

# 北の灯り

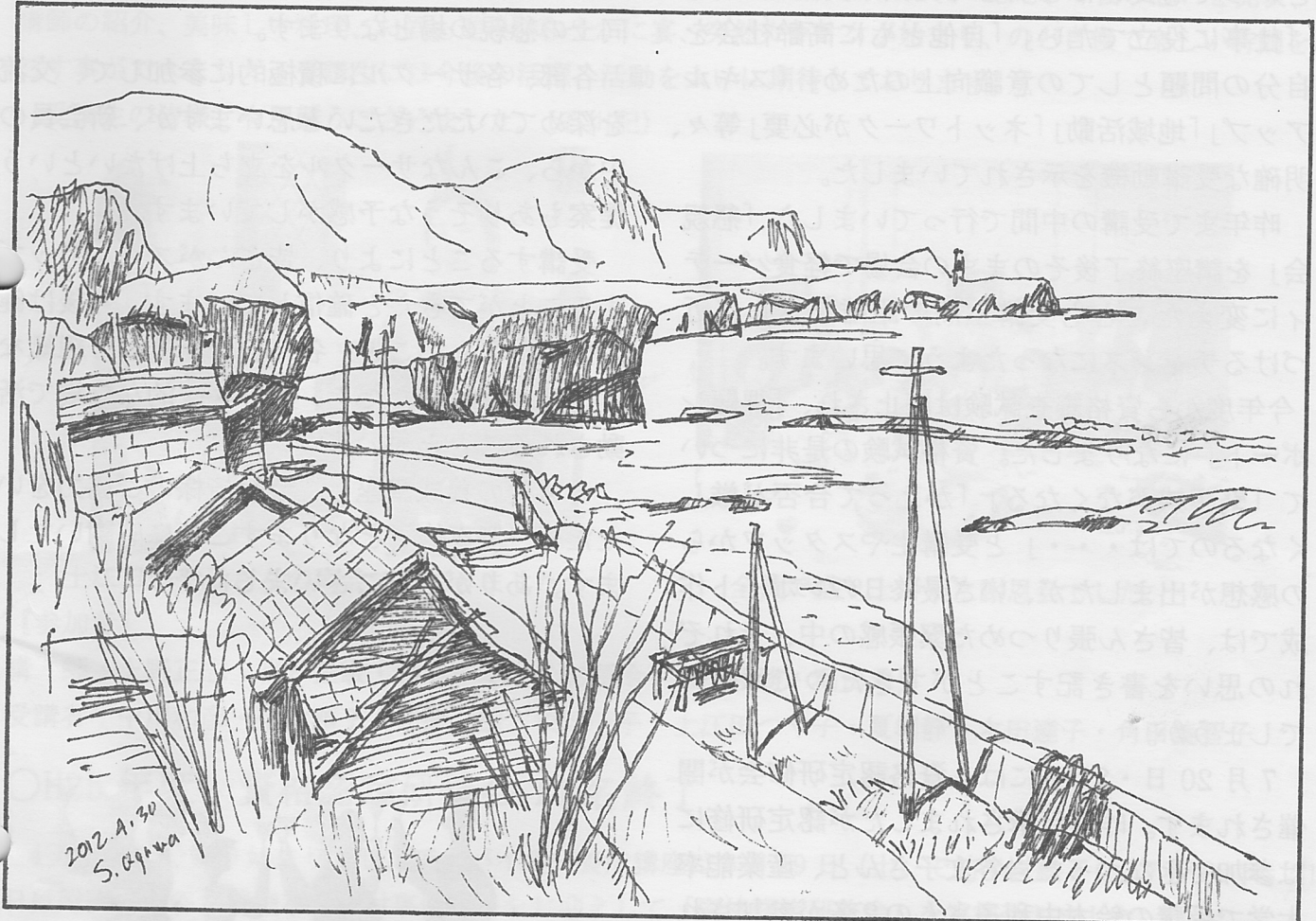
第 62 号

健康生きがいがづくり  
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)



《磯浜と弁慶岬 (寿都町)》 小川 智 (白日会準会員・道展会友)

## 健康・いきがい

### 『会計の仕事を終えて』

39期 札幌市 富川 美代子  
4年間続けた会計の仕事を終え、今は安堵の気持ちでいっぱいです。

家計簿をつけるのとは違い、何から何まで初めての弥生会計は本当に大変でした。

「借方」「貸方」 えっ??なにそれ・・・目が点になったときもしょっちゅうです。

1円間違えても自分の責任、ぴたりと合って当

たり前なのです。

会員の皆様からお預かりした大切なお金、出来るだけ自分の足で歩いて、無駄な出費は抑えました。

会費は皆様からの出資金、1人でも多くの方が健生の行事に参加して、お金を有効活用して頂くことが私の願いでしたが、活用して頂けたでしょうか？

最後に、未熟な私を温かい目で見守ってくださった会員の皆様に感謝いたします。

## “歓迎”新入会員の皆様！！第94期生誕生

代表 渡邊一栄

今年度の養成講座には、12名が受講されました。男性4名、女性8名で、70代後半から40代までと幅広い年齢層です。開講日より、活発な意見や積極的に質問が出され、今までで一番といっても良いほど明るく元気な受講生です。

「仕事に役立てたい」「自他ともに高齢社会を自分の問題としての意識向上のため」「スキルアップ」「地域活動」「ネットワークが必要」等々、明確な受講動機を示されていました。

昨年まで受講の中間で行っていましたが「懇親会」を講座終了後そのままの会場で軽食パーティに変えたことも受講生間の距離をさらに近づけるチャンスになったように思います。

今年度から資格審査試験は廃止され、「課題レポート」になりました。資格試験の是非について「緊張感がなくなる」「かえって合否が厳しくなるのでは・・・」と受講生やスタッフからの感想が出ましたが、いざ最終日のレポート作成では、皆さん張りつめた緊張感の中、それぞれの思いを書き記すことができたのではないのでしょうか。

7月20日・21日には、資格認定研修会が開催されます。昨年受講されましたが認定研修には参加できなかった岩谷文子さんと、産業能率大学で受講の鈴木由利子さんの2名が参加されました。

財団の大谷常務理事と藤村事務局長の講義も行われ、最終日の21日には、大谷常務理事から修了証を授与されました。

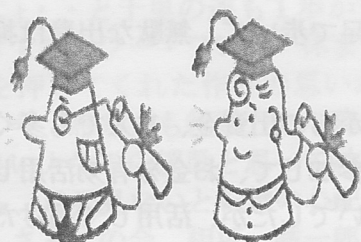
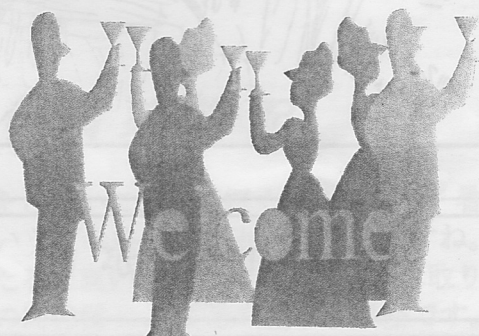
この会報が皆様のお手元に届く頃、8月3日に「新入会員オリエンテーション」となります。この日から受講生は全員が会員となります。

健生北海道協議会として、新会員を心から歓迎する事業ですので、先輩会員との交流や会員同士の懇親の場となります。

各部、各サークルに積極的に参加して、交流を深めていただきたいと思います。新会員の中から、こんなサークルを立ち上げたいという提案もありそうな予感がしています。

受講することにより、皆さんがスキルアップすることができたと確信しています。今後は健生はもちろんのこと、各地域や所属する組織などで活用していただき、リーダー的な立場で活動されることと思います。

今年度の養成講座も、会員皆様のご協力をいただき、無事修了となりますことに感謝いたします。ありがとうございました！！





## ○94期生主催の謝恩会開催される

第1回4月6日(土)から開講「アドバイザー養成講座」カリキュラムが第13回6月29日(土)の資格審査の課題レポート作成・提出で終わりました。

講座に携わった各講師の皆様有り難うございました。約3ヶ月に亘って講座を終えた受講生の皆さんお疲れ様でした。

6月29日レポート提出後謝恩会が南3西6の三川屋で17時から開催、受付で素晴らしい色とりどりの手の込んだお花を1人々頂きました。

受講生幹事の土江田つや子さんの司会で受講生一人々の自己紹介、受講時の感想、今後の思いを発表、後講師の紹介、美味しい料理、お酒も進み、和やかに宴、突然カラオケが始まり、のど自慢で楽しい時間を過ごす事ができました。受講生には今後の活躍、活動を大いに期待しております。

受講生の皆様、有り難うございました。(石川記)



土江田つや子さんの司会で始まりました

【参加者】

講師：上野正志・宮本正敏・竹原一孝・松田順治・石川義勝・堀田幸男

受講者：中川和彦・信太順子・佐藤晋康・牧野明子・土江田つや子・夏堀静・木田達子・角田美智子



全員で盛り上がった謝恩会でした

## ○H25年度 資格認定研修会 14名終了

4月6日(土)より始まりましたアドバイザー養成講座は6月29日(土)で前半を終了し、7月20日、21日は財団の大谷常務理事、藤村事務局長をお迎えして「資格認定研修会」を実施致しました。

大谷常務理事の「もう一肌脱ぐ」生涯現役社会に向ってのテーマで始まりました。続いてNPO法人理事の杉谷憲昭さんからは「地域活動と公的機関の連携」で孤立死、孤独死である大きな社会問題の講義でした。

午後からは藤村事務局長からグループで共同作業で悩みながらテーマに沿って発表に至りました。夜は大谷常務、藤村事務局長を囲んで懇親会が開催され1日目が終わりました。2日目は「活動報告及びシンポジウム」現在活躍されている仲間の蛸名憲子さん、渋谷妙子さん、北口洋子さん、北山公子さんから貴重な発表がありました。受講生の皆さんは真剣に聞き入っていました。続いて事務局長のグループワーク②で討議と発表があり、「私の活動目標」のレポート提出ですべての認定研修会が終えることができました。

大谷常務理事から資格認定賞状が各受講者に手渡され皆さん安堵感がいっぱい様子でした。大谷常務理事、藤村事務局長には大変お世話になり有り難うございます、今後もよろしくお願い致します。講師、関係スタッフの皆様心から感謝申し上げます。新入会員の皆様のこんごの活躍を期待しております。

◎受講終了された方のお名前(順不同、敬称略)

- ・土江田つや子・信太順子・鍋山敏文・谷口眞子・中川和彦・佐藤晋康・夏堀静・石崎正子
- ・牧野明子・角田美智子・木田達子・楫忠夫・岩谷文子・鈴木由利子

(石川記)

# アウトドアらぶ月例会

## 当別町「亜麻の里祭り」参加

94期生 札幌市 土江田 つや子

当日は、地元の竹原さんの案内で無料バスに乗り会場に向かった。そこからは徒歩で、亜麻との出会いに心弾ませて歩いた。

やっと目の前に亜麻の姿が現れたこれが！亜麻？想像したものとは全く違って、すみれの茎が伸びたような立ち姿で薄紫色の小さな花が風に揺れていた。遠くまで伸びた亜麻の花畑にはあるはずの香がない。亜麻の花は香りとは無縁のようだ。

会場の旧小学校では亜麻の展示がされ、亜麻から採れたオイルやドレッシング、リネンが販売されていた。

昼の陽射しは暑かったが、田園ウォーキングというめったにない機会を楽しんだ。

途中、伊達記念館に寄った。仙台藩士が刀を鋏に変えて生き延びた開拓史を見るにつけ、歩いてきた田園風景が厳しい荒野だったことをおもいしらされた。

程良い汗をかいた当別でのウォーキングは多分1万歩くらいだろうか。心と体の健康満開の一日だった。



＜そこら畑一面は亜麻 亜麻そして亜麻＞

## 北欧風を味わえた「夏至祭」

アウトドア・らぶ 水沢裕一



＜掛け声が後押しとなってマストは空へ＞



＜地元当別高校ブラスバンドによるマーチ＞  
札幌から7名が列車に揺られ、会場は・・・いやー最高でした！スウェーデン伝統料理・手作りマリネ・ピザ・冷えた生ビールのおいしかったこと。会場はスウェーデン一色でフォークダンスを踊りながらふと、短い夏を楽しむ北欧の人たちを想像しました。スウェーデンセンターなどでは物産展や多くの企画が催されており、前夜祭を合わせ約1万4千人もの人が集まった、と後日地元健生会員澤内律子さん談。姉妹都市レクサンドからも多くの仲間が来られ、カラフルな衣装が当別をより一層引き立てていました。毎年夏至が来れば思い出すでしょうね。



# 新入会員の紹介

## 「私の生きがい」

94期生 札幌市 中川和彦

私は現在66歳、20歳で結婚し22歳で長男が生まれ、夫婦で懸命に働き子育てをしてきました。子供が生まれる前に、薬師寺の管長 高田好胤さんの「心」という本に出会い、仏壇の前で手を合わせる母の後姿で子供が悪さをしなくなった話に涙し、以後、多くの經典の解説書をひたすら読み、そして感じたことは「今を精いっぱい生きろ」という事だったと思います。私は一生懸命生きることでその後の40数年を生きてきました。私の好きなお経泣「父母恩重経」です。ご関心のある方はネットで検索してください。母父の大きな愛があふれるお経です。という、私は抹香臭い人間のように、銀行の支店長になり、地域のお祭りを10カ月かけて企画し立ち上げたとき、多くの人との出会いがあり、その後の人生は、「人と人の出会い」が何よりも大切な宝になりました。祭り会場となった公園で2,000人の大ビンゴゲーム、地域のご婦人たちが手作りした牛乳パック6000枚の鱗を張り付けた巨大な金色の龍、感動と涙のフィナーレ。祭りは21年目の今も続いています。

さて、健康生きがいがづくりアドバイザーというものは、生きがいがづくりの伝道師になると理解しましたが、私はどちらかと言うと、競争の社会に生きてきたこともあり、常に肩書や地位にとらわれられました。その反面、多くの人を知る機会を得ました。長い間、銀行員をして来ましたから、第一印象でほぼ人柄は分かります。しかし、人の良いところを伸ばしてあげようと手を差し出すことはなかなか難しいことです。今回受講してその人の本音や希望を知り、一緒に考えてあげることができればと思うようになりました。

若い時と異なり欲に捕らわれる心が、少しなくなってきましたから、うまく伝えられると良いのですが……。

私の生きがいをもう少し書いてみます。私は弓道を長く続けてきました。なかなか澄ました心境には至りませんが「禅」にも「茶道」にも通じる、心静かでありながら、気力が、満ちた「冴えた気」を求めて毎日のように弓を引いています。何となくお分かりですね。いまだに冴えた射には至っていませんが、それでも数人の教え子に弓の本質を少しでも分るようにと口だけではなく自らの姿を見せて教えています。

もうひとつ、私の趣味には庭づくりがあります。昨年からオープンガーデンにしました。蒼蒼とした緑の中に苔むした通路、緑の葉の間から差し込む光、家内とともに野点で一服……「冴えた気」とは行きませんが、心が落ち着きます。道内の庭づくりの仲間が、年に数人訪れてきますが、いつやって来るか分からないその人のために、いつでも気持ちよく庭の緑を味わっていただけるように毎朝、毎朝、水やりと草取りが日課です。

「薫風南より来る、殿閣微涼を生ず」大徳寺瑞峰院の前田住職からいただいた手紙を掛軸にしました。私の心境にぴったりです。5月、6月はまさにこの季節。

生きがいのお裾わけが私の生きがいになると思っていますが、それが生きがいがづくりの伝道的に値するのでしょうか？ 自問……



## 私の近況報告

### 『わたし、酒をやめました』

43期生 札幌市 堀田幸男

「ええ、なんで？あの酔っ払いが」「どうせ、アル中で今頃、禁断症状が出ている頃だろうさ」口喧しい人は思っていることだろう。

社会人になるまでは、正月のお神酒を口にする程度で嗜んだことはなかった。従って酒には弱くすぐに赤くなる。就職すると元気盛んな悪童どもと騒いで議論して、酔いつぶれて吐いてまた飲んで寝ることのなんと多かったことか。

普段は、大人しく無口なはずの男も酒量が増えるたびに変わって行く。滑舌が良くなり段々と声が大きくなりだし、人の話を一方的に取り負けると判っていても、議論を吹っかけ延々と続いたものであった。境遇は同じような全く性格の違う仲の良い3人組と侃侃諤諤と意見をぶつけ合ったことは、偏った見方をせずに人生を送ることに役立つものである。ただ、家人をはじめ人様に迷惑をかけたことも多く、始末書を書いたこともある。

結婚したての頃、実家に帰ると酒好きの長兄から朝から飲まされ酔いつぶれて、醒まして夜まで延々と、アルコール漬になった事もあった。

現役後半の帰宅は連日深夜におよび、職場に寝袋を持ち込み寝泊りし頑張った時は、机にウイスキーを忍ばせ難局を乗り切ったこともあった。

パソコン操作に夢中になりチビリチビリと口に入れるも、飲み過ぎを知らぬ間に通過して、翌朝の二日酔いに驚いたことが70歳前後になって多くなっていた。

酒に弱い人間が呑み、酔い過ぎて、身体に異常信号が出たのが昨年である。「桑田佳祐と同じだ」と警告を受け止め、むしろ喜ぶことにした。

家族からは「一生涯分の酒を飲んだのだから、これでお終にして」と言われ、「終末治療に入るまで止めよう。余命幾ばくの宣告を受けた時は、思いつきり上手い酒で乾杯して、老春を謳歌しよう」と誓った。

その時、一緒に乾杯する友を予約しておきたい。少なくとも10年後かも知れない？

### 『旭川で活動』

Net北みらい代表

14期生 旭川市 川村 隆

旭川を中心とした道北地区のアドバイザーの自主参加のグループです。北海道協議会には私が登録されていて、月報はコピーして全員にくばっていますので、例会参加会員は道協議会の情報を得ています。

会員は現在10名所属しておりますが、賛助会員として、地元旭川のプロ歌手山本あかりさんが毎月の例会には参加していただいています。毎月1回は例会を開催しておりますが、参加者は皆勤の山本あかりさんはじめ7～8名は出席しています。

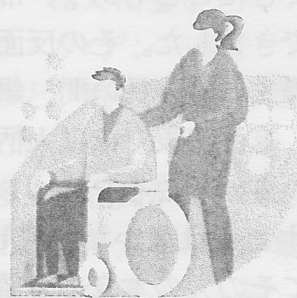
例会では会員の中に私の兄による、俳句教室を行っています。俳句教室には会員の作品の添削批評と、名作の紹介など行っており、前回で97回にもなりました。そのほかはそれぞれの近況、旅行紹介（ほとんど毎月旅行のお土産をいただいています）ボランティア報告など、毎月お世話になっています料理屋さんのご好意で、3500円飲み放題で、和気あいあいと楽しくやっています。

ときには例会前に向かいのカラオケボックスで山本あかりさんの指導でカラオケ教室も開催していただいています。

グループの活動としては南京玉すだれと山本あかりさんの歌謡ショーを旭川社会福祉協議会にボランティア登録をしていて、年8から9回、おもにデ

サービスやお年寄りの施設で披露しています。ほとんどの施設で大好評自分たちが元気をもらい楽しんでます。

以上 net 北みらいの近況報告です。





## 役員会・運営委員会だより

議題：新年度第一・第二回役員会と活動報告

## 1. 新年度新体制について

- ・新年度会員名簿の配布を検討する。
- ・健生北海道メーリングリストの適正管理と加入促進を行う。
- ・新規にパンフレットを作成する。
- ・広告活用してで少しでも収入を得れるように。

## 2. 健生アドバイザー養成講座について

- ・アドバイザー養成講座は終了し、7月20、21日健康・生きがい開発財団の大谷常務理事、藤村事務局長を迎えて、資格認定研修が行われ、受講生14名に修了書が授与された。
- ・8月3日ホテルサンルートニュー札幌にて、新入会員のオリエンテーションならびに講師、健生北海道会員との懇親会を開催する。

## 3. 7月の例会終了

- ・7月25日に集まれ！星園こども広場にて1万個の積み木と遊ぶ企画にプラザ星園の支援をいただいた。

## 4. 「コミュニティカフェたまたまばこ」の活動

- ・新サークル活動「コミュニティカフェたまたまばこ」にて、7月絵手紙に挑戦を開催した。
- ・たまたまばこのブログページを作成した。(参考)  
<http://yukikororin.web.fc2.com/>

## 5. エルプラザ祭への参加について

- ・9月7日開催の「エルプラザまつり」にミニステージ、販売、展示、活動体験、フードコート等に参加する。

## 6. 生きがい探偵団「芸能ボランティア」団員募集

- ・森町役場より、10月6日(日)「森町盛年お楽しみ集い」に講演と芸能訪問(寸劇、南京玉すだれ等)の依頼があり、新団員ならびに参加者を募集。

## 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

## ★8月例会「ガーナ講演会」

「ね工聞いて！わたしが選んだ生き方とこの環境からのメッセージ」

- 日時：8月18日(日) 14時半～16時
- 講師：ガーナ大学附属レゴン国際関係センター日本語講師・絵本作家 米山 博子さん
- 会場：札幌エルプラザ2F環境プラザ「環境研究室1」札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ
- 参加費：500円(中学生以下は無料)
- 申込：FAX 011-211-4416

## ★コミュニティサロン「たまたまばこ」

## ☆8月臨時例会

「バンドナで金魚づくり」(担当：松浦)

- 日時：8月23日(金) 10:30～12:00
- 講師：宮岸さん(健生北海道)
- 担当：☎090-6440-4771(松浦)
- E-mail [matsuura-f@r7.dion.ne.jp](mailto:matsuura-f@r7.dion.ne.jp)

## ★健生玉すだれ同好会/練習日

- 日時：8月24日(土) 第4土曜 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。

## ★カーリンコンを楽しむ体験会

- 日時：8月24日(土) 9月14日(土) 13～16時30分
- 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)
- \*9月22日全国大会①チーム3名と応援者1名で参加します。  
<http://hokkaidoucurlkon.org/>
- 担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565
- E-mail [richfield3317@aurora-net.or.jp](mailto:richfield3317@aurora-net.or.jp)

## ★華うたくらぶ ♪カラオケ&amp;お料理♪

- 日時：8月18日(日) 18時～
- 場所：サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
- 参加費：3000円
- 担当：渡邊 ☎090-9085-7751(渡邊)

## ★地域サロン「つきくらネット」

## ☆8月防災対策3「空き缶炊飯ほか」

○日時：8月17日(土) 13時30分～15時30分

## ☆9月防災対策4

「防災についての茶話会&amp;ストレッチ」

○日時：9月14日(土) ○いずれも会費：3000円  
○いずれも場所：美晴幼稚園(豊平区月寒西1条7丁目)

## ☆「つきくらフリーマーケット」

○日時：10月6日(日) 10時～16時  
○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第一白樺ハイツ6号)  
○詳細・連絡先：☎090-5222-8797(澁谷)

## ★シニアのしゃべり場ちょっと

- 日時：10月26日(土) 14～16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
- 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

## 財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

全国に一体何人の健康生きがづくりアドバイザーの方がいらっしゃるかというと、認定者累計数が2,013年3月末で5,013名。その内約900名の方にアンケートを出して分かったこと。

Q1:受講動機は? A:1位は自らの生きがい発見のため。2位は講師活動、相談活動等のため。3位は地域貢献のため。4位は仲間づくりのため。

Q2:どんな活動をしていますか? A:1位は生涯学習・文化活動。2位は高齢者・障害者支援。3位は健康・スポーツ。4位は地域振興・地域資源活用。

年齢、性別、地域により差はあるものの、平均像が見えてきます。こんなことが分かったところで、今年も全国のアドバイザーの方が一堂に会す“全国大会”が10月20日(日)に、東京で開催されることになりました。

## 「ハイ、タッチ」



『365歩のマーチ』

第35期 さんごの会 宮岸 和子

「♪幸せは歩いてこない、だから歩いていくんだね♪」初めてこの歌を聞いたのは、かなり昔のことです。

「♪一日1歩、三日で3歩、3歩進んで2歩下がる♪」??折角歩いたのに、それなら最初から慎重に1歩づつ歩いた方が気分良い筈・・・と当時は思っていました。

今年入手したカレンダーに書かれていたのは「3歩進んで2歩下がる!大丈夫ちゃんと1歩進んでるよ」・・・と千里の道も1歩から上を向いて足を上げてワンツー・ワンツー休まないで歩こうと背中を押してくれた作者の思いが伝わってきました。今、思考力も行動力も下降気味の私には、ほど良い人生の応援歌と思って納得しています。でも、足元見ないと転倒の心配が・・・

次号は、さんごの会 相坂 誠一郎さんにハイ、タッチ。

(さんごの会投稿順:小田桐→塚本→宮岸→相坂→以降は会長の相坂さん選定:敬称略)

## 表紙に寄せて

磯浜と弁慶岬(寿都町)

小川 智

寿都町の弁慶岬を取材したのは、恐らく30年以上前のことです。

そのときは10号の油彩画を制作し、現在も手元に残しています。なにしろモチーフが良いので、時々眺めては納得しています。

寿都は私が役人になって初めて係長と出張した思い出の地でもあります。

年齢は19歳だったと思います。仕事は国有財産の調査でした。寿都鉄道で行った記憶がありません。

役場や現地を回って、関係者と会ったりしましたが、その後、この国有財産管理という仕事が私の公務員生活の大部分を占めることになりました。

当時はこの辺でもナマコがたくさん取れていて、磯魚やブリも豊富に漁獲されていたように記憶しています。

現在はガヤ、ソイ、ナマコ等の磯物は不漁で、どこでも釣れるホッケや季節物のブリが漁獲されていますが、ホタテや牡蠣の養殖も行われています。生牡蠣を漁組で購入し、酒蒸ししましたが美味でした。

手前にあった漁家住宅2軒が倒壊していて歳月の経過を感じましたが、他はかわりなく、のどかな磯浜風景です。

100号で制作、昨年の日展に入選しました。

## 編集後記

夏至の日をさかいに、日が短くなりますが、暑い暑い!という夏の終わりに近づいていますね。

朝日にあたると良いと聞き、今年は早朝草取り、美しい夕日の時は眺め、太陽の恵みに感謝です。

(記 澤内 律子)

## 【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】 7月30日付

○正会員 110名 ○一般会員 9名  
合計 119名