

# 北の灯り

第 12 号  
 健康生きがいがづくり  
 アドバイザー  
 北海道協議会  
 発行責任者  
 水沢 裕一

題字 会員塚本久二子 (札幌市)

## 健康生きがいパラダイス

健康生きがいがづくりアドバイザー  
 北海道協議会 会報編集部副部長  
 小田桐 邦隆

中高年齢者の健康生きがいがづくりを支援するアドバイザーの基本的な活動には、1.調査・発掘、2.啓発活動、3.相談・助言、4.機会・情報提供、5.能力発見・開発、6.仲間づくりの6つの分野があります。去る8月23・24両日「ちえりあ」にてアドバイザーが、各自の領域で活動している内容を集大成して発表しました。

「ちえりあ」とは、2,000年8月25日に生まれた「札幌市生涯学習総合センター」の愛称で、誕生月に市民の「見たい、知りたい、学びたい」気持ちを応援するイベント「ちえりあフェスティバル」を行っています。

この催しに参加要請を受けた協議会は、健康と生きがいをテーマにした「健康生きがいパラダイス」へのアドバイザーの出展、出演を募り、11の常設展示と15の30分間ミニ講演等のイベントを演出しました。

当日は、子供さんからお年寄りまでフェスティバルに多く集まった人達が、イベント・パラダイスにも立ち寄り、観たり、聴いたり、メモを取り、体を動かし、声を出し、演者と一つになり楽しみました。多くの会員の協力により、2日間の中高年齢者との触れ合いのドラマは成功裏に終演しました。参加、支援してくれました皆さんご苦労様でした。

これからも、アドバイザー制度の知名度を高めるためには、人材の養成をはじめとして、個人が初心を忘れることなく、基本的な活動にさらに磨きをかけることでしょう。

イベント・パラダイスの演題は次のとおりです。

☆11箇所の常設展示 ①芸能サークル・生き

がい探偵団・さっぽろ村ラジオ・生きがい応援団、②私の書道の楽しみ方、③フラワーボトル、④私の一品コーナー、⑤地方で活躍するアドバイザーコーナー、⑥健康ハウス、⑦カウンセリング、⑧生姜湯、人参・りんごジュース、⑨バングラディッシュの教育に触れて、⑩人生の応援歌～相田みつをの世界、⑪健生北海道事務局コーナー

☆15のミニ講演等 23日 10:30~16:30  
 ①「本との話 朗読劇 修道女ローザ清水」清水利章、②「マジック」樋口 喜一、③「自分でできる足裏健康法」川辺 きよみ、④「オアシス ハイで明るい挨拶を！」長谷川 竹二郎、⑤「ゆらたんとんでリラックス」小山内 和子、⑥「オカリナが恋人」岩倉 優子、⑦「カウンセリング」岡田 朋子

24日 10:30~16:30 ①「バングラディッシュの教育にふれて」家守 朋恵、②「健康住宅のつくりかた」川村 隆、③「さっぽろ村ラジオ・健康生きがい応援団」加藤 勢津子、④「人生の応援歌～相田みつおの世界」上野 正志、⑤「生姜湯、人参・りんごジュース健康法」寺井 友一、⑥「芸能サークル・生きがい探偵団」長谷川 聡。健康



生きがいパラダイスの入場者数は23日、24日両日合わせて

450名(うち一般は190名)に上りました。

## 元気で120歳をめざそう

小樽 田中 子

6月17日、火曜日、小樽イベントは終りました。寺井友一さんを講師に迎え、総勢・名で開催しましたが、2日前にホテルで行われた健康に関する講演会が影響したのか、一般方は15名にとどまりました。

思い返せば、会長の「小樽方面も会員が増えたことだし、一度皆で集まって何かやってみては…」の言葉に、私もいつかはイベントか何かを小樽でたちあげたいという気持ちがありましたので、お受けしました。外部へ向けてのイベントは初めてなので、何をしたらいいのか、どう進めていけばいいのか、まるで皆無の状態でした。



藪半では会長をはじめ5人と小樽の会員4人が、顔合わせをしました。その数日後、小樽の3人で日時や場所等を具体的に考え、4月の交流会に構想を発表しました。そして、同期の木野さん、清水さん、村田さんらが応援を申し出てくださり、このときやっと「何とかなるかもしれない」と思いました。

PRは病院関係や人の集まる郵便局、生協などにもポスターをお願いし、開催が近づくにつれて応援者も増え、私を力づけてくれました。

当日は、沢山の健生応援者のお手伝いにより、友一さんの余裕のあるお話しが始まりました。

会場の固かった雰囲気は、休憩時に行った我等37(みな)元気会の歌に合わせて簡単な体操が、その後のお話しや質問等も気軽に出て和やかなうちに終わることが出来ました。イベン

トを終えての感想を聞かれると「企画から3ヶ月、長かった。そして大変でした。」と答えるでしょう。無事に終わることができ、嬉しい限りです。これを糧にしてさらに地域のために、そして自分たちのためにがんばろうと気持ちを固めました。

## 浦河で「座・たくわん」と交流

札幌 山中 枝津子

6月28日ぬけるような青空のもと、私たち生きがい探偵団は浦河を目指して車中の人となった。浦河町高齢者芝居グループ「座・たくわん」と生きがい探偵団の交流会が目的です。会となった優駿ビレッジ「アエル」は温泉付の宿施設で、周辺は近代的な建物と、広々とサラフットが駆け巡る緑いっぱいの素晴らしい所で、昼食後いよいよ交流会の始まりです。なぜかいい顔?の座長五郎さんの挨拶で始まり、双方の自己紹介、ゲーム遊びでリラックスした後、スペシャルステージの開幕です。最初は「座・たくわん」の寸劇、歌、踊りにお腹を抱えて大笑い。座・たくわんの人達はとても自然体で、お一人お一人深みのある年輪と個性とが何とも言えない雰囲気で私たちを包んでくれます。平均年齢7・歳とは思えない元気ぶりで、



いつも漬物を肴にお酒付の稽古とお聞きし、赤いお顔も納得です。

さて、次は探偵団も負けてはいません。我が探偵団のアイドル友一さんを初めとして思い出オンステージのはじまり!はじまり!です。

演目は一休さん、江差から参加の万里子さんによる紙芝居、新木恵子さんの寸劇、金色夜叉、漫談、がまの油、名月赤城山、それぞれの間に

歌言葉 4 詩を織込んだ約 1 時間の迷演技? たくわんの方々から拍手喝さいを浴びたことは言うまでもありません。その後の二次会、三次会のことはご想像ください。

帰り際、座・たくわんの女性から「山中さん、今度札幌へ行ったら電話するからね」の声を背に、また一つ故郷ができたような暖かい気持で浦河を後にしました。

## 東徳州会病院の芸能訪問

札幌 樋口 喜一

6 月 4 日、5 日の 2 日間、東徳州会病院デイケアサービスからの依頼で芸能訪問しました。

脳軟化症等の後遺症の人達が多いとのことで、「とにかく楽しいものを」と準備しました。

演目は、フラダンス、オカリナ独奏、手品、ガマの油売り口上、漫談、寸劇等盛り沢山の約 50 分間、会場を笑いの渦に巻き込みました。

木野さんをリーダーとする俄仕込みのフラダンサーならぬフラフラダンスチームの本格的な華やかな衣装は、5 人とも美人に変身し、音楽と共にハワイの海浜を彷彿とさせました。



急遽参加してくれた岩倉優子さんのオカリナ独奏も素朴で、癒し系の優しい音色が、小学校唱歌を奏で遠い思い出を想起させてくれました。

私の素人マジックも来所の皆さんには、真剣に見てもらい大いに反応を感じました。

初演塚本久二子さんの「ガマの油売り」口上は見事でした。歯切れのいい透き通った声は今後の目玉になりそう。

何と言っても圧巻は寸劇「金色夜叉」黒マン

トに大学帽の 87 歳友一の貫一、片や和服を着て髪に香港フラワーをあしらい楚々とした風情の高坂・お宮、いやー、笑った、笑った、涙が出た。

何もせずにいるだけで雰囲気 100% の友一・貫一、そして高坂・お宮の当意即妙なアドリブで観ている人たちは爆笑の連発でした。

帰りのバスは、探偵団の話で持ちきりだったと後から職員の方が話しておりました。

## 日常生活と健康

札幌 川辺きよみ

今年は夏らしい夏を感じることなしに秋を迎えた気がします。夏バテがなくて体は「やれやれ」と思っているかと思うのですが、そうではないのです。体は戸惑いを感じながら次の季節を迎える事にそれなりのストレスを感じているのです。

近頃の私達の日常生活は不自然だらけ! 小宇宙と言われている我々“人間”はかなり崩れてきていると思いませんか? いろいろな方面からのストレスで体は緊張しっぱなし。これでは免疫力がうまく働かず、体のあちこちにトラブルが起こっても不思議ではありません。

ではどういう事に気をつけたらよいのでしょうか。まず自分を良く観察してみてください。

心・体のトラブルはありますか? その原因は? 日常生活の中に思いあたる事がありますか? 例えば食生活、睡眠時間、運動不足、精神的なもの et c. その原因がわかれば、今日からちょっとだけ気をつけて下さい。そうすると体は「元気になるよ」って正直に答えてくれます。

疲労物質というゴミをためないように、体のお掃除をしてあげて下さい。そして自分の体は自分で守っていききたいものです。病気になる前の予防医学について、厚生労働省でも「一次予防を中心とした健康づくり事業」に力を入れていきます。

もう秋です。思い切り深呼吸をし、空気のビタミンである「マイナスイオン」を体にしっかり充電して体の不調を整えましょう。

次回は自分で簡単にできる足裏健康法を紹介します。

## 私の健康法

小樽 田村 元江

私の健康食はもう20年以上続いていると思います。現在77歳ですが持病は全くありません。

「その年齢で何故ですか」とたぶん聞きたいでしょうね。

私の家の台所の下には、にんにく醤油とアイヌネギ醤油、梅酢が広口瓶に製造日を貼って並べてあり、古いものから使用しています。

主人も娘も病気を持っておりません。食生活には時間をかけております。

若い頃貧血で弱かった私です。肉はすべてだめ、ウナギ・ハモなど長い魚もだめでした。

こんな私に「貧血を治すにはにんにくよ」と先輩がお教えて下さいました。

にんにく醤油やにんにくはちみつなどの料理法を習って20年以上になります。肉料理や魚料理に使用しています。

札幌 菅原 民江

皆様何がしかの健康法をお持ちのことでしょう。さて私はいえは各種ダイエットに身体とお金を使い、スポーツクラブに通っても2年と続けられないといったところで、これといったものを持ち合わせていない、お恥ずかしい限りであります。しかし、先日元気なうちに無理して親を海外旅行に連れて行くことができました。これこそ私の健康法。

さて何はともあれ、元気に働き元気に飲むこれに限ります。

札幌 澤渡 公一

朝のラジオ体操、1・2・3・4、爽やかな朝の空気を切り裂く元気な声が公園内に響きます。

毎朝6時30分、全国一斉に行われる朝のラジオ体操です。

一日のはじめに僅か15分の体操ですがこの数十年欠かさず続けています。

私にとっては色々な意味で大変な効果をもたらしてくれているようです。まず、歩いて会場迄行くことで足腰の老化を防ぎます。そして日頃使われていない筋肉の鍛錬、更に新鮮な朝の空気を体内に取り入れることによる脳の活性化、内臓器官に新鮮な血液を循環させてくれているようです。

「健生」は先ず健康ありきから始まる様ですね。私はその言葉を大事にして健康づくりに日々努力しています。「たかが体操、されど体操」、「継続は力なり」です。沢山の仲間が増えることを祈っています。

帯広 中村 信子

この春、私の「健康づくり」に拍車をかける嬉しい知らせが届きました。5月の健康診断で中性脂肪の測定値が前年比40%も減少し、骨粗しょう症検診では骨量が前回比25%の増加でした。60歳に手の届く年代では維持するのが精一杯と思っておりましたのでこれには感激!

この数値、思いあたることと言えば1年ほど前からイソフラボンの多い十勝音更産の大袖振大豆を積極的に食べ、有酸素運動のウォーキングを取り入れたことぐらいです。でもこれが「健康づくり」にどれほど効果的なことであるかアドバイザーの皆さんはご存じのはずです。結果の後押しで「私の健康法」が作りあげられていくようです。

## 近況 100文字

札幌 白崎 邦彦

白石鍋に続き白石の逸品に白石焼きが近日デビュー。地域の輪を拓げる逸品は、地域づくりをいかすものに成長中。

7月5日宮城県白石駅と札幌市白石駅の姉妹調印を宮城県白石市で160名の出席のもと開催。白石区で新事業募集中。

旭川 高島 明代

ぶらり旅が好きです。今春は数年前からの念願だった岐阜大洞の中将姫伝説の日本でたった1本しかないという桜をちょうど満開の時に観ることが出来ました。

心よく出してくれた夫に感謝しつつ、さあ今度はどこへ行きましょうかと考える私です。

函館 秋田 裕子

札幌の皆様お元気でしょうか?私は娘と元気に過ごしています。仕事が忙しく、なかなか札幌にも行けず。。毎日8時間以上働いていて、帰宅すると「食べて、飲んで、眠る」を繰り返しています。

函館に住んでいらっしゃる健生の方とも交流

がなかったのですが、先日職場で偶然佐々木さんとお会いする機会がありました。嬉しかったです。「あー佐々木さん」と思わず立ち話しをしました。何となくただ毎日職場と家を往復していたので、とてもホッとする瞬間でした。

札幌 高橋 義徳

「ことば」の正しい取り扱いで、健康な社会のことばには、思いやりや考えを伝えるだけでなく、怒りや悲しみを和らげたり、欺いたり、人を動かす力を持っています。ただでさえ取り扱いには注意しなければならない「ことば」は、正しい意味・理解を誤って、とんだ誤解を招くことになったら「後悔先にたたず」です。

血液の半分以上は液体で構成されています、江本勝（I・H・M総合研究所所長）博士の著書「水は語る」からも大いに啓発されました。

北広島 木村 満子

久しぶりに山菜採りにいき、自慢の健脚が衰えていることに気づきました。軽い気持ちで沢を歩いていると、足元不安定なこともあるが、思うように足が進まず・上がらずで「えっ、こんなはずでは」と驚くばかりでした。息は切れるし、足はくたくた、帰りは崖を登ることを考えると山菜を採る欲はなくなっていました。東の間の自然体験、貴重な山菜を背に我が身の不健康を認識し、ゆっくりと自然と楽しむ時間をとり、健康維持に努めよう、と考えさせられた山菜採りでした。

オリエンテーション 開く！！
-------------------

札幌 岡田 朋子

8月9日（木）オリエンテーションが社会福祉総合センターで開催されました。

今回開催の目的は「新人を含め、オリエンテーションに未参加の方に、健生北海道の活動概要について理解を深めてもらう」ことでした。

7月に富士吉田へ研修に行った新人アドバイザー16名とオリエンテーションに参加していなかったアドバイザー3名の合計19名の参加でした。

午前中は上野事業部長より「健生北海道の概

要と活動状況」についての説明がありました。

午後は各部長から「部の活動紹介と勧誘について」、続いて聡会長の「アドバイザー活動の勧め」は笑いの中にも中身の濃いお話で、まずリュックの中の必携物について、聡流アドバイザー活動グッズの披露に始まり、健生アドバイザーとして最低限度守らなくてはならないルールについての説明（はがきなどの連絡に対して返事を出すなど）に、みなさん頷いていました。

長時間でしたが、みなさんはきらきらした目で真剣に受講しておりました。

## 歩いて歩いてまた歩く 2

～北海道 33 観音巡拝～

函館 林 サキ子

黒松内から 12 番遍照寺まで

(2 年目 平成 11 年 6 月 15 日～22 日)

黒松内から寿都を通りどこまで行けるのだろうか？ 雷電海岸の狭いトンネルの壁に身を寄せて車をやり過ごしたという怖い思いもあった。

4 番金剛寺の近くに住む女学校時代の友と旧交を深め、昨年駒ヶ岳の近くで出会った小樽の人とも面会した。また、ご自宅にお招きいただき、いろんな方々に温かい「お接待」を受けましたが、今回歩いていて、「私、何をしているのだろう。家族に甘え、我が儘すぎているのではなからうか？」といった迷いがあった。

誰に強制されているわけでもなく、自分自身に対しての課題であったのだから迷ったら中止すればいいのだ。でもやっぱり歩きたい。目標に向かって歩いているその瞬間が好きなのだ。自問自答しながら歩く。

奈井江駅から旭川 16 番金峰寺まで

(3 年目 平成 12 年 6 月 10 日～13 日)

13 番真言寺の住職さんに教えられ、深川から滝川に戻らず、新緑を眺めながらの山越えで芦別に向かう。芦別の野花南の辺りでわか雨、山とダムに囲まれた道、風もなくしっとりとする雨、心がやんわりと和むのが心地良く華やかな気持ちだ。雨って癒しの効果もあったことに気付いた。

富良野の深山峠に、上、下富良野、美瑛、旭川（四国の 4 県に因んだとの事）にあった八十八ヶ所を集めたミニ霊場があったが、明治の拓

時代に苦勞が偲ばれ目頭があつくなった。

17番弘照寺から15番春宮寺までの44.1キロ、15番から16番金峰寺までの17.7キロと、この巡拝中一番長距離を歩き疲労困憊してしまった。宿についたら洗濯、翌日の行程のチェック、家の連絡、食事と一連の流れがあるのだが、有り合わせのもので食事(?)をとって寝てしまった。

翌朝、スタルヒン球場近くの公衆電話から家に連絡すると、神奈川の娘が入院するというので、急遽帰宅する。(13号に続く)

## 各 支 部 か ら

函館 佐々木 恵子

ゴールデンウィーク、久々に訪れた友人宅。いつになく真剣な面持ちで玄関に現れた彼女は開口一番に「友人がガンにおかされ、余命数ヶ月との宣告を受けた」と。健康雑誌で人参ジュースが良いと知り、自転車で20分の病床の友人まで1日3回届けているというのだ。

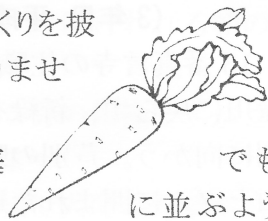
一週間後『もう飽きた』と。それからさらに一週間後、すでにジュースさえ、飲み込むこともできないほどに衰弱し、『来ないでくれ』と。再び彼女の作ったジュースを口にするにはなかつた。

**人参ジュース！？ あれっ！？** 彼女の差し出した雑誌を読んでいくと、友一さん伝授のあの人参ジュースではありませんか！！仕事を持ちながら友人のために、ただひたすら健康を取り戻して欲しいと一心に1日3回も人参ジュースを届けていた優しい彼女。

思わず、昨年11月の函館企画開催後、私の日課となった人参ジュースつくりを披露したことはいうまでもありません。

6月のある日、彼女の家庭でも人参ジュースが朝の食卓に並ぶようになっていました。何よりも私自身が実感してきた「着実に肌が甦っている」こと。外見的美形とは程遠いフェイスでも内側からは美しくなれるんですね！

化粧品店の1ヶ月に1回の肌チェックが楽しみな私です。



## 活 動 交 流 会

介護サービスを受けるまでの

流れについて

6月27日 講師 37期生 清水 昇子

第3回活動交流会のミニ講演は、37期生清水 昇子さんの『介護サービスを受けるまでの流れ』についてでした。

自ら作成したきめ細かな資料を基に、通所サービスの限度額・福祉用具の購入・住宅改修費用等、そして、その中に潜む現状の問題点などを加味しながらのお話でした。



参加者からは、自分の身に置き換えての真剣な質問、講師はじめ経験者からの応答など、熱のこもった一時でした。

この後、各部や会員からの活動状況の報告があり、予定の時間を多少過ぎて閉会となりました。多くの会員が集まれる日時と場所を一考する必要があるように感じました。

(記)会報編集部 小田桐 邦隆

健生アドバイザーはこうでナイト

7月25日 講師 35期生 周尾 正則

第4回活動交流会のミニ講演は、35期生周尾 正則さんの「健生アドバイザーはこうでナイト」でした。一般に販売されている汚れを落とす石鹼等の界面活性剤は、ほとんどが毒性のある石油系のものです。健生アドバイザーは、健康のためにも環境のためにも毒性のない植物性のものを認識してほしいと、生協で販売している洗剤を配りながらのユーモアを交えてのまじめな話でした。友一さんからは、石油系の主成分であるアルキルエーテル硫酸エステルナトリウムは人間の体の中のミトコンドリアを半減させると付け加えられました。

その後、講師のお気に入りの「男の強さは、やさしさである」という『息子への手紙』を宮岸さんに朗読してもらい、講演は終了しました。

今回の交流会は前回の盛況に比べて、会長・部長もいない10数名という寂しさでした。

(記)会報編集部 小田桐 邦隆

## 新人紹介

賛助会員 長谷川 義一

ケンセイ、正式には長い名称であって、失礼だが何とかならないかとも思う。しかし、それだけに真摯で、こだわりを内包した会とも受け止められる。垣間見るに多士済々、異色の人脈集団と感じ取られる。その一端に加えさせていただき期待も大きい。また、アラ!あずましい会にも多くの方々が参加くださり、心強い限りであり多謝。「お役立ち」をともに目指したいと念願しております。よろしくお願ひいたします。

賛助会員 杉山 幸枝

いきがい探偵団を通じて健生の皆さんとご縁ができ、2月、6月とプレイバックシアターの公演をご案内させていただきました。いま大好きなのは、ビールと餃子とシロクマです。よろしくお願ひします。



39期生、新入会の方は発行までの期間の都合で氏名のみ掲載させていただきます。

足立絹子・大嶋昭子・大田ケイ子・佐々木恵  
四宮啓子・島津紀子・高薄美津子・高橋 妙  
武田和雄・富川美代子・矢崎悦子・山本正代  
渡辺一栄・大西のぶこ

## 会計打ち合わせ会

7月2日(水) 18時45分から事務所において、各5部の部長と会計担当者が集まって、会計打ち合わせ会が行われました。

事務局会計担当の村田さんの話に続いて、企画調査部の近井さんから協議会の経理の仕組みについて、経理規程(案)、勘定科目内訳表、小口現金出納帳、それに「かんたん!会計」という手作り小冊子が配布され、分かりやすく説明されました。

15年度会計からは、規程により、会計諸取引を正確かつ迅速に処理し、財政・運営状況の監視・報告を行い、計数的統制と能率的運営を推進することになります。

(記) 会報編集部 小田桐 邦隆

## 事務局からのお知らせ

☆会計からのお願いです。

平成 15 年度の年会費を納入されていない方は、下記口座へ振込みお願ひいたします  
郵便振替口座 02780-6-39394

☆会計交代について

相坂誠一郎さんの「会計」辞任に伴い、紙上信任投票を行った結果、満場一致で村田総枝さんが信任されました。

また、皆様から提出いただいた、各部参加者の現在の集約状況を、下表(最終ページ)の通りお知らせします。なお記載漏れや誤りなどありましたら、ご連絡下さい。

なお、参加の申込みをされていない方も参加して、みんなと一緒に活動しませんか。

☆事務所お当番はみんな協力しましょう。待望の健生北海道事務所を持つことができ、各部の打合せをはじめ、パッチワーク、オカリナ、フラダンスなどで集い、仲間の輪が広がっています。事務所に行くと、誰かに会え、きっと至福の時間がもてますよ。皆さん時間を見つけて来てくださいね。

☆平成15年度の役員および担当の事業部をお知らせします。

会長	長谷川 聡	
副会長	上野 正志	(事業部長)
副会長	家守 朋恵	(活動支援部長)
副会長	岡田 朋子	(養成部長)
副会長	水沢 裕一	(会報編集部長)
副会長	近井 忠	(企画調査部長)
事務局長	成瀬 勝也	
会計	村田 総枝	
監査役	樋口 喜一	
	林 道子	

## 財団からのお知らせ

高齢者の生きがいと健康づくり

実践講座指導者研修会の開催

高齢者が生きがいと健康づくりを実践できる講座等の指導者を養成する2日間の研修会を東京と大阪で各2回開催(11月下旬~16年2月)研修費無料。内容は、講座等の指導者のあり方・役

割、プログラムの企画、実施方法、講座後のフォロー、プログラムの評価等の講義・演習等。

☆ メーリングリストへのお誘い

メールアドレスのある方は健生北海道のメーリングリストに参加しませんか。申し込みは会長アドレスへ [haseg@hoku-iryo.ac.jp](mailto:haseg@hoku-iryo.ac.jp) まで。

◆事◆務◆所◆所◆在◆地◆

〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目8番5  
 プレジデント札幌ビル9階(908号室)  
 健康生きがい作りアドバイザー北海道協議会  
 電話・FAX 011-219-8701 番  
 (ニックネームは花丸一番)

◆編◆集◆後◆記◆

98歳男性の方の健康語録を見ました。

「腹はいつも横にしとくんだ」。

どんなことも善意に解釈して腹を立てないこと。それをモットーにする内容だそうです。心と体のバランスって微妙ですね。いよいよ秋です。食欲の秋ですが、毎日が満腹で横にならぬように気をつけましょう！

会報編集部 水沢裕一・小田桐邦隆・榎本聡子  
 中島寛子・木村満子・田中淑子  
 宮岸和子・大栗洋子・平畑信夫

各別参加者氏名

参加者79名(全145名)

平成15年8月23日現在

	活動支援部	会報編集部	事業部	養成部	企画調査部	事務局	会計
部長	家守 朋恵	水沢 裕一	上野 正志	岡田 朋子	近井 忠	成瀬 勝也	村田 総
副部長	安藤 百合子	小田桐 邦隆	周尾 正則	岡部 二郎	石川 義勝		
会計	水野 淑恵	榎本 聡子	安藤 百合子	木野 敏子	岡部 恭子	村田 総枝	谷口 弘子
4	阿部 セツ子	大栗 洋子	新井 裕氏	安永 周子	足立 絹子	相坂 誠一郎	
5	上野 正志	大嶋 昭子	岩倉 優子	生田 京子	新井 裕氏	加福 保子	
6	大嶋 昭子	木村 満子	太田 ケイ子	上野 正志	生田 京子	木村 満子	
7	大西 信子	田中 淑子	大村 房代	大西 信子	石井 政治	周尾 正則	
8	加藤 勢津子	中島 寛子	岡部 恭子	太田 ケイ子	栄木 なを子	高木 隆吉	
9	加藤 高正	平畑 信夫	小山内 和子	小沼 肇子	榎本 聡子	蛭名 憲子	
10	久保田 哲	宮岸 和子	加藤 勢津子	加藤 高正	大嶋 昭子		
11	小島 洋子		木野 敏子	越野 則子	大西 信子		
12	斎藤 初美		小島 洋子	佐藤 弓絵	加福 保子		
13	四宮 啓子		清水 昇子	四宮 啓子	佐々木 恵		
14	清水 利章		高橋 照雄	高橋 妙	澤口 猪吉		
15	鈴木 睦子		寺井 友一	武田 和雄	清水 昇子		
16	高階 和子		長谷川 竹二郎	伴 優子	白崎 邦彦		
17	高坂 蓉子		藤原 佑子	藤田 弘子	高橋 妙		
18	高島 明代		矢崎 悦子	藤原 佑子	田村 元江		
19	塚本 久二子			長沢 幸子	富川 美代子		
20	豊島 忠			村田 総枝	村田 総枝		
21	西田 繁			山元 昭男	山元 昭男		
22	廣瀬 ちい			矢崎 悦子			
23	藤田 祥三			蛭名 憲子			
24	松尾 博美						
25	山中 枝津子						
26	蛭名 憲子						
27	渡辺 一栄						