

# 北の灯り

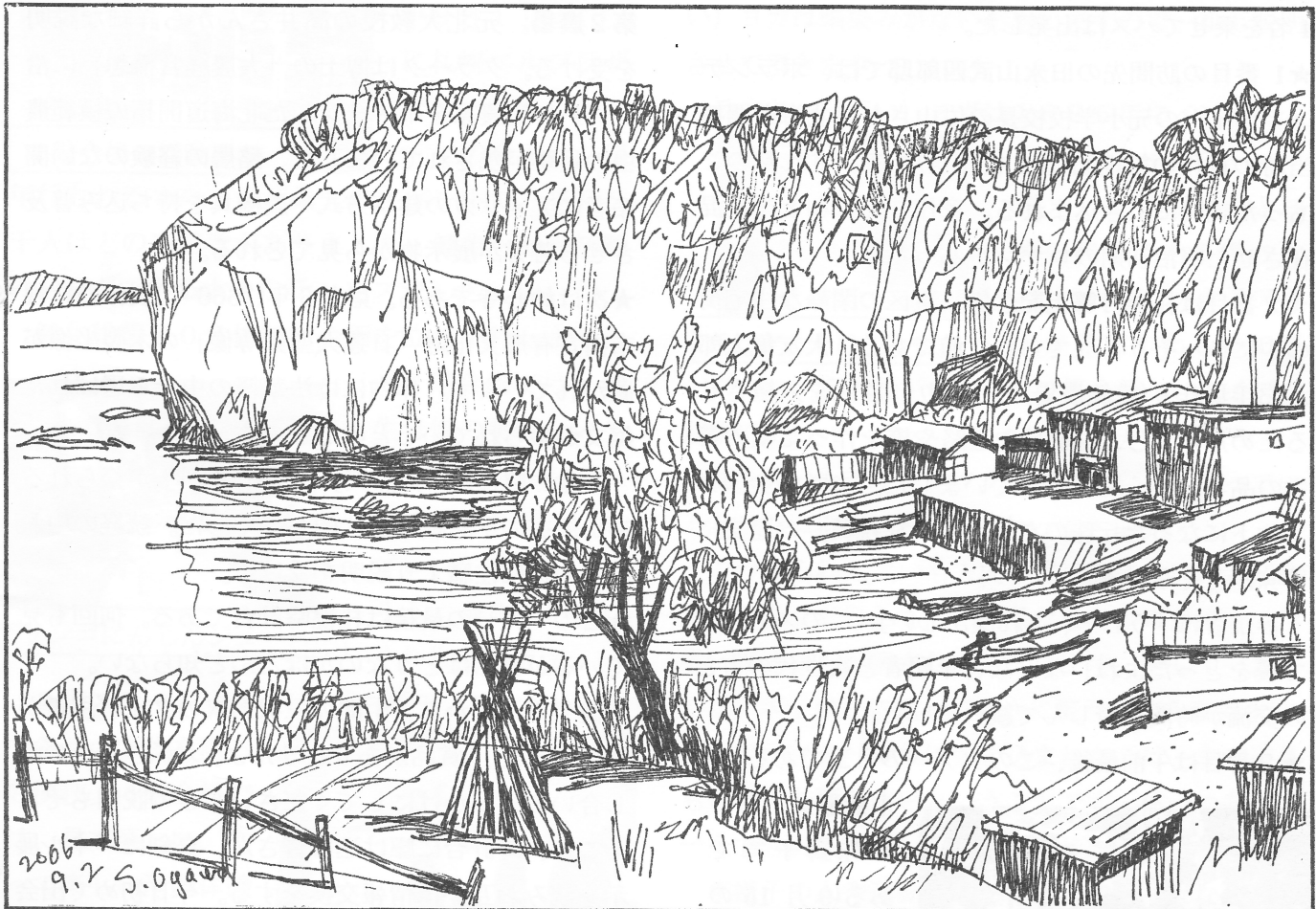
第 48 号

健康生きがづくり  
アドバイザー  
北海道協議会

発行責任者

堀田幸男

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《積丹町・黄金岬》 小川 智 (公募白日会会友)

## 健康・いきがい

### 『私の夏』

37期 札幌市 岡部 二郎

9月に入り暦の上ではもう残暑のはずですが、まだまだ過ごしやすいいとはいいいにくいですね。

皆さん体調は大丈夫ですか？

私の今年の夏は数回の慶弔などで関東・関西方面へ行く機会があつて、113年ぶりの記録とかの、まさにうだるような酷暑に体はへトへト、

頭はぼんやりー。

涼しさを求めて孫に手を引かれてのキャンプもサウナ級の暑さにゲンナリ。

その後遺症なのか今でも夏ばてモードです。

北国の短い夏の暑さを大いに楽しむはずが、今夏は「暑い！暑い！」言葉のオンパレード。

“繰返し言葉は何とやら”で心中は穏やかではないが「まだ気づくうちは大丈夫かナー」と自身を慰めながら残り少ない残暑を楽しむつもりでいます。

# ミステリーツアー

初秋の札幌市内「重要文化財」を巡る歴史探検

9月15日 9時5分時計台前出発 17時解散

「どこへ行くの?」「それは来てのお楽しみ!」  
 健生北海道として初めて取り組んだ札幌時計台との共同企画で行ったミステリーツアーである。

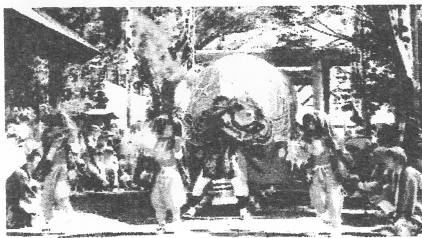
胸をときめかし参加して頂いた 44 名とスタッフ 4 名を乗せてバスは出発した。

★1 番目の訪問先の旧永山武四郎邸では、ボランティアガイドの元小学校校長の佐山さんは北海道開拓当時の自作の絵地図(畳 2 枚相当)を持参され熱のこもった説明に引き込まれる。家作りでは和と洋を混在させた明治初期のロマンがあった。

★2 番目は札幌村郷土記念館。東区の閑静な住宅街の中にひっそりと立てられた館である。大友亀太郎がお手場作り(模範農場)をつくり、農民を入植させるため用水路(大友掘り)や道路や橋を作った頃の苦勞の品々が多く展示されていました。また、全国ブランドになった丘珠のタマネギ「札幌黄」の歴史に興味をそそられる。

参加者は「うわー、これ懐かしい」「このストーブで暖をとったよね」などなど年配者と次世代の方との交流が時間を惜しんで続いていた。

★3 番目は午前最後、このツアーの目玉である札幌市無形文化財の丘珠獅子舞である(9月15のみ開催) 明治25年富山県から入植した人達



が、丘珠神社の創建のおり初めて獅子舞を奉納したのです。それから 120 年近く紆余曲折がありながらも、親から子へ、そして孫へと今日まで受け継がれてきたのです。今回は、2 組の親子が獅子と戦士となり戦い舞う姿も見ることができた。

5,5kg の獅子頭を先頭にした巨大な芋虫みたいな百足に立ち向かう少年少女や青年の踊りは、難局に向かって戦いの勝利を象徴する郷土芸能で、元気を教えるものだった。

★「ランチはフランス料理のフルコースかな?」などの問いが集中する中、バスはサンプラザホテルに着いた。ホテルの広間での食事は心を和ましてくれる。  
 ★午後一番に向かったのは、重要文化財札幌農学校第 2 農場。元北大教授の高井さんから詳細な説明を受ける。クラークは博士の「大農経営構想」に沿って一戸の酪農家をイメージした北海道開拓の模範農場の足跡が残されていました。酪農の経験のない開拓者にアメリカの建築方式や農機具を持ち込み普及させる苦勞が展示物から見てとれる。

★次は妙心寺である。寛文 6 年(1666 年)製作の札幌市指定有形文化財「日蓮大聖人尊像」の木製坐像が置かれています。体内には法華経の中から選ばれた銘文が綴られているとのこと。

お堂の脇には「大黒天」「鬼子母尊神」が祭られる神仏混交の不思議な近代のお寺でした。読経の中お参りの後に住職より説明を受ける。

★このツアーの最後は札幌時計台である。何回も見ているが実際はどうかほとんど知らない。

健生ガイドから、5 問の三択形式のクイズ用紙が手渡された。「賞品がありませんよ。お孫さんとの話し合いのきっかけにしてください」との説明もそこに、時計台に駆け込む皆さん。真剣にパネル展示を読みお互いに情報交換をする。今日初めて出会った人達の会話があちこちであった。時計の動く仕組みを説明する係員も上気ぶった様子でした

17 時の鐘を聞きながら無事解散する。  
 今回のツアーでこんなご意見などがあつた。

「各所に説明がつきよかったです」「身近な札幌の文化財を再発見したような気がします」「次の行き場所を案内する手書きの表示が良かった」「また、来年もしてね」「私は、もうすぐ 80 歳ですが若い人と言葉を交わせるこの企画に感謝します」など、など温かい励ましの言葉が多かった。

(スタッフ: ガイド役の嘉指副代表、北山企画部長 富川会計担当 取材報告 堀田幸男)



## エルプラまつり&amp;しみさぼカフェ

平成 22 年 9 月 11 日

札幌市 エルプラザ

## 概要を報告します



4階会場の活動展示

4階会場の活動展示  
毎年行われるエルプラザ最大のイベントで、当日2千人ほどの来館者がありました。健生としても活動のPRができる大きなチャンスでした。

健生総勢20名体制で企画を立て実行しました。



リンゴにんじんジュース

2階会場では、健生自慢の美味しい生りんごにんじんジュース、評判の良いエプロン、草履、ふくろう、金魚等の手づくり作品の販売。

3階ステージ会場では、「白髪五人衆」の出し物で各々の人生を語る名演技。4階会場では、見て楽しい、やってみて楽しい活動体験会ということで絵手紙、布を使ったふくろうの手作り作品。午後は「落語」「ラフター(笑い)ヨガ」「腹話術」「紙芝居」「バルーン」と楽しい内容でお客様(特にお子様)を魅了しました。また、皆さんの芸達者には、びっくりしました。



白髪五人衆の場面

幹事として、このエルプラザまつり参加にあたり、多くの方にお手伝い、ご協力を頂き、楽しいひと時を分かちあう事ができ感謝しております。ありがとうございました。

## ラフター(笑い)ヨガについて

松田順治

今回は4階健生ブースでラフター(笑い)ヨガと落語をさせて頂きましたが、その中でラフター(笑い)ヨガは馴染みがないと思いますので、少し説明させて頂きます。

ラフター(笑い)ヨガは1995年にインドのムンバイでドクター マダン・カタリアさんとヨガの先生である奥さんのマジュリ・カタリアさんが考案したものでギャグ・ユーモア等が一切なしで笑う新しいタイプの運動です。



ラフターとは笑うこと

作り笑いもアイコンタクトを取りながら笑っていると自然に本物の笑いに変わってきます。

この作られた笑いも人間の体は本物の笑いとは区別がつかなくどちらも同じ効果だと言う事が多くの学者、医者から証明されて来ています。そして一番肝心なのが子供心に返って無心に笑うと言う事です。

私がラフターヨガに引き込まれたのは、まず道具も金も何も要らないということです。体一つあれば一人でも出来ますし、いつでもどこでも出来ます。車椅子の人や運動の出来ない人でもそれなりにやる事が出来ます。そして何も考えないで、ただただ笑って入れれば良いんです。

これは私にぴったりです。(笑)  
今回は15~16人の方の参加でしたが、結構大きな声で笑って頂きましたし、汗もかきました。

楽しいから、幸せだから笑うのではなく、笑うから楽しくなり、幸せになると思っています。

「笑う門には福来る」です！！

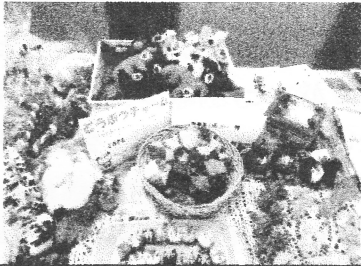
もっともっと笑いの輪を広げたいと思います。今回はご協力本当に有難うございました。

ホッホッ！ハハハ〜！ホッホッ！ハハハ〜！ヤッタ〜！ヤッタ〜！イエ〜！イ！！

## エルプラまつりに 参加して

長井信子

朝9時30分に2階に集合時間に到着するともう既に沢山の品と人が集りその準備に賑やかでした。



手作り販売品(草履、動物など)

北海道健生は、昨年に引き続き今年も参加。岡田代表始め他のスタッフの皆さんもニンジン・リンゴジュースなどの準備をしていました。

リンゴにんじんジュースや手作り販売が(布ぞうり、動物、布巾、ブックカバー、カフェ前掛け、布金魚とふくろ、お手玉)好評でした。

3階のステージでは、生きがい探偵団による白髪5人衆が演じられ拍手喝采を浴びていました。



絵手紙コーナー

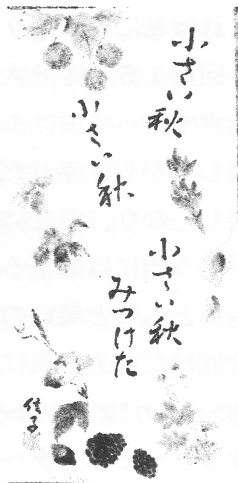
4階では午前中、手づくりの絵手紙体験コーナーで来年の干支うさぎを描き、ふくろうの作成も行いました。親子で、筆を持ち楽しそうに書いたり、

ふくろうを作ったりする姿も見られとても良かったです。

午後からは、三人による落語、腹話術、紙芝居、バルーン制作など、大人も子供も楽しめる出し物が沢山ありお客さまを引き付けていました。



ふくろう作成



絵手紙等の展示

## 白髪5人衆の名場面



弁天小僧菊之助



白肌の悦ちゃん



がま売りのくにこタア

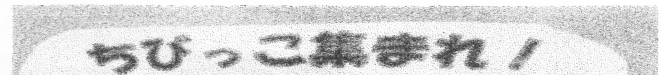


探偵団の観音さんでアリン



番場のお浜タア

## えー、馬鹿々お話ですがー



腹話術 げきじょう



歌遊び(鬼のパンツ)

ミニバルーンアート

(写真 堀田幸男)

# 新 人 紹 介

今年度、当北海道協議会が初めて実施した「アドバイザー養成講座」の札幌開催を終了し(財)健康生きがい開発財団より認定され当協議会に入会された方々の自己紹介文を載せました。約半数の方のご登場となりました。後の方は次号にて案内を致します (掲載は順不同)

## ボケない小唄の様な生き方を

### 佐野光男

私は三角山の麓に住み、四季折々の山の景色を眺めながら過ごしております。定年退職後はグループ登山で道内の山々を歩きました。

満 70 才で富士山を登り高い山は卒業し札幌市内の三山(三角山・円山・藻岩山)程度にした。今は月に一度の森林散策と週に一度のノルディックウォーキングを楽しんでいます。

4 月には後期高齢者の仲間入り! その時健生の応募用紙が目にとまり、目標も定めずに応募!! 何をやるのだろうか? 研修中講師の活動体験を踏まえた講義を拝聴し、これからの高齢社会に高齢者の「社会参加と健康生きがいつくり」を考えさせられました。

男性の平均寿命 79.59 歳、後 4 年余りの寿命、さて何をやるかな? 「高齢者の健康と運動」をテーマにしてみよう!! ボケない小唄の様な生き方をしたい。

健生の仲間の皆さん、お力添えを宜しくお願い申し上げます。

### 中村玉緒の素人版か?

### 入江明美

「天然ぼけ」と言われる札幌生まれの 64 歳。日常的に、頑張らずに明るく生きています。

全力疾走していた 50 歳の時、ストレスが誘因と思われる掌蹠(しょうせき)膿泡症を発病、以来ぶり返すのが怖いを口実に怠けることにしたのです。2 年前に東区市民劇団に入りました。小学生か

ら 60 歳代まで総勢 38 名が、ほのぼののコメディを演じます。3 月の連休中に子どもの劇場「やまびこ座」で公演をします。ご覧くだされば嬉しい。私が目指すべきは中村玉緒の素人版か?

1 年前から、おじさんバンドをバックに下手な二重唱で遊ぶこともあります。

パソコンが苦手で、いまだきケータイも持たないスローな人間なため、何かとご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします

## 高齢者の手助けをしたい

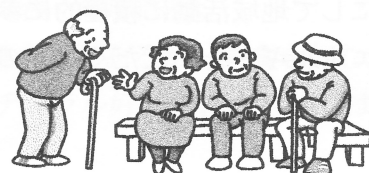
### 北口洋子

昭和 23 年、富良野で旅館の娘として生まれ、その後札幌に出て短大栄養科を卒業し、拓銀に 30 年間勤務。その間に結婚し二男を保育園に預けながら育て、義母とも 25 年間同居。銀行の破綻後、整理回収機構に勤め、夫の事故死の後にはデイサービス施設にヘルパー、生活相談員として勤務。

その後会社の経理事務員をし、現在はクリーニング工場で隔日パートで働いております。

義母・息子は夫々自立し、86 歳の実母も近くで自立。現在は 1 人暮らしをしております。趣味は読書、手芸、旅行、水泳、スキーと広く浅くで、特に会話・人間ウォッチングが好きです。

これからの人生は今までの取得した色々な資格や子育て、共働き、義母との同居、介護等の経験を活かし 1 人暮らしや高齢者の人達の手助けとなるような仕事を地域でしたいと思っております





## スローアンチエイジング

## 下川原 洋子

私は幼少期から幾度となく受けた薬剤アレルギーに依る心身の恐怖の体験からだと思うが、取り分け薬を食で代替えすること、心の不思議を実感していましたが、二年前仕事から離れた機に、即学びの実行に入りました。その間、あつという間に時は過ぎたようですが、人体の不思議とメカニズム、それに必要とされる食の働きと効能には、更なる興味が深まり飽きることなく継続しております。

そして、今年は“健生”に縁が有り講師やスタッフの皆様、また同期の皆様にもお会いすることができ、“健康”と“生きがい”は一对のものとして学んだ多くは、私の目指すところの“いつまでも元気で自立、”スローアンチエイジング”の集大成ともなりそうです。

“マナーとコミュニケーション”を心に“心と身体健康”関連の活動ができればと思っています。今後共ご指導宜しく申し上げます。

## 日々に感謝して

## 羽根 啓悦

毎月、特養にお世話になっている80を超えた母に会うために帯広に行く。ペースメーカーを使用し目も見えず耳もほとんど無理の状態であるけれど、母に自分の声を聞いて貰いたく近況報告をする。勿論、寝たきりで唯一の楽しみは食事のようだ。

今、ボランティアに近い状態で施設をまわると、手足を動かし、歌をうたい楽しんでいる母と同世代をみると複雑な心境になります。笑顔がこぼれるみんなの顔、納得の顔。自分が求めていた「生きがい」がここにある。

同世代や先輩の多い町内会のお役に立つことも自分の目標にして地域活動に積極的に参加し、多くの人からエネルギーをいただくことの嬉しさを感じます。

私達の71期の仲間「ナイキ」とも今後とも励ましあっていただけたらまた嬉しいですね。健生の先輩のアドバイスを今後共よろしく願いいたします。

## 札幌市民になりました

## 豊田 正生

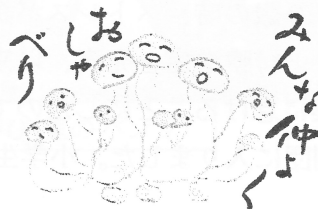
昨年(2009年)11月札幌市民になりました。

札幌市民になる前は枚方市に49年に家を建て、10年前に終の住処と考え二世帯用の家に改築したんですが、息子はすでに松戸市に家を持ち、帰ってくる気持ちはなく、広い家の維持に気苦労があり、近所のお店も無くなり、周辺はどこも同じと思いますが似たような老人ばかり、元気なうちに将来にわたって住みやすく簡潔に生きるべくマンション生活を考えて探しておりました。

お陰さまでNTT時代から全国を歩き、小笠原(1ヵ月)にも沖縄(2年)にも勤務し、また平成13年から自然観察のため南は西表島から北は利尻礼文島などを歩きました。(昨年7月22日は皆既日食観察で奄美大島にも行きました)そのうち将来住む地はどこが良いのかなとも考えて歩いておりました。結果として最初に北海道に上陸し、その雄大さに感激した印象が非常に強く残っており、四季がはっきりして湿度も高くない念願の北海道を選んだ次第です。豪雪の季節にも雪が非常に美しく見えて、部屋は暖かく除雪作業も不要なので快適に暮らしております。

家は桑園駅を降りて1分、札幌私立病院、ジャスコ、天然温泉があり、13階からの眺望も素晴らしく大倉山ジャンプ台も左側に見えます。自然観察は円山原始林・野幌森林公園を愛用し、今冬はようやくエゾフクロウを撮ることができました。

健康生きがづくりアドバイザー協議会を元に、ディスコンを札幌に広めたいと考えています。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



(カット大西信子)

## キャリア・カウンセラーをめざして

### 川西やよい

昨年の10月31日に長年勤務しておりました(株)西武百貨店札幌支店が閉鎖いたしました。

22年近い仕事を辞めざるをえない事態に陥り、今後どうしたらよいか・・・途方に暮れました。

立ち止まっても仕方がないので、再雇用に向けてキャリア・カウンセリングを受け、非常に適切な助言を頂きました。本当に指導の先生が素晴らしく、沢山、元気を頂きました。

「そうだ！」私も百貨店勤務の時は、いつもお客様から、「川西さんに会うと元気になるわ。明るい気持ちになった。ありがとう」と言われてすごく嬉しかったなあ・・・と思い出しました。

また、出会った人が元気になり、明るい気持ちに慣れる様に手助けできる仕事はないだろうか？ということでキャリア・カウンセラーを目指した。現在、二次試験の為、勉強中です。

健康生きがづくりアドバイザーも、その延長線上に有る有意義な資格だと思っています。

## 養成講座を終えて

### 長井信子

平成 22 年の新年を迎え、この年、何か分かりませんが何か挑戦したい「頑張れるんだ!」。と意気込みとやる気を感じ、よく分からない事もありましたが迷わず応募。座席近くの方々と顔なじみとなり和気藹々。講師先生のお話も良かったです。

これから、自分も立ち向かって行く高齢化社会の中で、どなたも笑いの絶えない社会になる為には、自分を変えなければと思います。

今回参加させて頂いたカルチャーナイトでは爆笑で賑わった。これから参加のLプラザまつり、デスコンなど出来るだけ参加協力し貢献できればと思っています。

まだまだ未熟ですが、岡田代表、スタッフ、

諸先輩に支えられながら、一緒に学んだ 71 期 23 名の心強い仲間と手を取り合って行けると良

いな一と思っています。

## 自己発見の旅に

### 山口晃一

第 7 7 期生としてこの度、アドバイザーとなりました、諸先輩の方々よろしくお願ひします。

私がこの資格を取ろうと思ったのは、当初は単なる好奇心からでした。しかし4カ月余りの健生の講習および懇親会を通じて思い思いに活動されている先輩のお話を伺い生き生きとされている姿にとっても感動した思いが強くなります。

今後の自分自身の生き方に強い影響を与えてくれました。誰かの為にというよりは自己発見の旅のように感じます。また、同期の方のそれぞれの考え方、生き様など全く違う世界を知る機会を得ることができた事もその一つです。

しばらくは、何を目指すか明確にはなっておりませんので、まずは我が身を見つめ直し来る定年後に今から照準を合わせて、生き生きと行動していける環境及び仲間に出会うために各種サークルや講習会などに参加し諸先輩のお手伝いをさせて頂きながら考えていきたいと思っています。

よろしくお願ひいたします。

## 自己紹介を凶鑑風に書くと

### 櫛引厚子

個体名：クシビキアツコ

和名：櫛引厚子

種類：霊長類ヒト科ホモサピエンス

♀成人 年齢不詳

身長 157,7cm 体重 何とか 50kg 台

棲息地：日本北海道札幌市郊外南区在住

環境：都市より自然環境の豊かな場所を好む。

特徴：他の個体と群れるのを好まないが、目的があると自ら群れに加わる事がある。

広く浅く興味旺盛。

生態：雑食性であるが、菜食を好む。

ナチュラル好みで化粧、飾りはさける。

健康生きがいづくりアドバイザー・会報

絶えず行動し、移動先ではどこでも寝る。  
車内にこもる事あり。

生息状況：主として北海道内、公園緑地から河川、海岸、森林地帯まで広く出没し、時には高山でも見られる。

行動：自動車を駆使し道内至る所へ移動する。  
時に船を使い海を渡る。

繁殖：既に終了。♂の個体 2 人を生む。

趣味：合唱、登山、スキー、スノーシュー、山菜採り、読書、音楽鑑賞、温泉、旅行、キャンプ、自然観察、他 etc

資格：保育士(知的障害児施設介護育成職員)、普通自動車免許、野生動物リハビリテーター、フットケアセラピスト、レクインストラクター、レイキヒーラー。

生きがいスパイラルを広めたい

### 池田健次

現役時代は仕事を通して社会に貢献する期間。退職後は仕事や趣味を通じて得たスキル・経験を元に社会貢献する期間と考えています。もちろん自分も楽しみながら・・・。

現役時代は一生涯続く”生きがい”を見つける準備期間も兼ねていると思いますので、町内会や時計台愛護など今から地域活動や文化活動を積極的に行っています。

活動範囲が広がれば「出会いと経験」のエッセンスが加わり、いつの時代も成長する自分自身がいると信じています。そんな「生きがいスパイラル」ができるよう様々な分野で活動している健生の方々と情報交換や活動をしていきたいと思しますのでよろしく願いいたします。

多世代交流活動で奮闘中

### 葛岡香里

今年 4 月、保健師・看護師・養護学校教員の経験を活かし札幌市内の高齢者専用賃貸住宅で、住民の主体的活動と支え合いをスローガンに地域づ

くりをするため「多世代交流活動協会」を設立しました。

お互い様のまちづくりを目指して、ひとりひとりが、居心地の良いそれぞれが大切にされて、役割意識を持てるまちを作ろうと奮闘中です。

入居者や住民を対象に文化教室を開催したり、保健相談やグランマミー協会を運営して産前産後の相談など高齢者の外出意欲を高め就労と子育ての支援を行っています。

訪問介護では医療機関と密接に連携して 24 時間 365 日体制でエリアや郊外にも要請があればサービスを提供しています。

住み慣れた地域で暮らし続けられるような環境づくりを進めたいと考えています。

フリーペーパー「nonrouge(ノン・ルージュ) VOL,62 に掲載されていますのでお訪ね下さい。アドレスはここです。

<http://www.nonrouge.net/nonrouge/1006.html>

「多世代交流活動協会」でも検索できます。

また、札幌市中央保健センターでお子さんの言葉相談を担当しています。

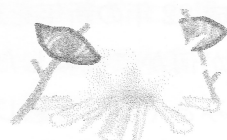
.....

### ナイキの会誕生

今年のアドバイザー養成講座を終了した 71 期 23 名の集まりの会の名前が決定いたしました。

今後の取進めについては 10 月 23 日に協議する予定です。

名称 ナイキ (71 期から命名された)  
代表者 羽根啓悦  
事務局長 豊田正生



### <会報編集部よりのお願ひ>

今回、自己紹介文を掲載出来なかったナイキの皆様、300 字程度で原稿を提出下さい。次号(正月号)に掲載します。あて先は、健生事務所(011-807-5889)にお届けいただくか FAX をお願い致します。



**役員会・運営委員会だより** 第19回(9月)議題:エルプラザ祭・ほか**1. エルプラ祭・しみさぼカフェについて**

- ・9月11日(土)さっぽろエルプラザ祭・しみさぼカフェに参加した。
- ・しみさぼカフェ=りんご・にんじんジュースほか手作り作品を販売。
- ・エルプラザ祭=3Fホールの舞台発表は「生きがい探偵団」の寸劇(白髪五人衆)出演。
- ・活動体験コーナーでは、午前は絵手紙、エプロンほか手芸品の手作り体験、午後は笑いヨガ、健生落語、腹話術、紙芝居、バルーンアート体験会を行った。
- ・売上げの一部は盲導犬協会に寄付する。  
(\*エルプラザ祭・しみさぼカフェの報告は、本号北の灯り他ページに掲載した。)

**2. エルプラザへの健生登録内容の記載追加**

- ・男女共同参画センターならびに市民活動センター施設利用は団体登録が必要。
- ・会議・イベント等での施設利用、会報印刷作業などでスムーズに手続きができるよう、現在の内容を見直し一部追加し再登録する。

**3. 講師派遣時の講師料について**

- ・健生北海道会員の各種講師派遣については、1回5,000円を下限とするが、今後も検討が必要である。
- ・西区「まきばの郷」介護予防支援活動に関わる健康体操ボランティア交通費について、本年6月に健生北海道に依頼があり、月2回行っているが、交通費(活動経費)請求は先方と相談確認の上、10月より実施する予定。

**4. 「オニオンコート」からのボランティア依頼**

- ・10月13日(水)14時10分~15時南京玉すだれとフラダンス出演予定。

**5. 新規: 健生月例会の開催について**

- ・10月23日(土)14時よりリンケージプラザ会議室にて会員のためのテーマ交流会を開催予定。会費は500円、定員30名。毎回テーマを決め、お茶を飲みながらの交流目的とする。

**インフォメーションコーナー \*みなさんの活動予定お知らせください****道立市民活動促進センター・市民協働企画****★しゃべり場の上手な進め方★**

~ホットで楽しいサロンづくりを目指して~

- 日時: 11月6日(土)13時半~15時半  
(講義45分、実戦ワーク45分、意見交流30分)
- 場所: 北海道立市民活動促進センター
- 参加対象: しゃべり場サロンに関心のある方
- 講師・コーディネーター: 神田裕子  
(有)ナチュラルハート代表取締役 心理カウンセラー
- 参加料: 無料 ○定員: 30名
- 健生窓口: 健生おはこ会・斎藤 ☎090-3898-4696

**★シニアの「しゃべり場ちょっと」**

- 日時: 10月9日(土)午後2~4時
- 場所: エルプラザ公共施設 4階中研修室(北8条西3丁目)
- 参加費: 500円(会場費・茶菓代含)
- 担当: 健生おはこ会・川村 ☎090-6262-

**★地域サロン「つきくらネット」****10月9日(土):「全身体操とバランスチェック」**

- 場所: 美晴幼稚園 ○時間: 午後1時半~3時半 ○会費: 300円

**11月6日(土): 道助成金事業****「月寒わが家の手わざ市」**

- 場所: 月寒公民館(月寒西2条7丁目) ○時間: 11~15時
- 参加費: 無料 ○連絡先: ☎090-5222-8797(湍谷)

**★月例会 テーマ「高齢社会における男女共同参画の形」**

- 10月23日(土)午後2~4時 \*新企画です!
- 場所: リンケージプラザ会議室(北1西9丁目)
- 参加費: 500円 ○担当: 渡邊 ☎090-9085-7751

**★ディスコン体験会(第2回)**

- 日時: 10月30日(土)午後1時~
- 場所: リンケージプラザ2F第3研修室(北1条西9丁目)
- 担当: 健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565

**★健生玉すだれ同好会/練習日**

- 10月第3土曜&11・12月第4土曜 午後2~4時
- 場所: 社会福祉総合センター1F研修室(北1西19丁目)
- 担当: 家守 ☎664-2859 ○参加無料/見学大歓迎

**★フラダンス同好会/練習日**

- 10月第4木曜/11・12月第1・3木曜午後1~4時
- 場所: 手稲区曙2条3丁目4-28みずほビル4F
- 担当: 木野 ☎695-5037 ○会費: 500円(茶菓代含)

**★華うたくらぶ ♪レッツ!カラオケ♪**

- 日時: 日程未定 健生MLで発信。希望者は問合せを!
- 場所: サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
- 担当: 渡邊 ☎090-9085-7751 ○参加費: 500円

財団からのお知らせ

表紙に寄せて

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之  
第1回生きがい学会

開催/日程:平成22年12月4日(土)10:00~  
18:30、開催場所:久留米大学(福岡県久留米市  
御井町)/内容は、会長挨拶:京極 高宣 国立  
社会保障・人口問題研究所名誉所長

特別講演:今村 聡 日本医師会常任理事  
生きがい座談会:~長寿社会の生きがい学の確  
立を目指して~辻 哲夫 東京大学高齢社会  
総合研究機構教授、潮谷 義子 長崎国際大学  
学長、小向 敦子 高千穂大学教授、上原 紀  
美子 久留米大学文学部准教授

分科会:①生きがいと仲間づくり、自己実現、ネ  
ットワーク。②生きがいと美容、自己表現。  
③生きがいと住まい、空間。

『積丹町・黄金岬』

小川 智

積丹町役場のある美国港から黄金岬を貫くト  
ンネルを抜けると小さな漁港を持つ集落に出ま  
す。道は山に突き当たって行き止まりです。

集落は漁家住宅、個人住宅、民宿(2軒)など20  
戸ほどが山あいの沢地に建っており、この風景は  
突き当たった山を少し登った所から描いたもの  
です。

岬の岩肌の色合い、入江になった海の青、中央  
のアカシアの大木の緑、そして自然と人工物が調  
和した美しい景観です。

ここを描いた先人たちの絵は見たことがなか  
ったので道展へ130号2点、日展へ100号1点を  
制作出品し好成績を収めました。

この絵を見た函館の方から小さい時泳いだビ  
ヤノ岬だとか、当別のすし屋さんからもビヤノ岬  
ですねと言われましたので、マップでは黄金岬で  
すがビヤノ岬と呼称されているのかもしれない  
ん。

岬の一番高いところに見晴台が造られており、  
積丹岬、神威岬、遠く石狩湾まで見渡すことが  
できます。

ローカルらしく見学者はほとんどいません。

「ハイ、タッチ」



『魅せられる室蘭』

18期 室蘭市 高橋 照雄

まぶしい紺碧の天空を浮かべる白鳥湾。  
釣り便りにクジラ汐吹く噂。  
亡き親父自慢の漁場抱かれし港。  
送迎する黒百合咲く大黒島。  
憧れの豪華ヨットの心地良いエンジンが響く  
ハーバー。  
夕暮れ時思いで多い波止場のランタン。  
東北以北唯一の海を渡る白鳥大橋に灯りがと  
もる。  
丘を登ると夜景を誇る測量山。  
夜空を彩る七色のテレビタワー。  
沖行くあなたに愛の灯を送る地球岬燈台。  
太平洋の外海から夜景撮影に写真愛好家集い  
室蘭夜景ナイトクルージング乗船。  
この星の津々浦々に好評で各国の超大型客船  
が度々寄港。

新鮮な潮風の香りをあなたにも感じていただ  
きたく、ご来蘭をおまちしております。

次号は岡田朋子さんにハイタッチ。

編集後記

暑い暑い今年の夏、71期生の皆さん、健康生き  
がいづくりアドバイザー認定と同時に北海道協  
議会会員になられて、懇親会の場では、さらに熱  
く燃え語り合いました。

遠い昔、時間が経つのも日が暮れるのも忘れて  
夢中で遊んだあの頃と同じように、時は過ぎたが  
気持ちは昔のまま。

明日がある、夢の追いかけてこ  
カラスが鳴くから かーえろ また あした。  
(記 大西 信子)

【事務所所在地・連絡先】

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目  
エルプラザ内 事務ブース6  
健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会  
(電話・FAX) 011-807-5889

【現在会員数】

9月22日付  
○正会員 114名 ○一般会員 7名  
合計 121名