

北の灯り

第87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
 ☎Fax 011-211-4416
 jimukensei-hok.com

巻頭言

新年明けましておめでとうございます。
 日頃のご協力に心よりお礼申し上げます。
 本年もどうぞよろしくお願い致します。



代表理事
渡邊一栄

フレイル予防啓発と人とのつながりを大切に

昨年11月に東京大学工学部で開催されました第26回「全国大会」と大妻女子大学千代田キャンパスで開催されました第9回「生きがい学会」に北海道からは上野顧問と渡邊が参加しました。全国大会は、「人生100年時代 人とのつながりで新たなステージへ」をテーマにAD約180名が参加しました。

辻理事長の基調講演「人生100年時代 新たなステージへの展望とセカンドライフの創造」では、超高齢社会において個人の長寿・社会の高齢化・ともに暮らす社会（認知症など）となり、地域で誰もが支え合う“地域共生社会”へ向かい、社会性は、フレイルを遅らせる・人とのつながりの重要性を強調されました。財団では、「健康生きがい」の願いを広めるた

め、①健康生きがいくりADを拡大し、活動力を高める。②協議会組織として、フレイル予防推進支援の旗頭を務める。③財団の組織・機能の強化を図る財団改革を実施する。その施策の一つ新5か年計画として「フレイル予防事業」を中核事業に掲げています。

北海道協議会の「フレイル勉強会」について分科会で発表し、継続して取り組むことを奨励していただきました。

今後のフレイル関連事業として94期佐藤晋康さんのご協力で「札幌市シニアチャレンジ事業」を2月に札幌地下歩行空間で開催します。チカホを行き交う市民の皆様には北海道協議会の生きがい活動をPRするとともに「フレイル予防」の啓発に取り組みます。社会参加＝人とのつながりがフレイル予防のキーワードとなります。皆様もこれを機会にさらにつながりを大切にADとして活動していただきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。「元気シニアここにあり！」を実践しましょう！！

●35期 宮岸和子さん 名誉会員に

昨年の定期総会で宮岸和子さん名誉会員として承認されました。

ADを取得されて以降、小物作りの講師・ふまねっとの指導・南京玉すだれで高齢者施設での芸能訪問など積極的にAD活動を実践されています。札幌市中央区の銭湯が会場の「おしゃべりサロン」への芸能訪問で南京玉すだれを披露していただいたところ、参加者から「元気をいただき、私も何かできることはないかと思いました」と嬉しいお声をかけてくださいました。まさに「アドバイスをしないアドバイザー」を実践されています。

事務局便り

1. 副代表の中川和彦さんが、一身上の都合により理事を辞任し、退会されました。健生の会員となって以来、ずっと様々な活動を通じて健生のために尽力いただきました。紙面を借りて、お礼申し上げます。
2. 30年度の年会費の未納がまだあります。29年度についても若干の未納があります。言うまでもなく会費は、健生の活動を支える第一の収入源です。お忘れの方、どうぞお早めに納付してください。
3. 事務局員を募集しています。小さなことでもかまいません。その仕事を通じて、健生の下支えに参加したい方、お申し出ください。
4. 会報「北の灯り」の編集に携わりたい方を募集しています。企画・取材・執筆・校正・印刷・発送とさまざまな作業があります。どこでもかまいません。参加を待っています。
5. 事務所の当番のできる方はいらっしゃいませんか？月・木・金の13時から17時までです。難しいことはありません。どうぞ、お申し出ください。
6. 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：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

明けましておめでとうございます。来年もよろしくお祈りします。

アドバイザーの全国大会は、11月10日、175名集まり、たいへん盛り上がりました。辻理事長の講演スライドから健生北海道の皆さんに関係のあるところを少し紹介します。(新年早々、非常に硬い話で恐縮ですが)

アドバイザー活動の新たなステージを求めて、財団の当面の重要課題の一つは、アドバイザーの拡大と地方組織の強化です。それは二つあり、

- ① 地方組織の活動を高め、地方組織の参加のメリットを高めること
⇒このため地方組織は、財団の重点事業を取り入れる努力を期待
⇒地方組織の主体性の強化を目指す(当面は、財団の財政安定に注力)
- ② 地方組織が連携しアドバイザーとしてノウハウを高め合うこと
⇒地域における活動(高齢者の社会性≒より高次の生きがい)の活性化への寄与に関する各地のノウハウを学びあう
(DVDの普及・DVDの更なる開発も)
「参加メリットを高める」なんて言われんでもそれを今、必死でやりおるわ、と突っ込まれそうですが、まさにこの事が最大の課題ですよ。「活動を高める」、それはどの健生さんも頭の痛いところ。「高齢者の社会性≒より高次の生きがい」、このへんは、理事長本人の解説でないと、うまく伝わらないので、皆さんなりに解釈してみてください。理事長の思うところがうまく皆さんに伝わって、何か今年の活動の参考になるようであれば、うれしい限りです。
(藤村)

サークル活動報告

健生 アウトドア ♥ らぶ

★ 11月例会報告 北大ウオーク

11月2日金曜、北大ウオークは80歳を超えた宮出さんのガイドで、9時に正門前インフォメーションセンターに11人が集合。

秋晴れの校内を歩く。解説付きで、中谷宇吉郎の研究棟や旧ポプラ並木や銀杏並木を見学後、北大博物館前の、ジギスカンを食せる、セコマート前で1時間の自由タイム。11時半に下記写真後、解散して8人の有志で校外の石づくり2階ROGAで、カレーを食べながら交流して15時に今年のおひらきとなりました。



★ 1月6日 神宮参拝と円山動物園

日時 1月6日日曜日 9時10分 出発～
集合 円山公園バスセンター9時集合
コース→北海道神宮 10時→動物園 12時解散
希望者で六花亭等で食事 12時半～14時
連絡先 大橋真樹 090-9527-6863
参加費無料 食事は各自

★ 3月11日は恒例三角山追悼登山

日時 3月11日月曜日
集合 西区民センタ 9:00 集合か登山口 9:30
コース 9時半緑花会登山口→10時半山頂
→12時解散
希望者で12時～13時 栄通の定食店
連絡先 大橋真樹 090-9527-6863
参加費 200円、昼食等各自 800円程

笑いヨガクラブ 笑っ・チャオ会

★ 3年目の例会を体験しました

2016年の10月から始まった「笑っ・チャオ会」は高齢化のすすむ西区発寒市営住宅集会場での今年最後の例会12月20日木曜に参加し、体験報告します。(大橋)

会の連絡先(090-1383-6238)の前田さんは、この市住に居住しており、すっかりこの地域に根付いたサロンになっていました。

リード役の堀田さんの考えられた巧みなプログラムを紹介します。最初は健康伝授で
①転倒予防のためのスクワットと口腔ケア
②メインの笑いは年末年始がテーマ

★多額の請求書を見て→年末支払い完了→大掃除(部屋・体・心など)→初詣で(おみくじで凶から大吉まで)→本気でジャンケン(商品の取り合いで盛り上がりました。)★

③瞑想タイムで体も心も落ち着かせます。
④もぐもぐタイムでシュークリームを食する
⑤年末宝くじ1千万円当たったら、何に使うか披露しあいました。打ち解けタイム。
⑥最後に全員でハグをして(1年の感謝と新年での健康での再会を約して)おひらき

10時からの1時間半で、体は温かくなり、心もゆたかに慌ただしさから解放されました。新年の笑い始めは1月24日、第4木曜日 10時～11時半。参加費は各回500円です。



一千万円の使い道を各自披露

体験会のPR

札幌市内の笑いヨガクラブは、当会含め14あり、初めての方の体験会が2019年1月27日(日曜)札幌駅北口エルフラザ3階ホールで、10時と13時の2回あります。500円で、当日自由に体験できますのでお試しを

行事・イベントの報告

◎「フレイル予防」セミナー2件実施報告

事業部長：崎野康智

1、「健生き活きセミナー」

<フレイル予防シリーズ>

本年度2回目のセミナーは多くの会員のご協力をいただき、いろいろなアクシデントにもかかわらず、成功裡に実施されました。

日時：平成30年10月25日（木）13：00～

場所：札幌三井JPビルディング6F607号

札幌市中央区北2西4、赤れんがテラス

講師：福田淳一氏

北海道新聞社暮らし報道部編集委員

テーマ：「延ばそう！心の健康寿命」

後援：札幌市社会福祉協議会、（一財）健康・

生きがい開発財団、NPO法人シーズネ

ット、（一社）終活マイライフ

参加者：54名

健生スタッフ：（順不）16名

代表 渡邊（講師）・ 副代表 石川・

中川・事務局長 大柳・AD 北山・鍋山・

夏堀・崎野・鈴木・蒲原・村中・長谷川（久）・

石崎・砂山・松田・松浦（ま）

セミナーの状況

概ね三部に分けて行いました。

・「フレイル（虚弱）について」講師 渡邊一栄

・講演「延ばそう！心の健康寿命」

講師 福田淳一氏

・セルフチェック「フレイルチェックアンケート・握力測定・5m歩行速度測定」

○このセミナーの準備中、9月6日未明に胆振東部地区にて地震が発生し、全道停電、一部断水、震源地付近では亡くなられた方、住宅の損壊等大きな被害が発生し、準備作業は一時的に停滞しましたが実行委員や会員の皆様の努力により、受付・会計、講師接待、進行、会場設営、体力測定等スタッフの皆様が役割を完全に遂行していただき、成功裡に終わりました。セミナー参加の皆様にご感謝です。

2、3回目のセミナー

厚別区青葉町の老人クラブで行いました。

依頼団体：厚別区わかばファミリー倶楽部

日時：平成30年11月22日（木）10:00～

会場：青葉会館（まちづくりセンター）

札幌市厚別区青葉町3丁目

参加者：45名

健生スタッフ：渡辺代表、崎野、長谷川（久）

セミナーの状況

講演「フレイル（虚弱）予防」について

講師 渡邊代表

比較的高齢の方が多く見られ、真剣に話を聞かれる姿が印象的でした。

○今回はAD長谷川（久）さんからの連絡で開催できました。皆様も講習の依頼がありましたら、どうぞ事務局にご連絡ください。

◎銭函未来フォーラム2018

新年あけましておめでとうございます。

小樽市銭函に住んでいる通信18期生杉谷憲昭です。平成30年12月1日（日）健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会の全面的な協力を頂き小樽市銭函地区の将来を考えるフォーラムを銭函市民センターで開催しました。講師にスーパー公務員と呼ばれた木村俊昭東京農業大学教授をお招きしての講演会で、テーマは『地域再生！五感六育の実践』。

会場には地域住民ら約100名の方々が熱心にお話を聞いておりました。尚、当日会場ではかぜのクラブ（銭函の婦人部）のご協力でお酒まんじゅうを粗品として差し上げました。

健生スタッフ 渡邊（司会）・崎野・石崎・杉谷

☆事業部からのお願い

平成31年2月22日（金）と23日（土）に札幌市地下歩行空間（チカホ）で行う行事は札幌市シニアチャレンジ補助事業です。スタッフとして会員皆さんの参加をお願いします。参加可能な方は事務局へご連絡下さい。

会員近況 (第71期 ナイキ会)

札幌市 櫛引 厚子

「健康寿命の取り組み」について

最近「認知症予防」や「介護予防」などの言葉をよく目や耳にする事が多くなりましたね。私たち健生アドバイザーも「フレイル予防」取り組み始めましたが、私が所属しておりますレクリエーション分野でも厚生労働省や文部科学省が「心身の健全な発達、生きがいある豊かな生活の実現等のために行われる活動」としてスポーツ基本法第24条に位置づけられました。

笑いヨガを実践中の筆者



そして11月に開かれた「スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会」に私も参加してきました。スポーツ基本法(平成23年)は「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むこと」は「生きがいある生活を営む」事と軌を一につにしています。そしてその後(平成27年)にスポーツ庁・健康スポーツ課が設置され、スポーツを通じた健康寿命の延伸、が大きな政策目標のひとつになっています。

スポーツレクリエーション(以下スポレク)活動は日常的に継続的に親しんでもらうよう誘うこと。健康増進に取り組むことで認知症予防、介護予防につなげ、国の医療費削減にもつなげていけたら、いいなと思うのです。

活動することの楽しさを味わい、成果効果を喜び、仲間とのコミュニケーションの中で、つながりを感じることが心身を元気にしていくと思われまます。

今年は認知症介助士・介護予防健康アドバイザー、スポレク指導者の3つの資格を取得

し、私自身も将来は誰かの役にたちたいな一と思っっているところです。

♡「フレイル予防」の「スポーツひろば」ができれば面白いな一と思います。いかがですか!♡

20代の若い会員からの提言です

会員近況 (第115期 百・一期会)

札幌市 若狭 龍一

「多様性の受容」

昨今、多様な生き方や考え方がうまれ、社会的なマイノリティの受け入れも浸透してきている。

現役世代の働き方においても、社会的に心身にハンディキャップをもつ人たちの受け入れも増えてきたようだ。生きがいを見いだす源になりやすい雇用や労働の視点から見ても、多様性の受容はメリットがある。

その人達に応じた働き方を構築した企業は社会的に良い目でみられるだろうし、企業内にも新しい風が吹き、既存で凝り固まった組織風土に変革をもたらす。ただ、このような社会を受け入れることには、十分な準備が必要である。長い目で一緒に過ごすためにも、受け入れ側も考え方が柔軟にして、しっかり勉強をしなければならない。

さらに、外から新しい風を吹き込むことは、多いメリットの他に、デメリットは互いにストレスも生じやすい。その間において、繋ぎの役割として、健康生きがいづくりアドバイザーは、とても重要な役割を持つ。

長年、アドバイザーとして培った技術や知恵、考え方は、違う場をつなぐための重要なツール(資質)である。あらゆる場面で社会を繋げてきた人間力、寛容な心は、個人主義に走りすぎた現代を打開する鍵と考える。

年齢、性別、人種、嗜好、ハンディキャップ、文化、などの垣根を越えた多様性社会が増えていくためにも、本アドバイザーは、受容・寛容な心で、さらに積極的に活動を展開していかなければならないだろう。

コラム3

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



人を幸せにする人間・会社に

前号までに、学生時代までの夢をお話しました。大学で断熱や換気などを研究し、大きな組織のイチ歯車よりも少数精鋭の中の一人になりたい私は、自ら地元札幌の零細企業の門を叩きました。お客様に寄り添い夢を共有しながら安心快適な家を提供したい。そして、地域社会に役立ち必要とされる人間&会社になりたい・・・子供の頃から親の背中を見てボランティア活動に携わってきた者として、人様が幸せであることが自分の幸せです。

小さな会社で一軒一軒のお客様と対話しながら終の棲家をつくりあげ、住んでからも末永いお付き合いをできることの喜び。そして、社員とともに苦労や喜びを共有し、微力ながらも地域の方々の輪の中に参画させていただける使命感と充実感。未来へ向けての私の夢は、家づくりや地域活動を通して『人を幸せにする人間・会社になる』ことです。



全国大会に参加して

顧問 上野正志

11月10日「人生100年時代 人のつながりで新たなステージへ」をテーマに東京大学キャンパスで開催された第26回健康生きがいつくりAD全国大会に四年ぶりに参加しました。

今回は大会シンポジウムのパネラーとして指名されたので参加する事にしました。

参加者180名の中には旧知の面々も多く、元北海道健生・浜頓別出身の豊島忠さん達と旧交を暖めました。


大会では先ず基調講演・特別講演共「人生100年時代に因んだ講話が語られた後、AD拡大計画②フレイル予防事業③100歳大学の三分科会で討論が進められました。渡邊一栄代表が第二分科会のフレイル予防に関し北海道の取り組みについて全容を詳細に紹介しました。

第二部のシンポジウムでは「80歳からの生き方アンケート調査結果の報告の後、人生100年時代、「80歳からのアドバイザーの生き方」のテーマについて、全アンケート回答者の中から選ばれた四名がパネラーとして意見陳述する事となり、このパネラー発表のトップバッターに指名されてしまいました。席上、60歳・70歳代の活動を維持しつつ80歳からのAD活動については、体力・気力の衰えにより活動の対象範囲を北海道全域・札幌市全域から自身が住んでいる地元エリアに重点を置くように切り替える為のアイデアを幾つか発表してきました。結果、懇親会では10人以上の方々からモデルにしたいと声を掛けられ、気分を良くして帰ってきました。

* 平成31年1、2、3月の行事とサークル活動予定 *

事務局行事


●新年会 平成31年1月27日(日) 14:00~16:00 今年の担当は131期(イサイ会)

場所 ふなもりや あぶりぢやや 舟盛屋別邸炙り茶屋 電話:050-5869-148 
札幌市中央区南3西2-10-1(狸小路2丁目南側)リバティタワービル B

1
参加費 3500円 同封のハガキでお申し込みください(1月21日までに必着)
連絡先 090-3468-9114(国田) 余興

歓迎

●札幌市シニアチャレンジ補助事業 「人生100年時代に向けて健康寿命を伸ばそう」
副題「生きがい活動を行いフレイル予防で健康寿命を伸ばそう」

平成31年2月22日(金)と23日(土)の2日間 10:00~16:00
場所 札幌市地下歩行空間「憩いの空間」(チカホ) 

- ① イベントコーナー: 会員等の演芸活動を披露する場
 - ② 「フレイル予防」コーナー: 握力測定、歩く速度測定ほかセルフチェックでフレイル予防
 - ③ 健生会員等の生きがい活動の紹介コーナー
 - ④ 生きがい活動の成果品等の販売コーナー
- で構成し、広く市民に「健生」活動を紹介するイベントとします。

サークル活動

◎アウトドア♥らぶ ①1月6日(日) 北海道神宮参拝と円山動物園
9:00円山公園バスセンター集合

②3月11日(月) 三角山登山
9:00 西区民センター集合

詳しい時間、ご不明の場合はお問合せ下さい。

連絡先:090-9527-6863 大橋(オオハシ)

◎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)

◎健食塾 2月2日(土) 13:30~15:00

場所 健生事務所 札幌市中央区南1条西28丁目祐興ビル3階

テーマ 「腸内環境と健康」

参加費 500円 ヨーグルトの試食つき 連絡先:080-3234-9565 堤(ツミ) 

ツミ)

(予告)4月23日(火) 13:00~16:00 健康・栄養・よろず相談

札幌市社会福祉協議会アトリウム

このたび、健生の「フレイル予防」を中心テーマとしたイベントを「札幌市シニアチャレンジ補助事業」に申請し、採択されました。地下歩行空間で開催する「健生」の行事にみんなで参加し成功させましょう。

94期AD佐藤(晋)

- ◎聴き書き隊いい友 準備中 連絡先：090-9085-7751 渡邊（ワタナベ）
- ◎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）
- ◎話飲会 現在予定なし、来期リニューアル開催予定 連絡先：080-1886-1420 松浦（マツウラ）
-



「ハイタッチ！」

『遠軽で健生アドバイザー精神を！』

131期 佐野 満

私のいる遠軽方面には、健生の仲間は多分おられないかと思えます。131会の皆さんも札幌やその近郊にお住まいで受講以後お会いできていない状態です。それでも、時々理事の方や同期の方からお声をかけていただき、誠にありがたく感謝しております。

さて、受講当時、私は感化されやすい性質のせいか、健生アドバイザー講座でのいわゆる「三人称での生きがい論」に感銘を受けたものでした。しかし、いざ我が町に降り立つと、健生とは無縁の人ばかりで早速宙に浮いてしまいました。例えば、町の教育委員会へいきなり「何かできることはないか」と訪問したり、「じゃあ社会教育委員を募集しているので応募してみたら」と言われ参加したりしました。結果1年間、その会議で意見を述べることはできたもののそんな募集に応募する人は珍しく、どうやら飛んで火にいる夏の虫だったようです。今思うと顔が熱くなってきます。しかしそれはともかく、その時健生での知識が大いに役に立ったことは間違いありません。

その後陶芸ボランティアもしながら過ごしていますが、未だ自己満足の領域を出ていません。今は声をかけていただいたシルバー人材センター事務局の仕事をしつつ、何とか会員の皆さんのお役に立ちたいと願う次第です。健生アドバイザーの会とは直接関係しませんが、気持ちは三人称レベルの生きがいを見つけるべく、健生アドバイザー精神を実践していきたいと考えております。

2幕目の人生

もう一步前へ くにたようじ



編集後記

今号はハイタッチに遠軽の佐野さんが引き受けてくれました。前に実施した北の灯りのアンケートの中で、地方の記事をもっと多くという声もあったので掲載できて願ったりかなったりです。次号も皆さんの記事提供よろしくお願ひします。



遠軽の風景