

# 北の灯り

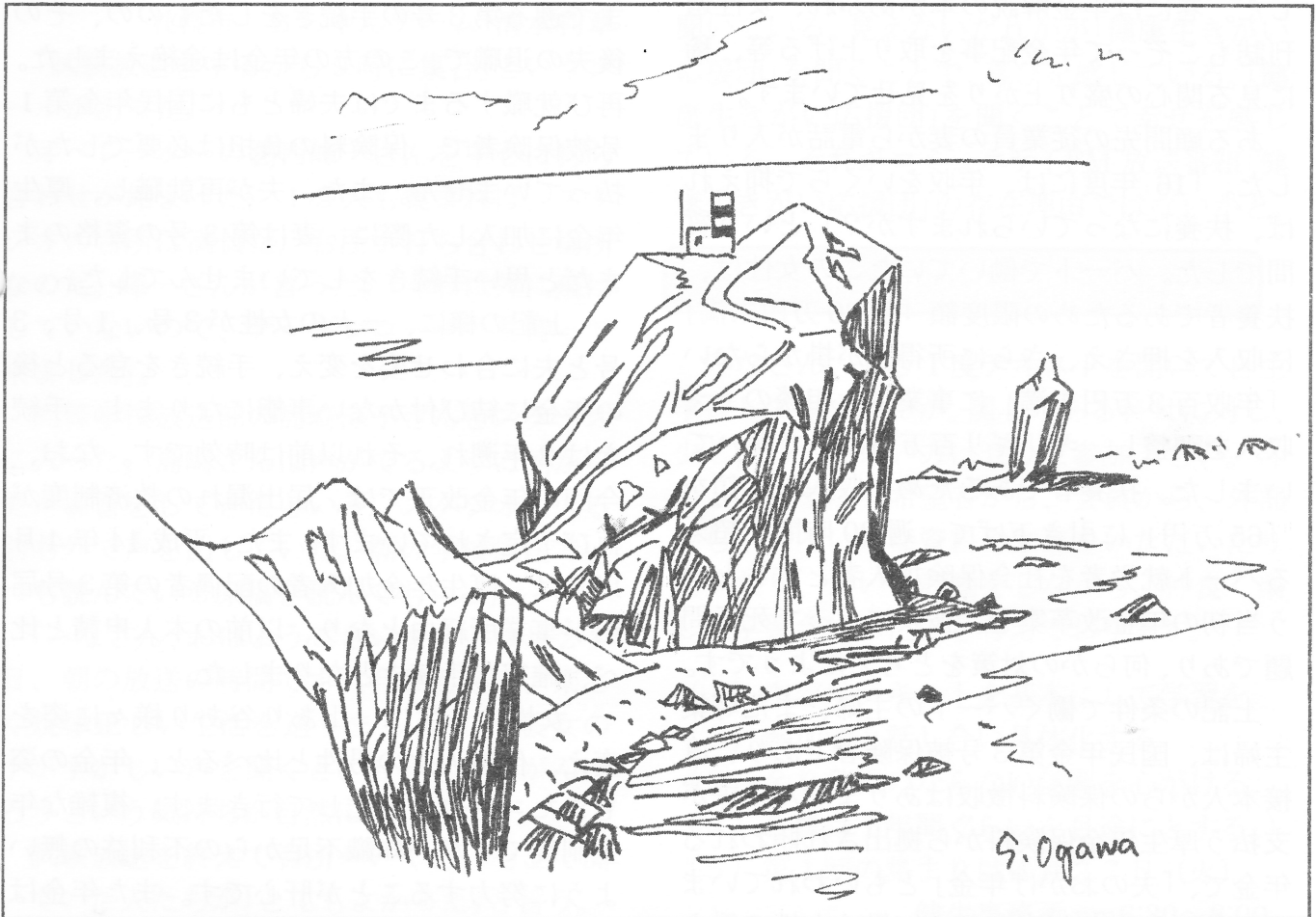
第 16 号

健康生きがいつくり  
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)



《神居岬灯台》 小川 智 (公募白日会会友：健生賛助会員)

## 健康・いきがい

### 中高年と住まい

札幌市 小山内 和子  
住宅を建てることになった。終の住処である。人生にはいくつかの節目があると思うが、これからの最終章をそれなりに充実して過ごすには、どのような終わり方をしたいのか、どんな風に生きたいのか、ということにつきると思うが、その過程で起るであろう事のあれ

これをイメージするのは、簡単そうでかなり難しかった。ましてや限られた予算、限られた空間の中である。付けたり、削ったりしながらまだ迷っている。

雪解けと共に工事が始まるこの家のは、自然素材にこだわり健康住宅を建てている健生の仲間、net 北みらいの代表・川村隆さんの会社をお願いをした。

まずは、今ある物を半分位にしなくてはならない。はて、さて、どうしたものか。いまもって頭を悩ませている。

## ひとくち講座

札幌市 加福 保子

### 「女性の年金に思うこと」

平成 16 年の年金改革に向けて、去年の秋頃から年金改革案が厚生労働省より提示されました。巷には年金解説の本があふれ、女性週刊誌もこぞって年金記事を取り上げる等、稀に見る関心の盛り上がりを見せています。

ある顧問先の従業員の妻から電話が入りました。「16 年度には、年収をいくらで抑えれば、扶養になっていられますか？」という質問でした。パートで働いていたこの女性は、扶養者であるための限度額「百 30 万円未満」に収入を押さえ、さらに所得税が掛からない

「年収百 3 万円未満」に事業主と相談のうえ収入を調整し、ギリギリ百万円ほどで働いていました。扶養者であるための収入限度額を「65 万円」に引き下げて、週 20 時間を超えるパート就労者を社会保険加入者とするという当初の年金改革案を、彼女にとって死活問題であり、何らかの対策をと考えたようです。

上記の条件で働くパートの主婦、また専業主婦は、国民年金第 3 号被保険者であり、直接本人からの保険料徴収はありません。夫が支払う厚生年金保険料から拠出され賄われる年金で、「夫のおかげ年金」ともいわれています。私は、この制度のために働く女性の働き方が縛られ、社会保障制度によって枠が作られてしまうやり方に疑問を持っています。

パートで働く多くの女性達に、自ら社会保険に加入するメリットについても考えて頂きたいです。厚生年金に加入すれば、将来、老齢厚生年金がもらえ、自分が特定の障害を認定された時に、基礎年金に厚生年金が上乗せ支給されます。(1 級、2 級のみで 3 級は障害厚生年金のみの給付) 障害になった時の介護や家の改築費等、夫婦で差が有るわけではないのに、夫に保険を掛けても、妻にまで同様の準備ができる家庭は少ないでしょう。厚生年金の「保険」としての意味合いに着目し

て、再燃するであろう国民年金第 3 号問題、パート社会保険加入問題に前向きに検討して頂きたいものです。

昨年、政府管掌健康保険証のカード化のため扶養者調書の提出があり、その際、現に国民年金第 3 号被保険者となっているかの確認依頼が何件かありました。なかに、平成 10 年から未加入であったケースが出てきました。

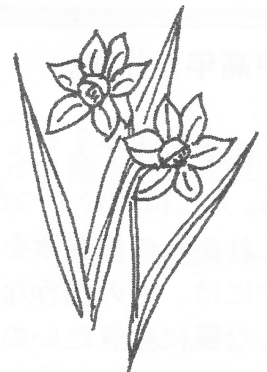
このケースは、平成 9 年に昭和 61 年 4 月まで遡る第 3 号の手続きをしたものの、その後夫の退職で、この方の年金は途絶えました。再び就職するまでは夫婦ともに国民年金第 1 号被保険者で、保険料の負担は必要でしたが払っていません。また、夫が再就職し、厚生年金に加入した際に、妻は第 3 号の資格のままだと思い手続きをしていませんでした。

上記の様に、一人の女性が 3 号、1 号、3 号と夫に合わせ姿を変え、手続きを怠ると後の年金に結び付かない事態になります。手続きは 2 年遡れ、それ以前は時効です。なお、今回の年金改正では、届出漏れの救済制度が再び予定されています。また、平成 14 年 4 月以降は、厚生年金加入者の配偶者の第 3 号届出が事業所経由となり、以前の本人申請と比べ、確実な手続きとなりました。

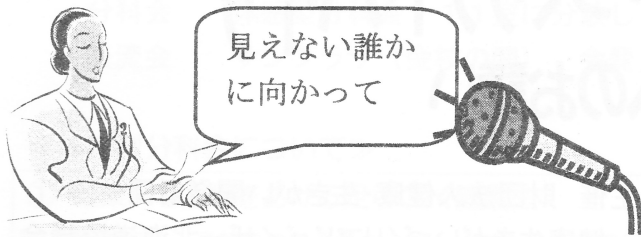
女性の一生は、山あり谷あり様々に姿を変え、仕事人生の男性と比べると、年金の姿もまたコロコロ変化して行きます。複雑な年金制度ですが、知識不足からの不利益の無いように努力することが肝心です。また年金は元来、国民全体がより良く暮らせるための国の制度ですから、批判や損得ばかり先行しないで、ともに年金を支えて行きましょう。

### 加福保子プロフィール

昭和 36 年生まれ  
札幌市出身 北星学園大学経済学部卒  
北海道社労士会年金相談員を経て 現同会労働相談所労働相談員  
平成 15 年健生 AD 取得 健生庵の名付け親



## 健康生きがい応援団の一年



札幌市 Bちゃんチーム 清水利章  
「試験放送をするから9時に集合」というメールがあった。

オペレーターの高西峰一さんを中心に打ち合わせが始まった。15人も集まれば、スタジオの台所は満員だ。台所が打ち合わせ場所なのだ。峰一さんが言った。「今日は外に飛ばしていないので、テープレコーダーを持って来ました」。

高等学校放送部の島崎涼子さんとスタジオに入った。島崎さんは声のでるよう朝から発声練習をしてきたという。スタジオに入る前も外で声を出していた。朝の学校放送でいつも読んでいた原稿を読んでもらった。

「みなさん、おはようございます！3月22日、朝の放送の時間です。今日も一日、楽しく規律正しい生活を送りましょう」彼女のすがすがしい声を聞くと、今日も一日がんばろうという気持ちが自然に湧いてくる。

試験放送を終えて台所へいくと、そこで聞いていた人たちが「とてもよかった」と言う。

3月27日、長谷川会長からメールが入った。いよいよ「さっぽろ村ラジオ」で健生北海道番組「健康生きがい応援団」がスタートします。張りきりすぎずに、張りきっていきましょう、との内容。

高校OBの東藤絢子さんからメールがきた。☆ラジオ聞きましたよ♪新琴似に住んでいるので微妙に雑音が入っていたりしたんですけど、清水先生の声だってバッチリわかりました！！

細川美香さんからもメールがきた。「土曜日ありがとうございます。ガチガチになりながらも楽しくやることができました。スタジオのあのブースに座るだけで自分の頭や口

が動かなくなってしまうなんて、人間っておもしろいものですね。これからはいろいろなことが起こるでしょうね、楽しみです。」  
まずはBちゃんチーム第1回放送、お疲れ様でした。

こうして始まった第1回目から第12回目までの、1年間の放送を振りかえってみると、ふと次のような言葉が頭をよぎった。

見えないだれかが「健康生きがい応援団」を聞いている。見えないだれかが「健康生きがい応援団」を聞くことで、喜びを感じている。「健康生きがい応援団」を聞くことで幸せを感じている。それがコミュニティFM放送番組「健康生きがい応援団」の存在理由ではないかと。

### 養成講座のテキストで自主学習

みなさん、もう1度テキストを開いて自主学習してみませんか。関心のある科目に対し、少し探してみたい方はぜひご参加下さい。今のところ参加者希望者から、会員から、外部から、いろいろな資料や知恵をいただいたり調べたり、大いに討論をしながら、仲良く楽しい学習会にしたいと考えております。

- (1) 内容はテキストを基本にして学習を。
- (2) 参加者と話し合い具体化する。
- (3) 余り負担のならない学習を心がける。
- (4) 目標は1年間ぐらいを目途とする。
- (5) 第1回の集まりは4月27日(火)

健生事務所 pm6:30~8:00

呼びかけ人 田中 淑子 (TEL0134-52-4107)  
長澤 幸子 (TEL&FAX011-665-5588)

### ☆メーリングリスト参加お願い☆

メールアドレスをお持ちで、メーリングリストに参加されていない方は、ぜひメーリングリストへ登録しましょう。

会員の活動状況が詳細に素早くわかります。参加ご希望の方は、

[haseg@hoku-iryo-u.ac.jp](mailto:haseg@hoku-iryo-u.ac.jp) (会長のアドレス) にメールをお送りください

# 第12回健康生きがいくくりアドバイザー 全国大会へのお誘い

主催 財団法人健康・生きがい開発財団  
健康生きがいくくりアドバイザー北海道協議会

美しき5月となりました。皆様にはますますご健康でご活躍のことと存じます。

さて、「第12回健康生きがいくくりアドバイザー全国大会」を、財団と、設立して6年余の当北海道協議会との共催で開催する運びとなりました。ご参加の皆様には提供できるのは北海道の大自然です。そして、会員の相互啓発により生き生きと生きる姿で、周囲の自発的行動を惹起するための良きモデルでありたいと願う、私たち北海道協議会会員が総力を挙げて練った企画でございます。年に一度、一堂に会しての各地域の交流と体感型の大会を満喫していただきたく、ご案内申し上げます。

## 記

### 1. 大会テーマ 「元気発信！！北の大地から・ 健康生きがいの創造をめざして」

2. 日時 2004年9月11日（土）～9月13日（月）

3. 会場 札幌サンプラザ 札幌市北区北24条西5丁目 TEL(011)758-3111

4. 会費 大会参加費 2,000円 前夜祭 3,000円  
交流会 3,000円

5. 基調講演 「薬のいらない健康法」 講師 石原結實博士

#### 講師プロフィール

血液内科 医学博士 イシハラクリニック院長 ヒポクラティック・サナトリウム院長  
東洋医学を取り入れた独自の断食療法、運動療法で各界要人からも厚い信頼を得る。日本テレビの「思いっきりテレビ」の解説でも好評を博している。

『いま、にんじんりんごジュースが絶対に効く』『血液をサラサラにする健康法』など著書多数

## 6. プログラム

第1日目 9月11日（土）

《前夜祭》 札幌すすきの 「北海道時代」  
北の味覚と交流をお楽しみください。 会費 3,000円

第2日目 9月12日（日）

・ 受付開始	11:00
・ オープニングセレモニー よさこいソーラン北海道大学チーム「縁」	12:50~13:00
・ 基調講演 「薬のいらない健康法」講師 石原 結実 博士	13:30~15:00
・ 分科会 体感型分科会 11室に分散して	15:30~17:00
・ 交流会 サンプラザ（金枝の間） 会費 3,000円	18:00~20:00

### 《体感型分科会について》

① 健康になる扉をあける足らくらく健康法 簡単安全、速効性のある足もみで、いつも笑顔で健康な毎日
② オカリナは恋人 楽器♪楽譜が苦手でもすぐに仲良しの笛、まずは茶恋路（チャレンジ）してみませんか。
③ からだほかほか ころゆるゆる ハーモニー気功 緊張を緩めて 気・血・水の流れを整え本来の身体と心で、ありのままの自分新発見！！
④ 自分らしい素敵なあなたへの出会学 いつまでもときめいているには、心の豊かさが大切です。発達していますか？あなたの魅力！男性も女性も輝きましょう
⑤ 健康と若さをつくる和飲学・・・お飲みになれない方も楽しめるプロトコールを交えた、笑えてためになる女性ソムリエのお話、そして今日からモテモテ・シニアになる！特に男性大歓迎。ワインの試飲付き
⑥ 血液サラサラ、ニンジンりんごジュース健康法 ビタミン・ミネラルをタップリ含むニンジンりんごの薬効を学び、健康に役立つジュースづくりを体験しよう
⑦ 楽しいバルーンアート・・・夢のあるフーセンで作る動物・お花などいろいろ、各種催し、施設や幼稚園、病院の慰問などみんなに喜ばれることうけあい。あなたも作ってみませんか？
⑧ やさしいフラダンス・・・やさしさとはほえみをあなたに。観る人も踊る人も心癒されるすてきな体験をご一緒に。フラの心を大切に叙情歌で踊りましょう。
⑨ ヘルスハウス・・・人と地球に優しい住まいのつくりかた。長時間室内で過ごすお年寄りや主婦、デリケートな赤ちゃんでも安心して過ごせる、松・木炭・羊毛など自然素材で造るユニバーサルデザインの家を学ぼう
⑩ 家族で楽しむ簡単マジック～家に帰ればあなたもマジシャン 身近にある素材をタネにして子供も大人も短時間でマスターでき、楽しめる超簡単マジック数種類を学習します。
⑪ 健生アドバイザーとして活躍するための話し方 健康に最高？⇒腹式呼吸と母音法による活舌！人前で話すのが苦手？⇒講演会や司会のためのポイント！

### 第3日目 9月13日（月）

・ 体感型分科会発表	9:00~10:00
・ 各地域健生活動報告	10:00~11:30
・ 閉会セレモニー 次回開催地 代表挨拶 大会長 謝辞	11:40
・ 解散	12:00
・ 札幌市内バス観光（参加費 無料、参加受け入れ100人）	13:00~14:30
・ 観光解散	14:30

### 《でっかい道体験塾》 9月9日（木）～9月11日（土）（参加地域によって異なります）

健生北海道のアドバイザーが各地域の特色を生かして、みなさまに北海道の自然とアートそして味覚を体験していただきます。

① 「大自然とアート体験塾」十勝すこやかライフ応援団（帯広）	9月10日～11日
② 「稚内・浜頓別・旭川自然体験塾」 net 北みらい（旭川・浜頓別）	9月 9日～11日
③ 「異国情緒あふれる町並み散策体験塾」ウェーブ（函館）	9月10日～11日

## 札幌ファクトリーのイベント

札幌市 高坂 蓉子

3月13日、NPO 市民活動展が札幌ファクトリーで行われました。漫才風「定年後の夫の生活」と言うコントをやることになり、前日の夜に妻役を仰せつかりました。相手の夫役は上野正志さん。どんな夫婦の会話になるのか”お慰み”と言うことで、当日3回ほど練習しましたが、やるたびにセリフが変わります。これもアドリブのうちか？こうなったらぶっつけ本番で「もうやるっきゃない」の心境でステージに立ちました。正志さんはおもちのメガネをかけて楽しさいっぱいの“わしも族、濡れ落ち葉”父ちゃん、私も笑ってしまいました。私といえば出た途端に頭は真っ白、考えたアドリブも思うようにならず、気が付けば終了してしまいました。あーあ、こんなはずじゃなかったのに。

それにしても定年後の夫の生活は他人事じゃありません。我が家にもまもなく訪れるのです。綾小路きみまろ氏の漫談では若いころは「あなただけが居てくれればいいの。他には何もいらぬの。」だったのが、中年夫婦になると「何でも欲しい。あんたは要らぬの。」となるか。年を重ねると怖い世界になってくるものです。私もそのときになってあわてないよう今からいろいろ勉強しておかなくちゃ。でも夫が元気で働いてくれたから無事定年も迎えられるのだし、なんとも複雑と言うところでしょうか。まあ、とりあえず健康で居れば後はどうにでもなりますね。ここで一句 妻は外出 亭主元気で家仕事

この後の健生玉すだれ隊の演技も好評を得たことは言うまでもありません。

## 健康アラカルト

### 養成部研修会成功裏に終了

養成部 岡田 朋子

齋藤登先生を迎えての研修会が3月13日(土)に行われ35名参加で終了しました。さすがベテランの先生、ユーモア溢れる話術とわかりやすい説明が印象的でした。

まずは「健康と命」についてのチェック項目を各自の身体に照らしあわせての進行。昔からの生活の智恵が食生活では大切、と力説されていました。

その他先生がポイントとして話されたことを箇条書きします。

- ①人の人生2度主役 一つはうまれること、もう一つは死ぬこと。
- ②健康とはその人がその時精一杯できることが健康の証拠。
- ③年をとるに従い「一無…タバコはやめましょう。肺がんばかりでなく血管にも影響があります。」「二少…仕事・酒は若い時より少なく。」「三多…多くの人との交流、外へでること。

○<健康は最大の財産です> 古代中国では「我はすなわち我にして 我よりほかにたのむものなし。馬を調(なづ)る御者のごとくに我をおさめて調(ととの)うぞよき」と経文抄に言われているように代理人のない一度限りの人生である以上、自分の命は自分で調えることを心がけるべきなのです。これがいわゆる自己管理ということになるのですが、自己流は過ちのもととなります。命を調えることをめざしての日常生活が大切なのです。とても参考になるお話でした。参加者からの反応も良く、大きな拍手が沸きあがりました。また宜しくお祈りします。

## 活動交流会

### 恵庭での活動(青空気功・健康塾)

2月27日 恵庭市 本多 理恵子

私は今、恵庭市で青空気功と健康塾の活動を行っています。2つの活動を始めるきっかけとなったのは柴田先生(前恵み野病院副院長)とのめぐりあいです。

気功は95年にスタートし、当時は恵み野病院内リハビリ一室で週2回・朝8時から行っていました。私は今でも参加者のうれしそうな姿が忘れられません。特に亡くなられる前日に「ありがとうございます。また先生たちと一緒に気功やりたいね」と言った患者さ

## 新人紹介

39期 小林 孝子

新しい環境の中に自分を！と思いながら、なかなかその思いを行動につなげられずいました。しかし何人かの方にお会いする機会がありエネルギーを感じさせていただきました。そしてメーリングリストを拝見しては私も頑張ろうと元気をいただいています。春の訪れと共に、私も少しずつ輝きながら動き出そうと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

賛助会員 山岸 敬明 笹谷 幸子 山本 悦子  
松木 謙公

(自己紹介文章のない方は氏名のみのご紹介)

### 老後の住まいを考える

札幌市 宮岸 和子

わが国はいま、急速に高齢化と核家族化が進み、夫婦のみや一人暮らしの生活をするシニア層が増えています。家族に依存せず豊かなライフスタイルを保つには、さまざまな課題がありますが、そのひとつ、老後の住まいのあり方に対する関心も高まってきているようです。

老後を不安なく過ごすには、まずこれから先どこでどのように暮らしたいのか考え、将来の目標にかなった住環境を探さなければなりません。それぞれの人生設計は多様化しています。

退職後はのんびり田舎暮らしをという方もいらっしゃいます。でも私は第一条件として街中に住みたい、第二は賃貸住宅に住みたい、第三は仲間が居る生活です。たとえば共同住宅、グループハウスなどで、交通の便が良く、金融機関が近くにあり、ソフト、ハード面でもある程度の条件を満たしているところを求めたいと思っています。慾を言ったらまだまだありますが、仮に終の棲家を考えるならば、健康で若いときにマンションに住むのとは違う視点で探さなくてはなりません。

出来るだけ既存の建物を見歩き自分の経済

んは、先生に大きな気付きと経験を残してくれました。先生は<気功を始める前と終わった後>の精神状態の効果をがん治療学会などで報告しています。その後、戸外の小鳥のさえずりや木の葉の揺れる音などに耳を澄まし、もっとたくさんの人たちにも参加してもらいたいとのことで今では恵庭図書館庭で4月から10月まで半年間、毎週日曜日朝7時から青空気功を行っています。それと同時に平成11年3月市民で創る「健康塾」を立ち上げました。塾では全人的医療・福祉・生きかたに関心のある市民の会、講演会を通して自らを高め社会貢献の自覚や、あらゆる医療相談を気軽に行うことを基本にしています。

<標語> 癒してくれる 癒される 介護して 介護される 助けて 助けられる そして心地よい住みやすい地域へ

現在31回の講演を開いており、5月は水について、7月は恵庭のカリンバ3遺跡と縄文ロマン、9月は最近のガンの現状、11月は車椅子で精力的に活動している情熱の源について予定していますが、恵庭市内の方々に大勢参加していただきたいと思っております。

(本人 記)

### 心地よい居場所の確保

3月26日 講師 札幌市 高橋 義徳

ちょっと気になるテーマでした。毎年多くの方が自ら命を絶ちます。心地よい住み処を確認できないのが現実なのでしょう。

①生活環境からくる不安 ②心身機能の低下からの不安を取り払うことが大切のようです。ふと「健康・生きがい発見」の大切さを痛感しました。まとめ部分で高橋氏はそのため「生涯生活管理計画」がポイント、と訴えていました。

とりわけ①社会的役割の果たし方には時間の使い方が②安定した生活の仕方にはお金の使い方が③健康な生活の仕方には心身の使い方が大きく左右するとのことで、小病息災の精神や好奇心・探求意欲をもつことなども有効のようです。ご自分の経験なども披露しあつという間に1時間が過ぎた味のある講演でした。

(記 水沢)

力も念頭に置いたうえで細かいチェックが必要であり、最後に妥協点を見出す。

また資料を集めることも労力を少なくすることになります。私にとっては切実な問題ですが、健生アドバイザーとして、いまを一生懸命生きていられる方々には遠い事柄かもしれません。

でもやがてその選択に迫られるときが必ず来ることは間違いないように思います。70歳半ばの私がシニアライフについて思うのは、何事もあてがわれる立場から自分たちで発信する役割も担って、次世代に継承することを考えなければ満足に行く環境は得られないかもしれないということです。

現在、高齢者共同住宅にお住まいの方々は現状に満足されているのだろうか。

人間関係も含めて自分自身が共同住宅に住む適性を持っているのかどうかよく考えて判断すべきであろうと思っています。

## ◆財◆団◆か◆ら◆

痴呆性高齢者を介護する

家族支援事業を実施

昨年6月「2015年の高齢者介護～高齢者の尊厳を支えるケアの確立に向けて～」と題した高齢者介護研究会の報告書が出た。今後の高齢者介護の課題や目標が示されている。高齢者介護は社会全体の大きな課題であり、財団も関与したいと考えおり、生きがい支援という視点から新事業を計画している。介護する家族の精神的負担の軽減を目的に、介護者に心身ともに安らいで、ゆとりを持ち介護に取り組めるよう支援するプログラムで構成される講習会で、北海道での実施も予定。

## 事務局コーナー

☆ ご案内を差し上げておりますが、5月8、9日に江差町で16年度総会を開催します。欠席の予定でしたけれど参加できるようになった方、ご遠慮なく事務局まで、ご連絡下さい。

☆ 9月の全国大会を控えて、事務局の人手が足りません。お時間とれる方、下記までご連絡下さい。

TEL&FAX 番号 011-219-8701 番  
E-Mail ([ikigai@atlas.plala.or.jp](mailto:ikigai@atlas.plala.or.jp))

☆ご意見お寄せ下さい

健生の活動に対して、また、事務局運営に対して、お気付きの点、要望などありましたら、事務所 E-Mail または FAX へお寄せ下さい。

## 《表紙：神居岬灯台》 小川 智

海上への落日の景として、一番美しいと思われるのが、ここ西積丹の神居岬からの眺めであろう。180度以上の広角で広がる水面に、黄金のるつぼを流して落日するさまは絶景の一言。現在は、灯台までの道は観光用に整備され、岬の尾根伝いに小道がつけられているが、急峻で下を見ると足が竦む。昭和40年に無人化されたが、以前は有人で物資の補給は海上から行われており、崖下には小船の船着場、また崖伝いには波に洗われるような小道が国道へつながり灯台守達の苦労が偲ばれる。

## ◆編◆集◆後◆記◆

私の疲れた身体と心を毎日癒してくれるのが72歳の歌手の優しくソフトな歌声である。72歳の歌手と言うのは現役のプロ歌手ではないが、どんなプロ歌手の歌よりも私の疲れを癒してくれる。その人は健生会員の弟さんで、自分のお誕生日の記念に毎年なつかしい歌ばかりでCDを作成しているのを、あつかましくお願いして譲ってもらったものだ。いつまでも元気に歌い続け、5作目、6作目と歌いCDを作っていたきたい。(榎本)

会報編集部 水沢裕一・小田桐邦隆・榎本聰子  
宮岸和子・木村満子・田中淑子  
大栗洋子・平畑信夫・大嶋昭子

現在会員数 平成16年4月1日現在  
会員 132名 賛助会員 35名 合計 167名

### 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)

健康いきがいがづくりアドバイザー

北海道協議会

電話・FAX 011-219-8701

(ニックネームは花丸一番)

と覚えてください。