

健康生北海道

ご挨拶

健康生きがいづくりアドバイザー

北海道協議会会長 長谷川 聡

このたび設立された「健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会」の初代会長を、会員の皆様より仰せつかりました。経験も実績も私などが及びもしない会員ばかりのこの会で、このような重責を与えられましたことは、「会長職に就いてお前が一番学び働け」という檄を戴いたものと解釈するより他に理解のしようがありません。会員諸氏のみならず、関係の諸兄姉の皆様、健康・生きがい開発財団はじめ関係機関・団体の皆様にはよろしくご指導ご支援のほどを、まずはお願い申し上げます。

さて、本会のイメージをどのようにするか、これを記してご挨拶の後半にしたいと

創刊号
健康生きがいづくり
アドバイザー北海道
協議会
北海道医療大学
看護福祉学部
長谷川研究所内
代表 長谷川 聡

☎01332-3-1211 (内 3616)

「健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会」の活動をご覧いただければわかります」と答えられるようにしたいと考えます。そうなるよう、アドバイザーとしての皆様の活動に大いに期待し、会員お一人お一人の本会への主体的な関わりをお願いしたいと思えます。第二に「健康で生きがいのある人生」にするにはどうしたらよいか?……これもよく尋ねられる質問です。私はこの問いに「会員(認定アドバイザー)の生き方をご覧ください」と答えられるようにしたいと考えております。どうぞ、会員の皆様お一人一人がますます健やかに、そして明るく楽しい人生を日々送られますようお願いいたします。道民の皆様にも、「健康で生きがいのある人生を生きるモデル」をご覧戴く事、これに勝るアドバイザーはないものと確信し、それを示せる北海道協議会にしてまいりたいと存じます。

思います。第一に「健康生きがいづくりアドバイザー」は何をするのか?……よく尋ねられる質問です。私はこの問いに「健康生きがい



協議会設立総会報告

秋晴れの平成九年一〇月一八日(土)一三時から北海道健康づくり財団(中央区大通り西六丁目)会議室において、北海道協議会の設立総会が開催されました。

スタート会員二三名のうち一六名(帯広四名、大成町一名、旭川一名、室蘭一名、札幌九名)が参加しました。健康・生きがい開発財団から常務理事の松本吉平氏を来賓にお迎えし、激励をいただきました。

総会後、北海道演劇財団の平田修二事務局長から「コミュニケーションの素材としての演劇」と題して記念講演をしていたいただきました。数度の準備会を経ての総会だったので、滞りなく進行了しました。

一、設立趣旨及び経過説明

Ⅱ長谷川聡氏の発言からⅡ

北海道の第一号認定者となって六年を経過し、現在二六名が認定を受けました。二、三年前から「やりましょう」という声があがり、呑みニューケーションを重ねながら準備をしてきました。「これから……」を視点にして、おおらかに楽しく大地に根づいた協議会にしていきたいと思います。個人の活動を協議会が支える役割を果たしたい。札幌ばかりではなく、地方の活動にも協議会として力を注ぎたい。

二、会則提案

会計年度を一〇月一日から翌年九月末日までとする追加事項を含め、原案どおり承認されました。

三、役員選出

事前に全会員からの郵便による返信結果、会長・副会長が決定した経過説明と名前の発表がありました。その他の役員は推薦により次のとおり決定しました。

会 長	長谷川 聡
副 会 長	石田 邦雄
会 計	水沢 裕一
会 計 監 査	岡田 朋子
事務局長	長谷川 竹二郎
	城生 守
	家守 朋恵

なお、事務局次長選任は事務局長預かりとし、後日役員会で菅原民江さんに決まりました。

四、九年度予算

収 入	会 費 112,000 既 新 規 @4,000×23 名 @4,000×5 名
支 出	事 業 費 30,000 事 務 費 30,000 会 報 発 行 12,000 予 備 費 30,000 計 112,000

五、九年度事業計画

① 研修・講演会事業

札幌以外で予定

② 会報の発行

年一回以上発行予定

③ 親睦・交流事業

忘年会・新年会・その他一泊旅行

六、新役員紹介、挨拶

七、来賓ご祝辞

Ⅱ松本吉平常務理事よりⅡ

広い北海道の各地からわざわざお集りいただき、皆様に会えて嬉しい。東京からの旅路で、途中の紅葉がきれいで心が洗われる思いでした。アドバイザーも全国で一、六〇〇名を超え二、〇〇〇名に迫る勢いです。

各地の市民運動に合わせて、個人に与えられた資格を、行政と手を組んで組織的に運動する時期を得た協議会発足です。やりたい事を協議会の名前でやってほしい。北海道は全国で二三箇所目の協議会発足ですが、トップを走るつもりでやってもらいたい。おおらかさを生かし、楽しい協議会活動を続けてほしい。

続いて、参加アドバイザー情報交換を行いました。自己紹介を兼ね、各個人の活動情報を交換しました。

一五時からは記念講演会、演劇の持つ力(生身の人間の魂のうち震える感動が起こす力)について講演がありました。アートとして、ヒーリングとして、人と人をつな

ぐコミュニティーとしての演劇のこれからの像です。コミュニティーとしては黎明期であるがと前置きして、

一、演劇のノウハウ（発声、ボデイランゲージ等）を生かした教育。教師、医師、看護婦等対人関係を職業としている人達への伝達方法の伝授。

二、擬似体験をする事による体験、そこから生まれる気づき、他者を思いやれる心。帯広の会員から、これからの村の存続をかけた文化的事業の考え方という質問に、思慮深くていいいに一生懸命答えてくれました。

一七時からはレストラン「大公」で、総勢二十名で飲み放題食べ放題の懇親会です。石田副会長の名司会のもと、飲むほどに酔うほどに交流が深まり、初対面の会員もふくめ一〇年来の知己と盃を交わしている気分です。皆さん、人も食べ物も飲み物も大満足の様子でした。

松本常務理事を囲んで、有志による二次会もカラオケあり、踊りありの笑いにあふれる楽しい会でした。会員のスキルアップを図り、同志の絆を強め、北の大地に根ざした骨太な活動を予感させる有意義な設立総会でした。



アドバイザー活動へ 駆動開始

十勝地区五人のメンバーで

会結成準備会へ

去る十一月八日、帯広市にある「栄寿」で、十勝地区に在住する五名の健・生アドバイザーが集い、会結成に向けた第一回準備

備会が開催されました。

終始和やかに、そして前向きな議論の中で、次のようなことが今後の日程として確認されました。

- ① 平成一〇年一月二六日に十勝地区の設立総会を開く。
- ② そのため、第二回準備会を一二月六日に開催する。
- ③ それまで各人が会の名称を考え、それを準備会で検討する。
- ④ 総会には社会教育関係など諸団体に対し出席依頼等、関係団体の役割を分担し行う。
- ⑤ 総会では、これからの活動の進め方などについて具体的に詰める。
- ⑥ 総会当日には資格の認定度を高めるため、報道機関にアプローチする。
- ⑦ 会員の拡大に向けて各人が努力する。等々です。十勝の健・生アドバイザーの各会員は、各人が非常にユニークな人柄の持ち主。そして、活動分野が違うこともあり、これがプラスに機能すればと思っています。非力ではございますが、健・生活動はここ豊饒の国十勝から……そんな思いで精一杯頑張る所存です。乞う……ご期待ノ

十勝：石田 邦雄

道内アドバイザー紹介

心の運動

長谷川 竹二郎

私は、健康・生きがいアドバイザーとして、毎朝心「オアシス・ハイノ運動」なるものを自分で実践し、且つ提唱しています。明るいい心で〇〇さんオハヨウゴザイマス。感謝の心で〇〇さんアリガトウゴザイマス。謙虚な心で〇〇さんシツレイシマシタ。尊敬の心で〇〇さんスキデス。素直な心で〇〇さんハイ！ ヨロコнде。一見、何の変哲もない日常の挨拶言葉です。しかし、心理学的に見れば、深い意味と、心身の健康向上に効果のある「心の運動」なのです。

〇〇さんという箇所に自分の姓でなく名を入れて、毎朝鏡に向かって、自分の好きな笑顔で「竹二郎さん！お早うございます」と、前記のオアシス・ハイノの各フレーズを各々一〇回以上自分自身に反復、呼び掛け挨拶するのです。深層心理学にある自己暗示による、心身の自律訓練法の一つです。私の提唱しているこの運動が、少しでも明るいオアシス社会実現に、お役に立てれば嬉しいと思っています。

岡田 朋子

アドバイザーの皆さん、一〇月一八日の素敵な出逢いをありがとうございました。

「一生感動、一生青春」 私、相田みつをの、この言葉が大好きです。毎日何かに感動し、心ときめかし生き生きはつらつと生きて行く、健康生きがいづくりに、ピッタリという言葉とします。この夏、アドバイザーの澤口、中村さんに帯広を案内してもらいました。青い空、黄金色の麦秋、白いじゃがいもの花畑は、絶妙のハーモニーを奏で、十勝平野に広がるパノラマは鮮烈で心が洗われるような感動を覚えました。じゃがいもの花は一見あでやかさや美しさはありませんが、まとまった時の美しさはたとえようありません。すばらしい出逢いを大切に、手と手をつなぎじゃがいもの花を咲かせましょう。

自己紹介

窪田 稔

S二二年帯広市の中心で誕生。両親が商売をやっていたため、人と接する事が多く人見知りせず。中三で演劇と出会い、自己顕示欲が強いため、夢中になり、柏葉高校でも演劇部。その後、専修大学へ行くが演劇からは離れ、典型的なノンポリに。結果、

二年で中退し帰郷。やる事が無く、ある出会いから矯正施設を慰問する劇団を結成。でも、芝居では食べられず、母が勤務していた某生保の特別研修生として入社。大阪でも地獄の特訓。耐えられたのは、芝居をやりたい一心から。その後、支部長職につき転勤拒否。ひたすら演劇に打ち込む。市色々な文化関係の役職に就くも全て演劇がきっかけ。広いと言われる人脈も演劇から。職業柄高齢者問題に興味を持ち、これしかないと思い退職。「晩成学舎構想」を打ち出し、異世代交流の地域作りに進む。従業員教育等をやりながら、ラジオ、新聞等で啓蒙活動を。H七年に健生ADの資格を石田さんの勧めで取得。現在に至る。

高畠 明代

先日「星野富弘詩画展」を見てきました。これまでに、本では拝見していましたが、実物は初めてでしたので、とても感動して帰ってきました。大変な苦難を乗り越えられて、人々に感動と勇気を与え続ける星野さんには到底及びませんが、私も「健康・生きがいづくり」の大切さを一人でも多くの人に伝えていけたらと思っています。

先日の総会での皆様方の熱心な活動状況

や意欲あふれるお話を参考に、また、アドバイザー養成研修会で学んだ知識を生かせるように、まずは自分の足元から行動に移していきたいと考えています。

今後とも皆様のご意見、情報、ご指導の程よろしくお願い致します。

健康アドバイザーとしての自覚

澤口 猪吉

人生の折り返し点を過ぎて、はじめて自分と向き合っている。

ゲートは「足元を掘れ そこに泉が湧く」自分の今いる場所、浅く掘った過去を、未来に向け深く掘ってみようと思う。

今与えられている、総務庁長官委嘱の行政相談委員の活動を通し、その延長上に他人のために何ができるか問いながら、健生アドバイザーの基本的活動マニュアルを手本として役立てようと努めている。

◎「賢者は歴史に学び 愚者は体験にまなぶ」(但し体験は自分の教師とも言われているが?)

◎「愚者はみずからの小さな経験に固執し、賢者は広く他人の知識から学ぶ」

時に虚無感におそわれ心の中に空洞化と冷たい風がひゅうひゅうと音を立てる日も

あるが、夢を追って進んで行きたい。

健生アドバイザーの方々との「出会い」のなかから生まれる友情、連帯感、使命感、そして同志愛をいつまでも大切にし、「出会い ふれあい 分かちあい」から道なき道を切り開きたい。

自らを奮い立たせたい 水沢 裕一

先日、二人の老婦人と接することができました。

Aさんは同じ東区に住む料理の先生です。

彼女がつくる料理は、素材を全く無駄にしない。日高の漁師の子供として生まれ、ある時父の乗った船が転覆し、数十キロも離れた岸まで泳いでやっと助かったそうです。「毎日が死と直面している父……。そんな父の姿をみたら苦勞して獲った魚は粗末にできない」彼女の幼少時代からの思いです。今は月に四回ぐらいの料理教室との事です。

Bさんは「遠野物語」の語り部。岩手県盛岡市の結婚式で偶然にも席が隣り合わせ。

今年一〇月六日東京で天皇・皇后両陛下に「昔ものがたり」を聞かせたそうです。皇后様は殊の外大喜んでおられ、「これから昔ものがたりをたくさんの人に語り伝えてほしい」と言われたそうです。

しーんと静まりかえって、子供も大人も耳を傾けてくれる、この瞬間に生きがいを感ずるとの事です。

お二人に共通していることは、それこそ「生きがいを持つていること」、そして「人が喜んでくれる技量を持つていること」と思いました。現在の私にはその二つともないが、これから見つけていこうと思います。アドバイザーの皆さんから影響を受けて、楽しくやれたらと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

新居 高子

第六期生「ツクロウ会」に席を置いて一〇カ月が経過しました。

この度の北海道協議会の設立は、私たちがアドバイザーとして活躍する「ベース」として意義深く、御苦勞いただいた皆さん、ありがとうございます。財団の松本理事も参加して下さり、仲間の皆さんと心一つにして挙げた記念日でした。

微力ではありますが、長谷川会長を先頭に、人としての「きずな」を大切に、盛り上げることでできる仲間でありたいと考えています。よろしくお願い致します。

第一回役員会報告

〔日時〕平成九年一月一日（土）

午後六時三〇分から

〔場所〕札幌ステーションホテル

一F 喫茶カルチェ

〔議題〕

一、事務局次長、菅原民江さん承認

二、九年度事業計画素案確認

① 二月末から三月初め

「ダンスセラピー講演会（仮題）」

三〇分程度のレクチャー「高齢化社

会に向けて」付き

② 五月以降、帯広で開催

事務局挙げて全面的に協力体制

③ 各地域の応援体制可

三、ニュース発行素案確認

次号からは関連する団体の行動計画も

掲載予定。

四、親睦会として新年会を計画

日時 一月一七日（土）夕方から

場所、費用未定

研修会後に新年会を設定

次回役員会のお知らせ

この会は、会員二三名の創成期の会です。会の発展を期するため、会員みんなが知恵を出しあう場が役員会です。役員の方はもちろんの事、都合のつく会員さんは是非ご出席ください。そして役員会後の呑みニューケーションにもご参加ください。是非お力添えをお願いします。

〔日時〕平成九年十二月八日（月）

午後六時三〇分から

〔場所〕札幌ステーションホテル

一F 喫茶カルチェ

〔議題〕

① 前回役員会後の協議会の動き

② 各地域の動き

③ 今後の研修会・講演会の具体的行動

④ 新年会 一月一七日へのアプローチ

会費納入のお願い

平成九年度会費を未納の方は納入下さい。納入方法 会計岡田まで

役員連絡先

会長 長谷川 聡

☎〇一三三二一三一二二二

副会長 石田 邦雄

☎〇一五五二二六二二六三八

水沢 裕一

☎〇一七七一五八六八

会計 岡田 朋子

☎〇一六四〇三二六一

会計監査 長谷川 竹二郎

☎〇一五六三〇八四三

城生 守

☎〇一二三三四二二三五

事務局長 家守 朋恵

☎〇一六六四二八五九

編集後記

初めてのニュース発行で、構成・原稿集めと少々緊張しておりましたが、原稿依頼にも快く応じてくださり、何とか発行することができ感謝致しております。

次号は五月頃を予定しておりますので原稿をお寄せください。