

# 北の灯り

第85号  
 一般社団法人  
 健康生きがいづくり  
 アドバイザー  
 北海道協議会  
 ☎Fax 011-211-4416  
 jimukensei-hok.com



巻頭言

## フレイル予防を活動の中心に

定期総会とブロック会議を同時開催  
 代表理事 渡邊一栄

去る5月26日に健生北海道定期総会が開催され、各議案を承認いただき平成30年度の事業が本格的に稼働しました。皆様には日頃の協議会へのご理解・ご協力に感謝申し上げますと共に今後どうぞよろしくお願ひ致します。

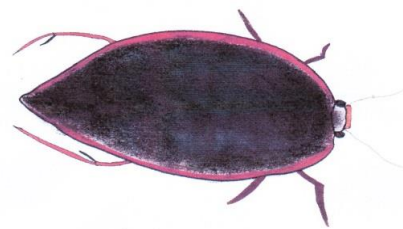
今年の定期総会は、北海道・東北ブロック会議を同時開催のため健康・生きがい開発財団の吉田副理事長と松浦常務理事のご臨席を賜りました。(東北のADのご出席はありませんでした。)総会終了後ブロック会議へ移行し、財団の新5カ年計画骨子について「フレイル予防」「100歳大学」「AD拡大推進」を中心にご説明いただきました。

昨年より健生北海道も「健生生き活きセミナー・フレイル予防セミナー」を開催し、今年度の事業の一つの柱に掲げておりますので、「フレイル予防事業」には、積極的に参加していきます。

今年度より2年間財団の理事としても活動させていただくことになり、6月14日理事会に出席して参りました。理事長から直接お話を伺う機

会をいただき、『フレイル事業はデータに基づいた価値あるシステム。サポーターがしっかりデータを取ることができ、一人でも多くの皆さんを元気にしていただきたい。』

フレイルチェックは良い悪いではなく気付きです。ADがプライドを持って広める。どこに暮らしていても虚弱にならないようにすることが大切。』とADに大きな期待をしていただいていることを実感しました。偶然にも私が高齢者の健康指導を始めたのが、健生北海道発足と同じ平成9年。医療費の削減を目的に始まった事業ですが、20年が経過し超高齢社会となった今、医療費も考慮しなければなりません、どなたも虚弱予防が必要ということに尽きると言っても過言ではありません。「フレイル予防」がADの活動と看護師としての仕事とマッチしていると確信できますので、ADとしてできる活動を自信を持って進めていきます。そして虚弱予防をしながら、三人称の「生きがい」づくりの仕掛け人として、また「一灯照隅」の精神で社会貢献を目指します。



「げんごろうのゲンチャム」 中島 大介

## \* 健生北海道・事務局だより \*

### 1 健生北海道の組織の見直し（右図のとおり）

- ①企画部が研修養成部の1部門になりました。  
これからは「フレイル予防セミナー」は事業部、「フレイル勉強会」は、研修養成部が担当します。
- ②会報部が広報部となり、会報のほか、ホームページや聞き書きも担当します。
- ③運営委員として、新たに松浦まどかさん、松田順治さんが加わりました。

### 2. 健生北海道の定期総会について

- ・5月26日（土）ちえりあ2階中研修室1で定期総会が開催されました。（詳細は4ページ参照）

### 3. 健生アドバイザー養成講座について

- ・6月に予定の健康生きがいづくりアドバイザー養成講座は、受講申し込み者がなく中止となりました。

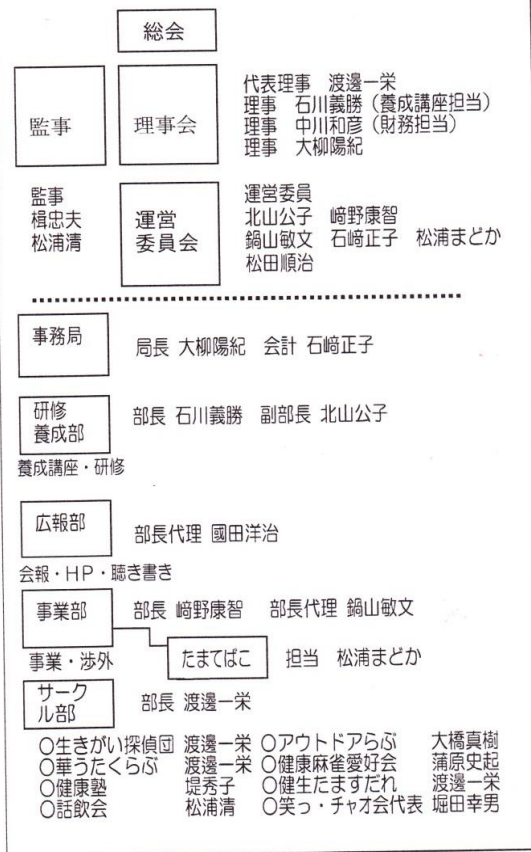
### 4 ご寄付をいただきました。有難うございます

- ・宮岸和子様20,000円・渡邊一栄様15,000円
- ・健生20周年記念DVD 売上 2,000円

## ★★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、FAXでお知らせください。健生HPや会報でご紹介いたします。

## ■ 健生北海道組織図 ■



## 財団からのお知らせ

健康・生きがい開発財団 事務局長 藤村宜

財団の理事会が6月14日開催され、その席で健生北海道の渡邊一栄さんが5分間、健生北海道の活動などについてプレゼンされました。

出席理事14人の中で紅一点、ひときわ異彩を放っていましたね。実に華がありました。

そのプレゼンで、財団への要望として、テキスト内容の見直しを取り上げられ、それが辻理事長にもしっかり届いたようで、理事長が最後のまとめの際に、テキストの見直しについて言及するという場面がありました。

これは健生協議会の代表が理事に入ったことの成果だと思えます。渡邊さん、やり

### 【追記】

健康生きがい学会第9回大会（11月11日・大妻女子大学）の特別記念講演は、『ピンピンコロリの法則』（ワニブックスPLUS新書）の著者、星旦二先生です。

それと第6分科会の座長、阿部彩さんは『弱者の居場所がない社会 貧困・格差と社会的包摂』（講談社現代新書）の著者です。



## サークル活動報告

### 健生 アウトドア♥らぶ

#### ★5月例会報告 厚田ウオーク

5月13日日曜、厚田ウオークは恒例の、お花見と渡辺別荘での浜鍋です。あいにくの雨で厚田にできた道の駅は、1時間待ちで取りやめましたが10人の参加者は、満開の桜に酔いしれました。



### 健食塾

★5月12日土曜

「わたしの和だし②」

健生事務所でしました。

★6月30日土曜 月寒公民館

「サーモンとミルクの焼きコロッケ」

調理実習11人参加しました。



★塾長 堤 秀子 080-3234-9565

### アウトドア♥らぶの予定

#### ★7月例会 東区ウオーク

大友掘り跡を歩きビール園で解散

日時 7月11日水曜日 9時出発～

集合 JR札幌駅北口 鐘の広場 8:50 集合

コース →9:15 中央郵便局→札幌村記念

館→札幌ビール園博物館で13:00 解散

昼食は各自で、試飲コーナーで解散

連絡先代表 大橋真樹 090-9527-6863

参加費は200円 記念館等各自負担

案内は宮出さんです。

★8月・9月は例会休みます。

**募集**個人山行で8月11日土曜山の日に

日帰り温泉山行は？大橋予定。前前は、ニセコアンヌプリでした。神威岳(小金湯)か黄金山(浜益峠)いきませんか？

### 健生コミュニティカフェ：たまてばこ

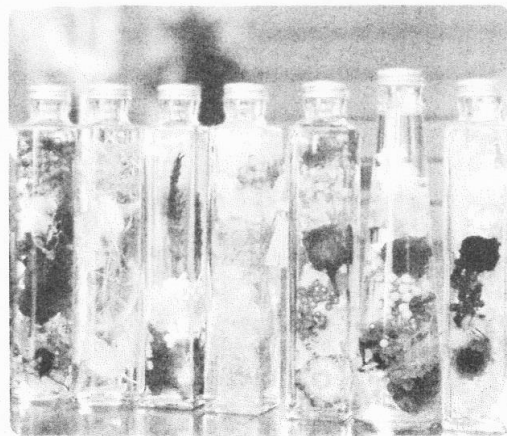
あなたもご一緒に！

健生直属の事業として取り組みます。

★6月7日木曜 今話題のハーバリウム

(植物標本)を作りました。

代表 松浦まどか 090-6440-4771



## 行事・イベントの報告

### ●定期総会が開催されました

平成30年5月26日(土)14:00から15:15まで、ちえりあ2階中研修室1で、本年度の定期総会が開催されました。当日の出席者は61名(うち渡邊代表に委任状提出が39名)で、正会員数88名の過半数45名を満たしましたので、成立いたしました。崎野康智さんの議長により議事が進められ、議案すべてが承認されました。内容は以下のとおりです。

- ① 役員留任
- ② 29年度事業報告及び決算報告
- ③ 30年度事業計画及び予算
- ④ 宮岸和子氏名誉会員

健生北海道の財政状況は、なかなか厳しいものがありますが、昨年、大成功を収めた「フレイル予防セミナー」を、今年度も事業の大きな柱の一つとして、活動を進めていくことが、出席者一同の総意として確認できました。

また、総会には、健康・生きがい開発財団副理事長、吉田隆幸氏及び同常務理事松浦隆志氏にオブザーバーとして出席いただき、総会終了後、財団の新5か年計画やフレイル事業について講話をいただきました。

そのあと、会場近くで懇親会が開かれ、熱心な意見交換が行われました。財団と健生北海道の現状、会員それぞれの思いが、談笑のうちに交換され、有意義な時間を共有できました。

### ●健生北海道会員のための勉強会

平成30年度最初の勉強会がちえりあで開催されました。5月16日(水)に第1回目が行われ、事前参加申込みの方々20名全員参加という嬉しい始まりでした。また、1回目と同じ勉強会を6月11日(月)13:30から健生事務所でも実施、5名の参加で合計25名が参加したことになります。テーマは「フレイル予防」。今年度の事業で、皆で活動に携わるものです。

「フレイルとは何か」と、いくつかの視点から「フレイル予防」のための学習をし、セミナーを実施する時、スタッフとして活動していただくための基本の勉強でした。2回目は7月12日(木)13:30から実際に私達が担う仕事を実践してみる予定です。会場はちえりあ3F研修室4。なお、今年初めて『勉強会受講証』を

お渡して、勉強したという証明になるようにしました。2回目の時にも出席印を押しますので、参加者は忘れずにご持参ください。

## 7,8,9月の行事とサークル活動予定

- 事務局行事 ●7月12日(木)13:30~15:00 「フレイル予防勉強会2」 ちえりあ3F 研修室4
- 8月23日(木)10:00~11:30 「フレイル予防セミナー」 南区民センター大ホール  
対象:緑苑大学 08 会
- 9月8日(土) 10:00~15:00 エルプラ祭に参加 (手作り品販売と健食塾)

### サークル活動

- ◎アウトドアらぶ 3ページの案内のとおり  
連絡先:090-9527-6863 大橋(オオハシ)
- ◎生きがい探偵団 リハーサル中  
連絡先:090-9085-7751 渡邊(ワタナベ)
- ◎華うたくらぶ 準備中  
連絡先:090-9085-7751 渡邊(ワタナベ)
- ◎健康生きがい玉すだれサークル 準備中  
連絡先:090-9085-7751 渡邊(ワタナベ)
- ◎話飲み会 8月8日(水)16:30~18:30 要申し込み  
場所「ボレール&糧とく」会費2300円  
連絡先:080-1886-1420 松浦(マツウラ)
- ◎笑っ・チャオ会 毎月第4木曜10:00~11:30に活動中  
連絡先:090-1383-6238 前田(マエダ)
- ◎健康麻雀愛好会 初心者・市内8か所  
連絡先:090-7196-3249 蒲原(カンバラ)
- ◎聴き書き隊「いい友」 準備中  
連絡先:090-9085-7751 渡邊(ワタナベ)
- ◎健食塾 9月8日(土)エルプラ祭にて実施(ちらしのとおり) 連絡先:080-3234-9565 堤(ツツミ)

### 講師派遣

- いきいきふれあい講座(札幌市保養センター駒岡)にて
- ◎「歌いましょう」毎月第2火曜日13:30~14:30
- ◎「声を出して本を読もう」毎月第2水曜日13:30~14:45  
参加費各620円 参加後お風呂使用可  
連絡先:090-7641-1222北山(キタヤマ)

## 会員近況 (第85期はしご会) 篠原崇子

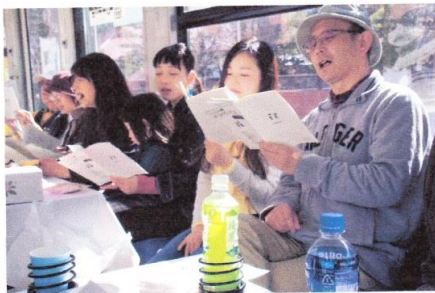
### 「玉すだれとわたし」

「今、見せてくれた形を作るのに玉すだれはいくつ必要ですか？」これはサークル紹介で初めて玉すだれを目にした時の私からの質問です。そんな私が玉すだれを操り始めて早6年近くになります。諸先輩から手解きを受け、2ヶ月程から「玉すだれ単独行脚」が始まりました。自作自演の「魚釣りにいこう！」ヴァージョンを伏見中学校へ来たカナダ中学生に披露したのを手始めに、翌年には「アナ雪」を。この「アナ雪」の出番は「エゾシカフェスタ」、北大留学生とその家族、「雪まつり」、元町小学校、やまびこ座、健生新年会、ポートランドでの札幌市主催のレセプション等がありました。諸外国の方々や子供対象のボランティアでは「玉すだれ体験」も行っており、♡ハート形づくりは喜ばれます。

童謡から演歌まで「玉すだれ」で表現できる題材は沢山あります。エルプラまつりでは「昔話シリーズ」を。「桃太郎」の演目で琵琶とのコラボをアリオや白石複合センターのこけら落としとして出場しました。直近では民謡仲間と4曲の民謡を口上で繋いだ演技に指笛までいただきました。

私が今行っている創作玉すだれは家守さんの発案した「ソーラン節」が礎である事は言うまでもありません。ただし、ミュンヘンの小学校では玉すだれの伝統芸を紹介してきました。今後も玉すだれの出会いと活動の場を与えて下さる全ての方々への感謝を忘れず、活動を続けていきたいと思えます。さあ、皆さんも一緒に、どうでしょう？

玉すだれ片手にどんなヴァージョンで、何処へ出掛けましょうか？



左 篠原さん(親子3代) 右 鍋山さん

## 会員近況 (第94期一生会) 鍋山敏文

### 「第二の職場で働き、思うこと」

公務職場を終え、旅行等で過ごしていたが、何か満たされない日々を過ごしていた。それはこれまでの仕事相手が公務員で住民と接することがすくなかったことで、人と接して役に立つ仕事がしたいとの思いで就活していた際、労働局の総合労働相談員の募集を知り、それが縁で、昨年度から今年度も更新した。

相談内容は労働者が多く、労使間のトラブルを電話や面談により解決にむけてアドバイスしていくことが主である。パワハラが多く解雇、退職を認めない、年休を認めない等でトラブルになっている。言葉遣いに注意し、法令や裁判例を示し対応しないとクレームにもなる。先輩の相談員から「我々の仕事は泥水をすするようなものだ」とも言われた。個人紛争解決手段として「助言指導」、「あっせん」があり、「口頭指導」は相談員が企業の社長等に電話し、法令等の根拠を示し労使双方の話し合いを促す仕事である。法令違反は監督署が是正指導しているが、慣れるまでストレスもあった。アドバイスにより解決した旨のお礼の電話・手紙があったときは励みとなり、社会に役に立っていることを実感する。相談員冥利に尽きる瞬間でやりがいのある仕事に巡り会えた幸せを感じ働かせていただいている。

4月に日高悟朗氏が逝去した。好き嫌いがあると思うが「話芸」という点では秀逸だと思う。「峠道」も幾度か聞いたがすばらしい「語り」だと思う。氏の言葉で「よく笑えた日は佳い一日だった。」とある。日々笑いを大切に生き抜いていこうと思っている。

## 健康寿命100歳

賛助会員 湯浅 岳雄



サンケイ建匠株式会社代表取締役

昭和48年生まれの45歳・建築士。ほぼ人生の折り返し地点を過ぎた頃でしょうか？欲張って私の『健康寿命』を勝手に100歳と定めるならば、まだまだ折り返してはいられません。そんな私の過去・現在・未来の夢について、小出しにお話したいと思います。岩見沢生まれの江別育ちで、カブスカウトに入隊し規律やボランティア精神、アウトドアなどを学びつつ、野球少年として明け暮れていました。生まれて初めて『夢』を口に出して語ったのは、小学校低学年の頃。当時阪急ブレーブスに在籍していた世界の盗塁王・福本豊に憧れ目を輝かせて『プロ野球選手になりたい』でした。昭和男子なら『ありがちな』夢です。ところが・・・それから何年か経った小学校卒業アルバムの文集に衝撃の言葉が！『ぼくは将来、普通のサラリーマンになりたいです』と。次号では、建築の道を志した頃を書きます。



### サンケイ建匠株式会社

注文住宅、賃貸事業用物件の企画、設計、施工、アフターメンテナンス、リフォーム、不動産仲介。

札幌市西区八軒9条4丁目1-1

ラフィナーネ北大1階

### 会社訪問記

私と同じ西区でしたので、自転車でも行ける距離でした。45歳の若い社長さんが温かく迎えてくれました。「私の父が道庁で福祉の仕事に携わっていたので、自然に社会貢献に関心を持つようになりました。」と語ってくれました。なるほど、店舗前に椅子が置かれ、また花も置かれ、さりげない気配りを感じました。

忙しい合間の話飲み会などにも参加していただいているとのこと。健生にこのような意欲的な実業家が関わっていただくことは、将来の明るい展望を切り拓くものだと思います。

(國田 記)

### ミシンが使えますよ

石崎さんの取り計らいで円山の健生事務室にミシンを置いています。

操作できるどなたにも開放しますので事前の申し込みをお願いします。

84号にて会報についてのアンケートを実施しました。16名の方から回答をいただきました。ありがとうございます。

☆いままでの「北の灯り」について

- イ. いつも読んでいる 15
- ロ. 興味のあるところだけ 1
- ハ. あまり読まない、ニ. 全く読まない 0

☆「北の灯り」年発行回数について

- イ. 多すぎる 0      ロ. 普通 12
- ハ. 少ない 4

☆「北の灯り」のページ数について

- イ. 適当だ 13      ロ. 多すぎる 2
- ハ. 少ない 1

☆「北のあかり」の記事について

- イ. 興味がある記事が多い 4
- ロ. 健生の行事日程が分かり役立った 8
- ハ. 参考になった 3      ニ. 身近な内容だ 1
- ホ. 健生の活動を知り得た 6
- ヘ. いつも特定の人だけの記事を書いている 2
- ト. 解りづらい 0
- チ. 地方の記事が少ない 4
- リ. 活字が小さすぎる 6
- ヌ. レイアウトに工夫を 6
- ル. その他(写真が不鮮明)

☆これからの会報について

- イ. 今までのままでよい 6
- ロ. 一部を改善するべきだ 6
- ハ. 抜本的に見直すべき 2
- ニ. ホームページに移行すべき 0
- ホ. わからない 0

☆これからの会報名について

- イ. 「北の灯り」でよい 13
- ロ. 「北の灯り」を変えるべき 0
- ハ. わからない

☆これからの会報に

- イ. 編集委員として関わりたい 2
- ロ. 記事の投稿のみに関わりたい 8
- ハ. 月1回程度なら原稿の校正・発送作業等手伝える 2
- ニ. 関わりたいくない 0

☆ご意見・ご感想

- ・2か月に1回の発行希望
- ・4ページでよい
- ・写真が不鮮明
- ・写真はカラーの方が見やすい
- ・レイアウトに工夫を(縦半分のページでは飽きる。もっと手作りの良さをアピールして
- ・自分史とか文芸誌とか冊子を試みた方がよく売れ上げをできるもの)
- ・編集委員のみなさま、お疲れ様です。いつも楽しみに首を長くして待っています。急ぎや年間行事予定は、ホームページで次年度分として早めにお知らせいただけるとありがたいです。
- ・アドバイザーとして自分が活動すべきことを常に念頭に思っております。そのうち活動内容について投稿してみたいと考えております。札幌以外のアドバイザー活動も知りたいところです(苫小牧市在住)
- ・せつかくの写真が印刷の関係でほとんどぶれてしまっています。技術的なことはわかりませんが、もう少し鮮明だったらと感じております。
- ・皆さんがどんな活動をされているのかを載せてほしい。編集部の皆さんのご負担が大きくなり過ぎない程度で各期の会長への取材等できませんでしょうか？

以上

ご意見・ご感想もいただきました。次号より、皆様のご意見を反映し、ご希望に沿った紙面作りを目指したいと思っております。

会報部員募集！！

原稿入力・校正・発送作業 etc...

ご都合のいい時間でご協力をお願いします。事務局までご連絡下さい。

《ハイタッチ》

146期 村中勝清

“フレイル予防の勉強会”に参加して

先日、フレイル予防の勉強会に参加し、当初はロコモやサルコペニアと同意語の新語程度の認識しかありませんでしたが、説明を聞くほどにフレイル予防は運動機能のみならず、社会性も加味された心身一体のケアの実践をも内包した、健生のめざす活動に沿ったものであり、この活動を普及させていくことが、生きがいつくりの一翼を担うものであるとの思いを強く持った次第です。

さて、わが国での高齢化社会の移行は、年を追うごと加速的に進行しており、急激な高齢化への対応に社会のシステムが追いつかない部分もあり、制度が後追いを余儀なくされています。また、充分な社会保障費の配分も厳しい現状にあると思われます。

一方で余命が延びることは大変素晴らしいことではありますが、心身共に健康での余命でなければ、本意ではないと思うのです。元気に生きて家族への負担を少なく生きることこそ、生きがいを感じる必要条件ではないでしょうか。

そうであれば、他力本願ではおのずと限界があります。大部分の高齢者の方々は予防の必要性を客観的には理解していると思われまますが、何とかしたいとの思いはあると思います。一つの動機が行動に結びつくこともあり、キッカケづくりのお手伝いすることが、大切かと考えます。

しかしながら、地域や社会に必要性を理解してもらい、共鳴させ、そして実施していくシステムは整っておりません。多難な道程ではありますが、国民の健康と幸せを考える壮大な取り組みであり、先ずは小さな一歩から、そして、目指すは全国ラジオ体操のような普及かと思えます。

# 2度目の人生

糖分は控えよう くにたようじ



## 編集後記

今年度から会報編集部を広報部と名称を変えました。また部の強化を図るために事務局預かりとして有志の皆さんのご協力で85号の発行にいたりました。会報「北の灯り」は、会員の皆様を繋ぐ架け橋となる役割を担っています。皆様の活動をお知らせし、また健生北海道の事業・活動をお伝えするようにアンケートのご意見等を反映して参ります。

(渡邊記)