

# 北の灯り

第84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



「人形」 東海林 和美

## 健康・いきがい

「アクティブ・カフェ～セカンドライフを考える～」に参加し 代表理事 渡邊一栄

アクティブ・カフェとは：厚生労働省「生涯現役促進地域連携事業」を社会福祉法人北海道社会福祉協議会が受託し事業者となり、全道4か所（旭川、室蘭、帯広、紋別）にアクティブシニアサポートセンターを置き、NPO法人北海道社会的事業所支援機構が実施者として、元気高齢者の就業支援をする事業です。

実施者の支援機構様よりご依頼を受け、2月22日・26日・27日・28日の4日間に渡り、

上記4か所にて「60歳からの生きがいくりの」の講演をして参りました。

道社協は、65歳以上の元気高齢者を「アクティブシニア」として事業所と高齢者のマッチングで、相互の悩みを解決するチャレンジモニターを募集。相談員のサポートで就労体験に際し、「フレイル予防」と「生きがい就労・社会参加」の必要性等をお話しさせていただきました。4地域何れも参加者の就労意欲は大変高く、社会参加を希望されています。就労の不安要素はどなたも「健康」で、初めて知る「フレイル予防」に納得の様子でした。

旭川市では、「北net・みらい」のメンバーの橋本立明さんをご参加下さって、終了後は高薄美津子さんも加わっていただき、楽しいランチをご一緒してくださいました。

ご存知のように高齢者の8割が元気に過ごしていますが、この超高齢社会の日本では、健康寿命の延伸が重要です。住み慣れた地域でいつまでも自立した生活を送りながら、自分のできる事で社会参加していくためにこの事業を含め、セカンドライフを謳歌できるシニアの「生きがい就労」を応援するシステムが確立されることを期待します。

ようやく「フレイル・虚弱」という文字が見られるようになりました。要介護状態に近づかない方法を一人でも多くの皆さんに知っていただくために「フレイル予防」事業の取り組みを継続していきます。まずは、「フレイル勉強会」を定期的開催予定です。

何をするにも身体が資本。私達ADは、アクティブシニアづくりの一端を担う仕掛け人として社会貢献を目指して健生北海道の活動を続けてまいりたいと考えております。

■新年会の報告

会報部

日時：2018年1月20日（土）  
会場：ホテルガーデンハウス



恒例の新年会が開催されました。幹事は、「百・一期会（ひゃくいちごかい）」鈴木隆さん他7名、司会は崎野さんでした。1月に逝去された同期の桑畑博さんへ黙祷をささげからの開始でした。参加者28名でした。

内容は渡邊代表の挨拶と懇談、余興は健生玉すだれ3人ユニット（宮岸さん佐藤さん篠原さん）と、ソロ（外国公演してきた篠原崇子さんの創作黒田節）の玉すだれが、披露されました。釘抜亭トンカチさんの人情落語にはいつも泣かされます。その松田順治さんも入り、「笑っ・チャオ会」の堀田幸男さん佐藤良子さんの二人と、岩見沢の松川敦子さん4人のリーダーによる笑いヨガは圧巻でした。健生北海道がブームをけん引している感がありました。最後は、司会とのじゃんけん大会と中川副代表の挨拶で、おひらきとなりました。



□会の現況 2018年2月末の構成を  
崎野事業部長が調べてくれました。

会員合計 110会員  
(内訳)

AD会員93名 (男40名 女53名)

平均年齢67.04歳 調査数79名

在会年数6.9年 調査数89名

賛助会員15名 (男5名 女10名)

平均年齢70.6歳 調査数10名

法人会員 2社 西区・北区各1社

□年齢構成	A	D	賛助	計
40歳以下	2	0	0	2
40代	4	0	0	4
50代	9	1	1	10
60代	3	7	4	41
70代	2	3	4	27
80代	4	1	1	5
90代	0	0	0	0
不明	1	4	5	19
計	9	3	15	108

□地域別 ○札幌市内88名、中央区15名、東区7名、西区13名、南区9名、北区10名、白石区6名、厚別区8名、豊平区9名、清田区3名、手稲区8名、

○他地域17名 旭川市3名、岩見沢市3名、苫小牧2名、函館2名、各1名（千歳市・恵庭市・江別市・小樽市・乙部町・遠軽町・黒松内）

**不明の方：調査票でのご協力をお願いします**

■初参加!! 報告者 渡邊代表

「福祉用具機器展 in さっぽろ 2017」

日時：平成29年11月17日（金）・18日（土）

場所：札幌市社会福祉総合センター

札幌市社会福祉総合センターの4Fをメイン会場に約50社が出展し、入浴・排泄用品、ベッド、車いす、介護ロボット、見守り・徘徊センサー等、数多くの福祉用具が展示されていて、先端の技術を導入した機器の進歩に目を見張るばかりでした。

健生は、3Fの会議室2室とエレベーターホールを使用させていただき、健康生きがいセミナーコーナーと吹き矢体験コーナー、小物販売、健食塾相談コーナーなどを行いました。南京玉すだれ（宮岸・佐藤・三上さん）

○手品（夏堀さん）

○笑いヨガ（堀田さん、佐藤さん、前田さん）

○歌いましょう（渡邊代表、加藤正次さん）

○火を使わない料理（上野顧問）

○健康セミナー（堤さん）

○吹き矢体験（相坂さん、石川副代表）

○小物販売（松浦さん）小物提供（北山さん）

崎野事業部長他、準備にご尽力いただいた皆さん、ありがとうございました。

\*~ハイタッチ\*~

「生活といのち」

札幌 (115期) 崎野 康智

昨年の11月なんとなく身体の調子が悪く感じた、間もなく後期高齢者になる若い頃無茶をしなかつた訳でもないし身体のどこかにガタが来てもおかしくないと思いながら病院の診断を受けた。医師が問診を終えると「直ぐに入院してください」厳命されそのまま入院となり、それから1ヶ月間に渡り病院で生活することになり未知の体験をしました。

医師には「もう少し遅くなつていれば手の施しようが無かつた」と言われた。

医師と看護婦による処置と看護を受けた、治療チームは素晴らしい職業意識のもと最高の技術と誠意を持った対応をしてくれたいと思います、12月中旬退院することが出来、現在はリハビリと体力の回復に努めている。

入院する前考えたことも無い感情がある、入院前は余りにも当たり前な事として考えもしなかつた事それは、生きていること、いのちについてです、医師からは「手の施しようが無くなる」と宣告され入院して医師達によって治療がおこなわれ身体から危険が取り除かれました。

私の今のいのちはこの医師達によって「生かされたいのち」だろうと思います。

「生かされたいのち」これをこれからの生活の中でどの様にしていけば良いのか、特別な事を考えても答えは無し、今までの様に生活していこうと思う。

病気と事故に気を付けて、狐と狸に騙されないように用心して自分で出来る事は自分で解決してスローライフを楽しみながら生活して行こうと思う。

次は函館在住の146期

松下 泰造さんに、ハイタッチしました。

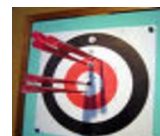


表彰されました

吹矢 相坂誠一郎様 (35期)

\*~おめでとうございます~\*

相坂様は日本スポーツ吹矢協会札幌はまなす支部長、指導員、障害者指導員等の資格を持ち、北海道スポーツ吹矢の役員を兼任しながらスポーツ吹矢の普及活動に貢献されて、この度一般社団法人日本スポーツ吹矢協会から「普及活動に多大の貢献をした」この功労に対して表彰されました。健生のAD会員としての活動でもあり皆様にお知らせ致します。今後のご活躍を期待したいと思います。



平成29年度健食塾の相談コーナー  
活動実績について...事業部報告

健生のサークル「健食塾」は活動の一環として福祉センターに於いて相談コーナーを開設しており、主に健康相談、栄養相談、よろず相談を協議会渡邊代表と「健食塾」の堤秀子塾長が中心となり活動しました。会員の顧問上野正志さん堀田幸男さん松浦清さん長谷川久子さんが臨時相談員として参加されました。

場所:札幌市中央区大通西19丁目1-1  
札幌市社会福祉総合センター1Fアトリウム  
期間 H29.3.9~H30.3.5(19回)  
活動内容:健康・栄養相談・よろず相談を開始  
開設回数:19回 相談来訪者103名  
相談内容:健康・栄養・相続・空家・家族関する事、法律に関する等多岐に渡りました。

月日	人数	月日	人数	月日	人数
H293/9	17	7/20	8	10/19	1
3/30	9	8/16	5	11/7	6
4/25	4	8/31	4	12/20	2
6/22	8	9/14	4	H301/17	7
6/27	15	9/26	4	2/6	5
7/6	1	10/18	1	3/5	3

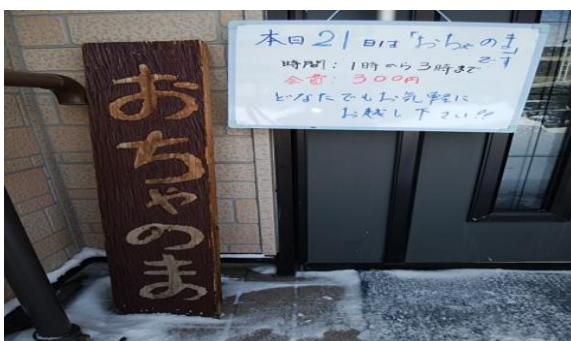
H30年度は社会福祉協議会からの依頼があり4/3・4/17開設します。AD会員の皆さん是非相談員として参加ください。5月からの予定は「広報さっぽろ」掲載・健生ML等でお知らせいたします。



## 訪問インタビュー

～会報部佐藤記～

2月21日、手稲の北口さんが自宅の茶の間を地域の皆さんのお互いの助け合いの場、情報提供の場、気軽に話し合える場になるように月1回、開放を始めて今月で65回を迎えたことを知り、訪問インタビューに出かけました。小雪がやみ北口さんの玄関に手作り木の看板「おちゃのま」が暖かく迎えてくれました(下記写真)



お茶の間は10畳程で大きな窓からの陽射しで出窓に置かれた鉢の花が咲き、ソファがコの字に並び皆さんを待っていました。

次々と「こんにちは!」「おじゃまします」と声がして次々と集まってきました。

「寒いから上がって」「しばらく元気だった」参加費300円を払い名札をかけて好きな場所に座ります。60代から80代の女性が8人集まると温かいお茶がでて、今日は北口さん手作り手巻き寿司が大皿に盛られ、差し入れのお漬物がテーブルに並びよもやま話して盛り上がりました。

ランチの後は、「冬に気を付けたい事故・怪我」に付いて風邪・転倒・入浴事故等を北口さんが社協等の情報をA4に抜粋し皆さんと30分程話し合いました。

次は脳トレも兼ね「青い山脈」「ふるさと」歌詞が処どころ空白になった歌詞版を見ながら歌う。なかなかの美声のコーラスでした。

次は飛び入りで私が「幸福カード」手品を皆さんと一緒にしました。「え!なぜ!」の聲が飛び交い喜んでいただきました。

最後は恒例の「トランプのババ抜き」をし



ました。ポーカーフェイスで難を乗り切る人、若やいだ声で笑う人、隣同士で肩を

叩きあう顔々幸せなお茶の間のひとは終わりに近づきました。残りのお寿司をお土産に「又来月ね」「気を付けて」名残り惜しい声をかけあい、2時間は終わりました。

「おちゃのま」の決まりごと

- 1・相互に親睦をはかりましょう
- 1・ちょっとした困り事、悩み事など気軽に相談して解決の方法を一緒に考えましょう
- 1・健康に安全に、楽しくをモットーに体調悪い時は無理しないようにしましょう

## ひと口インタビュー

動機：亡くなったご主人と老後はサロンをと話してた夢の実現

助成金：何処からも受けてない。会費300円

日時：毎月第3水曜日午後1時～3時

場所：手稲北口家の自宅茶の間

対象：どなたでも・申込不要

内容：手作りの軽食を提供

社福たより等を引用し季節に合わせ転倒・怪我等安全健康の話・老後の過ごし方を紹介。

また月1回「おちゃのまだより」を安否確認も兼ね、手配りしている。

♡♡ 自宅でサロンを考えている方・

関心のある方「おちゃのま」の見学歓迎!

事前にお電話をお願いいたします。

北口洋子：携帯電話 090-8909-1144

住所：手稲区前田

**アウトドア♥らぶ の報告**

★2/18 (土)「ワカサギ釣りイン新篠津」  
に参加して 高田 正吉



10人

寒い氷の上で厚い上着に身を包み、ジート竿先を見ている。オオー！引き上げた先の4つの針全てに銀鱗がついている。このような期待でいっぱいにして向かいました。その日は久しぶりに暖かく、穏やかな日和でした。

ワカサギ釣りは、ビニールハウス内で、暖房機があり椅子付きで4~6名が並んで釣りを楽しむ好条件。ルンルン気分で釣りに入りましたが、なかなか引き、あたりがない。時が過ぎ、周りから「さっぱり引かない」とのボヤキが出始めたころ、向かいの釣り人に待望の成果があった。私は餌を替え釣り深さを変え、漸く2尾の成果であった。

隣のハウスも思わしくなさそうで、歌声喫茶の如く合唱していた。総成果は両ハウスとも5・6尾です。釣れたワカサギを高価な天ぷらにするのは諦め、池に戻すことに。その時ワカサギは「ニッ」としたように見えた。昼ごろまでの釣り時間はいつの間にか過ぎ、温泉を十分に楽しみ帰路についた。沢山の成果を夢見たワカサギ釣りであったが、何か清々しい満足の日でした。

★1/6 土曜 恒例 神宮と円山動物園



4人

★3/11 日曜 三角山3・11追悼登山  
高田・大橋2人の追悼登山でした。

**地域活動と生きがい！**

43期 佐藤 よし子

私は創立136年を迎えた小学校で図書ボランティアをして3年目を迎えた。

札幌市内各小学校で地域住民に学校の図書の貸出しを行う地域活動の一環として公開図書がはじまり、私は子供と本が大好きなので応募した。

仕事は図書委員の生徒と一緒に図書の貸し出し返却整理を行う。その他図書の修理図書室内飾り付け、PTAのお母さん達と入学卒業時の御祝いプレゼントの手作り等沢山ある。昨年から読み聞かせをしているグループに誘われ、授業前10分間本や紙芝居を読む事にチャレンジを始めた。私は紙芝居、支援学級を希望し、先輩の指導を頂き紙芝居選びから学んだ。だが子供達を魅了し笑い声がもられるのは難かった。失敗や色々ハプニングもあったが「サトコおばちゃん」「また来てね」の声や、無言でタッチの手を出してくれる子もいて感動する日々だ。地域活動のよさはマンションでお母さん達からも声をかけて頂ける等素晴らしいボランティアに巡りあったと感謝している。健康です〜と続けたい生きがいみ〜つけたと感じている。

**私が紹介したい地域活動の先輩**

〜〜 梶 奏典さま〜〜

「笑ヨガ」と「脳トレ」をマンションの集会室で、住民に1時間程度行っていると聞き私も参加させて頂きました。若い世代、シニア世代、男性も女性も和気あいと集まり30名程度で満室でした。梶先生の講義は手作り資料を配り、黒板を有効に使い飽きさせない。新聞記事紹介・音読・歌・クイズ・笑ヨガ等笑声が絶え間なく起き瞬間に講義は終わりました。談笑しながら次回を約束し住人は各部屋に去った。もう1度受けたくなる講義でした。梶さんは各マンションで楽しい講義をされている。今度はどんな講義が楽しみです。

**(一社)健康生きがづくりアドバイザー協議会**

**健食塾 いよいよ3年目!**

**85期星**

ちゃんと食べて、体と心の健康づくり♪

「すべての基本は食べること」「いきいきニコニコな毎日のために」  
食べることが好き、作るのが好き、喋るのが好き、仲間作りがしたい、自活を続けたい  
という方々大歓迎!

**塾生大募集中!!**

セミナー(試食・資料代込)800円 調理実習(会場・材料費込)1800円

**5月12日(土) 10時30分~12時00分**

テーマ「わたしの和だし②」 @健生事務局

**6月30日(土) 料理教室 9時45分~12時00分**

「米飯」「サーモンとミルクの焼きコロッケ」「茶碗蒸し」ほか

※試食のみ参加の方は、1000円 会場：月寒公民館(予定)

**9月8日(土) 13時30分~15時00分**

テーマ「フレイルと腸内フローラについて」 @健生事務局

**12月1日(土) 12時00分~14時30分 ※会費500円**

持ち寄りパーティー どこよりも早い忘年ランチ会 @健生事務局

**2月13日(土) 13時30分~15時00分 ※会費300円**

反省会と次年度に向けて 持ち込み歓迎 @健生事務局

**【お問合せ先・お申込み】**

(一社)健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会 健食塾  
札幌市中央区南1条西28丁目 祐興ビル 302号)

☎:011-211-4416 件名「健食塾」で、お問い合わせ下さい。

※健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会では、他にも下記の活動をおこなっています。  
お気軽にお問い合わせください

(① 出張健康講座②華うたくらぶ③笑いヨガ④しゃべり場チャット⑤保健・福祉・生活に関するセミナー)



健生北海道 会報・第84号

平成30年4月5日発行

**\*\*\* 健生北海道・事務局だより \*\*\***

**1. 健生アドバイザー養成講座について**

・「平成30年度健康生きがいづくりアドバイザー養成講座」を6月2、3、10日に開催します。  
 ・詳しくは会報同封の案内をご覧になり、知人友人にお勧めください。仲間を増やし活動を活性化させましょう。

**2. 会費・ボランティア保険について**

・平成30年度の会費・ボランティア保険の案内文書と払込票を会報に同封しました。会費は健生活動の大きな支えとなる大切なものですので早めに納付お願いいたします。

**3. 健生事務所の使用について**

・円山に移転した事務所は、健生北海道の活動のための拠点ですので、会員以外の使用は原則として禁止です。例外として事務局長の承認のもと、一回1000円での使用が理事運営委員会で決定されました。ご使用の方は事務局へご連絡ください。

**4. 健生北海道事務所当番について**

・事務所の当番は現在、月水金曜の13-15時役員と運営委員で交代で行っています。  
 養成講座の受付時期は月水金の13-17時の当番となります。会員の皆様で当番できる方はご協力ください。慣れるまでは、経験者と複数で行います。どうぞで気軽にご協力お願いいたします。  
 ・健生北海道の事務所住所

〒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「円山公園駅」)

**★★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 [jmu@kensei-hok.com](mailto:jmu@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・おほこ会**

**シニアのしゃべり場ちゃっと**

○日時：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おほ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)

**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)

**★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)

**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：☎86611113(えこふりい) ☎090-3898-4696(廣藤)

**第12回「落笑会寄席」**

○日時：6月24日(日) 13時~16時  
 ○場所：札幌パナソニックショールーム3階  
 (北区北9西2-1 札幌駅北口より徒歩5分)  
 ○内容：東日本大震災復興支援として続けている口演。収益金はさぼーとぽっと基金に寄付します。笑って復興支援、みなさまのご協力お願いいたします。  
 ○木戸銭：500円  
 ○後援：札幌市・札幌市教育委員会・北海道新聞社・(一社)健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会  
 ○申込：☎(815)2701 FAX(821)9812  
 (有)エコアース E-mail [jmatsuda@hie1.co.jp](mailto:jmatsuda@hie1.co.jp)

財団からのお知らせ

事務局長 藤村宣之

4月1日から新年度がスタートしますが財団の組織・体制も新しくなります。一つは、各地の協議会の代表の方々に財団の理事、評議員になってもらうこと。理事として健生ふくおかの岡崎敏郎会長、評議員として富山健生の辻哲次会長、東京都連の橋本登会長の就任が決まりました。そして、これが一番お伝えしたかったことですが、健生北海道の渡邊一栄さんに理事になって頂くこととなりました。ということで健生北海道の皆さん、これからますます関係が深くなりますから、新年度からも引き続き、どうぞよろしくをお願いします。

**【速報】** 健康生きがい学会第9回大会「健康生きがいを支える福祉機器・ロボットの役割～人生100年時代を迎えての高齢者の生き方～」が11月11日（日）、大妻女子大学千代田キャンパス（東京都千代田区）にて開催。

次の方から貴重なカンパがありました。

7月 1日	健食塾	2500円
9月 7日	楫さん	5000円
9月20日	一生会	1070円
11月22日	一生会	670円
1月24日	話食会	3000円
2月 2日	健生20周年記念DVD×11人 売上げ金	5500円

編◆集◆後◆記◆

★ 私が発行責任の最終号です。20年積み重ねられた会報ですが、ホームページやインターネット等の拡充による発行意義や間隔を、もう一度見直して、会報のリセットとなります。

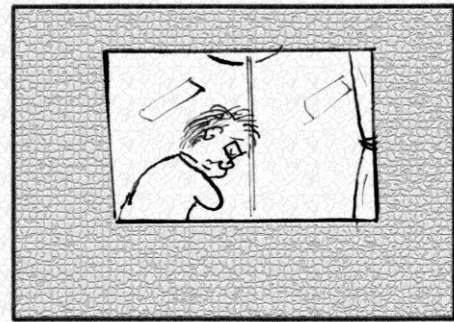
★ アンケートを添付しました。4月12日木曜午後に、そのための会議があります。それまでにFAX・メールにて、アンケート意見お寄せ下さい。

★ 不十分ながら「北の灯り」10号分の発行ができ、20周年も携われ幸運でした。本当に感謝と御礼もうしあげます。（大橋真樹）

2幕目の人生

認知症予防

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 : [jimu@kensei-hok.com](mailto:jimu@kensei-hok.com)

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