

# 北の灯り

第83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



「象嵌」 合田 英明

題字：塚本久仁子 絵：トムテ

## 健康・いきがい

「ふくし用具機器展 in さっぽろ2017」  
に参加して 札幌市 (35期)

相坂誠一郎

振り返ってみると去年は、健生北海道20周年を迎えた年でもあります。わたくしも健生で会報係、副代表を経験させていただき、スポーツ吹矢という新スポーツに出会うことができました。

さて昨年11月17・18日の2日間、大通西19丁目の札幌市社会福祉センターで福祉用具展がありました。

健生は、3階の第2会議室（健生ふれあい

セミナー）、エレベーターホール（相談コーナー・小物展示）、第3会議室（吹矢体験）が割り当てられました。第2会議室では、玉すだれ、手品、笑いヨガ、歌いましょう、火を使わない料理、健康セミナーが盛況でした。

第3会議室の吹矢体験は30名の方が体験されました。その中に視力のない人がヘルパーの方と一緒に来て体験されました。6メートルの距離でしたが歩幅で距離を測り、素手での高さの測って記憶して吹いたら、なんと的中、感動しました。健生アドバイザーとして良き体験をした2日間でした。

2018年も、よろしくお願ひします。



■新年のあいさつ 代表理事 渡邊一栄  
明けましておめでとうございます。

20周年祝賀行事も盛会に終わることができました。心よりお礼申し上げます。

昨年の漢字は「北」。思いを新たに健生北海道から元気を発信しましょう！

宜しくお願い致します。

■新年に寄せて 副代表 中川和彦  
皆さん明けましておめでとうございます。

昨年、健生北海道は20周年の節目を迎えました。本年は新しい事務所を拠点に新たなスタートの年を迎えます。会員の高齢化、事業の柱であった養成講座の受講生減少、法人化したものの事業の柱が見つからないなど環境は大きな転換点に差し掛かっています。仲良しクラブとしての20年から社会的責任のある法人として、新たな20年の歴史のスタートに「出前講座」や「地域連携事業」を柱に受託事業の強化を図ります。

皆様のご協力をお願いします。

■不思議な節目 副代表 石川義勝

昨年は北海道協議会創立20周年記念の素晴らしい年でした。諸先輩、会員皆さんの地道な活動やご支援ご協力があればこそ達成できたことです。次は25年に向けて頑張りましょう。

私は今年「年男」で養成講座資格認定終了は平成10年11月10日アドバイザー20年目となります。昨年「澄川百寿会」会長、「町内会」役員として50周年にぶつかりました。

今年はスクールガード拝命して5年目です。振り返りますと赴任先や新設支店、新会社設立に携わり何か記念がつきまとう不思議な縁でおめでたい大変？な人生を繰り返しています。本年度も養成講座、資格認定研修会を成功させる事に力を注いで行きますが会員皆様のご協力ご支援をお願いします。

今年も会員、会員ご家族皆様のご健勝をご祈念申し上げます。

■新年の挨拶 事務局長 大柳陽紀

昨年はお世話になりました。今年は、昨年の小さな芽が大きく花開き、健生の大きな飛躍の年になる予感がしております。その予感を実感とするべく、皆様とともに頑張りしたいと思います。



■報告2件 ①～② 代表 渡邊一栄

① 第25回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会」に参加して

テーマ「はじめよう！“おかげさま・お互いさまのまちづくり”」

日時：2017年10月7日（土）

会場：文京区民センター（東京都文京区）

午前は、文京区と文京区社会福祉協議会の後援を受け、文京区民公開講座「フレイル予防で健康長寿を延ばす」と題して、文京区民センターで開催されました。

一般区民70名、AD180名、合わせて250名の参加がありました。基調講演は、健康・生きがい開発財団理事長の辻 哲夫東京大学高齢社会総合研究機構特任教授の「フレイルを予防し、生涯現役を貫く、サクセスフルエイジングの実現をめざして」。いつまでも元気であることそのためには生活習慣病予防とフレイル予防が重要であり、同時に地域で働ける「生きがい就労」の推進について講演されました。続いて「なぜ老いる？ならば上手に老いるには」～まちぐるみでの「フレイル予防」～について飯島 勝矢東京大学高齢社会総合研究機構教授の特別講演がありました。

すでに千葉県柏市のフレイルサポーターでご存知ですが、飯島教授のお住まいが文京区ということで、いつも以上に熱くお話しされていたように思います。

午後は、第一部ADを対象に財団が新規に取り組んでいる①フレイル予防プロジェクト概況②100歳大学③音楽健康指導士紹介について。第二部は、アドバイザー拡大推進3ヶ年計画最終報告とブロック会議報告などがありました。アドバイザー拡大推進3ヶ年計画では、全国を7ブロックに分け、各協議会での養成講座開催を促した結果、養成講座を開催する協議会は14から26に増えたが、受講者数が減っているということでした。そ



健生北海道 会報 83号

のため、今年作成したDVDを活用してほしいと報告がありました。事務所に財団からのDVDがありますので、今後活用していきたいと思っております。貸出しますので、お申し出ください。

今回の大会は「フレイル予防」をキーワードに開催されました。「フレイル予防」は、まだまだ知られていないのが実状です。辻理事長と飯島教授両氏にお話しさせていただき、飯島教授にはメールでの情報交換・共有をお願いしました。

多くの皆様になるべく早く「フレイル予防」を知っていただき、要介護状態に近づかないようにいつまでもお元気でイキイキと過ごせる機会作りを地域・まちぐるみでできるよう行政との協働取り組みを考えております。

元気なシニアを応援することがADの活動の一つとなりますので、皆様、ご協力の程よろしくお願いいたします。



② 「健生生き生きセミナー」開催しました！  
基調講演「加齢によるフレイル(虚弱)を知ろう！」  
～上手に老いるには～

講師：ひろ内科循環器科クリニック院長 首藤 寛氏

日時：平成29年12月16日(土)14:30～16:30

場所：札幌三井JPビルディング 6F 607号室

参加費：500円

参加者：84名(スタッフ含む)

今年の全国大会のキーワードでもある「フレイル予防」をテーマに健生北海道独自のセミナーを開催しました。

「フレイル・虚弱」については、財団でも以前から取り組んでいますので、セミナーを開催するならこのテーマでと考えていました。以前のセミナーで講師をお願いしました首藤先生にご相談したところ、なんと先生から「フレイル」をテーマにしたいとご提案をいただき、驚きと感激でセミナーの盛会をイメージしてしまいました。

企画の北山部長、大柳事務局長と打ち合わせを

平成30年1月元旦発行  
行い、運営委員会での討議を経て、短い準備期間でしたが、皆様のご協力をいただきまして、無事終了することができました。準備・広報・集客・ご参加・当日の運営に携わっていただきました皆様に心よりお礼申し上げます。メーリングでのお知らせのみになってしまいましたことをお詫びいたします。

講演前の「握力」「歩行速度」の測定とアンケート記入をしていただくコーナーには、クリニックの看護師さんや管理栄養士さんとともに北山公子企画部長、堤秀子さん、夏堀静さんに加わっていただき、スムーズに測定ができました。

「フレイル」とは何か、栄養と運動についてご講演していただき、栄養については管理栄養士さんの具体的なメニューのご説明がありました。高齢者にとって「低栄養状態」が体力や認知症と密接な関係があること、中年期の運動量が高齢期のフレイルを決める、また精神的フレイルは「認知症」「うつ」や「アパシー」(社会的関心の低下)等を含み、「うつ」は心の病気ではなく神経伝達物質のドーパミン・ノルアドレナリン・セロトニンが減少してうつの気持ちになる肉体の病気であるとわかりやすいご講演でした。地域の皆様に寄り添う診療をなさっている先生は、後日いただいたメールで精神面のフレイルが大変心配とおっしゃっています。内容の濃いご講演に参加者からは、「来て良かった」「わかりやすいお話でした」という嬉しいご感想をいただき、講演後の質問コーナーでも多くのご質問がありました。

久しぶりにセミナーを開催できました。有料のセミナーで定員60名を超える参加がありました。皆様の集客力のお陰ですが、ご来場いただいた皆様はご自身の健康について意識の高い方々だと思います。元気な高齢者を支援することが活動・事業の一つですので、健康や生きがいに関するテーマでのセミナーを今後も開催していきたいと思っておりますし、シリーズ化していくことも可能だと思っております。今回ご参加でご連絡先を頂戴した方々に今後ご案内ができるよう繋げていきたいと思っております。今回のセミナーが健生北海道の次の事業への一步に繋がりますよう皆様のご意見・アイデアをいただきながら進めてまいりますので、皆様、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



146期養成講座修了生(6/3~6/8)  
 ~活動目標紹介~



**\*\*=私の活動目標=\*\***

札幌 村中 勝清

この度、健康生きがいがづくりアドバイザー養成講座に参加して、アドバイザーとしての取り組まなければならない課題が非常に広範囲で、また多岐に亘っており、これらのスキルアップも必要ですが、まずは自分の専門分野と活動領域を早期に確立するとともに、自分自身のパーソナリティとしての態度や行動にも柔軟に見つめ直す心構えも必要と考えています。将来の活動領域としては、超高齢化社会の進展に伴い課題も益々増力して複雑化する傾向にあると思うので、まずは自分の立ち位置に近い分野からの取り組みを誠実に奉仕の精神をもって、傾聴を大切に心と心の通じ合うコミュニケーションに心掛けていきたいと思う。

実務的にはサークル活動を重視し、信頼関係の構築を大切にしたいと考えております。以上心構えですが、一番重要な知識倫理技術の一定のレベルが大切ですので、研鑽を心がけて、クライアントの失望を損なわなく行えることを第1議にしたいと考えます。



**\*~気軽に立ち寄れる場所を提供~\***

札幌 横田真奈美

ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯の交流の場所を提供。同じ趣味を持った人同士の交友関係を広げて日常を楽しむことで、仲間意識が生まれていく。

例えば~

自己所有マンションの一室(1LDK)を活用、気軽に立ち寄れる場所づくり。  
 賭けない、吸わない健康麻雀(午前)、昼食、おしゃべり(午後)居場所から広がる支え合い、仲間づくりを支援したいです。そして、自分も心から喜び楽しめる場所にしたいです。



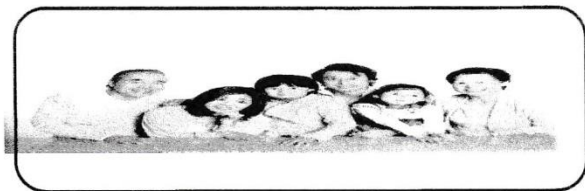
**\*\*\*\*子ども食堂の活動\*\*\*\***

札幌 八若優子

私の住む山鼻地区は独居老人が多く住む地域です。校区の地域の人に関わりやすい子どもをキーワードにした子ども食堂で、お年寄りにアプローチしていきたいと思います。共働き家族の子どもや普段一人で暮らしている若い世代が地域のイベントに参加しないので、この世代も巻き込み子ども1人でも入れる子ども食堂を開く予定です。

高齢者が自分の孫の世代と接する機会となり、ひきこもりがちな高齢者を外に出るきっかけになりうるのが子ども食堂の活動だと思います。

商店街にアプローチして商店街を巻き込んだ居場所づくりができれば理想です。ですが商店街の集会所が貸りることができなければ、自宅を開放して多世代共生型の子ども食堂を月1回開きたいと思います。1人暮らしの年寄りが外に出るきっかけづくりをアドバイザーとしての知識をいかして行い、この活動内容は多世代の地域の住民に夕食を提供してお年寄り子どもが楽しみながら一緒に料理づくりを行い、食と福祉をつなぐインフォーマルな活動をお年寄りの「いきがい」づくりにつなげていきたいと思います。食事を食べながら、孤食から共食へとコミュニケーションを図り、地域活性化地域の再構築へとつなげていきたいです





## 笑っ・チャオ会 一周年

笑っ・チャオ会 堀田幸男

10月26日「笑っ・チャオ会」は、発足して1周年の例会日、みんなで祝いました。笑いヨガの先輩諸氏をハラハラさせながらも、ようやく辿りついた1年でした。

毎回10余人の参加者があり、皆勤と精勤者がそれぞれ1名、ささやかな賞を差し上げ喜び合いました。会を重ねるうちに「笑いの体操」にも慣れ「最初の頃は、なかなか笑え

なかったが、最近は病みつきになり例会が



皆勤賞おめでとうございます

待遠しい」と多くの方が話してくれました。

10月誕生の方が2名いて、お祝いのシャワーをしたり、沖縄の精神科越智啓子医師の「引き寄せリズム」で「今日は絶好調、私は完璧・健康、人生最高」と大声で唱え盛り上がり、更に、「私は美人!を付け加えてよ」と声がかかり大笑いしました。

差し入れのあった南瓜や馬鈴薯などを景品にして「本気でジャンケン」で一気にテンション上がりつめた後、クールダウンの瞑想タイムでスッキリとし、明日への活力を賦活させたのでした。

大げさな飲食が出来ない会場なので、ラン



本気でジャンケン!

チは弁当を車座になって食べ、この一年の思い出やこれからを話し合いました。

笑いヨガの底流には「常に、ポジティブに

捉え前向きに進み、感謝を忘れない」があり、コミュニケーションを大事にしているので、多くの人に広がってほしいものです。

これからも、笑い続ける「笑っ・チャオ会」の危険な関係の3人(まえちゃん、さと子ちゃん、コロリン)をご支援下さいますよう宜しくお願いいたします。



## 明るく前向きに

恵庭 (39期) 大嶋昭子

後期高齢者に近づきつつある私が1番気にしていることは、健康寿命が後、何年なのかという事です。

私は、月6回、2ヶ所で「いきいき百歳体操」の指導をしています。機会あるごとに健康についての話や、脳トレをしています。皆さんは、目に見えないものは信じられますか? 例えば、東洋医学で「気・血・水」と言われている中の、生命エネルギーでの気は目に見えません。活動の源として体内に保持する力と言えれば感じる方が多いかと思えます。

三年前母が亡くなって気力・体力が極端に消滅し心身が弱った時に知人が気軽にヒーリングをする事でエネルギーを送ってくれました。このことによって私は又ボランティア仲間と一緒に活動をすることが出来るようになりました。健生の仲間とは中々お会いすることが出来ませんが、地元恵庭市でボランティアや自分の生きがいを見つけることが事ができたのは、健生に出会って、自分が生かされている事を知り得たことだからと痛感しています。このように感ずるに至ったのもヒーラーのお陰です。

元気な皆さんも、スピリチュアルヒーラーとの出会いは如何ですか?ますます明るく前向きになりますよ。



《ハイタッチ》 (115期 青木 基成)

中国残留帰国者のための  
介護予防運動&居場所づくり支援のお誘い

戦前、現在の中国・東北地方と言われる満州に、満蒙開拓団等の農民移民約27万人が暮らしていました。

終戦時のソ連の侵攻による大混乱の中で、肉親と生別、死別し、中国人養父母に育てられた子供(中国残留孤児と呼ばれる)や、生きるためにやむなく中国人家庭に入った婦人(残留婦人等)が大勢いました(これらの人達を「中国残留邦人」と呼ばれます)。

1980年以降、こうした中国残留邦人の帰国が始まり、現在、札幌市内には、200人ほどの一世の方をはじめ、多数の中国残留帰国者とその家族がおり、地域での日常生活を送る上で、言葉が通じないとか、慣れ親しんだ生活習慣の違いとかで、様々な苦勞をされています。



中国帰国者を対象とした交流を月一回、日曜に実施

こうした日常生活状況を踏まえ、青木が所属しているNPO法人シーズネットでは、およそ400人以上の中国帰国者が住む厚別区のもみじ台地区において、帰国者が地域で孤立しないように、帰国者を対象とした「脳も身体も健やかにするため、介護予防のラダーウォーキング&茶サロン」を月1回の日曜日午前、もみじ台管理センターで開催しています。

介護予防の運動後は、同会場で一時間程度、お茶・お菓子を食べながら、通訳を交えて中国帰国者と民生委員などが交流し、楽しんでいます。

健康生きがいづくりアドバイザーの皆さん、中国帰国者と一緒に介護予防運動を通じた交流活動をしませんか!!

会場 もみじ台管理センター(厚別区もみじ台北7丁目) 2階ホール

電話 897-7431

参加料 無料

介護予防運動も厚別区もみじ台管理センターで



今後の日程

- ・1月28日(日) 10時~12時
- ・2月18日(日) 10時~12時
- ・3月18日(日) 10時~12時

次は

崎野康智さんへハイタッチしました。



94期 (一生会)



5周年沖縄旅行顛末記

札幌 信太 順子

一生会では毎月第三水曜日に集まり、勉強会等をしております。

今回一生会メンバーの更なる結束の為、五周年アニバーサリーと銘打ち春から話し合い、沖縄旅行を計画しておりました。

秋に入り、皆でスケジュール調整をし、10月22日～沖縄ぐるっと20景めぐり4日間の旅と決定しました。

前日迄、台風の心配が有りましたが、幸い飛行機も飛び、羽田経由で夕方無事に那覇へ到着しました。

一日目は那覇のホテルへ一泊。移動で疲れたせいか、私の両サイドから大きなイビキの大合唱で、中々寝る事が出来ず悩んだ初日でした(笑)

二日目：8時にホテルを出発し、国際通りを抜け、首里城、勝連城跡、琉球村、黒糖工場、残波岬、御菓子御殿等を観光しました。首里城横のお店で、食べた三色ソフトは美味でした。

三日目：昨日同様、8時にホテルを出発。パイナップルパーク、古宇利大橋、古宇利島、美ら海水族館等を観光しました。美ら海水族館の大水槽の迫力に感動しその後、石崎さんの案内でエメラルドビーチへ行きました。白い砂！エメラルドグリーンの海！本当に感動でした。

この日のランチの薬膳茶漬けと、夕食の鉄板焼きステーキは美味でした。

夜に石崎さんの案内でスーパーへ行きましたが、札幌のスーパーとの商品との違いに驚き、購入したアイスの美味しさに、又、驚きました。

(石崎さん、昼間のエメラルドビーチと夜のスーパーの案内を有難うございました。)



四日目：7時45分 ホテル出発。

琉球ガラス村、ひめゆりの塔、泡盛まさひろギャラリーを観光しました。

ひめゆりの塔の平和記念資料館では、展示されている少女達の写真等を見、スピーカーから聞こえる話はあまりにも切なく辛い時間でした。戦争は絶対にしてはいけない！大きな犠牲の教訓です。

泡盛まさひろギャラリーでは試飲が出来ましたが、何杯も飲んでいて一生会メンバーが数人いました(笑)

那覇空港 12時55分発 羽田経由千歳空港  
17時30分着

事故も無く、全員無事に帰って来ました。

今回は一生会メンバーの他 崎野康智氏 長谷川久子氏2名も特別ゲストとして参加して頂き、楽しい旅でした。又楫さんご夫妻の相手を思いやる仲睦まじい姿にも感動しました。

～バスガイドさんのお話～

二千円札の新券はもう発行していない。手持ちのお札のナンバーが、8(末広がり)の連番だったので、換金ショップへ行き換金をしましたら、何と！四万円にもなったとのお話にビックリでした。(皆さんもお札のナンバーは見るようにしましょう(笑))

今回参加されました一生会の皆様、お疲れ様でした。そして、有難うございました。一生会のメンバーの皆様、又、何か企画し、生きがいを作って、一生健康で行きましょう

♪♪♪。



94期沖縄旅行

幹事(別名 添乗員さん)の報告

小樽市 石崎正子

94期一生活会は健生の一員になって4年たちました。4年間毎月一度も休むことなくカラオケボックスを会場に歌うことなく、同期の月例会をしております。そこで5周年と銘打って10月22日から4日間同期会旅行を執行して、まいりました。

メンバーの一人が、ある月例会をすっかり忘れ東京・鎌倉・箱根旅行をしたことがバレてしまい、パック旅行が安いという話から「皆で旅行に行こう」となりました。

「じゃ一月3千円ずつ、各自積立て、1年後に沖縄へ」となりました。誰でも参加OKで家族や健生の他期のメンバーにも声をかけ「メンバーの奥様1名、ひまな会1名、百一期会1名、一生活会5名、計8名」で、台風のスき間をぬっての旅行でした。行った沖縄はうそのようなピーカンで、雨にみまわれる事もなく強行軍の中20カ所もまわり、和気あいあい親交を深めてまいりました。

皆両手に沢山のお土産品をもち、帰路につきました。来年は、どこからともなく「台湾もいいねえ」と聞こえてきました。

今回は是非、同期を越えて健生メンバー達がそろって何処かへ行く機会があったらと思っています。



水族館水槽の前で

アウトドア♡らぶ

「狸小路タウンウォーク」

に参加して 札幌 高橋誠一



狸小路777時記念撮影

「狸小路でブラタモリ！」ならぬ「ブラアルキ」に参加しました。11月4日は天候が心配されましたが、寒いながらも街歩きにはじゅうぶんでした。専任ガイドの渡辺さんの案内で午前10時に1丁目を出発。

さっそく老舗が目に入ります。時代とともに変わりゆく商店街ですが、特徴を生かして頑張っている姿が印象的でした。札幌生まれなので狸小路のことは知っているつもりでしたが、今回改めて新しい発見があって有意義な半日になりました。最後はワンコインの寿司ランチ！安さと美味しさにびっくりでした。

春に体調を崩しましたが、できるだけ歩くことでリハビリができます。これからも参加したいと思いました。

アウトドア♡らぶ今後の予定

1/6(土)「北海道神宮参拝と円山動物園」

10時円山公園バスセンタ集合

2/18(日)「ワカサギ釣りイン新篠津」

申込5日前大橋 ☎09095276863



電話 fax613-6726

詳細は会報11頁

見てね



**\*\*\* 健生北海道・事務局だよ！ \*\*\***

**1. 「福祉用具機器 in 札幌」について**

・11月17・18日札幌市社会福祉総合センターで「福祉用具機器 in 札幌」が開催され、健生北海道は芸能発表、健食塾、吹き矢、小物販売などを行いました。

**2. 健生生き活きセミナーについて**

・12月16日中央区赤レンガテラスにて健生生き活きセミナー「加齢によるフレイル（虚弱）を知ろう～上手に老いるには」が開催されました。

**3. 健生北海道 2018 新年会について**

・平成30年1月20日14時～16時ホテル札幌ガーデンパレス(北6西1)にて健生北海道新年会が開催されます。幹事担当は、115期(百一期会)です。必ず同封のハガキで出欠の回答をお願いします。(締め切り厳守)。当日前日の申込みや飛び入り参加はホテルに迷惑をかけ、健生北海道の社会的信用にも関わりますのでおやめください。

**4. 健生北海道事務局の移転について**

・健生北海道の事務局は、11月1日から移転しました。

〒064-0801 札幌市中央区南1条西28丁目1-6 祐興ビル302号  
(\*最寄駅は地下鉄東西線「円山駅」)

・「月例イベント情報」ファイルを作りました。

従来、各サークルなどのイベントチラシや案内は、事務局の壁に貼っておりましたが、何人かから見ずらいという声も上がっていました。新事務局は壁面の余裕がなく、改善して、今後は「月例イベント情報」ファイルにまとめ、照会などでも答えやすいようにしました。会員のみなさんの健生としての活動チラシがありましたら、どんどんお寄せください。

**★★メール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ル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、FAXでお知らせください。健生HPや会報に掲載したいと思えます。

**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：2月17日(土) 4月14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：健生ADおはこ会がみなさまのおしゃべりをサポートします。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。  
○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)

**腹笑会「新春腹話術バラエティショー」**

○日時：2月17日(土) ①11時②14時  
18日(日) ③11時  
○場所：こども人形劇場こぐま座  
(中央区中島公園1-1 地下鉄中島公園3番出口1分)  
○内容：腹話術愛好会腹笑会第35期新春公演です。腹話術・紙芝居・スネークショーなど、毎回大入り満員のにぎやかさです。大人も子どももお賑やかに笑顔で新年迎えましょう。うさび斎藤腹話術頑張ります。  
○料金：大人も子どもも300円  
○問合せ：腹笑会広報・斎藤☎090-3898-4696

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

**うさびよんの「えこふりい歌声カフェ」**

○日時：毎月第4火曜日 13時半～15時  
○場所：リサイクルと環境友好雑貨店えこふりい  
(白石区本郷6地下鉄南郷7丁目①番出口徒歩5分)  
○内容：アコーディオン伴奏で童謡・懐メロ歌謡を中心に、手話ソング・大人の手遊び・演歌体操を交えながら、地域のみなさんと楽しく歌っています。えこふりいのワンドリンクオーダーでどなたでも参加できます。  
○問合せ：☎(866)1113(えこふりい) ☎090-3898-4696(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)



財団からのお知らせ

事務局長 藤村宣之

明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひします。さて、以前にも「フレイル」のことを話題にしましたが、あらためてフレイル予防について。というのも、アドバイザー養成・認定事業が財団のメインであることは変わりませんが、新規事業の大きな柱となっているのがフレイル事業だからです。フレイル予防事業は、まだ緒についたばかりで、平成29年度までにフレイルチェックを導入したのが東京都、千葉県、神奈川県、和歌山県、福井県、福岡県の20市区町。

平成30年度には、さらに秋田県、兵庫県、高知県、山梨県、岐阜県、鳥取県などの12市町が導入を予定。それなら北海道は、ということですが、今入っている情報では札幌市が検討中ということです。新しい情報が入り次第、お声かけします。健生北海道の皆様にはフレイル予防事業の普及・推進の担い手としてご活躍いただけるよう、今は進展情報を待っている状況です。

編◆集◆後◆記◆

- 年4回の季刊となり1月、3月、6月、9月発行しました。1月元旦3, 6, 9月は中旬です。
- 1997年10月創立。20周年記念号で通常8P建てから10P建てで発行。本号は12ページ
- 84号から8ページに戻ります。季刊4回発行
- 編集スタッフ募集、若干名
- 発送お手伝い募集 数名
- 3月22日に会報係会議予定4時頃Lプラザで
- 会員のやりたいこと優先
- 自分史、個人史の事業検討

～お知らせとお願い～

- 次号会報84号発送日… 3月22日木曜
- 原稿締め切り… 3月6日 月曜
- 発送お手伝い歓迎 … Lプラザ2階

お正月から雪か くにたようじ



事務所所在地  
〒064-0801  
札幌市中央区南1条西28丁目1-6  
祐興ビル302  
号  
最寄り駅 地下鉄東西線「円山公園駅」  
電話・FAX 011-211-4416  
Email : [iimu@kensei-hok.com](mailto:iimu@kensei-hok.com)