

北の灯り

第86号
一般社団法人
健康生きがいく
アドバイザー
北海道協議会
☎Fax 011-211-4416
jimukensei-hok.com

巻頭言

北海道胆振東部地震から1ヶ月が過ぎて

代表理事 渡邊一栄

去る9月6日の未明、北海道厚真町を震源とする大地震が発生しました。この震災で犠牲になった41名の方に慎んでお悔やみ申し上げます。未だ避難生活を余儀なくされている皆様に心からお見舞いを申し上げます。一日も早い復旧と復興を願っております。

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

電気やガス・水道が使えるのが「当たり前」になっていて、特に電気の有難さを痛感しました。電気がついた時は節電を心がけていましたが、恥ずかしながら、もうすっかり忘れていました。節電もそうですが、この地震でまた多くのことを学びました。真剣に日頃の備えを考える機会になりました。健生の勉強会でも何度か「防災対策」について会員の石崎正子さんに講師をお願いして、具体的な準備を教えていただきました。小さな四角いフライパンにビニール袋やラップを敷いて食器代わりにしたり、500mlのペットボトルの水は、ボトルの口から飲むのではなくキャップに注いで大切に飲むことなどが思い出されました。

その時に準備しておいた非常用の品々があるというだけでも「大丈夫」と思え、石崎さんの言う通り、「3日間の備え」が本当に必要だと感じました。

地震から数日後、何人かの会員の方々に電話やメールで当時の様子を伺いました。H

さんは、ご近所の一人暮らしの高齢の方に食料を届けました。Iさんは、向かいの家のご夫婦が暗い中1本の懐中電灯で動かれているのがわかり、懐中電灯と水などをドアノブにそっとかけてきました。Nさんは、町内の一人暮らしの高齢の方々の安否確認をされました。突然の揺れに驚かれ、停電と余震の続く中、お一人で心細い高齢の方々にとってどれだけ心強かったことでしょうか！

日頃からの何気ない自然な見守りをなさっていることが非常時にも自然な行動となり、そして皆様が地域のつながりを大切にされていることに胸が熱くなりました。3人の方以外にもきっと多くの皆様が同じ様にされていると思います。自分を心配してくれる人がいることは、生きていく励みになると思います。

さて、今年度後半も健生生き活きセミナー「フレイル予防」シリーズとして、10月25日(木)には北海道新聞社編集委員の福田淳一氏を講師に「延ばそう！心の健康寿命」と題して心のフレイル予防をテーマにしたセミナーを開催します。チラシを同封しますので、皆様、ぜひご参加ください。12月には、会員の杉谷憲昭さん提案「銭函活性化」のイベントや来2月には、札幌地下歩行空間でのイベントも予定しております。

11月10日(土)に東京大学にて全国大会が開催されます。上野正志顧問が80代アドバイザーとして活動の発表をされます。渡邊は、北海道協議会の「フレイル予防セミナー」の取り組みについて報告致します。余震も続いていますので、皆様、くれぐれも防災への備えとともに、ご自身の身を守ってください。

* 健生北海道・事務局だより *

1 9月8日に開催予定だった「エルプラ祭」が、地震のため中止になりました。健生北海道も「健食塾」、「うさびょんの音レク懐メロ演歌体操」、「手作り品販売」、「ハーバリウム体験コーナー」で参加予定でしたが、またの機会となりました。

2 私達健生北海道の仲間である杉谷さんが中心となって実行委員会を作り、地元の銭函活性化を期してその開催を進めてきた「銭函未来フォーラム208」が本決まりとなりました、健生北海道としても全面的に参加していきます。

3 健生アドバイザーの全国大会と生きがい学会が、11月10、11日に東京で開催されます。渡邊代表と上野顧問が出席予定です。

4 本年度の事業の大きな柱である「フレイル(虚弱)予防セミナー(教室)」が、次々に具体化されています。

(1) 南区緑苑大学OB会を対象に「フレイル予防セミナー」が8月23日(木)10時から12時まで、南区民センターで開催されました。

(2) 札幌市の補助対象事業「札幌市シニアチャレンジ事業」に、「チカホでフレイル(虚弱)を知ろう」というテーマで申請中です。来年の2月22、23日の10時から16時まで、場所はチカホです。

(3) 「健生生き活きセミナー」が10月25日(木)13時30分から15時30分まで、札幌三井ビルディング 607号室で開催されます。詳しくは、同封のチラシをごらんください。

5 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 です。

※みなさん、の活動報告をメール、郵送、ファックスでお寄せください、HPや会報に掲載したいと思います。

* 財団からのお知らせ *

健康・生きがい開発財団

事務局長 藤村宣之

9月6日、北海道胆振地方を震源とする大地震が発生し、道内全域がかつてない被害に見舞われました。今もなお、その影響が絞れているかと思えます。6日以降、財団のメーリングリスト「健生ホットライン」にも、全国のアドバイザーの方々からたくさんのお見舞いのメールが入りました。また、渡邊代表からは皆様からのメールやお声がけが大変難しく、元気が出ます」と返信がありました。

全国のアドバイザーの方たちとは、ネットで「つながって」いました。

さて、11月10日(土)はアドバイザー全国大会。テーマは「人生100年時代人のつながりで新たなステージへ」。今大会では3テーマでの分科会を設けました。参加者全員で大いにディスカッションしようという企画です。

テーマのひとつは「AD拡大計画」。そこではアドバイザー養成テキストの改訂を大きく取り上げます。テキスト改訂の中でも、キーワードとなるのが「社会・人とのつながり」。

高齢社会の現状でも健康でも、つながりを重視しています。この分科会はかなり盛り上がりそうです。

さあ皆さん、全国大会にぜひご参加いただき、全国のアドバイザーのみなさんと楽しく「つ・な・が・り」しましょう。

健 生 短 信

芸能ボランティア

南泉玉すだれ

9月15日 グルホームレガロ大谷地にて、宮岸和子さん、三上信子さんの2名が訪問しました。

玉すだれの指導

旭川北netみらいの皆さんより要請あり、10月9日、宮岸和子さんが、玉すだれの交流をかねて、旭川に行かれました。

「健食塾」相談業務

札幌市社会福祉総合センターアトリウム改築中のため、相談業務は休止中です。来年4月から再開予定です。

サークル活動報告

健生 アウトドア ♥ らぶ

★7月例会報告 東区ウオーク

7月11日水曜、東区ウオークは80歳を超えた宮出さんのガイドで大友掘り跡巡り。9時に札幌駅北口鐘の広場に5人集合。斜め（ファイターズ）通りを歩く。啄木ゆかりのリンゴの樹をみて札幌村記念館で、案内つきで1時間の見学、その後、軟石倉庫の餃子屋で昼食。札幌ビール博物館で少し酔っぱらい4時札幌駅で解散。お腹も頭も大満足です。



札幌村記念館での充実した資料と解説に感動！

★11月2日 北大散歩と今年の納め

ガイドは宮出さんです。

日時 11月2日金曜日 9時10分 出発～
集合 北大正門案内所前9時集合
コース →北大博物館 11時→ぼぷら並木
→银杏並木 12時解散

希望者北大セマで打ち上げ 12時～14時

連絡先代表 大橋真樹 090-9527-6863

参加費は200円 打上ジツパ 2千円程度

★新年1月6日日曜は恒例：円山公園

日時 1月6日日曜日 9:10 出発
集合 地下鉄円山公園バスセンタ 9:00 集合
コース北海道神宮→10時動物園→12時解散

希望者六花亭等で12時半～14時昼食

連絡先 大橋真樹 090-9527-6863

参加費は200円 昼食等各自負担



健康マージャンサークル

107期（ヒマナ会）札幌市 蒲原史起

★ 近況報告

健康マージャンとは、「（お金を）賭けない」「（お酒を）飲まない」「（タバコを）吸わない」を遵守し行うマージャンのことです。

健生の事務所は星園より移転いたしました。現在も星園にてサークル活動を継続しております。

健生の皆さんとお会いしたいと思っておりますので、是非サークルに見学でも結構ですから遊びにきてくださいませ。

★ 健康マージャンサークルのお手伝いをしていただけの方を募集しております！！

私の行う健康マージャンサークルでは、サポートスタッフを募集しております。交通費程度の謝礼となりますが、お手伝いしていただける方を大募集中！！

マージャンはいまひとつわからないという方でも、スタッフとしての立ち回りを一からご指導いたしますので、ご興味がありましたら、下記までご連絡下さいませ。

★ 蒲原携帯：090-7196-3249

↓筆者



親子麻雀教室

行事・イベントの報告

◎健生の「フレイル予防セミナー」の開催

事業部：崎野康智

今年度我が協議会が最大の重点目標に置いていた「フレイル予防セミナー」を8月に開催することができました。実行委員会を立ち上げ、またADに対する勉強会を2回行い、実行委員会を数回行い、準備をしました。セミナー依頼団体と打ち合わせ、さらに会場の確認やリハーサルも行い、必要な器具を準備しました。

セミナーの依頼団体：南区緑苑大学 OB 会様（参加者 20 名）

日時：平成 30 年 8 月 23 日（木）10:00～12:00

場所：札幌市南区真駒内 南区民センター2F ホール

健生スタッフ：代表 渡邊（講師）、副代表 石川・中川、AD 北山・鍋山・黄瀬・堤・夏堀、村中、櫛引、崎野



セミナーの状況

統括：崎野 石川副代表：依頼団体との連絡等担当 黄瀬、堤：講師補助

中川副代表：音響・PC・プロジェクター担当 測定係：北山チーフ、夏堀、村中、櫛引

講師を渡邊代表としてセミナーを開始。「フレイル」の説明や「指輪っかテスト」の方法イレブンチェックのやり方などの講義を行う。その後参加者の体力測定に移り、握力・歩行速度の測定を行って終了した。

セミナーは、渡邊講師の説明と事前の勉強会やリハーサルにより、ADの動きもテキパキとしており、夏の暑い中総体的に見て良好に行われた。

後日、緑苑大学OBの方から、セミナーの内容は良かったとの評価を受けました。しかしながら、体力測定では「種類を増やした方が良い」との指摘がありましたが、器具の準備やスタッフの確保、さらに事故防止の観点から検討の結果、今回の内容で行ったが、指摘の点は今後当会としても取り組んでいく必要があると思います。次に「セミナーの名称を変えた方が良い」との指摘がありましたが、これに関してはお断りします。当会の実行委員会や運営委員会で今年は「フレイル」に重点をおいて活動することが正式に決定されたもので既に10月25日三井赤れんがでのセミナー、市の申請事業、来年2月の地下歩行空間での事業もこの名称で進めておりますので、他団体からのご指摘ですが、お断りいたします。

事業部からのお願い

今回のセミナーは暑期中、お手伝いいただいたADの皆様ご苦労様でした。10月のセミナーもよろしくお願いいたします。今回のセミナーはこの人員で間に合いましたが、10月のセミナーには、もっと多くの皆様の参加が無ければ成立しません。協力していただける会員さんは、ぜひ連絡をお願いします。



◎エルプラ祭

9月8日（土）に予定しておりましたエルプラ祭は6日に発生した胆振東部地震により7日にエルプラザからの連絡で中止となりました。電気の止まった中、皆様にお知らせ出来るよう努力いたしました。お知らせが届かなかった方々には申し訳ありませんでした。次回をお楽しみに！

会員近況 (第131期 イサイ会)

岩見沢市 黄瀬 芙美子

「フレイル予防活動とわたし」

「フレイル」(和訳で虚弱)という言葉にやっと馴染んできた今日この頃です。皆様はいかがでしょう? 「フレイルとは、健康な状態と要介護状態の丁度真ん中の状態のこと」でしたね。今年度の健生北海道は渡邊代表を先頭に「フレイルを予防して、健康寿命をのばしましょう」を合言葉に積極的に活動をスタートしています。私も数回の勉強会に札幌まで出向き、会員の皆様とご一緒に学習させていただきました。

8月23日には早速、学びを実践にということで、真駒内南区区民センターで、老人クラブOB会の皆様方に、渡邊代表による「フレイル予防」の講義のあと、希望された方々に会員による握力や歩行速度の測定の支援が行われました。

臆せず参加することで、「フレイル」についての理解を深め、自分自身のフレイル予防にもなり、社会参加・社会貢献の機会を頂戴できたと感謝です。

実りの秋を迎え、しっかり食べ、しっかり動いて、みんなで楽しく活動できる毎日を過ごし、いつまでも元気で「健康寿命100歳」を目指したいと思います。

「大きなことをする必要はありません。小さなことに、大きな愛をこめればいいのです。」

マザー・テレサ



狸小路ウオーク (昨年) 黄瀬さんと上野顧問

会員近況 (第84期 はしご会)

岩見沢市 松川 敦子

「笑いの活動を通して」



創始者夫妻と↑筆者

私は、笑いヨガのティーチャー・アンバサダーとして各地で笑いヨガの実践と養成講座を開催、また地域のFMラジオ「虹色カフェ」のパーソナリティーの活動もしています。

今年5月には、笑いヨガの創始者マダン・カタリア先生を岩見沢にお迎えして「笑いとリズムで命の輝き」in 岩見沢～のイベントを主催しました。皆様の暖かいご協力で、道内外から220名のご参加を頂き、大盛況の中、終了しました。

この一大イベントに先立ち実行委員会「チームありがとう」を立ち上げ、25名の仲間と共に「楽しむ、深める、繋がる」をイベントの狙いとして準備を進めていきました。会場打ち合わせ、表敬訪問に関すること、資料作り、宿泊、お弁当、夕食会、内容について、外部広報、新聞社のインタビュー、協賛金依頼、参加申し込み受付等多岐にわたりましたが、参加して下さる方の笑顔と成功をイメージして準備を行いました。他にも地元への還元を考慮して、地元のお菓子を「モグモグコーナー」で提供、岩見沢の「百餅まつり」にちなんで餅まきを行い、バルーンで会場を装飾、そして最終的には岩見沢の社会福祉協議会への寄付もできました。

実行委員長として大切にしたいことは、感謝・人との繋がり・楽しむことです。皆さんの最幸の笑顔イメージして創り上げた時間が、皆様の心の1ページとして残っていくと幸いです。

法人コーナー

コラム2

サンケイ建匠株式会社
代表取締役



賛助会員 湯浅 岳雄さん

「建築」を熱く語る先輩との出会い

前号では、少年時代の拙い夢について書きました。小6にしてすでに『普通のサラリーマンになりたい』と現実路線を歩み始めた私は、中学時代に箱根駅伝のTV中継が開始されたことを機に駅伝ランナーに憧れ、高校に駅伝部があればぜひ入ろう！と切望。ところが、入学した高校には駅伝部なるものはなく、夢は散ることに。転機が訪れたのは、大学のサークルで『建築』について熱く語る先輩と出会ってからです。知性溢れる佇まいと揺るがぬ信念を持つその姿に、『建築の道に進みたい』と心を動かされました。とは言いましても、私が在学中に興味を持って学んだことは、建築家を連想する意匠ではなく歴史でもなく、住環境の分野(断熱・換気など)です。極寒の季節に長沼の農場で断熱材スタイロフォームを組み立てた箱に一晚寝泊りした実験がトラウマです。次号では、社会に出たから今に至るまでを書きたいと思います。

米寿になりました

35期 宮岸 和子



健生皆様のお仲間に入れていただき、当時72歳だった私も、いつの間にか88歳になりました。

でも、まだ何かできる筈と考える暢気で成長していない人間です。

養成講座は勉強についていけるかどうか？試してみたかっただけ～というのが本音でした。現在は南京玉すだれ、ふまねっと運動、手芸、ひょっとこ踊りなどボランティア活動が主です。

以前は会報部に所属し、パソコン操作もそれなりに最小限とはいえ、習得することができましたが、残念ながら今は頭も体もむずかしい事は思うようにはなりません。気持ちで健生の発展と会員皆様のご活躍を応援させていただきたいと思います。

宮岸さんへ 米寿おめでとうございます。今なお数々のボランティア活動にご活躍され、敬服しております。これからも健生北海道をよろしく願います。(渡邊)

第13回 落笑会 寄席

と き 平成30年11月4日
開場 12時半 開演13時 終演16時
ところ 札幌パナソニックショールーム三階
(札幌市北区北9条西2-1 札幌駅徒歩5分)
木戸銭 500縁
*駐車場はありますが、数に限りありますので、公共交通の利用をお願いします。
後援 (一社 健康生きがいアドバイザー北海道協議会)
主催 落語&お笑い研究会「落笑会」

口演の収益金は被災者支援としてさぼーとほっと基金に寄付させていただきます。

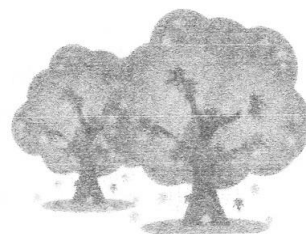
申込・問い合わせ
(有)エコアース
電話 011-815-2701
E-mail j_matsuda@huel.co.jp

事務局行事 ●10月25日(木)13:30~15:30

「健生き活きセミナー」<フレイル予防シリーズ>

『延ばそう！心の健康寿命』 講師：福田淳一氏 道新編集委員

会場：札幌三井 JPビルディング 6F 607号室
 札幌市中央区北2条西4丁目 赤れんがテラス
 参加費：500円 要申し込み チラシ参照



サークル活動

◎アウトドアらぶ 11月2日(金)「北区、北大ウオーク」

北大正門→博物館→銀杏並木→北大食堂 時間等の詳細はお問合せ下さい。

連絡先：090-9527-6863 大橋

◎生きがい探偵団 リハーサル中

連絡先：090-9085-7751 渡邊

◎華うたくらぶ 準備中

連絡先：090-9085-7751 渡邊

◎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

◎話飲会 年内は予定なし、来年リニューアル開催予定

連絡先：080-1886-1420 松浦

◎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

◎健康麻雀愛好会 初心者・市内8か所

連絡先：090-7196-3249 蒲原

◎聴き書き隊「いい友」 準備中

連絡先：090-9085-7751 渡邊

◎健食塾 12月15日(予定)

連絡先：080-3234-9565 堤



第26回健康生きがいづくりアドバイザー

全国大会

日時：11月10日(土)9:30~17:30

場所：東京大学(本郷キャンパス)

(東京都文京区本郷7丁目東京大学工学部2号館)

テーマ：人生100年時代 人のつながりで新たなステージへ

参加費：1000円

健康生きがい学会第9回大会

日時：11月11日(日)9:00~17:35

場所：大妻女子大学千代田キャンパス本館E棟

(東京都千代田区三番町12)

テーマ：健康生きがいを支える福祉機器・ICT・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~

参加費：500円

主催：一般財団法人 健康生きがい開発財団

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

「ハイ、タッチ！」
 「初のNHKのど自慢大会出場」
 51期 斎藤克恵(うさびょん)



人生はチャレンジ！をモットーに腹話術・落語・演歌体操・弾き語り・歌声・バルーンアート・カラオケ…とあれこれ挑戦してきました。

2018年8月。NHKのど自慢札幌大会は30年ぶりの開催。札幌局開局90年で松山千春、細川たかしがゲスト。予選250組のはがきの申し込みに5千通とも1万通ともいわれる申し込み数。ここを突破できただけでも超ラッキー。葉書には楽曲を選んだ理由「松村和子のおれのふるさと北海道で北海道を元気にしたい」とイラストをつけて出し当選しました。

8月4日の予選大会は生演奏で1コーラス。会場のお客さんのノリも素晴らしく会場全体が一体感で盛り上がっていました。落語仲間が横断幕を作ってくれて応援団もばっちり。北海道人は本当に歌がうまい。激戦でしたが無事予選通過。翌日の本選テレビ放送20組に出場できました。

予選終了後は音楽プロデューサーのレッスンや司会小田切さんの聞き取り面接もあり、一人づつ呼ばれてのレッスンは緊張しました。

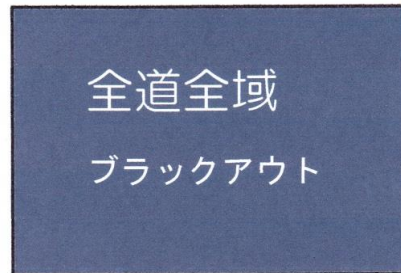
「声ハスキーなのに高い声も出るんだね。はいおです」。よかった。

翌日はテレビ収録の本番で7時半わくわくホリデーホール集合。リハーサルから本番まであっという間でした。出演チームが二手に分かれホールの2階ロビーで肩を組んで若いも若きもエイエイオー！そして8番。笑顔で元気に歌いました。キンコンカンコン～ 合格。やった～。

優勝は「思秋期」を歌った17歳。特別賞は「湖畔の宿」を歌った98歳のご婦人。背筋がしゃんとされ、きれいな声で熱唱。感動でした。終了後は同期会も結成。みんなすばらしい歌の仲間です。カラオケ大会はいくつも体験してる私でしたが、こんなに感動的な大会は初めて。一生の思い出になりました。応援に駆けつけてくれた健生のみなさんありがとうございました。

2度目の人生

ブラックアウト対策
くにとようじ



編集後記

最近、台風がやたらと多い。胆振東部地震も、直前の台風による大雨が大災害につながった。ある専門家は、これは異常気象ではなく、極端気候だという。かねてから中川副代表が、町内会ぐるみの防災のあり方を提唱し、実践を重ねているが、健生としても防災の関わり方について、もっと話し合うべきと感じました。