で開催されました。参加者は 22 名でした。渡邊代表の挨拶で始まりましたが、まず最初に先日ご逝去された長谷川竹二郎さんに対し黙祷を捧げ、長い間、健生の会員に元気と勇気と明るさを与えてくださった長谷川さんを偲ばせていただきました。そのあと、中川副代表の音頭で乾杯し、懇談に移りました。あちこちで、懇談の輪が出来、近況報告、意見交換などで盛り上がりました。談笑の中で懇親をふかめることが出来たとおもいます。当日は、先日、法人賛助会員として第 1 号となった「サンケイ建匠」から 2 人の参加があり、これからの健生の活動にひとつの新しい種が蒔かれたと感じました。終盤には、宮岸さん、佐藤さんの「南京玉すだれ」の披露があり、ぐっと盛り上がりました。若々しいお二人には憧れさえ抱かせるほどのインパクトがありました。最後に、上野顧問に締めてもらい、3 時ごろ、閉会となりました。

なお、今年、107 会が幹事を務めさせて頂きました。来年の新年会は 115 会に方々をお願いする事となります

## 宮の沢町内会との防災連携事業



### 副代表 中川和彦

昨年、宮の沢町内会の土砂災害対策を健生北海道と連携して取り組む事業は、避難誘導と避難所運営の研修会を2回行い、現在1700世帯に「災害時助けてほしい人」「災害時助ける側になって手伝っても良い人」を特定する段階になっています。まだ途中の集計ですが、

アンケート回収806に対して

「助けてほしい人」75名、

「助ける側になって手伝っても良い人」279名と

地域の35%の人が、何らかの形でお手伝いをしたという気持を持っていることが分かりました。私たち健生北海道の社会貢献の発想が地域の潜在意識を引き出しました。

一方で、このような方たちに如何に早く連絡するかがこの連携事業の最も重要な部分であり、避難準備情報が発令される初期の段階で、要支援者をいち早く避難所に誘導するかがこの運動の最終目標になります。

その為には、スマートフォンや携帯メール、FAXの一斉通信によるネット構築が大切になります。町内会からの緊急メールが受信拒否とならないように、個別に指導をしながら、息の長い取り組みになりそうです。

健生北海道は、法人化してその進むべき方向のひとつに、協賛企業を募り、私たちが学んだ養成講座の知識を生かして退職準備講座の提供や町内会の支援など29年度も模索の年度となります。会員皆様のご理解とご支援をお願いいたします。



## 新法人会員紹介

### サンケイ建匠株式会社 代表取締役 湯浅岳雄

健生北海道の皆様、この度は法人会員として入会させていただきまして誠にありがとうございます。私は、サンケイ建匠株式会社の代表を務めております湯浅岳雄と申します。

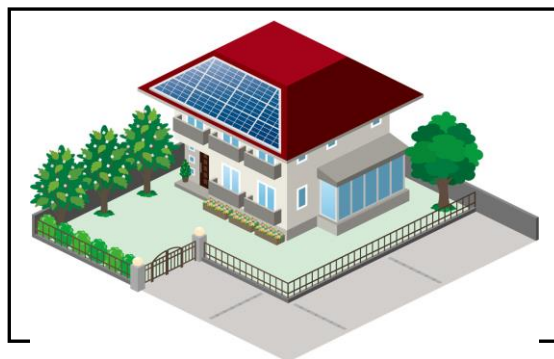
これから少しずつではございますが、みなさまとの交流の機会を通じて、コツコツと信頼関係を築いていければ誠に幸いです。

私は、昭和48年生まれの現在43歳、岩見沢生まれの江別育ち、高校・大学・会社と札幌へ通学通勤するようになり、30歳の頃から札幌市東区に居住しております。3人の子供のほかにもうすぐ2歳になる猫2匹もいます。

会社についてですが、H10年より現在の会社に勤めはじめ、H19.4より代表取締役を務めております。札幌市西区八軒にて、木造住宅の新築ならびにリフォームの事業を柱に、不動産売買の仲介もしております。私を含め6人という、少数精鋭の会社と自負しております。

職員の心身の健康増進を願い、以前より働き方改革やボランティア活動を取り入れ継続中でありまして、『超優良（一流）の零細企業』になることを目標に取り組んでおりますが、いまだ志半ばといえますか、ようやくスタートラインに立ったばかりです。

そんな中、非常に微力ではございますが、諸先輩方の姿を見ながら一歩ずつ成長していきたいと思っておりますので、今後の活動におきまして、何卒よろしくお願い申し上げます。



## しゃべり場ちゃっと 健生おはこ会

札幌 北山公子

### ●今日、誰かとお話ししましたか？

**大きな声で笑いましたか？**というキャッチフレーズでおなじみの「シニアのしゃべり場ちゃっと」は今年10周年を迎えたおはこ会が企画運営しています。

平成18年に健生アドバイザーの資格取得をした18名(51期生)が「18」にこだわってつけた名前がおはこ会(十八会)です。

一日中誰とも話をしない、地縁に薄い、地域のしがらみが苦手という方々などに来ていただけるよう、おしゃべりは健康のもと！美味しいお茶をのみながら楽しく語り合いましょうと呼びかけています。私たちスタッフも自分のおはこ(得意なこと)を披露する時間もある、簡単体操をしたり歌ったり、健康のためのお話しをしたりすることもあり、あっと云う間の2時間です。

今年も新年早々、1月7日に実施しました。お正月で集客が不安でしたが、いつも通りの参加があり、笑顔で「おめでとうございます」を交わし、4つのテーブルに6人位ずつ座り、おしゃべりに花が咲きました。休憩タイムにはすごろく、カルタでにぎわい、スタッフが用意したプレゼントを楽しんでいただきました。

1年に4回～5回の実施ですが「次はいつ？」という嬉しい質問が必ずあり、今更やめることができず、平成20年からずっと続いています。参加費500円、スタッフも参加費をだして会場費・茶菓代などを払うとやっとならぬ程度。次回のお知らせを出す時…。反省会の度にいつも「補助がほしいね」と語り合っています。健生会員の皆さまの参加も大歓迎。ぜひ足を運んでください。

### 今後の予定

4月8日 pm 2:00から、  
エルプラザ4F中研修室です

6月11日 pm 2:00  
エルプラザ4F中研修室です



## 笑いヨガサークル 「笑っ・チャオ会」誕生する

札幌 堀田幸男

昨年前までは、笑いヨガに殆んど関心もなく「何が可笑しくて笑うの？」程度の者達が、歳と共に笑いが少なくなっていると自覚しだした頃、笑いヨガ体験会の参加が縁となり、直ぐインストラクターリーダーの資格を取った。笑いヨガネーム「さところちゃん」(佐藤良子)「まえちゃん」(前田妙子)「コロリン」(堀田幸男)の健生会員3人が集まり笑いヨガサークル「笑っ・チャオ会」を昨年7月20日立ち上げた。前ちゃんとコロリンは全くの面識はなかったが笑いヨガ繋がり、三本の矢ならぬ「危険な三角関係」で笑いこけて活動している。



最初の仕事は10月13日に行われた300人が集う「西区発寒北地区のすこやか倶楽部いきいきサロンふれあい交流会」でのリードであり、この地区の人たちに笑いヨガを理解してもらい、我がサロン立ち上げに多くの人が関心を持って貰うことでした。次に、健生が関わっている駒岡保養センターの笑いヨガ講座。リーダーの松川敦子さんが都合により前期で辞めることになり、後期を引き継ぎ月2回行っている。当初は、交通の便も悪く承諾を渋っていたが、岩見沢から駆けて付けて頂いた松川さんの熱意とその後の手厚い指導支援もあり引き受けた次第。29年度も続けることになっている。

いよいよ、10月27日サークル立ち上げの初日は、西区発寒北地区での笑いヨガのセッションを緊張しながら行う。参加者は、先のいきいきサロン体験会の効果もあり順調な滑り出しとなった。回を重ねるうちに、区役所の福祉関係者、介護施設等の担当者も見学もあり笑いヨガの広がりも期待が出来る。

我が3人組のサークルは健生にも登録し、各人の個性は全く異なるもスキルアップアップを怠らず、持ち味と経験や資格(行政相談、体育指導、手話、傾聴、介護福祉、朗読、笑い文字など)を生かし、笑い健康生きがい作りの伝道を広げ続けて行きたいと思っている。時には、お声をおかけ下さい。どうぞよろしくお願ひします。

## 冬季アジア札幌大会 ボランティア活動の体験



札幌 北山公子

2月19日から始まった冬季アジア札幌大会ではおよそ4千人のボランティアが活動しました。

その一人として私も参加しました。「土日ダメ

夜ダメ、歳だから寒い所はダメ」という条件を出したところ、なんとすぐ受け入れられて、配属はメインメディアセンター。コンベンションセンターに作られたメディアセンターへ入るマスコミの方々に予め申請のあった入場証をパソコンで有効化して一人ひとり手渡す仕事でした。メディア関係者ですから大会が始まる一週間前からの活動でした。

大きなカメラやバッグを担いでくるカメラマン、どこかで見たことのあるニュースキャスター、新聞、テレビ、スポーツ誌の記者などなど、まさに異文化交流。

ボランティア仲間は学生、会社員、主婦、退職者など異世代交流で、お昼休みにはそれぞれが持つ夢や希望をかたり、皆の生き生きとした瞳が印象的で私はエネルギーを沢山もらいました。

ボランティアは自分自身の視野を広め、巡り合う方々と喜びを共有できるすばらしいチャンスです。今、色々な形のボランティアがありますが、是非参加をお勧めいたします。

《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

5/15 迄大橋迄・会報81号掲載

TELFAX 011-613-6727

メール marching.0084@nifty.com

## 竹二郎さんを偲んで

札幌 上野正志

竹二郎さん、お疲れ様でした。そちら世界でゆっくりとお休みください。いつもダンディで暖かいあの人懐っこいニコヤカナ笑顔が目に残り、忘れられません。

竹二郎さんとの最初の出逢いは平成11年1月19日、第二弘安ビルにあった彼の会社・ヒューマンソフトの会議室で健生アドバイザーの第一次試験を受験した時でした。以来20年近く親しくさせていただきました。

1億人の実践心理学として「オアシス・ハイ運動」を提唱しておりました。

**オ**ハヨウゴザイマス、  
**ア**リガトウゴザイマス、  
**シ**ツレイシマシタ、  
**ス**キデス、  
**ハイ!**ヨロコビデ

と言う五つの挨拶を自分に向かって呼びかける運動で、明るい21世紀の日本を築く基本になるとの考えからでした。また乾杯時の幸せを呼ぶ言葉として

「今日も一日健康！安全！繁栄！うれしい！楽しい！ありがたい！アッハハハ アッハハハ 乾杯」はこれからも機会ある毎に、竹二郎さんの遺訓として次の世に伝えていく言葉として守っていくつもりです。

双子の兄の義一さんが会長の「アラ！あずましい会」の活動も相携えて率いてくれ、同会解散後も、竹二郎さんが主導した護国神社の「お花見交流会」は宮司のたつての希望で今年も実行委員会方式で受け継がれています。

いずれ我々もその内追っかけて行く事になるから、それ迄の間に気の合った仲間が集まって『飲んで歌って大いに議論し大騒ぎ出来るサロン』を用意しておいてください。

最後に、私の大好きな相田みつをの詩を贈ってお別れの言葉とします。

おてんとうさまの  
ひかりをいっぱい吸った  
あったかい座ぶとんのような人  
あなたがそこに ただいるだけで  
その場の空気があかるくなる  
あなたがそこに ただいるだけで  
みんなのところが やすらぐ  
そんなあなたに わたしもなりた  
合 掌

《ハイタッチ》 (115期：百一期会)  
「酉年」の”新年初夢”に思う

札幌市 桑畑 博

昨年「申年」は去って、新年「酉年」を迎えました。さて「今年はどうなるのでしょうか？」それを占う方法に古くからの言い伝えとして、その年の”干支”で占う言い伝えがあります。”申酉騒ぐ”と申しまして、今年「酉年」、どうでしょうか？

昨年後半、イギリスの国民投票によるEU離脱に現れた様に、シリアからの難民問題から派生したと思われる移民の排斥、反イスラーム感情をあおるポピュリズム的な勢力の台頭、などの兆候がヨーロッパ全体に広がっています。それにアメリカ合衆国の大統領選挙、クリントン氏との選挙戦では大方の予想を覆して、新年早々トランプ氏が「アメリカ第一！」を叫んで大統領に就任。あわただしさの中の幕開けとなりました。

新年世界はどう変わるのでしょうか。今、目前現れた現象は、いずれも保護主義の台頭、ナショナリズム、帝国主義への復権となって私たちが最も大切にしたい平和、平等の思想は、陰を潜めてしまう存在となりつつあります。このような状況から今後の見通しは余談を許さない情勢です。

さて昨年10月、私が在職していた古巣の「HBC-OBの会」、同席した仲間の船越一幸さんが、この度「ヒトラー万歳！と叫んだ民衆の誤算」を上梓したので是非一読を、と勧められて早速手に取って読み終えたところです。

彼はHBC在職時、ディレクター&プロデューサーとして活躍、その蓄積を傾けた知識と、並々ならぬ努力の結果から編み出されたもので、誠に時宜を得たタイムリーな出版と高く評価したいと思います。

ファシズムの時代ほど無残で見事な関りを示したナチス政権、その時代は第一次世界大戦後の混乱、賠償金の重圧、そして世界大恐慌と、耐え難い不安な毎日の中で、人々は何よりも望んだものは何か、繁栄の裏にはヒトラーの独裁的手法と相まって、大衆（主に中産労働者）の心を捉えて熱狂させ、それが燎原の火の如く燃え広がって行ったのです。

ナチスが崩壊して半世紀近く経った当時の西独議長は、戦争やユダヤ人問題がなければ「ヒトラーは千年に一度の指導者だった」と言って物議を醸しましたが、それは、誰しもがヒトラーの残照を心の奥に秘めた出来事だったのでしょう。

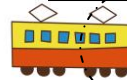
「時代の趨勢や変化は、歴史に学ぶ」。予断を許さない「酉年」の今年、わが国はどうすればよいのか、良く考えなければなりません。

今までは、日米安保を基軸に、安全保障と経済繁栄の地位安定を図ってきた戦後日本の立ち位置は、本当に大地に立脚して自立脱皮をする時だと思います。

「新春の初夢！」。今こそ私達は、自立して世界のリーダーとして活躍する年にしたいものだと思います。この拙文が皆様の目に触れる頃には正夢になっているかも知れません。

取りも直さず、日本国憲法を堅持し平和と自由を守る事でありましょう。鈴木茂明さんへハイタッチ

アウトドア♥らぶ主催



うたごえ市電でGO！)

♪ 参加者募集！！～

はしご会 大橋 真樹

初めての試みとなる、市電の電車を貸切にした「うたごえ喫茶」の企画です。市電で1周する間（所要時間約1時間）、よりみちよっちゃんこと石澤佳子さんのアコーディオンの伴奏で、皆で楽しく歌いましょう。

市電を1周“まるっと”乗る機会はめったにないと思いますが、車窓から見える風景を見ながら、皆さんが持つ知識やエピソードなども語っていただけたらと思いますので、話も自然と花が咲くことでしょう。電車に乗るのが、アウトドアになるの？というツッコミもありそうですが、是非参加してみてください。歌いたい歌があれば、リクエストいただけましたら、プログラムに盛り込みたいと思います。♪

健康・生きがい開発財団は、日本音楽健康協会との包括提携をしたそうです。音楽による介護予防プロジェクトという取り組みが行われているようですし、音楽の持つパワーを感じて頂ける機会になれば…とも考えています。

日時 4月23日(日曜)  
集合場所 すすきの停留場  
集合時間 13:10 出発 13:30  
終了時間 15:00 途中藻岩車庫でトイレ  
参加費用 ¥1,200

4月1日より先着、30人会員の知人家族は2名までお誘い可

※飲み物・食べ物は、各自ご用意下さい。

申込:大橋 真樹 (090-9057-6863)まで

FAX・電話011-613-6726または

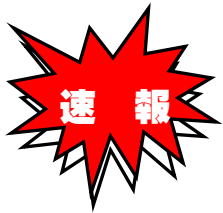
事務所011-211-4416♪

幹事、砂山、蒲原、大橋

よりみちよっちゃんの紹介：うたご茶”を

札幌と近郊にお届けします。

☆ 青春タイムマシン『うたごえ便よりみち♪』うたと想いと仲間と、時間と空間の共有をテーマに活動



## 北海道・東北ブロック 「アドバイザーの集い」

に参加して

渡邊一栄

去る3月12日(日)仙台市のシルバーセンターホールにて「北海道・東北ブロックアドバイザーの集い」が開催されました。「健生みやぎ」の皆様が当日の運営を担当して頂き、22名が参加しました。

財団の磯竹栄氏の挨拶、吉田隆幸評議員から「全国ブロック化の現状及び養成講座開講の実態」について説明がありました。養成講座実施協議会は、平成26年度は14協議会の為、27年度より「AD拡大推進3か年計画」で29年度には30協議会を計画ということです。28年度は24協議会が実施していますが、集客数は低下しているのが現状です。その理由には、受講料が高い・魅力ある活動がない・活動の場がない等です。対策として今後は①フレイル予防プロジェクト

② 100歳大学

③ 生きがい就労

④クロスライセンス(一般社団法人日本音楽健康協会との音健士)をADの活動として計画しているようですが、まだ時間を要するものと感じました。

今回はスキルアップ研修も兼ねている為、「NPO法人かわさき創造プロジェクト代表・元川崎市宮前区長」の天下勝巳氏により「アドバイザー活動と協働事業について」のテーマで「市民の立場から、行政の立場から、それぞれの課題、その対策、ノウハウを学ぶ」基調講演がありました。地域の課題、現状の何をどう変えたいか、そのために何をするか、どんな効果が期待できるか、行政施策と同じ方向性を持つこと、解決したい課題を共有するなど、市民また行政の両面からの大変興味深いお話でした。

後半のシンポジウムは「地域の中で、アドバイザー活動をする上での課題、その対策」を北海道・宮城県・福島県・岩手県の4名が発表しました。宮城県の湯村和彦会長は、地域や行政との連携を強調。福島県の鈴木礼子リーダーは、研修会や各自の活動はしているが、震災で被災がきっかけの会員はまだ辛い日が続いて活動が難しいのが現状であるとおつらい胸の内を話されました。岩手県の佐野逸朗ADはご自身の講師活動について。私は、前述の28年度の振り返りの内容とAD一人一人の活動の拡大とともに事業の拡大を発表しました。北海道と東北との環境は、震災を含めあまりにも違い過ぎ現状を受け止めるだけに終わったように思いますが、財団との連携・協力体制

の要望は共通意見でした。

青森・秋田・山形県状況はわかりませんが、東北での養成講座実施は今後の課題のようです。北海道と東北をブロック化することで相互協力をし、各協議会の発展に繋ぐことが必要となります。

今すぐ具体的な提案をする前にまず今回の集いをきっかけとして、情報交換・共有をしていきたいと思えます。

北海道協議会の報告の度に活発な活動を高く評価していただけて嬉しい限りです。これも先輩AD諸氏を初め、会員の皆様の日々の活動の賜物と感謝しております。今後も多くの課題を解決しながら、前進・進化していきたいと考えています。皆様の声を反映できる会を作り上げたいと考えています。どうぞよろしくお願い致します。



### 健食塾「健康・栄養よろず相談報告」

3月8日(木) 10時～15時

札幌市社会福祉総合センター

1階アトリウムで開催されました。

相談者は30代～90代男女17名と予想を上回る反響に、ニーズはあると手応えを感じました。

また、健生メンバーの訪問には、大変励まされました。ふらりとお立ち寄り下さった皆さま、本当にありがとうございました。

次回は3月30日(木)

時間、会場ともに同じです。

是非お立ち寄りお待ちしております。

### 健食塾「情報交換会試食付」

全ての基本は食べること。

心と体の健やかさは、おいしく

楽しく」食べること。

健食塾は、毎回のテーマを基に、気がねなく情報交換して頂けます。

イキイキ元気に過ごすヒントやコツが盛り沢山ですよ～。

① 情報交換会 ☆ 試食付き

日時：5月13日(土) 10時半～12時

会場：市民活動プラザ星園4F405号

テーマ：私の和だし(何種類かのダシの味比べ)

試食：和だし麺 参加費：800円

(資料・材料費込み)

募集：12名

申込：前日正午事務局Te/fax 011-211-4416





## 財団からのお知らせ

2月19日の日経新聞「日曜に考える」欄に辻理事長のインタビュー記事が載りました。高齢者は75歳からとすべきかというテーマで見出しは「個人差に柔軟な対応を、生きがい就労で元気」。「加齢と共に運動機能や認知機能が低下していくことを『フレイル』という。フレイル予防にはしっかり食べる、しっかり歩くことが重要だと以前から言われていたが、最近の研究ではフレイルの入り口は社会とのかかわりが少なくなっていくことだとわかってきた」と話しています。

財団では平成28年からフレイル予防事業（試行）の取り組みをしています。具体的には、福岡県飯塚市と和歌山県かつらぎ町、紀の川市で「フレイルトレーナー養成・フレイルサポーター育成事業」を実施しています。今後、この事業が他県に広がった場合、協議会あるいはアドバイザーに皆様にどう関わっていただくかは、それぞれの自治体には個別の実施方法があるので、まだ具体的に提示することができないのですが、北海道のどこかの自治体がこの事業を採択した場合には、健生北海道のアドバイザーの皆さんにぜひともご支援をお願いいたします。（藤村）



### 表紙：解題 中川和彦

表紙絵は、生活介護事業所 アトリエ・トムテの利用者が毎年制作しているカレンダーの絵を提供してもらいました。

この施設は美瑛町にあります。施設に通所しているメンバーが、自立した日常生活や社会生活を送れるように支援する施設で、普通の生活という視点から日常生活能力の維持向上をはかるために、創作活動や生活活動に取り組んでいます。健生北海道は、アトリエ・トムテの創業者故小河幸次氏の理念に共感し応援しています。

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

### 会報部員募集中！

編集・校正・発送作業・宛名ラベル作成等会員ファストと一緒に「会報北の灯り」を作り上げませんか？まず発送日にLプラザ2Fの印刷・発送作業を見学にいらしゃいませんか？

## 2幕目の人生

作 くにた ようじ



## 編◆集◆後◆記◆

私がこの健康生きがづくりアドバイザーに足を踏み入れたのは、実はこの「北の灯り」に縁があります。というのもエルプラザの印刷室で、偶然大橋さんと一緒になったからです。

「何を印刷しているの？」と聞くと、こういうところがあるんだよと「健生の入会パンフレット」を渡された次第です。

私はまだ健生1年生で、右往左往している中、ある方から声がかかり、この「北の灯り」の編集を手伝うことになりました。

編集委員の片隅ではありますが、健生の皆さんに親しまれる情報誌をめざします。

よろしくお願ひします。（國田洋治）

次81号(夏号)発行予定は2017年6月15日

印刷発送にボランティア大歓迎！エルプラザ2F13時～

\*\*\* 健生北海道・事務局だよ！ \*\*\*

1. 平成29年度健生北海道新年会

・健生北海道の新年会が、1月28日三河屋で開催されました。参加者は22名。会場のあちらこちらで談笑の輪ができて、懇親を深めました。アトラクションに南京玉すだれの披露もあり楽しく盛況でした。

2. 健生アドバイザー養成講座について

・健康生きがいづくりアドバイザー養成講座を6月3日(土)、4日(日)、10日(土)にかける2・7で開催いたします。詳しくは同封の案内チラシをご覧ください。お知り合い友人などお誘いして仲間を増やしましょう。

3. 定期総会のご案内

・平成29年度の定期総会を5月20日(土)13時から、星園プラザ大会議室で開催予定です。後日あらためてご案内いたします。みなさまご出席ください。

4. 平成29年度継続実施活動

①札幌市社会福祉協議会アトリウムでの物品販売

・昨年11月と12月の3日間、実施いたしました。平成29年度も実施する予定です。内容は掲示、物品販売のほか、健康相談や栄養相談、また健生の活動をより広く知っていただくため、サークル案内のチラシや活動予定カレンダーなどの配布も計画しています。  
・日程が決まったら、改めてお知らせいたします。

②札幌市保養センター駒岡「いきいきふれあい講座」

平成29年度も「笑いヨガ」、「声を出して本を読もう」、「歌いましょう」の講座が引き続き開催されます。知り合い、お友だちなど誘いあってご参加ください。

5. メーリングリストにご参加ください

・会員向け一斉通信ができるメーリングリストにご参加ください。希望者は事務局あてにメールでご連絡ください。事務局のアドレスは [jimu@kensei-hok.com](mailto:jimu@kensei-hok.com)  
\*みなさんの活動報告をメール、郵送、ファックスでおよせください。HPや会報に掲載したいと思います。

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：4月8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：主催おはこ会は結成10年を迎えました。おしゃべりは元気の源。笑顔で自由なおしゃべりを楽しみましょう。4月以降の開催日は、6/11、8/26を予定します。  
○参加費：500円(茶菓代を含む)  
○申し込み：☎090-9262-0314(川村)

笑っ・チャオ会(発寒)

○日時：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)

★美味しいお弁当と落語で楽しむ日曜の屋下がり★

老舗旅館「第4回中村屋寄席」

○日時：4月16日(日)12時(予約タイム)開演12時半～  
○場所：旅館中村屋(中央区北3西7丁目1-1)  
○木戸銭：2000円(お弁当つき)  
○出演：よろず落語家 月見亭うさびょん(ゲスト)  
ときどき落語家 月の輪 熊八  
○内容：老舗中村屋旅館での寄席に、熊八ファンの健生アドの斎藤(うさびょん)が登場します。  
○問合せ・予約：☎090-1895-6170(熊八)

★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  
E-mail [juntoyohira@ezweb.ne.jp](mailto: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4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)

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)