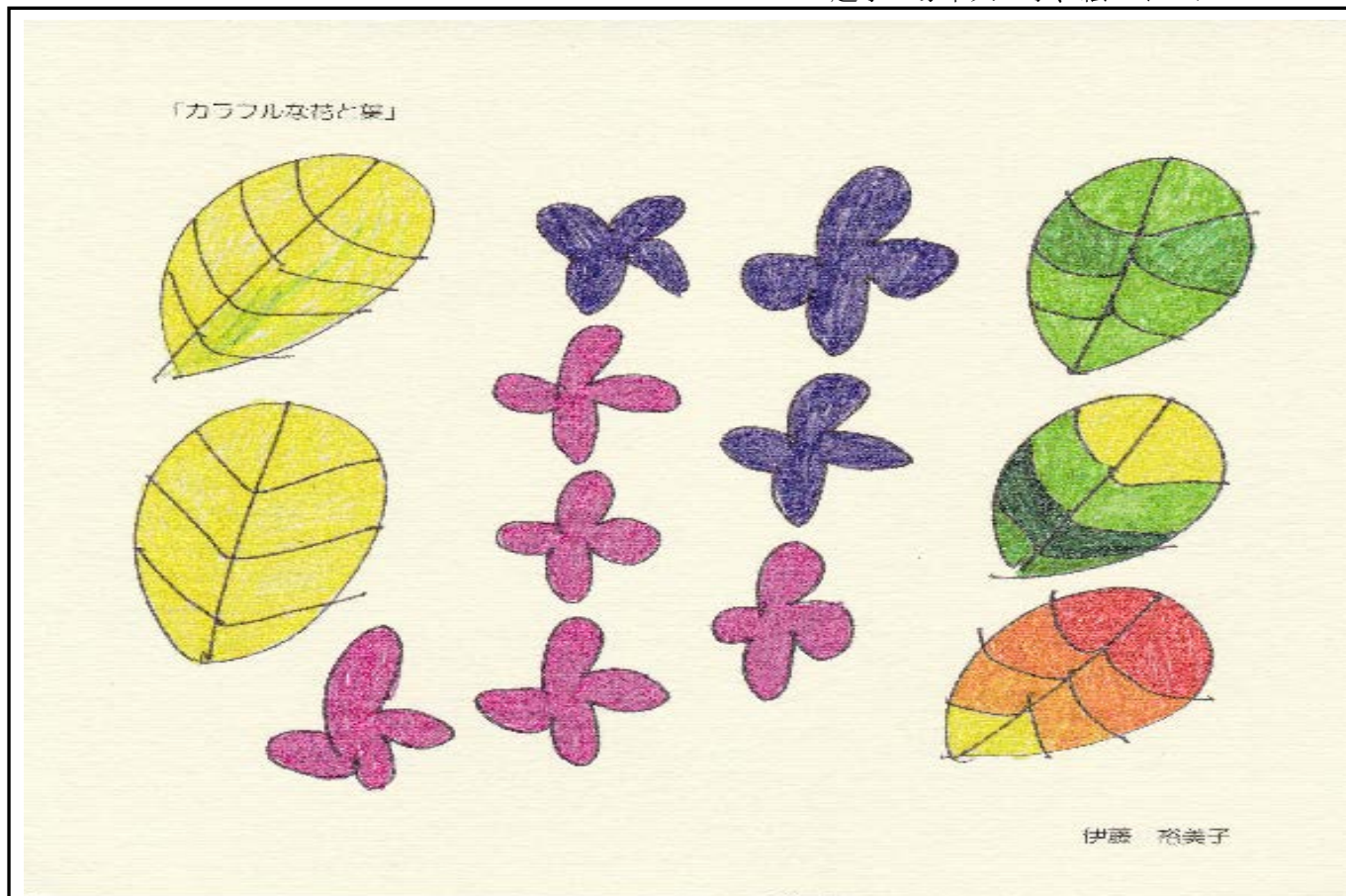


北の灯り

第 81号
 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：トムテ



健康・いきがい

生涯学習と「百歳大学」の夢

85期（はしご会）大橋真樹

健生北海道生誕20周年記念の年、人生百歳生きるとして、どんな成人(健生)になるのか？ そうだ！生涯現役の居場所づくりしよう。

五年前、85期の養成講座で、宮本正敏講師の生涯学習の講義に啓発され翌年ちえりあ（札幌市生涯学習センター）のボランティアになった。この通称ちえボラは2000年センター誕生のおり、健生初代代表の長谷川聡さん等が設立委員となり、初代事務局長の家守朋恵さん等が実

践し、ちえボラの基礎ができました。

私は、その歴史班に入り國田洋治さん等と市民カレッジ企画をしていますが、生涯学習への健生の役割に常づね、誇りを感じています。

「新渡戸稲造と遠友夜学校」の講座を企画して、「札幌が世界に誇れる文化遺産」と知りました。この遺産を生涯学習の場として、継承できないか？事業として財団構想「百歳大学」を結合できないか？日常的な居場所づくりと、アドバイザーづくりがそこでできないか？等々。

「北海道百歳大学」を思い描いています。

平成28年定期総会報告

事務局長 大柳 陽紀

平成29年度の定期総会が5月20日(土)午後13時5分から14時15分まで、市民活動プラザ星園大会議室で開催されました。

当日の正会員の出席は25名、渡邊代表理事に委任状を提出した欠席者が49名、あわせて74名でした。平成29年3月31日現在の正会員数は89名、過半数の45名以上の出席者数があり、総会は成立しました。

その後、議長が選出され、議事に入りました。議案は、

- ① 平成28年度事業報告及び決算承認の件
 - ② 平成29年度事業計画及び予算案承認の件
- いずれも原案どおり承認されました。



議案の内容については、出席者には定期総会当日配付され、欠席者には「北の灯り」に同封された議案集のとおりですが、席上、役員から特に発言のあった次のことを会員みなさんで考えてみたいとおもいます。

まず、健生の財政状況について、役員から発言がありました。財政状況は非常に厳しく、このままだと、存続自体が危うくなるということです。

ここで、注意すべきは、一般社団法人になったから危うくなったのではなく、むしろその逆です。任意団体から社団法人になって、信用力が増したからこそ。

例えば、昨年度に札幌市の補助金申請が2件とも承認になったということではないかということです。



次に、この状況を乗り越えるためには、どうするかという提言がありました。

例えば、第1に、会員の増強です。養成講座にて正会員を増やすこと、そして、そこへとつなげるためにも、賛助会員を増やすことです。サークル活動や市社会福祉協議会アトリウムのPRなどをつうじて、共に活動する健生の仲間を増やすということが大切かと思えます。

第2に、事業の柱を立てることです。例えば、会員みなさんの「得意技」をひとつの健生の講座メニューとして外部に発信していく。また、現在、市内のどこでも町内会の組織率の低下や活性化について問題や悩みを抱えているので、その解決策を札幌市などへ提案していくなどが考えられるということです。

以上のような発言の内容は、会員みなさんも日ごろから感じ、考えていることではないでしょうか。

当日の出席者のなかのある方は、数日のちに知り合いの人に養成講座の受講を呼びかけ、賛助会員としての入会のお誘いをされました。その結果、2名の賛助会員の申込みがありました。

他のある会員の方は、「健生の活動は、単なる仲良しクラブの活動ではなく、組織としてどうしていくかを頭に置いて行う事業でなければならない」と提言されました。

「自覚をもって」、「共に」、楽しく、健生の充実、発展のために頑張りたいと思います。

平成29年度 健康生きがいつくりアドバイザー

第 146 回の養成講座が 6/3 (土)・6/4 (日)・6/11 (日) に かでる 2・7 で 3 日間開講され 終了しました。

養成講座の受講者は西区の村中勝清氏と、函館からの松下泰造氏でした。

真面目なお二人、真剣に講師の話にメモしながら聞き入っていました。私も横にしながらその真摯な態度に考えさせられました。「定年、引退等の言葉、自身年だからと枠にはめたがる」高齢になっても人生はいつも「今からだ」「これからだ」と言い聞かせながらたった一度の人生。思い切ってやってみよう！

(研修部 石川副代表)

養成講座の風景

・ 上野講師の②中高年と生きがい



・ 堤講師の③中高年と健康



真剣に聞き入る受講生、
村中さん (左) 松下さん (右)



・ 鈴木講師の⑦中高年と就労



・ 前嶋講師の中高年と家庭経済

・ 渡邊講師の①現代社会と中高年・中高年と家族地域社会余暇・健康生きがいつくり支援活動基本論



・ 羽田講師の中高年と福祉



20周年の今年

代表 渡邊 一栄

去る 5月 20日に定期総会が終わり、平成 29年度の事業・活動がスタートしました。すでにお知らせしていますように健生北海道は 10月で 20周年を迎えます。20周年をお祝いする記念の年となりますので、宜しくお願い致します。

【平成 29年度事業計画】としまして、

1. 養成講座
2. 勉強会
3. 会報「北の灯り」発行
4. サークル活動の推進
5. 札幌市社会福祉協議会アトリウムでの掲示、「健食塾」相談会
6. 札幌市保養センター「いきいきふれあい講座」への講師派遣

上記の従来活動をより一層充実、発展させていくとともに、以下について今年度の重点活動項目としていきます。

1. 20周年記念行事開催

日時：平成 29年 8月 2日（土）

18:00～21:00

場所：時計台ホール

内容：健生北海道初代代表 長谷川聡氏による講演
各サークル、個人による活動発表
「20」にかかわる作品（募集中）

2. 札幌市補助事業「地域課題解決の為にネットワーク構築」、「地域連携促進事業」の推進とともに「町内会活性講座」の受注も図る。

3. 「得意わざ」のメニュー化

4. 法人会員の増員とともに「会社人間の退職準備講座」の提供

5. その他

- ① 7月札幌市カルチャーナイト参加（星園にて）
- ② 11月札幌市社会福祉協議会主催「福祉用具機器展 in サッポロ 2017」参加
- ③ ADの活動 DVD(北海道は協議会の活動)作成・・・財団作成
- ④ メーリングの利用推進

以上につきまして、前述しましたが、設立 20周年・法人化 2年目の今年、長い歴史と共に気持ちも新たに前進して行きます。

人生 90・100年時代になり、リタイア後は長い時間が待ち受けています。その為には、健康寿命を延ばし、なるべく要介護状態に近づかないように努める必要があります。

いつまでも元気で生き生きと自立して過ごすためには、「栄養」「運動」「口腔ケア」とともに「社会参加」と言われています。

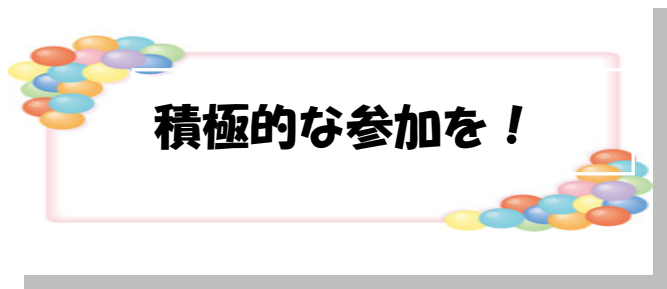


人は人とつながって生きることが自然です。社会参加は生きる意欲につながります。生きる意欲は当然栄養・運動・口腔ケアに心がけていくというプラスのサイクルを生み出せます。そしてそのサイクルを動かすためには「生きがい」という隠し味が欠かせません。

私達 AD は協議会また個々の活動を通じて一人でも多くの方が社会参加や仲間づくりの楽しさを感じていただけるような「仕掛け作り」を展開していかなければなりません。今年度も今まで同様、ご協力をお願いいたします。

記念行事は企画も運営も出演も観客も盛り上げ隊もすべて会員が中心です。

一般の方々もいらっしゃいますが、AD自身はもちろん来場された方に楽しんでいただき、元気をもち帰っていただく絶好のチャンスとなりますので、ぜひ時計台ホールを笑いでいっぱいにしましょう！！



エルプラ祭の申し込みが6月から始まります。また、事務所のあるプラザ星園祭も予定されています。参加希望者を募集します。また、アイデアがありましたらご一報ください。

○エルプラ祭は9月9日(土)

昨年は「手作り品の販売」とミニステージで「南京たますだれ」の発表を行いました。

○プラザ星園祭は9月24日

昨年は「健康吹き矢」と「フリーマーケット」、「紙芝居」で参加しました。

***申し込みはそれぞれ6月中か7月上旬です、お早目にお申し出ください。**

○20にまつわる作品募集中

前にお知らせしました作品募集です。この機会に1句ひねってみませんか？俳句、川柳、詩等お待ちしております。7月15日必着です。健生事務所まで
 郵送：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号室
 Fax：011-241-4416
 メール：kaiin-ml@kensei-hok.com
 などでお寄せ下さい。



札幌市内の多くの施設を使用して、真夏の夜を楽しみます。健生北海道は、会員の蒲原史起さんの〈NPO法人コミュニティサポート・オアシス〉さんのご協力をいただきながら、下記の内容で参加します。

日時：平成 29年 7月 21日

18:00～20:00

場所：市民活動プラザ星園 中会議室

参加費：各講座 200円

① **みんなで笑っちゃお!**
 笑いヨガ (18:00～18:40)
 堀田幸男さん代表「笑っちゃオ会」

② **防災講座・・・備えあれば患いなし**
 (19:00～20:00) 石崎正子さん講師
 日々の生活を安心して過ごすための防災講座、また元気にイキイキと過ごすための笑いの効用を体験し、知って頂こうと企画しました!!

NPO コミュニティサポート・オアシスさんは **大会議室**で

① **「うたごえ便よりみち」** (17:00～18:00)
 石澤佳子氏のアコーディオンによる「うたごえ喫茶」 参加費：500円
 ♪懐かしの歌謡曲、世界の歌、童謡などをアコーディオンの演奏にのせて
 みんなでうたいましょう♪

② **落語** (18:30～20:30)
 ～カルチャーナイトで大笑い
 出演：桂三段、釘抜亭トンカチ
 木戸銭：1,500円
大笑いして、暑さを吹き飛ばしましょう!! 皆さんのご参加お待ちしております!!

うたごえ市電で GO!



～ 企画しての思い ～札幌 砂山 瑞枝



少し風があったものの気温15～16度Cとあたたかい。当初、人が集まるか不安もありましたが定員30名に、ちょうど30名の参加での市電の旅となりました。

一昨年末ループ化した市電の貸し切りをホームページでみた：お世話になっている方が：数人では「貸し切りは負担が大きいよなあ～」との何気なく、話していました。「高校時代は毎日市電で通学した懐かしいあの頃、今は路線も縮小されてしまった」と。

それをアウトドア♥ラブの大橋さんへ相談！「歌声喫茶風にやってみよう」と言ってもらい、蒲原さんには「よりみちよっちゃんの都合をきいてもらい」3人の幹事で2月に発進！

皆、夫々の仲間に声をかけて、やっと実現できた旅でした。

一人の力では無理だったことも皆様と協力して楽しい一時を共に過ごせたことには感謝です。今回、長い人生を歩んでこられた方の参加も多くきつといろんな思い出を積んでの一時間半の旅だったのでは・・・と感じます。



電車の中ではアコーディオン奏者のよりみちよっちゃんが、ずーっと立ったままでの演奏：お願い致しました懐かしい思い出のある曲を、20曲の歌集にしてくださり、これも思い出の宝物になりました。

大きいアコーディオンを抱えて、動き出す電車の中を足で踏ん張る姿には“たくましさ”を感じ素晴らしい歌声にすっかりファンになってしまいました私です。

景色を見ながら皆で20曲♪最後に“高校3年生(舟木一夫)”で締めくくり、あっという間の旅でした。お天気に恵まれ怪我も事故もなく無事に終わられ事に感謝いっぱい♪♪！

第2回は紅葉の時期では？：電車からの景色落ち葉の風情がある頃：また会う日まで♪

60歳からの「生き活き術」

北海道アドバイザーの座右にこの本を

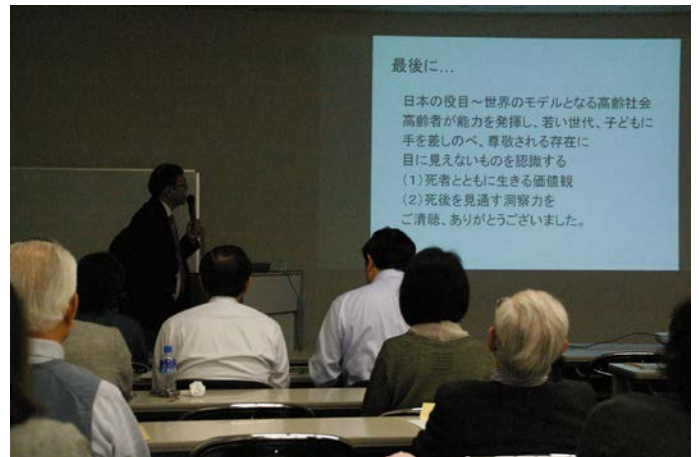


北海道新聞社 定価千円+税

福田淳一記者の発行記念祝賀会 5月29日行われました。日本が高齢化社会の世界の模範になるとの理想と、見えないものを認識する(死者・死後とも共生する価値観)新しい高齢者像を熱く語りました。

健生からは上野顧問が挨拶されました。

(大橋)



《ハイタッチ》「広報」という仕事

(115期) 札幌市 鈴木茂明

私は現在 67 歳、2 度目の職場でフルタイムで働いています。仕事の内容は「広報」。総務、財務、営業などとは違って、「広報」はイメージが湧きづらく、ぼんやりした印象を持っている人が大半です。そこで、「広報」と聞いてすぐ浮かぶことを友人に聞いて見ると、「役員がメディアの前で頭を深々と下げる、あの謝罪記者会見」と答える人が多く、会社内では上手くいって当たり前、失敗すると叩かれる大変な仕事だよ、というものでした。一方、学生のやりたい職種では、皮肉にも「広報」が比較的上位にランクされており、やりがいのある仕事として理解されています。先日、新入社員の研修会でも、「会社が行っている活動を、メディアを通して消費者の皆さんに広く伝え発信したい。」と長年広報に携わっているものにとって力強い発言もありました。一般的に、広報の仕事の中心は危機管理（謝罪会見など）だけが強調されますが、広報イベントの企画、商品広告、マスコミ取材対応など内容は多岐にわたります。会社のイメージアップをはかり消費者の皆様に幸せを与える仕事で、大変なこともあります。企画したことが実際にメディアで紹介され消費者の皆様から反響があると、社員のモチベーションも上がり嬉しいこともいっぱいです。

消費者の皆さんに、会社の新表品や活動内容を PR する方法には、お金を払って新聞（チラシも含む）、雑誌に広告をだしたり TV、SNS などに CM を流したりする「広告宣伝」と、広告費をかけないで、記者に知らせたい内容をリリース、取材などの方法で新聞、TV、雑誌に取り上げてもらう「パブリシティ」という方法があります。あまり知られていませんが、新聞、TV で取り上げられるニュースの大半は、公共機関（札幌市、道庁など）や多種多様な会社からのニュース素材がリリースという手法でメディアに提供され、記者が取材して報道されているのが一般的です。したがって、会社の広報部門は、マスコミに対するニュース素材の提供と、メディアに取り上げられる工夫と努力をしています。

さて、健生の活動は、渡辺代表を中心に新聞などに紹介され、他の団体に比べると消費者の

認知度は高いと思います。人生 100 歳時代を迎える中で、多くの団塊の世代が 70 代に突入し、生きがいを模索する中、健生のすばらしい活動内容をもっと道民に知ってもらい、生きがいを持って人生を楽しく過ごしてほしい、そのためにも「広報」は、これから注目される仕事になるのではないかと考えています。（次のハイタッチは 115 期の若狭龍一さんです。）

チャップリンの映画 12 本観ました

85 期 当別 澤内 律子

私はゴールデンウイーク中に、愛すること、働くこと、食べることを描写した「喜劇の王様」チャップリン 12 本！全部観ました。実は私が小学生の頃、父が子供部屋に兄、私、弟、妹の 4 人を座らせ、チャップリンの靴を食べるシーンなど身振り、手ぶりで話をしてくれましたが、その時は「何も面白くなかった!! ?」父はチャップリンが好きだったと思います。ズーと忘れず父のその時のことをフツと思い出すのです。私は今「映画サークル」に入会していて、今回上映の案内を頂いて父が私たちに何を伝えたかったのか、全部を観たいという衝動にかられました。

1921年～57年の12本はモダンタイムス、街の灯、キッド、独裁者、殺人狂時代、ニューヨークの王様、ライムライト、黄金狂時代、サーカス、巴里の女性短編集①②でした。その中でチャップリンは貧しくとも心やさしい浮浪者「キット」ハートのドラマを描き出した「街の灯」製作・脚本・監督・主演を全てチャップリンが兼ねて、造形的な美しさはスクリーンにとって最も重要なのです…と。父が話してくれたのは「黄金狂時代」でした。なる程子供が楽しめる映画ですね。作詞・作曲・歌・楽器もこなす天才でかつ完璧主義者で、何度も何度も納得のいくまで、撮り直したり、チャップリンは一言もセリフは無いが、彼自身が作曲したメロディが全編に流れ「ティティナ」を歌う等、「チャップリン」のおもしろい歩き方をする活動写真の知識だったが、観終した今は、コメディアンとしてすばらしい才能と合わせて、感動的な人間性を感じさせてくれました。あたたかさ、やさしさ、涙と笑いでしたが、人間として色々と考えさせられたチャップリンでした♡



サークル伝書板

～野幌森林公園自然公園観察会

講座参加のお誘い～

“アウトドア・らぶ “メンバーの松浦です”。

番外編（野幌森林公園の自然観察会）のお誘いです

*6月28日（水）10:00～12:00

*自然ウォッチングセンター

参加される方は、下記の自然ウォッチングセンターへ各自で申込み頂いて、現地でお会いしましょう。ということで、番外編です。

誰と会える、それも楽しみですよ。

JR 森林公園 9:30 でしたら、車で迎えにいきます。

松浦 080-1886-1420 まで連絡下さい。

のっぽろの森自然観察講座

毎回、野幌森林公園で実施します。公園内を散歩しながら植物や野鳥などを中心に生きもののさまざまな姿を観察して、自然に親しみ、理解を深めます。

自然ウォッチングセンターの村野道子・鎌田恵実が案内、解説します。

集合 10:00 野幌森林公園大沢口（駐車場あります）

日時 6月28日（水）10:00～12:00

参加料 1回1000円 定員 30名

持ち物 防寒具・雨具・あれば観察用具（双眼鏡・ルーペ・図鑑等）

初めての方：氏名・住所・電話等をご連絡下さい。

主催/申込 自然ウォッチングセンター

☎ 011-583-5208 FAX 011-583-5233

pxp03576@nifty.com

（女子会のお誘い）

～好評だった女子会第2回を

下記内容で開催します。～

とき：7月13日（水）11:30～14:00

ところ：全日空ホテル2F

「パルテール」バイキング

☎0112422822

ひょう：2000円

申込：7/12まで 担当：谷口

☎080-6096-4677

会員・会員以外の友人等

お誘い合わせ合わせて

お出下さい。



アウトドア♡らぶ 予定

6月28日水曜 左参照

7月27日木曜 下記参照

8月は、おやすみ

<予告篇>

9月23日土祝 JRウオーク行先募集中

9月27日水曜 石狩浜ウオーク

藻岩山の森を楽しもう

「夏休み体験！親子10組のお世話スタッフの募集です。」エゾシカネットへの協力です。

① 10時～藻岩森林ウオーク

② 12時～みつばちタイム

③ 13時～昼食 ハチミツ・鹿肉試食

④ 14時終了

7月27日 木曜9時30分

場所は奥井理ギャラリー-慈恵会入り口集合

旭ヶ丘5丁目6-61 521-3540

らぶからは、大橋・高橋2名申込み済み
子供好き・生物多様性に関心あるかたに

今回は水沢裕一さんに090-9524-1232

申込み7月13日までに

健生北海道・役員運営委員会からの報告

1 定期総会の報告

・平成 29 年度の定期総会を 5 月 20 日（土）星園プラザ大会議室で開催され、提出議案がすべて原案通り承認いたしました。終了後は、持ち寄りパーティ形式で懇親会が開かれ和やかに談笑後散会となりました。

2. ボランティア活動保険について

本年度のボランティア活動保険については、年会費納付とともに、5 月末現在で 27 名の希望があり、加入手続きをすませました。

3. 健生北海道 20 周年イベントについて

・「創立 20 年記念=講演とライブ」が、8 月 2 日（水）18 時から、時計台ホールにて開催されます。その開催に向け、プロジェクトチームが結成されました。打合せが 4 月 11 日と 5 月 23 日に開催され、着々と準備が進んでいます。

4. 市民活動プラザ星園カルチャーナイト

・7 月 21 日（金）18 時 00 分から 20 時 00 分まで、市民活動プラザ星園のカルチャーナイトに健生北海道も笑いヨガと防災教室で参加します。

5. 法人賛助会員のご紹介

・5 月 1 日付で、法人賛助会員が新たに入会されました。（株）ホクシンラマナプロジェクト様です。これで、法人賛助会員は 2 社となりました。

6. 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
*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 や会報に掲載いたします。

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：8月26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。8月以降の開催日は、10/7、12/9を予定しています。
○参加費：500円（茶菓代を含む）
○申し込み：☎090-9262-0314（川村）

★ボランティアセンター：芸能ボランティア研修「バルーンアートにチャレンジ」

○日時：7月3日（月）5日（水）14日（金）3日間10-12時
○場所：社会福祉総合センター4階研修室（中・北1西19）
○受講料：900円 ○材料費：100円（要申込）
○内容：ボランティア活動のためのバルーンアート講座です。子育てサロンや夏祭り、施設訪問に人気のバルーン。あなたもチャレンジしませんか？講師は札幌レクリエーション協会（斎藤・伊藤ほか）
○申込：☎623-4000 ボランティア活動センター

「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）

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）

★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

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）

財団からのお知らせ

事務局長 藤村宣之

20周年記念シリーズということなので、財団にある健生北海道ファイルのをぞいてみたところ、設立総会プログラムを発見。平成9年10月18日(土)13:00~19:00、場所は北海道健康づくり財団会議室。総会後の研修会では当時の財団常務理事松本吉平さんが話をしています。その後、「コミュニティづくりの素材としての演劇」と題し、平田修二北海道演劇劇団事務局長が記念講演。会員名簿には23名のメンバーのお名前があります。その後、平成16年には「元気発信！北の大地から・健康生きがいの創造をめざして」をテーマに、北海道で第12回アドバイザー全国大会が開催され、「薬のいらぬ健康法」と題する石原結實先生の基調講演がありました。そして今年第24回全国大会が東京で開催されます。10月7日(土)、場所は文京区区民センターです。特別講演が東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝也教授、フレイル予防について熱く語ってまいります。北海道からも、ぜひご参加ください。(藤村)

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ご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)

二幕目の人生

くにたようじ



編集後記

健生入会同時に会報部に席を置き現在にいたる。会報は全道に広がる会員の動脈であるとの思い、を入部の編集後記に書き、大げさと笑われた記憶があるが今もその心は変わらない。読んで頂ける会報への道は険しく、現実には道遠しであるがたまに嬉しい言葉を頂き、まだ席を置こうと気を取り直す昨今です。原稿のご協力宜しくお願いいたします。

佐藤よし子



次号印刷発送予定 9月15日金曜 13:30

Lプラザ2階にて、お手伝いをお願いします