

第 54 号

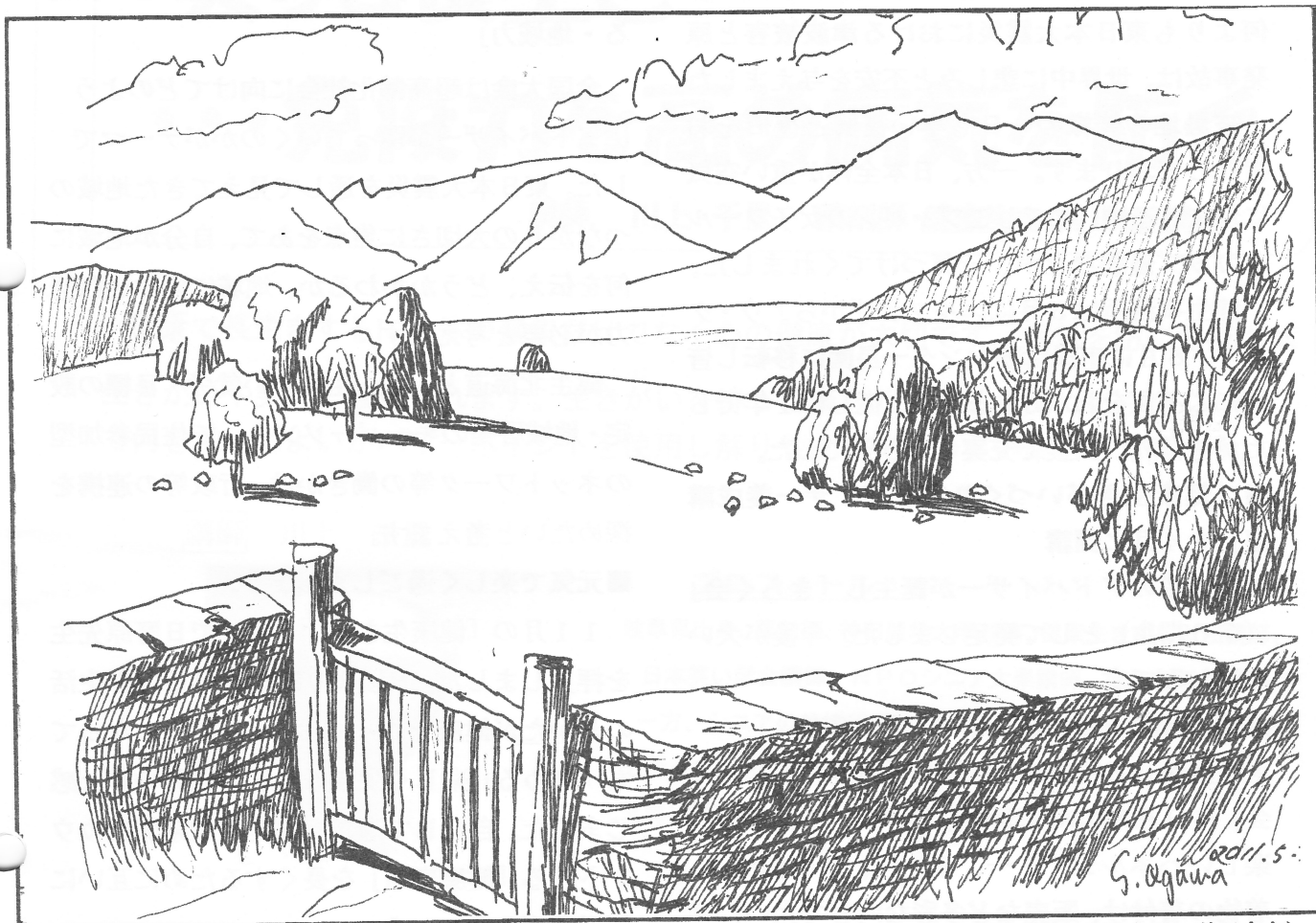
健康生きがいきづくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

石川義勝

北の灯り

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《美しき天然：湖水地方（英）》 小川 智 (白日会準会員・道展会友)

健康・いきがい

『辰女』

札幌市 荒井 円

あけましておめでとうございます。

新年号の表紙に文章を書かせて頂き恐縮しています。

今年は、私にとって特別に嬉しいお正月です。昨年は抗癌治療の真っ最中で、結婚して初めて、お節もお雑煮も作れず食べられず無念でした。

病気は、健康しか取り柄がないと天狗だった

私に神様からの賜りもの。でも、5ヶ月の闘病は素晴らしい贈り物もくれました。家族の献身的な支えと、たくさんの友達からの暖かい思い遣りや励ましです。

干支女で、成人の時と同じくらい晴れやかな心境です。

人生の節目、これからは、頂いた勇気を私なりにお返ししながら、大切に楽しみたい。

「健康でいられること」これ以上の幸せはありません。感無量の還暦を迎えることが出来、神様からの祝福を感じています。

年 頭 挨拶

代 表 岡田朋子

あけましておめでとうございます。会員の皆様には、お変わりなく新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年は3月の東日本大震災をはじめ、9月に西日本を襲った台風12号など、災害が多発し、何よりも東日本大震災における津波被害と原発事故は、世界中に悲しみと不安を与えました。

被災地の皆様の一日も早い復興と復旧をお祈りしております。一方、日本全体が重い空気に包まれる中、なでしこジャパンの女子ワールドカップ優勝などが、元気づけてくれました。

健生事務所は3月にエルプラザからアウ・クルへ、8月に市民活動センター星園に移転し皆様にご不便をおかけしました。慌しい1年でしたが皆様のご支援で充実した一年でした。

■「健康生きがいつくりアドバイザー養成講座」を4月に開講

14名のアドバイザーが誕生し「きらく会」(76期生)として発足しました。今後が大いに楽しみです。

■地域社会との交流・イベントを実施

7月22日札幌市時計台で「真夏のお楽しみ会」や9月のエルプラザ祭りでは、子供むけの楽しいパネルシアター、紙芝居、足裏健康法、着物の着付け、販売など多彩な内容で大いに喜ばれました。

昨年に続き「札幌市重要文化財」を巡る歴史探検「ミステリーツアー」を実施し、定員オーバーの参加者がありました。寸劇・玉すだれ・フラダンス・健康レク、カーリンコン同好会による訪問や体験活動が非常に好評で、笑顔の輪が広がりました。また健生北海道「生きがい探偵団」がニッセイ基礎研究所から取材受けました。

■月例会

毎回工夫を凝らした内容で6回実施しました。

■東日本大震災支援のチャリティーを実施

7月札幌市時計台での「真夏のお楽しみ会」、10月土田英順さんのチェロコンサートをチャリティーで実施しました。豊平区の会場には一杯の70人余が聴きに来て下さり「地域力」を実感しました。義援金は北海道新聞へ寄付いたしました。ご協力誠にありがとうございました。

■「つながり 関・伝・地 ～関わる・伝える・地域力」

全国大会は超高齢化社会に向けてどのようにアドバイザーが関わっていくのがテーマでした。東日本大震災を通して見えてきた地域のつながりの大切さに焦点をあて、自分が地域に何を伝え、どうかかわるか、地域に溶け込む努力が必要と考えます。

健生北海道として、生きがい就労・目標の設定・地域啓発のキーパーソンとして住民参加型のネットワーク等の働きかけ、行政等の連携を深めたいと考えます。

■元気で楽しく過ごしましょう。

11月の「健康生きがい学会」で日野原先生を拝見しました。日頃より階段を昇るなど生活のしかたが健康を作っており、いくつになっても「創める」楽しく生きることが元気の源と感じました。自立して過ごせる健康な期間をカウントする「健康寿命」を長くするために互いに切磋琢磨しましょう。

また、会員の「絆」を大切に、つらくなった時、悲しくて苦しくてたまらないとき、「支え」や「寄り添う」仲間であり、楽しい健生でありたいと思います。

■「健康生きがいつくりアドバイザー養成講座」を昨年に引き続き実施します。

地域活動のキーパーソンとなるアドバイザーの養成のために、ぜひ受講者をご紹介頂きたくお願い致します。

皆様にとって今年も生きがいのある輝いた年となりますよう、心からお祈り申しあげまして新年のご挨拶といたします。

新春のご挨拶

副代表 竹原一孝

明けましておめでとうございます。
清々しい新年を迎え、皆様とともに、今年も希望に満ちた一年であることを願っております。

昨年の「健生」活動は、「アドバイザー養成研修」を皮切りに、時計台ホールで実施した「真夏のお楽しみ会」、「エルプラザ祭」への参加、「ミステリーツアー」「月例会」また、おはこ会（51期生）による初めての試み、「豚汁チャット」の実施など、たくさんのイベントを企画実施いたしました。

どの行事も、楽しいひと時を過ごしていただきましたが、一方で参加者が物足りなかったものも多く、取組み課題の一つにもなっています。

私たちは、今年また一つ年を取ります。生涯に残された時間が確実に少なくなるということです。

今年も楽しい時間を過ごし、生きがいと喜びを感じるチャンスを逃さないために、健康生きがいつくりアドバイザーの一人として、積極的に発案して、広く呼びかけ、活動したいものと思っています。

この大きな前進に向かって、昨年以上に皆さんの声を広くお聞きしながら、ともに「健生」の活動を見直し、多くの参加を得られる事業活動を目指しましょう。

今年の「健生」活動が、さらに飛躍したものになることを願い、そして、皆様の積極的な参加を期待して、年頭のご挨拶いたします。

新年 謹賀

新年を迎えて

副代表 嘉指 毅

会員の皆様には、ご健勝で新年を迎えられたことと存じます。昨年は震災から多くの事を学びました、私自身も現在の生活が永遠に続くものではないことを改めて実感しています。

“無常”という言葉を噛み締めて自作の『人知不無常』（人類は永遠に無常ではないことを知るべき）との言葉を作ってみました。

さて、本年も「アドバイザー養成講座」を例年の通り進めています。会員の皆様のご協力を得ながら無事に終了させ、活力のある仲間作りと、この一年が皆様にとって元気で活躍できることを願い事業を進めてまいりたいと思っています。“太陽思考”で元気に歩きましょう！

新年のご挨拶

事務局長 渡邊一栄

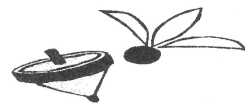
皆様、お健やかに新しい年をお迎えのことと存じます。

昨年も皆様の温かいご協力をいただきまして、順調に活動を進めることが出来、心よりお礼申し上げます。事務局長とは名のみにて、日頃の力不足を反省しております。

今年は、昨年移転した事務所を有効に活用しながら活動したいと思っておりますので、皆様のお力をお借し下さるようお願いいたします。

今年私は何度目かの「年女」を迎えましたので、皆様とともに楽しい時間を過ごし思い出多い一年にしたいと思っております。私の自分史の一ページを飾ってください。今年もどうぞよろしく願いいたします。





春 《 講演会 》

笑って長生き …免疫力を高め病気を防ぐ

講師 川上 千里 薬剤師・健康生きがい財団講師

健康で長生きするには体の健康だけでなく心の健康が大切です。病気を防ぐ免疫力は生きがいや笑いで強化されます。生きがいを持って楽しく生きるためにどんな心がけで何をすればよいかパワーポイントを使用し解りやすく笑いの多い楽しいお話です。

講師 川上 千里 氏



プロフィール

岐阜県出身、薬剤師、神田雑学大学理事、健康生きがい財団講師、日本笑い学会講師、NPOシニア大楽講師、ほか各所の講師。一方、シニアの地域活動のための手作りおもちゃ等の技術講習も行っており、南京たますだれやパルーンアートの技術を健生北海道に伝授くださった恩師。千葉県我孫子市在住。

日時：平成 24 年 1 月 21 日(土)

受講無料

15:30 会場 16:00 開始 17:30 終了

会場：札幌サンフラザ 4F「菊の間」札幌市北区北 24 条西 5 丁目

主催：健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会

札幌市中央区南 8 条西 2 丁目 市民活動プラザ星園 405 号室 Tel/Fax011-211-4416

問合せ：FAX 011-894-0224

メール icf05703@nifty.com

担当 北山



新春のご挨拶

副代表 竹原一孝

明けましておめでとうございます。
清々しい新年を迎え、皆様とともに、今年も希望に満ちた一年であることを願っております。

昨年「健生」活動は、「アドバイザー養成研修」を皮切りに、時計台ホールで実施した「真夏のお楽しみ会」、「エルプラザ祭」への参加、「ミステリーツアー」「月例会」また、おはこ会（51期生）による初めての試み、「豚汁チャット」の実施など、たくさんのイベントを企画実施いたしました。

どの行事も、楽しいひと時を過ごしていただきましたが、一方で参加者が物足りなかったものも多く、取組み課題の一つにもなっています。

私たちは、今年また一つ年を取ります。生涯に残された時間が確実に少なくなるということです。

今年も楽しい時間を過ごし、生きがいと喜びを感じるチャンスを逃さないために、健康生きがいつくりアドバイザーの一人として、積極的に発案して、広く呼びかけ、活動したいものと思っています。

この大きな前進に向かって、昨年以上に皆さんの声を広くお聞きしながら、ともに「健生」の活動を見直し、多くの参加を得られる事業活動を目指しましょう。

今年の「健生」活動が、さらに飛躍したものになることを願い、そして、皆様の積極的な参加を期待して、年頭のご挨拶いたします。

新年を迎えて

副代表 嘉指 毅

会員の皆様には、ご健勝で新年を迎えられたことと存じます。昨年は震災から多くの事を学びました、私自身も現在の生活が永遠に続くものではないことを改めて実感しています。

“無常”という言葉を噛み締めて自作の『人知不無常』（人類は永遠に無常ではないことを知るべき）との言葉を作ってみました。

さて、本年も「アドバイザー養成講座」を例年の通り進めていますが、会員の皆様のご協力を得ながら無事に終了させ、活力のある仲間作りと、この一年が皆様にとって元気で活躍できることを願い事業を進めてまいりたいと思っています。“太陽思考”で元気に歩きましょう！

新年のご挨拶

事務局長 渡邊一栄

皆様、お健やかに新しい年をお迎えのことと存じます。

昨年も皆様の温かいご協力をいただきまして、順調に活動を進めることが出来、心よりお礼申し上げます。事務局長とは名のみにて、日頃の力不足を反省しております。

今年は、昨年移転した事務所を有効に活用しながら活動したいと思いますので、皆様のお力をお借し下さるようお願いいたします。

今年私は何度目かの「年女」を迎えましたので、皆様とともに楽しい時間を過ごし思い出多い一年にしたいと思っています。私の自分史の一ページを飾ってください。今年もどうぞよろしく願いいたします。

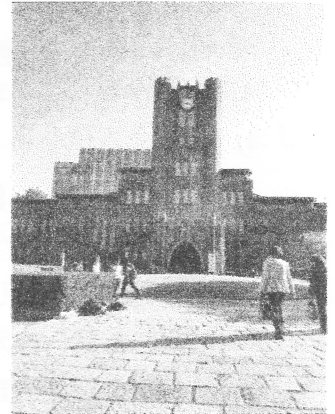
新年 謹賀



第19回健康生きがいつくりアドバイザー全国大会報告

岡田 朋子

初めての東大に胸を躍らせて正門をくぐると鮮やかな黄色に色づいた銀杏並木が続く。その美しさに見とれて歩くと、木々の合間から青く澄み渡った空をバックに安田講堂が力強く建っていた。東大を象徴する素晴らしい建物です。第19回大会は全国から約150名のアドバイザーが集まり開催されました。会場で長谷川聡さん、江差の津村さん、函館の林さんにお会いしました。



日時：平成23年11月22日 15時30分～ 会場 東京大学安田講堂
財団 辻 哲夫理事長より、高齢社会の現状と今後の超高齢化社会に向けて、お話しがあり、人の力は限られている。「元気」であるためには歩く・食べる（タンパク質）・笑顔が大切。アドバイザーは、生きがい就労・目標の設定・地域啓発のキーパーソンとして住民参加型のネットワーク等の働きかけ努力をすることにより、社会も変わってくるとのご挨拶がありました。

☆ パネルディスカッションテーマ「超高齢社会とアドバイザーの役割」

～これから迎える超高齢社会アドバイザーとして、どのような目標を持ってその役割を果たしていくか？

事例1 横浜郊外の高齢化住宅の活性化と新しい街づくり・・・・・・・・ 神奈川健生 境氏

・高齢化率40%の「庄戸の街」での「幸福の、終の棲家」への取組

事例2 超高齢化社会を先取りしたソーシャルビジネスの展開・・・・・・・・ 健生わかやま 市野氏、

・地域支えあいネットワーク事業 入口「人と人との支えあい」→ゴール「地域の活性化」

ソーシャル・コミュニティ・ビジネスの展開

事例3 就労支援を通じての社会貢献・・・・・・・・ 滋賀健生 宮川氏

・高齢者の就労促進→「肩書き社会」から「キャリア社会へ」、「生涯現役社会」の実現に向けて、「出番」と「居場所」について

事例4 人と人との絆を大切に活動の展開・・・・・・・・ひろしま健生 井手口氏

・「出あい、ふれあい、認めあい」を軸に「縁」は生き物、育てれば「絆」になる。

アドバイザーとしてのきっかけづくりについて

それを受け、コメンテータの新潟健生宮島会長からの質問・コメントを皮切りにパネリストと会場と双方の活発なやり取りが交わされ、有意義な2時間半の全国大会になりました。

☆ 懇親会は 19時から21時、東京ガーデンパレス

大会参加者の半数以上の約80名が参加、全国の健生の会員との情報交換・交流を図り大変有意義でした。



☆ 23日 安田講堂で「第2回健康生きがい学会」開催され

特別記念講演は日野原重明さんの「健康と生きがいと私—百寿を迎えて—」「健康とはつまるどころわき出でる健康感であり、運命にのみれるのではなく運命を自分がデザインすること」と1時間半立ちっ放しで凛とした講義でした。

新入会員の紹介

受講を終えて二か月

76期 渡辺 郁雄

私は以前より、夢の実現、人生の成功、潜在能力、モチベーションに興味を持ち、多少の知識に基づいた幾つかの実践はして居りました。

最近はまだもう一步、体系立てた知識の習得と行動の質・幅を広げ、前向きな考え方を持っている同年代の仲間と出逢いたく思っていた時、この講座が有る事を知り、又講師の一人が学校の同期であることが分かり受講に至った次第です。

受講を終えて認定を受け、早速、健生OBの仲間より芸能・音楽ボランティア関係で9月に2件、10月に1件、紹介・誘いがあり参加致します。

また、予めから温めていた、森林ボランティア活動と、バンド活動面で今までとは別なGS(グループサウンズ)に参加する事に致しました。

それと、現時点では打診の段階ですが、二箇所の町内会の勉強会より講師の話が来ております。潜在能力は60代で未だ80%は寝て居ると言われております、少しでも、多く使い“楽しく、いい人生を”生きて行きたいものです。健生アドバイザー講習に当たり、何かと面倒見て下さった事務局の方々、親切にご指導下さった講師の方々に感謝申し上げます。

(平成23年9月20日投稿)

「ふれあい聴き書き自分史講座」開催される!

自分史づくりの講座が、去る10月28日(金)13:30~札幌市資料館で開催された。

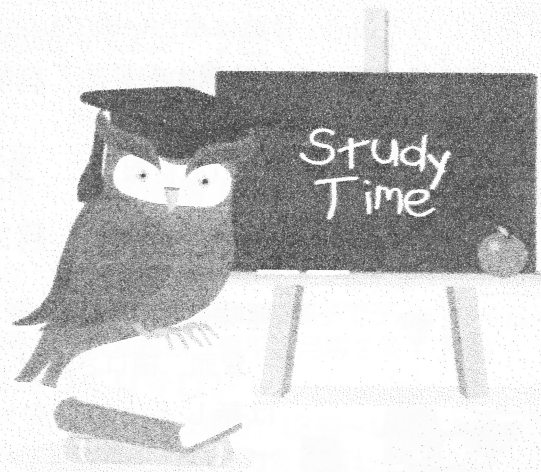
今回の講座は、聴き書き隊「いい友」-札幌市資料館が主催して健生が後援する形式で、メイン講師は斉藤克恵さんが担当した。

参加者は約40名。みなさん、自分史づくりに関心ある方ばかりで、すでに作成を手掛けている方もいた。

自分で文章が書けなくても、費用資金が少なくても、作成する工夫はたくさんあることを優しく解説され、また、作成の実例紹介、体験の話も織り交ぜながら、後段では人生曲線を自ら描いてみる実践形式を加えた、有意義な研修内容であった。

この記事をご覧のみなさんも「自分史」に関心のある方は、ぜひ「健生、聴き書き部」の方へご照会してみてください。

(取材報告 竹原)



月例会報告

10月・月例会



土田英順さんの

「チェロコンサート」

元札幌の首席チェロ奏者土田さんが、道内各地で東日本大震災復興支援チャリティーコン

サートをされていることは、初夏の頃知りました。

どんなに遠くの町でも、開催できる場所さえあれば演奏して下さると・・・そのお手伝いをされているK子さんの友人繋がりから、会場探しやスケジュール調整のご苦勞を聞いていましたので、健生が企画してくれたことに感謝しています。

晩秋の木枯らしが吹く寒い日でしたが、札幌国際ユースホステルのロビーは1杯の人で、事務局の皆さんが甲斐甲斐しく案内をしてくださいました。

チェロのソロ演奏を聴くのは初めてでした。身に響くような音色は穏やかで心地よく、外の景色とは別世界の至福な空間でした。

土田さんの物静かで品の良いおしゃべりもお人柄が表れていました。なにより復興支援活動を継続されていらっしゃる熱意に敬服しました。

震災直後、報道を見ては涙を流し、何か自分にはできることは？と焦りや不安な毎日でしたが、半年が過ぎ被災地の方々の辛抱強く不屈の姿勢に少し安心し、支援の気構えが薄れてきている自分を恥じました。

CDを買わせて頂き、帰路は冷たい雨でしたが、上気して耳に残っている「G線上のアリア」を口ずさみ、心まで酔わせてもらいました。

(取材報告 荒井)

11月・月例会



樋口喜一さんの
趣味遍歴トーク

冒頭、樋口さんは「私は話し上手ではないのですが」と前置きしながらも、自然と引き込まれ

「次は、何、もっと聴きたい」と思わせる「趣味遍歴」の語り口でした。

トークを要約すると、戦前の、幼少の頃は東京の下町両国育ちで、相撲・寄席に行ったり・映画や講談本など見たり読み漁っていた。

心豊かな毎日を送っていた生活から、第二次世界大戦の東京大空襲により家も何もかも灰と化し、辿りついたのが酷寒の北海道(秩父別町)で貧乏の極限生活が始まった。

向学心の強い喜一さんは、夜の読書は石油ランプの下で月と雪灯りを頼りに、まさに「蛍雪時代」を過ごしていた。

喜一青年は、社会人になっても勉学する心を持ち続け、大学の通信教育を受け(健生アドバイザーも通信14期生など)各種の資格を取り続け、その数は宅建取引や行政書士など10余に及んでいる。

趣味では弓道5段、居合道初段、詩吟5段でコンピューターに精通し、インターネットで繋ぐ札幌シニアネットの立ち上げに参画し、一方、音楽関係ではマンドリンやハワイアンバンドなどのリズム楽器をこよなく愛し演奏活動を行いつつ、作曲もしていた。

また、マジックの達人で年20回以上のボランティアをこなし、おしどり夫婦の共通の趣味は「押し花」で帯広や札幌で個展を開いていたのです。

仲間作りの名人で地域、職域、趣味の関係者などの名簿作りを自ら買って出て、親密な仲間がゆうに10グループを超えている。町内会では会長を含めすべての役職を経験している。

喜一さんには、幼少年期経験した水々しい感性と極貧生活から立あがろうとのハングリー精神があり何事も極めるものがあると感じた。

最後の20分間は、次々と繰り出すマジックに、仕掛けがあると思いつつも、見事に騙され楽しいものだった。

人を癒すことを大事にしていることを感じる月例会であった。

(取材報告 堀田)

役員会・運営委員会だより

議題：新年会および研修会ほか

1. 「福祉団体大集合 in 地下歩行空間」について

- ・12月18日札幌駅大通地下歩行空間において活動展示および、手作りの品の販売を開催。
- ・パネル展示とDVD(映像)にて活動をPR
- ・販売コーナー：相田みつをカレンダー、手作りカード、ふくろう、クリスマスツリー、ピースストラップ、エコたわしなど。販売の10%を健生に手数料としていただいた。
- ・カーリンコン体験会開催(小物販売あり)。
- ・南京玉すだれ披露、大好評だった。

2. 11~12月健生月例会の報告

- ・11月26日「笑ってマジシャン人生」(樋口喜一氏) 14~15時半 市民活動プラザ星園にて開催
- ・12月17日「懐メロ演歌体操とコミュニティレク」(斎藤克恵) 14~15時半 市民活動プラザ星園で開催。シニア大学からも2名参加し、賑やかにレク・体操を体験した
- ・1月の月例会は、新年会日に研修会と兼ねて行う。
- ・2月は道立市民活動促進センターの市民協働企画「認知症予防講座」(2月25日かでの2・7=案内同封

3. 平成24年度新年会・研修会

- ・1月24日札幌サンプラザにて開催。研修会は16:00~17:30(4階菊の間) 川上千里氏講演会。
- ・新年会は同札幌サンプラザにて18:00~20:00開催。幹事は47期、今年度受講の76期「きらく会」の出演。プログラムは出演者決定後作成する。
- ・案内は、健生メーリングリストおよび本会報に案内と出欠用はがきを同封して行う(締切1月10日)

4. 平成24年度健生アドバイザー養成講座

- ・平成24年度養成講座は4月7日~6月30日(全13回開催。会場はかでの27・310号室(講師の一部を都合により変更)名義後援を昨年同様に北海道・札幌市等公的機関へ依頼した。
 - ・二次研修 7月14日(土)15日(日)かでの2・7
 - ・受講費は3月20日までに振込み(無断辞退者防止策)
 - ・1月より受付開始のため、事務所当番が必要
- 5その他
- ・市民活動プラザ星園全体会議 平成24年1月24日新年会を兼ねて開催される。

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

★健生1月例会・研修会「川上千里講演会」

- 日時：1月21日(土)午後時~4時
- 講師：川上千里氏 ○参加費：無料
- 内容「笑って長生き免疫力を高め病気を防ぐ」
- 場所：札幌サンプラザ4階菊の間(北区北24西5)
- 申込み：FAX 011-894-0224 (北山)

★2月例会 市民協働企画「認知症予防講座」

- 日時：2月25日(土)午後1時半~4時
- 内容：「認知症の正しい理解と健康トレーニング」
- ①講演「認知症の診断と対応」中野倫仁氏(道医療大学)
- ②実践「頭と体を動かそう」~認知症予防にむけて~ 健生北海道 北山(音読) 斎藤(体操) 岡田(脳トレ)
- 場所：かでの2・7 730研修室(北2西7)
- 問合せ：☎090-3898-4696(斎藤)

★健生玉すだれ同好会/練習日

- 日程：1月は22日(日)午前10~12時に変更。
2月第4土曜 午前10~12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!

★華うたくらぶ ♪カラオケ&お料理♪

- 日時：1月はお休み 2月に開催予定
- 場所：サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
- 参加費：2000円(矢崎えっちゃんのお料理つき)
- 担当：渡邊 ☎090-9085-7751

★シニアのしゃべり場ちゃっと

- 日時：2月4日(土)午後2~4時
- 場所：エルプラザ公共施設4階中会議室(北8条西3丁目)
- 参加費：500円(茶菓代含)
- 内容：シニアの楽しいおしゃべりの場です。交流レクや演歌体操もあります。
- 担当：健生おはこ会・川村 ☎090-6262-0314



★カーリンコンを楽しむ体験会

- 日時：1月14日(土)・2月18日(土)午後1~4時半
- 会場：リンケージプラザ2F第2研修室(中央区北1条西9丁目)
- 内容：7月1日からカーリンコン協会として発足しました。2月13日は14日はセージュ山の手へ職員向けの出前講座へ、2月14日は中央老人福祉センターへ高齢者慰問にまいります。
- 担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565

★フラダンス同好会/練習日

- 日時：1・2月 第1・3木曜午後1~3時半
- 場所：手稲区曙2条3丁目4-28 みずほビル4F
- 会費：500円(茶菓代含)
- 担当：木野 ☎695-5037

★地域サロン「つきくらネット」

- ☆1月「新年カルタ会」
- 日時：1月14日(土)13時半~15時半
- 会費：300円(お汁粉とみかんつき)
- 場所：美晴幼稚園(豊平区月寒2条7丁目)

☆2月「対抗ゲームと茶話会」

- 日時：2月12日(土)13時半~15時半
- 会費：300円(季節のお菓子でティータイム)
- 場所：美晴幼稚園(豊平区月寒2条7丁目)

☆ものづくりサロン：

- 日時：第1・3・4土曜日 13時~16時 無料
- 場所：つきくらルーム(月寒1条7丁目1-27-101号か202号)
- ☆お茶の間会：第3土曜日13時半~15時半 ○会費1500円
- 内容：日本茶インストラクターよりお茶の入れ方楽しみを学ぶ
- 場所：つきくらルーム(月寒1条7丁目1-27-101号か202号)
- 詳細・連絡先：☎090-5222-8797(澁谷)

財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

11月22・23日、健康生きがづくりアドバイザー全国大会と健康生きがい学会第2回大会が、東大安田講堂で開催され、健生北海道の方々にもご参加いただき、成功裡に実施することができました。

このときのハイライトは何といっても100歳になられた日野原重明先生による、立ちっぱなしでの1時間を越す講演で、非常に感銘を受けました。

この日の日野原先生の百寿記念講演は本となり、中央法規出版から出版されることになっています。是非ご覧ください

「ハイ、タッチ」



『世界に目を向けよう』

札幌市 長井 信子

私の愛犬コロも旅立ち、全愛情を注ぎ、悔いは残っていないものの、暫くの間、ボーッと気の抜けた状態。そんな中で、過去、未来を振り替え想像し、『そうだ！今行かないでいつ行けるんだ！』と自分に言い聞かせ即決しました。

11月4日(金)から11月10日(木)まで南アフリカ共和国へ旅立ってきました。

羽田、成田、バンコク、ヨハネスブルグ、ビクトリアフォールズと、空路だけで一日半の経路を経て、やっと5日午後にジンバブエに到着し、ビクトリアの滝を見学しました。

6日にサファリーをジープでドライブ。

チョベ川に水を飲みに来た4頭の象の家族がジープの立ち去るのを待って歩き出すのは印象的でした。

チョベ国立公園では、象、インパラ、ハイエナ、イノシシ、動物の円満な戯れそのものの光景を目にしました。

民家を訪問し、喜望峰に立ち寄り、また一日半の空路を経て戻ることとなるが、現地の黒人は皆身ともに光り輝き印象的でした。

痛みの無い体調の時に行って来れて良かったと共に、知らない世界を実際に目で見て、感じ続けることが出来て良かったと思います。

次号は、71期の佐藤盛子さんにハイ、タッチ。

表紙に寄せて

『美しき天然：湖水地方(英)』

小川 智

宿泊地のボウネスから車で点在する湖水を巡りました。

この辺りはかつて鉱物を産出し、その影響(鉱毒)で湖水の水が活用できなかったそうです。

また、遠くの山には伐採によるためか、大きな木が見受けられないものもあります。

木々に覆われた丘陵の緩傾斜地の中には草地が広がっています。

飼われているのは羊です。

ピーターラビットの作者ビアトリクス・ポターはこの地方の固有種の羊を研究して繁殖に力を尽くし、畜産分野でも大いに貢献したそうです。

草地の中には大きな木が単独または複数で残されており、羊たちが日差しを避けたり、雨宿りするのに便利そうです。草地の境は頑丈な石垣です。

家々の屋根、壁、垣根も石造りで、石の文化圏であることが分かります。

それにしても美しく心和む景観です。

こんな環境で飼育されている羊は幸福なのでしょうか。

編集後記

10年前に、当時の水沢部長が一人で会報を発行していると聴き、「ちえりあ」で印刷会社から校正されたゲラ刷りと原稿を読み合わせをする手伝いをしたのが私の最初の仕事でした。

その後、徐々に優秀な部員が増えて、各人が努力してパソコンを活用して、自力で会報を発行するまで進展してきました。

これからは、マンネリにならないように、そして、内容の充実を図るためにも、函館、小樽、旭川、帯広等の地方の会員をはじめ、多くの会員の皆様から手作り会報への御意見・原稿の投稿(近況でも結構です)をお待ちしております。

(記 小田桐 邦隆)

【事務所所在地・連絡先】

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目
市民活動プラザ星園405号室
健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会
(電話・FAX) 011-211-4416

【現在会員数】 12月20日付

○正会員 111名 ○一般会員 10名
合計 121名