

北の灯り

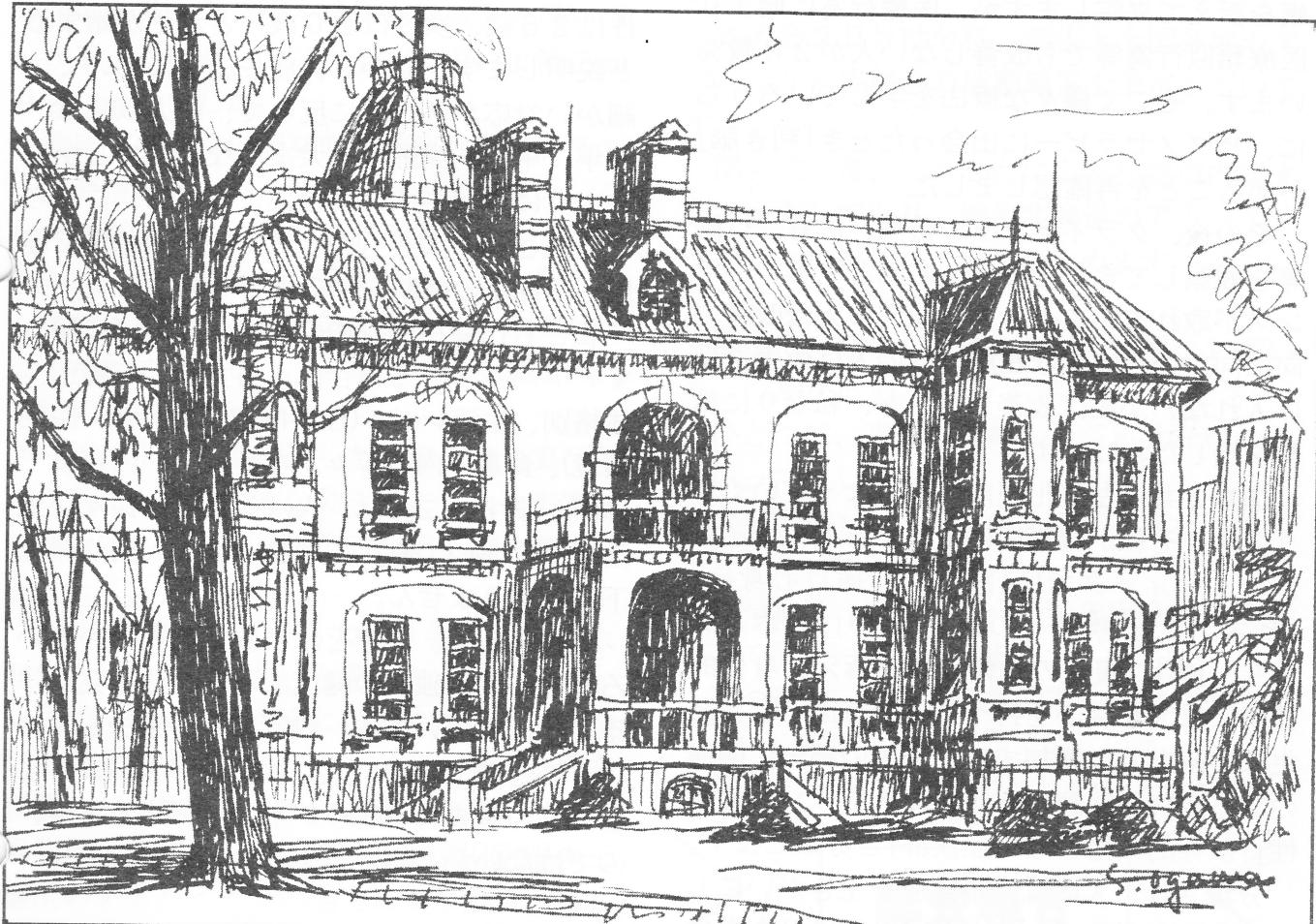
第 17 号

健康生きがいづくり
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）



《道序北口》 小川 智（公募白日会会友：健生賛助会員）

健康・いきがい

中高年と子育て

富良野市 加藤 高正

どう言う訳か 40 代半ばで結婚した。そのせいか小学 2 年の息子と幼稚園の娘の父親である。オセロ、トランプ、レスリング、サッカー等々を歳を意識せずに子供よりムキになつて遊んでいるが、スポーツ系は息が切れる。

今年、同級生の孫が娘の幼稚園に入った。運動会では、同級生は祖父として、私は父親として、グランドを走ることになる。どちらの立場が良いのか分からぬが、互いに照れくさいことだけは確かだと思う。

息子が 20 歳になると私は 65 歳、子育て・教育が済むとすぐ子供達に介護をバトンタッチ、排出期や老年期・孤老期を意識させない家族のライフサイクルである。晩婚社会の現在、今後多くなるスタイルかもしれない。

ひとくち講座

中高年の健康

カイロプラクティック理学士

小笠原 哲哉

私が日々接している人は、不定愁訴や不健康を訴えて来院しますが、医療行為に始まり医療類似行為等でも改善しない人が 20 数% います。そこで様々な療法を学んでいるうちに、ヒプノセラピーに出会ったとき「利き脳」があることを再確認しました。

その後、クライアントの言動、思考、行動等を観察してきたところ、右脳と左脳のバランスが取れている人、右脳傾向の人は改善方向に向かい、完全な左脳傾向の人は改善を受け入れないか或は改善しないと、私なりに結論を出したわけです。

加齢と共に左脳化傾向は強くなっていくようです。それが健康面に反映すると、カイロプラクティックでは「病感」「詐病」「心身症」「ヒステリー(疾病への逃避反応)」「ヒポコンドリー[症]」(複数の身体症状を訴え、身体的健康に重大な関心を持つことを特徴とし、発生は年齢と共に増加する。障害の部分に関連のある症状を強調する傾向にある。)」「疼痛耐性」「依存的人格と無力症候群」と分類します。

分類された人には、不健康を生きがいにしていると気付かせ、身体(心)以外に目を向けるようにアドバイスしています。また、日本国民が健康産業に踊らされ、いまだに不老長寿を求め、「これを食べると、これを飲むと、これをすると健康(病気が治る、長生きする)になる」等様々なマスメディアを通じ、キャッチフレーズは簡単便利という消費者にとって心地よいフレーズで一方的情報が氾濫しています。しかし、人間は老化を避けられないのです。健やかに生活をしている人を見ますと、老化を受け入れて無理なく生活をしている人々であると思います。

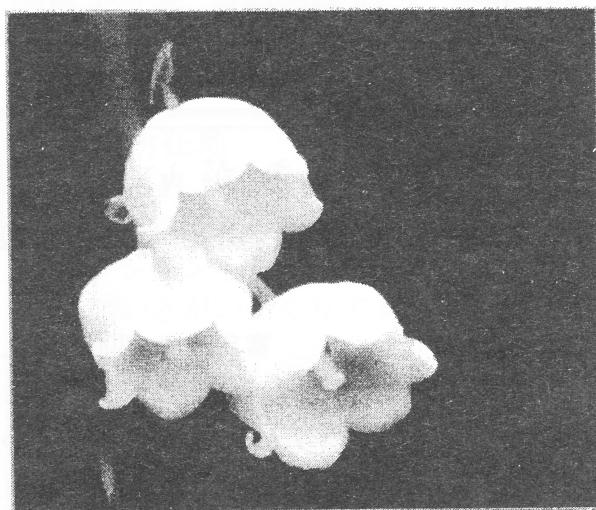
人体は、加齢と共に生理学的、遺伝学的、自己免疫等の内部で機能が低下して老化が進

みます。しかし、寿命が各人によって異なるのは、疾患を免れる機能に個人差があるためと考えることができます。また、神経伝達物質及びホルモン、特に視床下部、下垂体、そして甲状腺ホルモンの機能低下によって老化が進みます。老化が進むと、それを不健康と感じるか、年相応と思うかで健康感に大きな差が出てきます。

私のところに来る人には、成長が止まる(男性は 25 歳、女性は 20 歳)と老化が始まると説明します。しかし、成長過程においては細かい対応があるのに反して、成人以降は、青年、中年、高齢者と大まかな対応でしかないように思います。場合によっては、これらも無視されて人をものと考え一律の基準で健康、不健康の判断をする場合もあります。

私ども代替相補療法の立場から健康に関してアドバイスする場合は、男女別、年齢別、体格別、生活レベル(仕事内容、運動量、住宅環境)、食事の内容等々かなり細かい内容まで確認します。これは、人はそれぞれ様々な生活環境において暮しております、誰一人同じ環境下にはありません。

したがって、健康とは、個人個人でいろいろ経験して、独自の健康感と健康法を見つけることだと思います。健康感と健康法を見つけることのできない人には、その人がよりよき方向に進まれるようアドバイスすると良いのではないかと思います。



川上千里さん撮影

全国大会について

健康生きがいづくりアドバイザー 全国大会を成功させよう！！

実行委員長 上野正志

私たち健生北海道協議会が名乗りを上げて、昨年の9月から準備を始めた健康生きがいづくりアドバイザー全国大会もいよいよ後二カ月後に迫りました。

健康・生きがい開発財団の藤村事務局長の「北海道のアドバイザーには元気でユニークな人材がたくさんいて、北海道はまるで『面白人間の放し飼いの自然動物園』」のようだ。

是非、北海道から元気を発信する全国大会を引き受けて欲しい。」という口車に乗せられて始まった事でした。

今年に入って本格化した準備作業も実行委員の皆さんのが精力的な動きにより大会実施要項が確定し、現在具体化の作業を順次進めております。

ここで、準備している大会の全体の概要を、お知らせしておきたいと思います。

まず、今までの大会には例のない本大会前に地元北海道各地のアドバイザーとの交流を目論んだ「体験塾」は、意欲的な道北(稚内・
○浜頓別・旭川)、道東(帶広)、道南(函館)の三箇所のアドバイザーの協力により実現しました。

どのコースでも北海道を満喫していただけるものと確信しております。

前日入りする参加者が多いと踏んで、札幌の「すすきの」を体験していただくためにも本大会前日に「北海道時代」での前夜祭(懇親会)を設定しました。

本大会1日目はオープニングに、よさこいソーラン北大チーム“縁”(今年度六位に入賞)の群舞で幕開け、セレモニーに繋げる事にしてあります。

大会の基調講演の講師には、寺井友一さんが私淑し、今テレビでも大人気の石原結實先生をお招きする事に成功しました。

500名の会場なので、有料で一般客の動員も図ろうと思っています。

各分科会は外部講師の力を借りずに、全ての講師を地元北海道のアドバイザーで占め、実践的な体感型の内容で企画構成し、特色をもたらしました。

分科会後の交流会では、地元アドバイザーの芸能集団が参加者の度肝を抜く事になっています。

本大会2日目は分科会報告と全国各地のアドバイザー協議会の活動報告を予定しています。

閉会式の後、バス2台による札幌市内観光をセットしており、健生北海道のアドバイザーがにわか観光ガイドをつとめます。

乞う、期待です。

最後に、健生北海道の会員の皆様にお願いが三つあります。是非とも協力してください。

ひとつは、事前準備の人手が足りないので手伝って欲しい事。

大会当日もたくさんの人手が必要なので名乗りを挙げて欲しい事。

二つ目は、全国大会への参加申込書を早く出して欲しい事。すぐ出してください。

三つ目は、同期の資格取得の全国のアドバイザーに参加を呼びかけて欲しい事。

以上、ご協力を宜しくお願いいたします。

総会報告

江差町での総会

北広島市 木村 満子

去る、5月8(土)、9(日)の2日間、道南の地、江差町において総会及び研修会が開催されました。良い天候に恵まれ、道中は車窓から見える桜やこぶしの花に見とれ、また、穏やかな海の美しさに心癒され、満足感でいっぱいでした。

八雲駅からバスでの2時間は、ワクワク感と不安感が交錯していましたが、ホテルでの道南「ウエーブ」の皆さんのでやかな着物姿のお出迎えに、今までの気持ちが吹き飛び、ほっと和みました。

総会は、参加者 15 名で開催され、竹二郎さんの元気な挨拶に始まり、議事進行もスムーズに進みました。また、窪田さんが車で 8 時間かけて参加され、十勝地区「健やかライフ」応援団からのメッセージを代表して発表してくれました。

会計報告、活動報告などがあり、その後の意見交換会でウエーブの皆さんとの活動報告がありました。支援センターにおいて健康活動や、一般の人を含めた料理教室を定期的に開催したり、薬草のミニ勉強会をしたりと、緻密な素晴らしい活動をしていました。また、仲間 3 人でヘルパーの講習を受けますと元気いっぱいでした。

交流会は、濱谷江差町長さんや健生にとけ込んでいる新木さんが参加し、竹二郎さんの乾杯で「あずましい～！」と三唱して賑やかになりました。



食事は豪華で美味しかったこと、ミニ開陽丸にウニ、アワビ、カニなどの江差の海の幸が活き造りで盛られ贅沢いっぱいでした。

また、舞台では、新木さんの司会による江差謡道会による民謡を三味線、尺八、子供達の踊りも入れて、江差追分子供の部日本一の中島姉妹による民謡を披露してくれました。

養成講座終了

第 4 回目の養成講座は 4 月 10 日開講し、6 月 24 日で終了、26 日が試験日でした。今回の札幌での講座はすべておわり、次は本州

で行われる第三次研修への夢を燃やしている最中ですが、養成講座の様子についてお届けします。

今回の養成講座は 2 つ特色があります。

まず 1 点は念願でありました北海道教育委員会・札幌市・札幌市教育委員会・北海道長寿社会振興財団の名義後援の承認を得ることができた点です。リーフレットを配布の際に「怪しい講座でないの？」と言われたときは水戸黄門の印籠ならぬ「これを見て、名義後援がついているでしょ」と胸を張って説明できたとの声を聞きました。

承認を得て社会的にも認知されたことになりました。2 点目は NHK 文化センターが道銀ビルに 12 階に移転した点です。

地下鉄駅直結と交通の便も良く、また見晴らしがすばらしく大通り公園が眼下に広がります、教室も新しいので受講生に大変好評です。

今回の受講者数は 31 名（男性 10 名女性が 21 名）年齢層も 83 歳から 35 歳まで幅広く男性が 10 名もあり、中高年男性の意識の変化がわかります。平均年齢は 58 歳といつもより高いですが、講座への熱い思いはすばらしいパワーとなっております。

開講日にはオリエンテーションが行われ、通学第 1 期生の河崎瑞枝さんより先輩として最高齢で小樽から通った感想を述べていただきました。第 1 回講座は北星学園大学教授の杉岡直人先生に「現代社会と中高年」について講義を頂きました。第 2 回から第 7 回までの講座は、受講生にさまざまな感動を与え、先日折り返し点を過ぎました。

養成講座はさまざまな人々が出会い・学び・羽ばたく為の可能性を秘めた場でありたいと考えております。スタッフ一同（岡部二朗、木野、蛭名、富川、長沢、藤原、矢崎）心を込めて務めたいと思います。

受講生の感想

第 5 回「中高年と家族・地域社会・余暇」

講師 窪田 稔

发声法の話が大いに関心がありました。私は高齢者で一人暮らしで誰の手も借りず、日常生活を送っております。日常の会話が少なく、自然にノドも老化が進み、若い時の様な声が出ません。そこで大いに奮闘（人生豊かに

する声の変方) と言ふ本を買って勉強を始めようとした矢先でした。大いにやる気を出して居ります。83歳<遠藤 万吉>

第1回「中高年と現代社会」

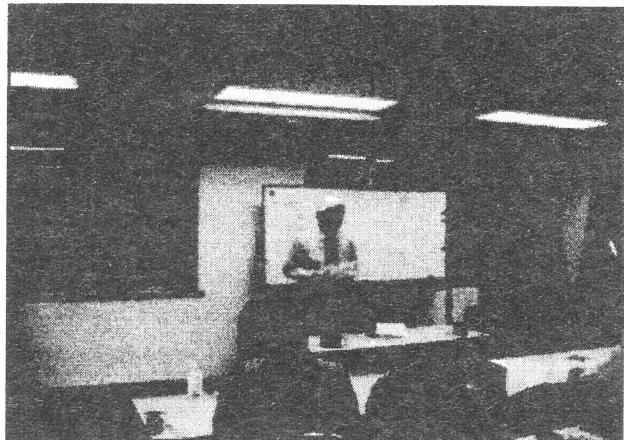
講師 杉岡 直人

社会全体の問題として、少子化、高齢化社会を促した時に自分自身どうあるべきか、考えさせられました。健康生きがいづくりアドバイザーは福祉環境コーディネーターの講師を秋に予定しているので、自分自身の勉強のために受講させていただきました。

今日見たところ私が最年少(35歳)のようで、少し不安ですが、頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。<安達 紀美子>

第2回「中高年と健康生きがい」

講師 長谷川 竹二郎



あっという間に時間が過ぎました。教科書では味わえない楽しい話でした。又内容もあるし、エネルギーがでてきたような感じです。

<三宅 洋一>

第3回「中高年と健康」

講師 小笠原 哲哉

生活習慣病の原因として必ず登場しているストレス。上手に解消する事が心身の健康につながるので日々上手にお守りして生きたいと思います。<佐久間 千雅>

自分なりに食生活や、運動の面で健康に留意しているつもりでしたが、今まで全く知らなかった有意義なお話を聞けて目からうろこの感じがしました。

活動交流会

老後の家

4月 23日

講師 小山内 和子

小山内さん専門の氣功の話ではなく、現在自宅を新築していることから、安全性、快適性を考えた住宅建設について、「危ない日本の住宅」の資料を見ながらの講演でした。

健康に十分気をつけている小山内さんですので、加齢に向かうことも踏まえ、建築工法は会員の川村隆さんのノース工法を取り入れた健康住宅です。

基礎はコスト的に割高になりますが強固で耐久性に富んだ抗酸化工法を採用し、土台部分や2階・3階の木部はアラスカ産の檜材を使用します。寒い土地で育った木は成長が緩慢なので、木そのものがしまっていて強靭で、防腐、防虫効果があります。

将来を考えてホームエレベーターのスペースもとっています。元気なうちは1階から3階までの階段を利用することにし、階段の勾配は緩やかに歩きやすくします。階段は足の上げ下げにより大腰筋を使い筋力低下を防ぐことが出来るので、なるべく階段を使うほうがよいのです。浴室は広めに、そして窓は家の中から外窓掃除が簡単に出来る、寒冷地向き木枠3層構造の回転式にするなど、ご自身の健康も考えた老後の家のお話でした。

私は、福祉住環境コーディネーターの勉強をしていましたので、小山内さんの住宅の話がとても参考になりました。出席された皆さんも今後の参考になり、身近な人に伝えることも出来るととても感動していました。

北国の快適健康住宅の見本のようですので、完成したら是非見学させて頂きたいと思いました。ノース工法のパンフレットは健生事務所にあります。(記 清水 昇子)

「春風の暖かさ」と

「ボランタリーの学び」から

5月 25日

講師 山元 昭男

団塊の世代へのメッセージになればとのお考えから、山元さんご自身の活動を通じての

お話を交え熱く語ってくださいました。

団塊の世代が迎える 2015 年、この方が 65 歳になったとき、日本の高齢社会はどうなっているのか？ 変化しつつある社会背景を通じて、地域の中で如何に能力開発とキャリア向上を目指したらよいか、難しい地域ニーズの把握をポジティブに捉え、各行事に参加活動することにより孤独、孤立を防ぎ加齢と共にネガティブになりがちな日常を改善し、従来の縦社会から横社会へのソフトランディングを早期に考えるべきであろう。

健康寿命 80 歳といわれる長い老後のライフデザインも環境、経済、健康など十分に考慮し、社会情勢の変化に対応できる老後を確立することが大切である。

今まで、行政主導であった諸問題も地域の中で福祉、介護、成年後見など高齢者にとって難解な諸制度についても、理解しやすくしてシニアの一人暮らしや老夫婦の生活が生きがいあるものにするため、高齢者のパワーで乗り切っていかなければならぬと思う。

明るい老後は年金、介護などと共に自己実現の目標を両建てにして構築すべきものであるということをお話の中で改めて認識しました。

非常に盛りだくさんのお話でしたが、みなさんそれぞれの立場で熱心に聞き入りました。特に団塊の世代の方々にとっては、老後を考える良いきっかけとなり、シニア層にとっても現在を省みる機会となりました。

山元さんの真摯で温かい人柄が伝わってくる幸せな時間でもあったように思います。

最後に上野全国大会実行委員長より本大会のお手伝い、協力の呼びかけをされて活動交流会を終えました。
(記 宮岸 和子)

国際交流玉すだれ

家守朋恵さんからメーリングリストへいただいた報告文引用

6月12日観客300人という大勢の前で、国際交流玉すだれ楽しく終了いたしました。

玉スダラーが10名、オカリナ1名、ビデオ係1名、応援1名、計13名が健康生きが

い玉すだれとして参加しました。

日本の子供たちも玉すだれは初めて見たと言っていました。

玉すだれはなかなかうまくいきましたよ。大きな鯛がいっぺんに10匹できましたし、しだれ柳も10人そろっていただきましたよ。前日のリハーサルが生きたようです。

中学生の雄大君が玉スダラーとして参加し、会場の注目を集めました。やはり同年代の人が演ずるのは親近感が湧くのかもしれません。今回は矢崎さんがビデオを映してくれ



ましたので後日、さるでも出来る反省会を開きます。

ドイツミュンヘンのスカウトの方は皆さん背の大きな方達で日本人の大人と首1つ以上違う感じでした。人なつっこい笑顔の可愛いお嬢さんたちはゆかたを着て「こども盆踊り」を踊りました。着物を着たことがとても嬉しいようでした。

玉すだれ、かつぽれ、ゲーム、スタンツと続き子供盆踊りで幕を閉じました。

子供盆踊りは我々も衣装を着けたまま参加しました。ちやちゃんこ、ちゃんこちゃんこ、ちやちゃんこ、ちゃんこ、ちゃんこ、手拍子揃えて、ちやちゃんこちゃんと休みなしで20分以上踊ったでしょうか、イヤー疲れました。

子供たちは子供盆踊りを知らないようでした。踊り方が分からまま輪に入って回っている子もいました。簡単なのですぐ覚える子もいました。

ゆかたを着たミュンヘンの女の子たちがサイン攻めにあっていました。

着ていない人には群がっていないのでゆか

たが珍しいのかも。

うーん、複雑、踊りを知らない日本の子供、ゆかたに群がる日本の子供。もっと、ゆかたになじむ生活があつて良いかも。

玉すだれが終わった後、係りの方や大人の方たちから感謝の言葉をかけて頂きました。有り難いことです。 家守 朋恵

勉強会開始

今春、有志の熱い思いから勉強会がスタートしました。「継続は力なり」をモットーに毎回 12~13 名の参加で実施しています。アドバイザーであればだれでも紐解いたあの懐かしの「養成講座テキスト」を使ってすすめますが、新聞や資料なども適宜使うので時代に即応し、現実的な内容になっています。

勉強会のすすめかたはユニークそのもの。科目毎にチーフを決め当日の司会、プレゼンテーションを行う。また科目の参加者全員が何らかの問題提起や意見交換をすることで積極的な参加となり各自のテンションもあがります。

「勉強会参加者はすべて平等」なる精神が窺え（ある意味）ホッとする。そんな勉強会にあなたも参加してみませんか？

○場所 健生事務所

○日時 每月第 2 木曜日 18:30~20:00 まで

持参するものは養成講座テキスト

○参加希望者は田中淑子・長澤幸子・岡部二朗まで連絡をお願いします。（記 水沢）

新人紹介

仲間との出会いを大切に

第 41 期生 吉田 茂郎

雪の富士山を見ながら受けた研修は、20 歳代から 80 歳代までの 41 期生一同が集まつた研修で、どちらかというと元気なシニア講師陣によるもので、頭の中は講義内容でびっしり？ 講義のときは納得できたつもりでしたが、いつまで覚えていられるかは疑問で

す。これから中高年の健康と生きがいづくりを支援していくときには、持ち帰った重い教科書を開かなければならないと思案しています。また、新しい仲間との出会いができました。仲間を大切に、新たなスタートをしていきたいと思います。

賛助会員 松田 順治

初めまして、今回健生の賛助会員として仲間入りした松田順治と申します。

出身は積丹半島の古平町と言うところで、魚は新鮮で、米も野菜も穫れるんですよ。

血液：A型、星座：てんびん座、ごくごく平凡な男ですが、声の大きいのと、明るいのが特徴です。健生の皆さんのが足手まといにならないよう、頑張ります。

どうぞよろしくお願ひ致します。

賛助会員 三明 由紀子

初めまして、賛助会員になりました三明由紀子（さんみょうゆきこ）です。健生のみなさんとは 1 年前からのお付き合いになります。FM さっぽろ村ラジオ「健康生きがい応援団」で柚木（ゆのき）遙の名前で参加させていただいております。

私は、歌を作ることで自分を表現していますが、個性豊かで、芸達者で、前向きで、温かい健生の人たち・・・素晴らしいですね。そのパワーと元気！ 分けていただきますね。

どうぞよろしくお願ひ致します。

ボランタリーは身近な人への気遣いか

札幌市 山元 昭男

わたしたちのとりまく社会環境は、暮らしに構造改革、地域社会に支え合いを求めています。家庭、仲間、職場、地域社会においてやわらかな言葉の響きのする「ボランタリーの実践」の輪の広がりを期待しています。ちょっとした気遣いは、いつでもどこでもできます。

私は、交通事故死者数 12 年連続ワーストワンの北海道で、今年こそ「ワーストワン返上」を願い高齢者の自宅訪問などを行っています。職場では、クライアント（求職者）と向き合い傾聴を大切にして、キャリアカウンセリングを早期就職の実現を目指す方々にしています。

近況報告

札幌市 石川 義勝

4月1日からJTB三越支店に転勤になりました。印刷業から旅行業に戻りプランクのためか当初は浦島太郎でした。旅は人の心を癒します。風景を見て新たな感動を覚え、人との出会い、ふれあいで喜びを体感します。旅行業は多くのお客様と感動や感激、そして喜びを共有できる仕事です。散歩やショッピングでお出かけの節はお立ち寄り下さい。お待ち申し上げております。

◆財◆団◆か◆ら◆

* 第2回阿波踊りと健生ゴルフ大会・讃岐うどん味めぐり(1泊2日)のご案内 8月12~13日、主催:徳島県健康生きがいづくりアドバイザーアソシエーション、問合せ先:

TEL&FAX 088-665-5977(岡)

* 3つの資料を作成(差し上げます) - 「介護予防・生きがい活動支援モデル事業報告書」「生きがい活動支援通所事業推進試行事業報告書」「高齢者の生きがいと健康づくり実践講座指導者養成研修事業報告書」(送料として1冊200円)

事務局コーナー

★ 事務局員募集～現在局員は6名登録していますが、多職多忙で思うように関わることが出来ない状態です。

空時間を少しだけ事務局に提供していただけませんか、お待ちしております。

★ 事務所当番について～全国大会の参加FAXや問い合わせがありますので、7月は平日は留守にならないよう1人1回でもお願ひします。

また、事務局よりお手伝いをお願いすることもありますので、よろしくお願ひします。

★ 7月からの活動交流会について～次のように変更になりました。

場所:健生事務所 曜日:第四木曜日
会費:無料 時間:18時30分から

『7月例会』 7月22日(木) 18時30分から健生事務所にて 内容は後日
二次交流会の場所はいっしんです。(実費)

《表紙:道庁北口》 小川 智

道庁は東西南北それぞれ入り口があり、正門は作庭の様子から東口と見られる。絵はがき等は東口を撮ったものがほとんどであるが、北口には大きなニレ、針葉樹も配されており、自然な佇まいが感じられる制作の好ポイントである。

◆編◆集◆後◆記◆

長い冬の眠りから覚め、大地の木々が芽吹き、春の花が次々と咲きそろい、ほんわかと柔らかな暖かさに身をゆだねているうちに、季節の花も初夏の花へと移り、草と花に囲まれていますが、本当は、いつのまにか草取りに追われている日々なのです。

みなさま方は、9月の全国大会に向けて、いろいろと計画中ですね。何を生きがいにするのかは、各々違いますが、その大会で生き方を再確認されることでしょう。

私は、まだまだ冬までに、四季折々の花を庭いっぱいに咲かせることで、自分自身のストレス解消と癒しの時を過ごすことになりそうです。(大嶋)

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6月20日現在
会員 127名 賛助会員 41名 合計 168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。