

北の灯り

第 59 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

石川義勝

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《石造の家「英・湖水地方ボウネス」》 小川 智 (白日会準会員・道展会友)

健康・いきがい

『健康で仲良く』

35期 札幌市 小田桐 邦隆

あけましておめでとうございます。

会報編集部一筋?の年男です。

妻の『生きがい』はガーデニングです。庭には山野草や薔薇、寄せ植え、塀にはクレマチス、ハンギングなどの多くの花を咲かせ、季節になると癒しを求めて何処からか人々が眺めにきます。

3年前に手術入院した妻は、退院後の体力が低

下していながらも好んで草花の手入れを続け、昨年は60種を超える薔薇の鉢植えをしました。

全ての花々が美しく咲き乱れ、「まるでベルサイユ宮殿みたい」と言われるほどでした。

『生きがい』は妻に精神と肉体を回復させる魔法の力を与え、ガーデニングのみならず、長い距離を歩く体力も付いてきました。以前のように二人で藻岩山に登る希望も湧いてきています。

今年も、マイスターの妻から花守の技を学び、草花の育成をしながら一日一日を楽しく、健康で仲良く過ごしていきたいと願っています。

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。

昨年は東日本大震災後のさまざまな被害により日本全体が重い空気に包まれたなか、東京スカイツリー、オリンピックでのゴールドラッシュ、山中教授のノーベル賞受賞と明るいニュースが元気づけてくれました。

健生北海道は設立15周年を迎え「時計台で記念お楽しみ会」を開催し、多くの皆さんにご参加いただきました。15年を振り返りますと、当時は若かった私も高齢者の仲間入りをし、「健生の星」友一さんは今年97歳になります。時の流れとともに高齢者も増えましたが皆さん明るく元気に活動されています。

一方初代事務局長の家守朋恵さん、一般会員の渡辺運助さんの訃報があり非常に残念です。

巳年は「漢書 履歷志」によりますと植物に種子がではじめる時期と考えられております。また蛇の脱皮より「変身」の年とも言われております。

昨年は4つの種がまかれました。

1. 「健康生きがいつくりアドバイザー養成講座」85期生は50歳から78歳までで活動されている方が多く19人のメンバーが「はしご会」を設立しました。これからの活動が大いに楽しみです。
2. アウトドアサークル「ラブ」が発足しました「自由参加!」「楽しむ!」「交流の場!」すごくのんびりに活動するサークルとしていますが毎月さまざまな企画が実施され、とてもものんびりとは思えません。

3. 月例会の後の「ワンドリ」の開催

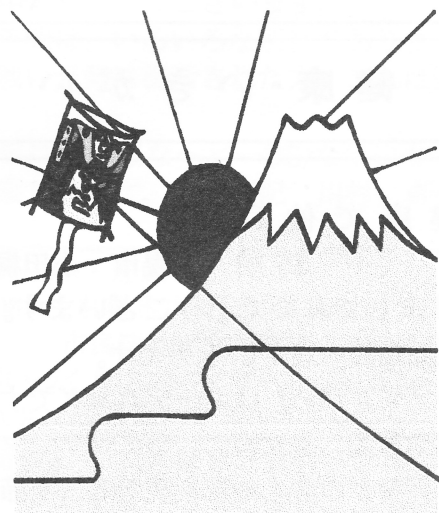
月例会後のワンドリは11月、川原先生の月例会より開催。会合に行くと仲間に会える。これが健生の原点であり健康の秘訣に思われます。是非顔を出してください。

4. 試し「健生カフェ」の開始

市民活動プラザ星園1階玄関横の交流スペースにて、調理環境が整っていないなか有志のメンバーによる「温かくて安くておいしく安全な昼食」は大変喜ばれております。

健生北海道は超高齢社会のなかでのモデルとして「元気で楽しく長生き」をテーマに健康に気をつけて、楽しく協力し合いながら会員相互の交流を図り、新たな種をまく年としたいと思います。

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。

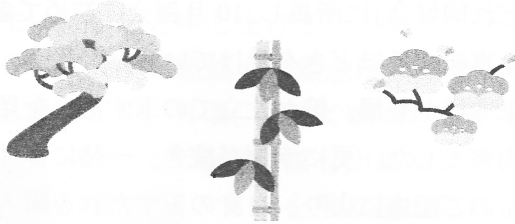


2013年（平成25年）会報編集部より新年のご挨拶

期待できる年 明るい年

通信10期 札幌市
会報編集部 石川義勝

明けましておめでとうございます
今年も会報編集部をよろしくお願い致します。



昨年は健生北海道15周年でした、多くの先輩方々がしっかりと内的要因、外的要因の苦難を乗り越えた15年だったのではないのでしょうか。

今年も会員一丸となり新たに歴史の1ページ作る年、悔いの残らない年、楽しく生活に張り合いのある年、一日一日つつがなく笑顔で元気で過ごされ皆様のご健康と一層のご活躍されることをご祈念申し上げます。

会報誌は年間5回発行しています。会報誌を通して健生北海道の会員が活動、活躍の情報などを逐次お知らせしている重要で大事なツールです。

皆様からの寄稿、投稿が他の会員に目標、ヒント、勇気、自信を与え、奮い立たせる事にもなります。

今年も会報誌もより一層充実させるよう考えております。会員皆様の寄稿、投稿（川柳、俳句、短歌、詩などでも結構です）、ご意見などの“声”お待ちしております。

今年も益々良い年でありますように！

（会報編集部部長 石川）

新しい年を迎えて

44期 札幌市
会報編集部 荒井 円

あけましておめでとうございます
皆様には、いつも会報の原稿依頼に快くご協力いただき、感謝いたします。

私が健生に入会した8年前は、必ず一人一役、4つあった部会のどれかに所属する決まりがあったと思います。今では唯一、会員の為に発信し続けている部活動になり、誇りに思っています。

継続出来たのは、年5回の緩やかな発行と、会報部の暖かい雰囲気です。ご挨拶代わりに部員を紹介したいと思います。

真面目で纏め役の石川部長の下、会報第九号から携わっている重鎮、小田桐さん。題字『北の灯り』の書家、久二子さん。挿絵が上手な信子さん。私と同期で真正直に一人一役を守っている堀田さん・よし子さん。編集のプロ、竹原さん・うさPさん。写真が上手な貞子さん。舞台でご活躍の入江さん。お仕事で都合で離れていた、会報部立ち上げ元部長、水沢さんも昨年戻って来られました。池田さんはボランティアに造詣の深い方です。

編集会議では、会員の多才な活躍や行事を解りやすくお伝えする為、色々案を出し合っています。皆さんからの情報やアイデアもお寄せいただければ幸いです。



今年も会報編集部をよろしく申し上げます

会報編集部員一同

小田桐 邦隆	堀田 幸男	池田 健次
塚本 久二子	水沢 裕一	竹原 一孝
大西 信子	荒井 円	佐藤 良子
斎藤 克恵	川村 貞子	入江 明美
石川 義勝		(敬称略)

新入会員のご紹介

健生サークル「アウトドアらぶ」の発足

85期 札幌市 大橋 真樹

私の2012年10大ニュースのトップに、健康生きがづくりアドバイザーになったこと、85期の20名の仲間が出来たこと、「アウトドアらぶ」が発足したことがあげられます。

私の天命(いきがい)を知ることができた還暦記念のできごとです。30代の初め、結婚し子供ができた頃に埼玉県で、札幌労山の先輩としりあい上尾ハイキングクラブを立ち上げ、若輩で中高年をまとめきれず、その先輩に委ねた、ほろ苦い経験があります。その教訓を生かし、0歳の「らぶ」を大切に育てる事が今の私の生きがいです。探偵団の活動にならない「らぶ」の7大原則を考えてみましたので新年2月16日(土)「らぶ親睦会～夢と抱負を語ろう」の場でみなさんのご意見お聞かせください。

①. とことん「安全で楽しい」野外活動を追求します。②. 1人1人の「したい」を大切に仲間づくりをします。③. 会員と非会員を区別しない(一律参加費200円)。④. 健生会員はだれでも会員、その家族・知人はいつでも参加できます。⑤. 未来のために無理しない、我慢しない(安全第一、健康第一、楽しさ第三)。⑥. 運営で苦勞する組織は作らない(自発的ボランティア集団)。⑦. 地球環境と自然を学ぶ場にします(自然・マナーを守る)。

会員紹介で夢を語らしてもらいました。実物をお知りになりたい方はらぶの新年企画の1月12日(土)「北海道神宮と円山公園」にご参加下さい。

6km、5時間の散歩(ウォーク)です。



先輩との約束

85期 札幌市 篠原 崇子

これじゃ～(5048号)と言わんばかりに送付されてきた、健康生きがづくりアドバイザーの認定証を手にして早や、半年が経とうとしています。

85期生として先陣を切らんと、入手前から「ご近所先生」に挑むが、敢え無く撃沈。しかし、浮上の途に就くのに時間はかからず、大先輩の家守様率いる「南京玉すだれ同好会」に所属し、10月例会に初めて参加。見よう見真似で手ほどきを受けているところへ、退院された家守様が登場。俄か仕立ての玉すだれを見て戴く事が出来ました。更に幸運が続き、一緒に参加した福田さんのご配慮により、自身の玉すだれを購入するまで私が家守様の玉すだれをお借りする事が出来ました。一週間後、ご自宅に訪問した私を気さくに居間へ招き入れて下さり、「はい！これが最後の一本だよ！」と手渡して下さいました。私が出来ない技を尋ねると、ヒョイヒョイヒョイと目の前で難しい技のコツを教えて下さいました。一番の上達のコツは失敗を恐れず場数を踏む事だとも仰っていました。が、内気で恥ずかしがり屋の私には無理！「いやあ、大丈夫！」。いえ、いえ、玉すだれはチームプレイだから失敗すると皆様にご迷惑を掛けるから、やっぱり無理！「みんな同じ！失敗して上手になっているんだよ！」などなどの押し問答もありました。玉すだれ以外の事も楽しく談笑させて頂き、帰り際に私は11月の例会に出席できないで、今度お会いするのは12月ですね！と申し上げたら、「出て行けるのは春からだねえ」と仰ったので、それでは春に又お会いするのを楽しみにしています！と、家守家を後にしました。

よもや、「最後の一本」で最期のご教示を受けていた事になるとは、夢にも思いませんでした。もし、天国で家守様が『私が教えた通りにすれば大丈夫だよ！』と、優しく微笑みながら応援してくれていたとしても、「家守さんと一緒じゃなきゃあ、嫌だあ～」と、駄々をこねたい気持ちで一杯です。ほんの短いお付き合いの期間でしたが、私がか家守様から学び、受け継いだのは非常に多大です。今後の私の人生に必ずや活かして行きたいと思います。ありがとうございました。

☆☆「家守さんを偲んで」☆☆

健生35期(さんごの会) 宮岸 和子

第1回健康生きがいくくりアドバイザー養成講座の札幌開催が平成14年4月、40名の受講生を前に堂々と飾らない態度で諸々の説明をされたのが、当時の事務局長家守朋恵さんでした。

家守さんは平成8年に通信教育でアドバイザーの資格を取得され、以後私には真似の出来ないパワーを最後まで持続されました。

大切な仲間との別れに呆然として言葉を失ってしまい、残念と申し上げるほかありません。ましてやご本人・ご家族のご無念は如何ばかりかとお察し致します。日頃、明るく前向きな家守さんからは想像も出来ない波乱と苦難の日々を乗り越えられたとのこと、その力は何処から生まれたものだったのでしょうか。「母を残して逝くわけにはいかない」と言われた言葉が忘れられません。



健生では、生きがい探偵団・南京玉すだれ・他オペラ・合唱など多趣味な上、その他のボランティア活動に於いても常にリーダー的存在で私達のアドバイザーでもありました。分刻みの多忙な活動に彼女を駆り立てたものは、おそらく目に見えない運命のいたずらに違いないと甚だ恨めしく悔しい思いです。

でも棺の中には一生懸命生きられた後に素直に終焉を受け入れられたと偲ばれる普段と変わらぬ安らかな顔がありました。

何時かの会報に家守さんの記事が掲載されていまして「やれる事を真心込めてやる事によりその思いに能力がついて来るようです」・・・と

それは3年越しの宅地建物取引主任者資格に合格され、その喜びを語られたものでした。

玉すだれの練習日やボランティア訪問には欠かさず私達の面倒を見て下さり、活動のチャンスも沢山下さり、家守さんに巡り会って得がたい幸せと、且つ人生を学ばせていただきました。

精一杯生きて、私達の目の前から65年の生涯を駆け足で去られた貴方、本当はまだまだ沢山の心残りがあったことお察しします。

立派に成人された3人のご息も母上の懸命な姿を指針とされ、今後も仲良く過ごされる事でしょう、これからはご主人の許で心安らかにお休み下さる事をお祈り致します。

本当に有難うございました。

合 掌



☆明るく元気な家守さんの南京玉すだれ。健康生きがいを身をもって実践される健生北海道の鏡のような方でした。

☆☆☆「運助さんの思い出」☆☆☆

一般会員 志和英世(六)

私が運助さんに初めてお会いしたのは、昨年12月の「華うたくらぶ」。店に到着した時はすでに宴は盛り上がっていました。そんな中、一人静かにお酒を嗜む運助さんでした。

カラオケが始まり、替え歌「健生賛歌」のお披露目の時です。歌詞カードが不足しているのに気づいた運助さんは、みんなが気付かぬうちに近くのコンビニに走りコピーをしたのです。おかげで全員が歌詞カードを手に唄いもりあがることができました。

ふと運助さんを見ると、何もなかったかのように微笑んでいるのです。帰りに「今度遊びにいきます」と言うと、笑顔で「良いよ」と答えてくれました。

あの笑顔忘れられません。

数日後お店にお伺いしましたが、2回に1回は不在でした。そんな時は運助さんのお手製の美味しい豆腐、さつま揚げや安価な野菜を購入し、運助さんを思い浮かべご賞味させて頂きました。

あんなに優しい運助さんが不慮の事故でお亡くなりになりました。寡黙な運助さんでしたが、「誠実・親切・労り」を教えて頂きました。

「男は夢(ロマン)を持って!」を実践された方だと思います。もうお会いできないかと思うと残念。心よりご冥福お祈り申し上げます。

合掌

役員会・運営委員会だより

議題：健生2013年新年会ほか

1. 健生月例会について

- ・12月月例会は12月22日講師に広山智津さんを招いて、認知症予防講座「転倒予防と防寒小物でいきいき装い」を札幌エルプラザ4階中研修室にて開催した。健生会員ほか約20名が参加した。
- ・1月の月例会は、新年会があるため、お休みとする。新年会の幹事は健生おはこ会。本会報誌に案内と返信用はがきを同封。1月10日出欠しめきりとする。
- ・2月例会は、2月23日。健康づくりは食生活をテーマにミルククッキングを開催。

- ・3月例会は3月23日予定。1年間の反省会とし、初代事務局長だった故家守さんを偲ぶ会も検討中。

2. 平成25年度健生アドバイザー養成講座

- ・新年度も例年通り開催する。講師もほぼ決定。
- ・北海道、札幌市、札幌市教育委員会の名義後援申請手続きを行った。

3. 星園プラザでのカフェ開催について

- ・10月末より事務所のある星園プラザ1階で毎月曜日に「健生カフェ」を開催した。お試し期間ではあったが、毎回健生メンバーの工夫を凝らした心あたたまるメニューがとても美味しいと大好評だった。新年度1月は21日と28日に開催する。

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

★1月健生「新年会」 *別紙案内あります

- 日時：1月20日(日) 17:00~19:00
- 場所：札幌サンプラザ 3階「柏の間」
- 参加費：4000円(出欠は1月10日までに本会報同封の葉書でお知らせください)
- 幹事：健生おはこ会(会長・竹原)

★2月例会 健康づくりは食生活から「骨密度&免疫力UP! ミルククッキング」

- 講師：管理栄養士 堤秀子さん(はしご会)
- 日時：2月23日(土) 9時半~12時
- 会場：月寒公民館(東豊線月寒中央出口3番より徒歩2分)
- 参加費：会員500円 一般700円 ○申込：2月16日
- 申込：FAX011-211-4416(同封案内をご参照下さい)

★健生玉すだれ同好会/練習日

- 日時：1月26日第4土曜 午前10~12時
- 場所：社会福祉総合センター1F技術習得室(北1西19丁目)
- 担当：水野 ☎884-6351 ○参加無料/見学大歓迎
- *参加の際は、必ず電話で確認のうえお出かけ下さい。

★華うたくらぶ ♪カラオケ&お料理♪

- 日時：1月の日程は未定 MLでお知らせします
- 場所：サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
- 参加費：2000円
- 担当：渡邊 ☎090-9085-7751(渡邊)

★シニアのしゃべり場ちゃっと

- 日時：2月2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(お茶菓子代含)
- 内容：シニアの楽しいおしゃべりの場です。生きがいトークもあります。お気軽にどうぞ!
- 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19日(土) 午前9~12時 13時~16時
- 会場：リンケージプラザ 2階第2研修室(札幌市中央区北1条西9丁目)
- 担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565
- E-mail richfield3317@aurora-net.or.jp
- *カーリンコンは平成24年9月8日より「北海道カーリンコン協会」となりました。

★アウトドア・らぶ

- ☆1月12日(土)「北海道神宮と円山公演」
集合9時地下鉄東西線円山公園駅バスターミナル
参加費 200円
担当：大橋真樹 TEL&FAX 011(613)6726
E-mail marching.0084@nifty.com
- ☆2月16日(土)「懇親会~夢と抱負を語ろう」
乾杯17時・参加費 3800円(予定)
会場：魚屋一丁札幌駅前店(北6西1) ☎(232)0022
担当：渡辺郁雄 yfyjm@vbb.ne.jp

★地域サロン「つきくらネット」

- ☆1月6日(日) 千カ木「手づくり市」13~16時
- ☆1月「新年かるた会」

- 日時：1月12日(土) 13時30分~15時30分
- 場所：美晴幼稚園(豊平区月寒西1条7丁目)
- 会費：300円

☆2月「顔の美容と骨盤エクササイズ」

- 日時：2月9日(土) 13時30分~15時30分
- 講師：関口鍼灸治療院 ○会費：300円
- 場所：美晴幼稚園(豊平区月寒西1条7丁目)

☆ものづくりサロン：

- 日時：第1・3・4・5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202号)
- 詳細・連絡先：☎090-5222-8797(澁谷)

役員会・運営委員会だより

議題：健生2013年新年会ほか

1. 健生月例会について

- ・12月月例会は12月22日講師に広山智津さんを招いて、認知症予防講座「転倒予防と防寒小物でいきいき装い」を札幌エルプラザ4階中研修室にて開催した。健生会員ほか約20名が参加した。
- ・1月の月例会は、新年会があるため、お休みとする。新年会の幹事は健生おはこ会。本会報誌に案内と返信用はがきを同封。1月10日出欠しめきりとする。
- ・2月例会は、2月23日。健康づくりは食生活をテーマにミルククッキングを開催。

- ・3月例会は3月23日予定。1年間の反省会とし、初代事務局長だった故家守さんを偲ぶ会も検討中。

2. 平成25年度健生アドバイザー養成講座

- ・新年度も例年通り開催する。講師もほぼ決定。
- ・北海道、札幌市、札幌市教育委員会の名義後援申請手続きを行った。

3. 星園プラザでのカフェ開催について

- ・10月末より事務所のある星園プラザ1階で毎月曜日に「健生カフェ」を開催した。お試し期間ではあったが、毎回健生メンバーの工夫を凝らした心あたたまるメニューがとても美味しいと大好評だった。新年度1月は21日と28日に開催する。

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

★1月健生「新年会」 *別紙案内あります

- 日時：1月20日(日) 17:00~19:00
- 場所：札幌サンプラザ 3階「柏の間」
- 参加費：4000円(出欠は1月10日までに本会報同封の葉書でお知らせください)
- 幹事：健生おはこ会(会長・竹原)

★2月例会 健康づくりは食生活から「骨密度&免疫力UP! ミルククッキング」

- 講師：管理栄養士 堤秀子さん(はしご会)
- 日時：2月23日(土) 9時半~12時
- 会場：月寒公民館(東豊線月寒中央出口3番より徒歩2分)
- 参加費：会員500円 一般700円 ○申込：2月16日
- 申込：FAX011-211-4416(同封案内をご参照下さい)

★健生玉すだれ同好会/練習日

- 日時：1月26日第4土曜 午前10~12時
- 場所：社会福祉総合センター1F技術習得室(北1西19丁目)
- 担当：水野 ☎884-6351 ○参加無料/見学大歓迎
- *参加の際は、必ず電話で確認のうえお出かけ下さい。

★華うたくらぶ ♪カラオケ&お料理♪

- 日時：1月の日程は未定 MLでお知らせします
- 場所：サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
- 参加費：2000円
- 担当：渡邊 ☎090-9085-7751(渡邊)

★シニアのしゃべり場ちょっと

- 日時：2月2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(お茶菓子代含)
- 内容：シニアの楽しいおしゃべりの場です。生きがいトークもあります。お気軽にどうぞ!
- 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19日(土) 午前9~12時 13時~16時
- 会場：リンケージプラザ 2階第2研修室(札幌市中央区北1条西9丁目)
- 担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565
- E-mail richfield3317@aurora-net.or.jp
- *カーリンコンは平成24年9月8日より「北海道カーリンコン協会」となりました。

★アウトドア・らぶ

- ☆1月12日(土)「北海道神宮と円山公演」
集合9時地下鉄東西線円山公園駅バスターミナル
参加費 200円
担当：大橋真樹 TEL&FAX 011(613)6726
E-mail marching.0084@nifty.com
- ☆2月16日(土)「懇親会~夢と抱負を語ろう」
乾杯17時・参加費 3800円(予定)
会場：魚屋一丁札幌駅前店(北6西1) ☎(232) 0022
担当：渡辺郁雄 yfyjm@vbb.ne.jp

★地域サロン「つきくらネット」

- ☆1月6日(日) 千カホ「手づくり市」13~16時
- ☆1月「新年かるた会」
○日時：1月12日(土) 13時30分~15時30分
○場所：美晴幼稚園(豊平区月寒西1条7丁目)
○会費：300円
- ☆2月「顔の美容と骨盤エクササイズ」
○日時：2月9日(土) 13時30分~15時30分
○講師：関口鍼灸治療院 ○会費：300円
○場所：美晴幼稚園(豊平区月寒西1条7丁目)
- ☆ものづくりサロン：
○日時：第1・3・4・5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

第20回健康生きがいきづくりアドバイザー全国大会「忘れまい東日本大震災！応援しよう福島！」

日程：平成25年2月15日(金)16日(土)

場所：スパリゾートハワイアンズ(いわき市)

内容：特別講演「東日本大震災の復興と地域福祉」、講師(福)全国社会福祉協議会地域福祉部副部長佐甲学氏、「福島県協議会の活動状況と新アドバイザーの紹介」健生福島鹿目前会長、交流会、グループワーク：「被災者体験報告」福島でアドバイザー資格を取得した方から震災体験について聞く。「グループ討議」被災地支援のためにアドバイザーとして何が出来るか等。奮ってご参加願います。

※詳細案内を送りますのでご一報ください。

「ハイ、タッチ」



『一日一笑』

第85期 岩見沢市 松川 浩

『笑う角には福来る』我が家では、家族で笑ってこの言葉を実感しています。

昨年、長年勤めていた会社を早期退職し、時期を同じくして、妻が乳がんの手術を受けるなど、我が家では大きな出来事が重なりました。しかし、落ち込むことなく、前向きに明るく過ごすことが出来たのは、「笑い」のおかげです。

「もっと笑いを学ぼう」と一発奮起した私と妻は、昨年インドのバンガロールにて「ラフターヨガティーチャー講座」を受講しました。

日本の仲間と共に学んだ5日間は、かけがえのないものとなりました。ラフターヨガの創始者のマダンカタリアから教わった、ラフターヨガの神髄、そしてインドという特別な場での研修は、私を大いに変えるものとなりました。

これからは笑いヨガクラブ「和ハハの会」の開催や、「笑いと言」で「元気、幸せ」を応援していく、ハッピーレインボープロジェクトの活動を通じて、たくさんの方に「笑いと言」のプラスの力を伝えていくと同時に、「笑い」との出会いに感謝して、かけがえのない毎日を送っていきたくと思っています。『一日一笑、ワッハーハー』

次号は、35期 札幌市 小田桐 邦隆さんにハイタッチ。

表紙に寄せて

石造の家屋「英・湖水地方ボウネス」

小川 智

ボウネスの街ではこのような平割した石を積み重ねて建てられた、オール石造りの家が見られました。

これは裏口に面した小径から見たものですが、徹底した石の活用が感じられます。

見かける限り木は窓枠と裏木戸くらいです。

反対側が表通りに面した玄関になっています。

更に玄関側から見ると2階建てですが、裏から見ると3階建てです。

傾斜地を上手く利用して建てられています。

日本では擁壁工事、盛り土等の造成によって平らにして利するのが普通です。

しかも集合住宅らしくすごい長さです。

おそらく何百年も経ているものと思われすが、妙に懐かしい感じがします。

きっと一番下段のスペースはオヤジが自分の趣味にでも活用しているのかもしれないね。

【年賀】

あけましておめでとうございます。

去年は個展をやれたこと、日展に入選したこと(5年ぶり3回目)、日本マスターズ・ボディビルコンテストに出場(8位)出来たことなど実りの多い年でした。

年明けから後期高齢者になりますが、これまで通り画の制作とボディビルジム通い、庭いじりで元気に暮らしたいと思っています。



編集後記

明けておめでとうございます。

昨年的一年間は、いろいろな別れがありました。病氣と戦い元気に復活された方、これは嬉しかった。

さて、今年は何の様なヘビー(蛇)な年になるのでしょうか楽しみです。(記 川村 貞子)

【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
健康生きがいき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27日付

○正会員 111名 ○一般会員 11名
合計 122名