

# 北の灯り

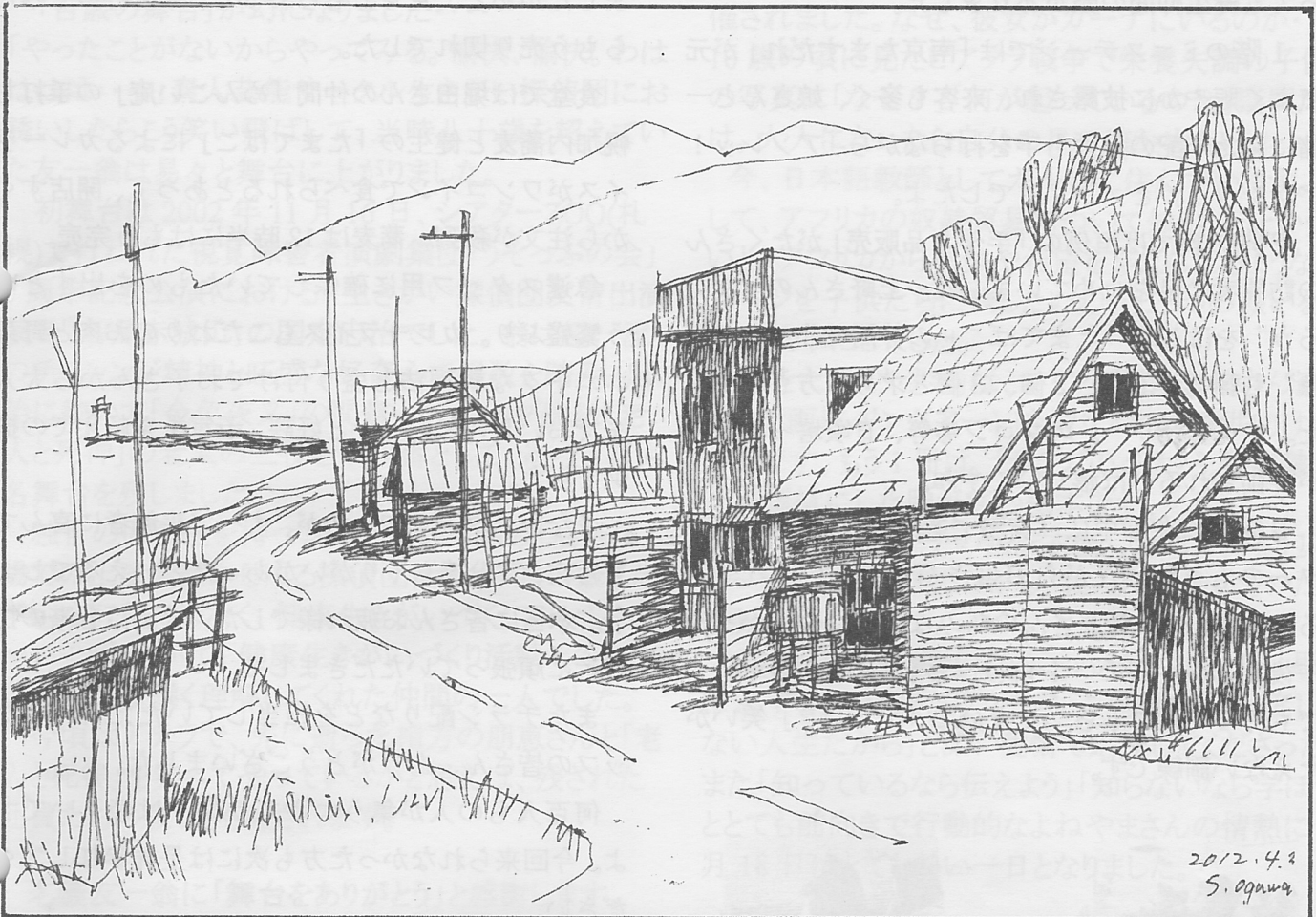
第 63 号

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

石川義勝

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《寿都風景》 小川 智 (白日会準会員・道展会友)

## 健康・いきがい

### 『縄文太鼓』

85期 当別町 澤内 律子

暑い暑いと言いながら過ごした夏も朝夕肌寒さを感じる食欲の秋！毎日バタバタと忙しく過ごしていると目に止まったのが「縄文太鼓」「小中学生に太鼓の作りから演奏」の新聞の記事。もともと西アフリカの太鼓「ジャンベ」の形と縄文土器がよく似ていたことから、土器の複製にエゾシカの皮を張って太鼓にしたものらしい。2度の演奏を聴きましたが、1度目は太鼓の音に身体がムズムズ、フォークダンスの好きな私は踊りた

くなつたが我慢して指だけでリズム合わせ、2度目の時は心に沁みてる何ともいえない音色を静かに聞きました。今の時代我武者羅に進んでいるとき、「立ち止まる」「原点に戻る」「初心に帰る」の言葉は聴くが「縄文時代に戻れ！」ではないのですが、現代人と能力は変わらないといわれている縄文文化。講演などでふれてみると、ふっと忘れていた事が甦ったり、見ていなかったものが見えたり、前より物事を深く感じ取っている自分がいました。今度、大人も参加できる縄文太鼓作りがあったら参加しようと思っています。そして叩いてみたいです。

2013年9月7日開催

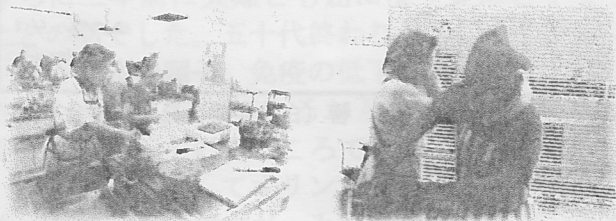
# エルプラザ祭り 健生の活動報告

「今年の健生は盛りだくさん」とチラシでご案内したとおり、9月7日のエルプラ祭りはどの階へ行っても健生仲間の顔がありました。

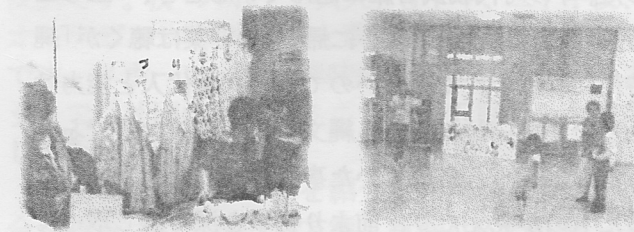
1階のミニステージでは「南京たますだれ」が元氣よく賑やかに披露され、来客も多く、娘さんと一緒に来た年配の女性も手を打ちながら「アソレッ！アソレッ！」とノリノリでしたよ。

2階の奥では恒例の「手作り品販売」がたくさんの訪問者の足を止めていました。上野さんの“ふくろう”をはじめ「たまたまばこ」の仲間で作った“金魚”も評判がよく、2個、3個と求める方もいました。アクセサリ、エプロン等等、日頃培ったものが評価されるのは嬉しいですね。

3階では午前中に「英語で遊ぼう」。綺麗なポスターのもと照れながらお母さんに手を引かれてくるお子さんも。篠原さんの巧みな指導は楽しかった。午後は宮岸さんの「ふまねっと」。見た目簡単そうでもやってみてふらつく自分に「アレレ？」笑いがたえない訓練です。



仕込に全精力を！塚本さん、松浦さん、夏堀さん



開店前のチェック北山さん、宮岸さん。「英語で遊ぼう」の篠原さん子供たちと笑顔で楽しく英語で遊ぶ。

4階では堀田農園のじゃがいもと玉ねぎが、詳しい説明プラス笑顔で午後早くに完売。ハーブもありましたがあとで見せてもらおうと、午後行ってみたらもう売り切れでした。

食堂では堀田さんの仲間「めんこい庵」の手打ち幌加内蕎麦と健生の「たまたまばこ」によるカレーライスがワンコインで食べられるとあって、開店すぐから注文が殺到。蕎麦は12時半にはもう完売。

急遽スタッフ用に確保していたものを出すという繁盛ぶり。カレーライスもこだわりのお肉と野菜、ユニークな調理法と盛り付けでお子さんから大人までおいしいおいしいと好評。予定数を超えての提供でした。

少ないスタッフでしたが、すべて来館者に喜んでもらえ、自分達もやりがいがあったといえるでしょう。本当に皆さんお疲れ様でした。今回は各階の担当者に頑張っていただきました。

またチラシ配りなどを担当していただいたスタッフの皆さん、ありがとうございました。

何百人もの人が集うエルプラ祭りは楽しいですよ。今回来られなかった方も次には是非参加してください。

なお、2階と4階の販売収益の5～10%相当の4,350円を「福島の子供を守る会」に寄付いたしましたことを報告いたします。（北山 記）



宮岸さん指導のふまネットと南京玉すだれメンバーの演技は多くのお客様に喜ばれました。

## ★★「寺井友一さんを偲んで」★★

名優寺井友一翁に感謝します

長谷川 聡

(生きがい探偵団団長・健生アドバイザー・  
北海道医療大学准教授)

「百歳の舞台」が幻になりました……

「やったことがないからやってみる。愉快、愉快。わははは……」素人芸能サークル生きがい探偵団にお誘いしたらこう笑い飛ばして、当時八十歳を超えていた友一翁は易々と舞台上に上がりました。

初舞台は 2002 年 11 月 16 日、シアター ZOO(札幌)で行われた視覚障害者演劇集団「うそっぷの会」50 周年記念公演における、生きがい探偵団友情出演演目「名月赤城山」の国定忠治でした。翁は超一流のチャレンジ精神と旺盛な好奇心で場数を踏み、忠治に続いて「金色夜叉」の間貫一、イソップ物語「老人と死神」の老人の三役を十八番として、次々と素人名舞台を残しました。

独自の即興性を持つ芝居づくりと、地域・福祉現場での上演活動から成る探偵団活動が「良い歳したゴッコ遊び」ではなく、健康生きがいつくりアドバイザーのモデルづくり、健康生きがいつくり活動そのものであることを深く理解してくれた仲間の一人でした。

今頃はアチラで、先に逝った相方の朋恵さんと「老人と死神」を笑ってやっているかと思えば、残された団員たちの寂しさも癒されます。

名優友一翁に「舞台をありがとう」と感謝します。



華うた倶楽部でありしの寺井友一さん(右方)

寺井友一様のご逝去を悼み、謹んでお悔やみ申し上げますとともに、心からご冥福をお祈り致します。合掌  
……健生会員一同

## 月例会報告

遠い国ガーナ！なぜそこに道産子女子！

ガーナ大学付属レゴン国際関係学センター  
日本語講師 米山 博子氏

8 月 18 日(日)にガーナ在住の道産子女子、よねやまひろこさんの講演会がエルプラザにて開催されました。なぜ、彼女がガーナにいるのか……10 歳の頃に見たビアフラ戦争で栄養失調の子供の写真に「なぜ?」「何が起っているの?」疑問だらけ。大人になったら自分の目で確かめたい!

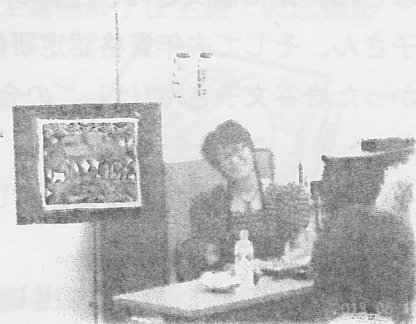
今、日本語教師としてガーナに住んでいます。そして、アフリカの奴隷貿易について知りたいという思いと、アフリカから勇気や希望を与えられるようなメッセージを子供たちに残したいという二つの願いを 2 冊の絵本にしました。

「岩をたたくウサギ」は、シリング村のお母さん達が描く壁画「シリングアート」を取り入れた子供向けの 1 冊です。もう 1 冊は、「サラガのパオバブ」奴隷貿易を題材にした胸が痛む絵本です。

この 2 冊をガーナの民族衣装「カバ」に身を包みガーナの歴史を語りながら、読み聞かせしていただきました。

ご本人は父親譲りの「思いついたら実行!」「思いは通ずる」が信条だそうです。ご両親は、「一度しかない人生だから」と深い愛情で応援して下さったと。また「知っているなら伝えよう」「知らないなら学ぼう」ととても前向きで行動的なよねやまさんの情熱に 8 月 18 日はとても熱い一日となりました。

尚、「岩をたたくウサギ」は、厚生労働省の社会保障審議会推薦、児童福祉文化財に指定されました。この講演会の直前に一報が届いたそうです。素晴らしい!! (渡邊一栄 記)



## 「新入生歓迎パーティー」

in サッポロさとらんど

アウトドア・らぶ

8月25日、札幌市北区にある「さとらんど」において、健生第94期新入生の歓迎パーティーを実施。

当日は、8月に入り不安定な天気が続いて雨を心配しながらの新入生を迎えるための準備を開始。

朝8時に正門前で、水沢さんと待ち合わせして、屋根付きの場所を確保するために並ぶ。

朝早くから、同じような人々が並び、9時の開門と同時に良い場所を確保するために猛ダッシュ、隣り合わせた見ず知らずの若者二人と協力して、何とか屋根付きの場所を確保する。

準備開始とともに続々と会員の皆様が到着し、それぞれの方が得意の品々を持参してきました。

塚本さん大西さんの焼きそばから始まり、焼き鳥、安部さんの鍋一杯の食欲をそそるビーフン、松浦さんのジンギスカン、松浦まどかさんの味のしみ込んだ食べ応えのある味噌田楽、見た目が不思議なお稲荷さん、実は川村さんのちょっと頭をひねったお稲荷さんの皮を裏返しして包んだものでした。

塚田さんのいものホイール焼き、当別から駆け付けた澤内さんの朝もぎトウキビ、トマト、カボチャ、キャベツなど野菜がいっぱい。他にも食べ物、飲み物が盛りだくさんありました。

とてもみんなで食べきれないほどの量となり、さすが食べ物について感度の高い皆さんの力の発揮どころでした。

総勢約30名、水沢さんの挨拶から始まり、乾杯、健生第94期新入生の紹介。

中川和彦さん、鍋山敏文さん、土江田つや子さん、信太順子さん、そして去年資格認定研修会に参加できなかった岩谷文子さん(はしごの会)を含めて5名でした。

それぞれの近況、活動報告などを通じて親睦を深めていました。

途中から心配していた雨が降り出し雨宿りの中、松田先生による「笑いヨガ」教室の始まりました。雷にも負けぬ大きな笑いでストレス解消、健康増進の「笑い」は長生きの秘訣なり。

また、水沢さんの熱心な「エゾシカフェスタ」の宣伝活動など他の会員にも意欲的にお知らせしていました。

楽しいときは時間のたつのが早いもので、全員で後方付けをした後、それぞれが帰路につきました。準備に協力してくれた皆さま、たくさんものを差し入れしてくれました皆さま、参加してくれました皆さま、新入生の皆さま、ありがとうございました。楽しんでいただけましたでしょうか。

これからの健生の活動、大いに期待しております。

(はしごの会 葛西尚之 記)



楽しく新入歓迎パーティー、最後に記念撮影



料理、差し入れは美味しかった!

## 新入会員の紹介

### 「後半人生のための自己探求法」

94期生 札幌市 土江田 つや子

人生の前半では入学式や卒業式、子供から大人になる時は成人式があり、一応に社会が区切りをつけてくれる。後半人生では多くの場合家族が企画することが多い。私はこの後半人生を自分から企画し、人生の目標設定を明らかにすることを提案したい。

そのための自己探求法（回想法・内観）を行うことで体験者は自分史を手に入れることができる。また、その過程では受容や共感・傾聴などもゲーム感覚で行える工夫も取り入れる。その体験はそれっきりになるのではなく、その後もグループで傾聴や共感・受容を成長させるよう繋いでいきたいと考えている。

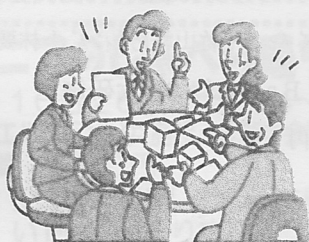
このスキルは私が精神病院の心理士として、また新人研修として行ってきたものに加え、私の特技であるシアターゲームを取り入れたもので、多くの体験に基づいて提案していることを付け加えたい。

### 「健生アドバイザー養成講座を終えて」

94期生 札幌市 牧野 明子

約3ヶ月に亘って開催されたこの講座では各方面で活躍されている講師陣の方々の解り易くて、興味深い内容に2時間という時間があっという間に過ぎていきました。

「生きがいは与えられるものではなく自ら実現していくもの」とであると共感しました。そしていつか生きがいを求める人達の良き相談相手になる機会があれば、私のような未熟者でも力になりたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



### 「今思い考えている事」

94期生 札幌市 夏堀 静

養成講座も皆勤賞で終了出来ました。が、さて、これから講座で学んだ知識をどの様に活用し健生アドバイザーにふさわしい生き方とは、模索中であります。

気負わないで自分が楽しくできる事から実行したいと思います。小さな事でも良いと思うのです。

一番は自分が楽しい事で賛同する人達と地域活動をしたしたいと思います。

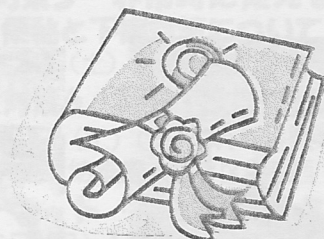
具体的には、独居高齢者の声かけ、外出機会を作る茶話会、カラオケ、マージャンサークルなど人とのふれあい、会話を持つ場を作りたいです。

まだまだ知識不足でありますから、講座内容を再度項目に分け時代の流れに沿った情報を収集整理し理解して行かなければ健生アドバイザーなどと軽々しく言えないと思っている現在です。



2013.07.21

認定全講座終了後全員で記念撮影



※新入会員の皆さまから多くの原稿、有り難うございます。随時発表させていただきます。

## 地域に生きる

### 【健康塾の近況報告】

恵庭市 本多理恵子

健康塾は、元恵み野病院副院長で外科医の柴田岳三先生が患者さんは医療、福祉の仕組みを知らない、知りたい生の情報を得にくい、あらゆる医療相談を気軽にできる場所がない等と感じて、医療、福祉、環境、生き方等についての勉強の場として、平成11年3月に立ちあげました。

健康塾は、2ヶ月に1回の開催で(年に6回)、15年目を迎え今年の9月で第87回、81名の講師(重複除く)の方々に講演をしていただいております。

当初“患者さん、高齢者”に重点をおいてテーマも高齢者を対象とした内容が多かったのですが、だんだん最近の話題や参加者の要望等により、現在は病気のテーマから福祉・介護・食の問題、環境問題、生き方、代替医療など広い分野で講演していただいております。

現在抱えている悩みとしては、スタッフ全員が60歳を超えたので、新しいスタッフが入って来てほしいのですが……。

また、参加者も50歳代～80歳代の方々で中々聞いてもらえない。

一度は、若い方を対象に「予防接種」の講演を行ったのですが、10人前後で講師の方に申し訳けない思いをしたこともあります。

年を取ると誰でも抱える問題「尿のトラブル」とか「膝痛・腰痛」等は40人～50人の方々に聞いて頂く嬉しい悲鳴のときもあります。

健康塾は、年間テーマを前年の11月に決定するのですが、11月時点で話題になっても講演時にはすっかり収まっていて、参加者もまばらということもあり、旬のテーマを提供し続けることが非常に難しいです

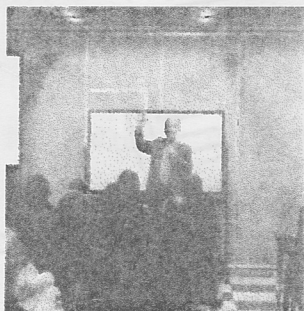
当初はテーマも「高齢者の健康」「高齢者の歯の病気」というように一括りで行っていましたが回を重ねることに、大腸がん、骨粗しょう症、歯周病等のように細分化し対象者も絞られるためテーマ選定が益々難しい時期にきていると感じています。

健康塾は、市民が抱えている問題や心配ごとを少しでも解消するお手伝いができればと考えており、皆様の素敵な生活を応援できる健康塾になれるように今後も地道に活動を継続してゆきたいと思っております。

#### 健康塾の標語

癒して癒される。介護して介護される。  
助けて助けられる。

そして心地よい、住みやすい地域へ



“熱い講演”



市民が創る  
健康塾事務局  
☎0123-37-2728

11月10(日)

午後2時～

講演「知っておきたい薬の知識」

～ジェネリックは次への架け橋～

講師(株)ほくやく・竹山ホールディング 小林要さん

恵庭市PBパークビル3F 大研修室

会費500円



## 役員会・運営委員会だより

## 議題：月例会予定ほか活動報告

## 1. 月例会について

- ・8月例会は8月18日エルプラザにて開催。ガーナ大学附属レゴン国際関係学センター講師のよねやまひろこ氏を招いての「ガーナ講演会」は立ち見か出るほど好評だった。
- ・年内の月例会の内容について検討した。10月=アウトドア・らぶとの共催で、奥井ギャラリーにて自然学習会「蜂とエゾ鹿の話」。
- 11月=健生北海道会員、上野正志さんの料理教室「道産食材を使ったランチ」。
- 12月=健生94期「一生会」企画で土江田つや子さんを講師にスキルアップ講座「コミュニケーションカ」(コーディネーター長谷川聡氏)を予定。(＊詳細は同封の案内ちらしを参照)

## 2. エルプラザ祭参加

- ・9月7日開催の「エルプラザまつり」に参加した。1階玉すだれ、2階手作り品、3階体験コーナ(英語で遊ぼう・ふまねっと)の展示を行い、4階では軽食(カレーライス・盛りそば)の提供と野菜販売。いずれも、来訪者が絶えず盛況だった。販売金の一部を「福島の子どもを守る会」に寄付した。

## 3. 生きがい探偵団「芸能ボランティア」

- ・森町役場より依頼のあった10月6日(日)「森町盛年お楽しみの集い」には健生北海道より16名が講演と芸能訪問する。
- ・講演講師は上野正志さん「高齢者の生きがいについて」、芸能は踊り・寸劇・南京玉すだれを行う。

## 4. そのほか

- ・健生北海道の長老・寺井友一さんの死去に伴い供花した。

## 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

## ★10月例会 自然学習会「蜂とエゾ鹿の話」

- 日時：10月23日(水) 13時～
- 会場：奥井ギャラリー(中央区旭ヶ丘5丁目6-61)
- 参加費：なし

## ★11月例会 料理教室「道内食材を使ったランチ」

- 日時：11月2日(土) 9時30分～
- 会場：札幌市エルプラザ 4階料理実習室
- 講師：上野正志氏 ○参加費：1000円

## ★12月例会 スキルアップ講座「コミュニケーションカ」

- 日時：12月14日(土) 13時～15時30分
- 会場：市民活動プラザ星園 2階 中会議室
- 講師：土江田つや子氏 ○コーディネーター：長谷川聡氏
- 終了後、懇親会を開催(参加費：500円)

●申込はいずれもFAX011-211-4416

## ★コミュニティサロン「たまたまぼこ」

## ★10月臨時例会「ふまねっと」

- 日時：10月7日(月)10:30～12:00ごろ
- ＊終了後新感覚のおにぎり「手稲山サンド」を作って食べます(準備あり、事前申し込み歓迎)
- 講師：宮岸さん(健生北海道) 参加費：100円(茶菓代)
- 担当：☎090-6440-4771(松浦)
- E-mail [matsuura-f@r7.dion.ne.jp](mailto:matsuura-f@r7.dion.ne.jp)

## ★華うたくらぶ ♪カラオケ&amp;お料理♪

- 日時：10月27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：2000円
- 担当：渡邊 ☎090-9085-7751(渡邊)

## ★健生玉すだれサークル/練習日

- 日時：10月26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。

## ★地域サロン「つきくらネット」

## ★10月防災対策5「非常時に使える食品」ほか「便秘と下痢対策について」

- 日時：10月12日(土) 13時30分～15時30分

## ★11月防災対策6「災害・危機に備えて」

- 日時：11月9日(土) ○いずれも会費：300円
- いずれも場所：美晴幼稚園(豊平区月寒西1条7丁目)

## ★フリーマーケット「月寒ワクワク市」

- 日時：10月6日(日) 10時～14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)

## ★カーリンコンを楽しむ体験会

- 日時：10月19日(土) 9～12時
- 同日13時～16時半にインストラクター研修会を行います。
- 日時：11月16日(土) 13～16時30分
- 会場：いずれもリンケージプラザ 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、参加70チーム中北海道は7位でした。新潟カーリンコン協会のブログで写真が見られます。  
[niigata-discon.blog.so-net.ne.jp/](http://niigata-discon.blog.so-net.ne.jp/)
- 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)

## ★シニアのしゃべり場ちゃっと

- 日時：10月26日(土) 14～16時
- 場所：エルプラザ公施設 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

10月にアドバイザーの全国大会と健康生きがい学会大会が、オリンピックに先駆けTokyoで開催されます。全国大会は“生きがいアスリート”が集う、年1度の生きがいの祭典。テーマは地域の担い手となる健康生きがいがづくりアドバイザー。

▼第21回全国大会 日時:10月20(日)  
13:30~16:50、場所:イノホール(千代田区内幸町)。厚労省老健局振興課長の朝川氏の講演と4人のアドバイザーによるパネルディスカッション。

▼健康生きがい学会第4回 日時:10月19日(土)9:30~17:30、場所:山野美容専門学校(渋谷区代々木)、基調講演は樋口恵子氏、

詳細は

<http://www.ikigai-info.jp/information/information.html>

## 「ハイ、タッチ」



『気の向くままに筆を運ぶ』

第35期 さんごの会 相坂誠一郎

二三日前千葉にいる友から十月初めに札幌に遊びに行くから案内してと連絡があり、話を聞うちに二年前に夫婦とも癌になり妻は亡くなったとの話でした。五十代終わりから六十代半ばにかけて身体の調子、免疫の低下などにより不調をきたしやすくなっているお互いを慰めあい来札を楽しみにしているところです。

さてと、徹夜してオリンピック招致の中継を見て感じたのですが、みんなでオリンピックを日本に、東京にと一丸となって推進してきた熱気、日本人はチームプレイが得意な国民だと感じた次第です。我「スポーツ吹矢」も十年、二十年後、オリンピックの種目にと夢を抱いているところです。スポーツ吹矢に興味のある方はインターネットで「社団法人日本スポーツ吹矢協会」を検索してみてください

最後に最近読んだ本を紹介します。文庫本で河合隼雄著「こころの処方箋」新潮社の内から「ふたつよいことさてないものよ」、「心の中の自然破壊を防ごう」の言葉を紹介し、次号以降は第94期「一生会」の皆様へハイ、タッチ。

## 表紙に寄せて

「寿都風景」

小川 智

前回(62号)の弁慶岬風景の反対の市街地を眺めたものです。

この道路は旧国道で、岩内から島牧へ行くにはこの道路を通っていました。

現在、国道はずっと山側に付け替えられて立派な道路になっています。

おそらく旧道には建物がびっしり張り付いていたために拡張工事や用地処理が大変だったので、山側の原野に新道を造ったのではないかと考えています。

開発局はいい仕事を〜。

さて、風景ですが、本当に町外れで何もありません。漁家住宅が数個、風が強いので風除けの板塀を海側に造っているのが特徴です。

左の平磯には小さな灯台が荒波に負けず建っています。

しかし、この平凡な風景がしきりに絵心を誘うのです。6号の小品で制作、良い出来でした。

《近況》

9月中旬に沖縄で日本マスターズボデコンがあり、目下最後のものがきを入れています。

体重は70kg位ですが(昨年より5kg多い)、仕上がりは良いと思っています。

半年間に渡る減量生活と酒断ち、早く終わらせて酒飲みて〜。

## 編集後記

会報編集部新入生の大橋マーチャンです。アウトドア?ラブの企画を編集しています。

今号の「さとらんの新人歓迎会」の写真に異変を発見。何と男の数頭に角が生えています。

その理由は本号をよく読み、10月例会に参加されれば解明されます。

(記 大橋 真樹)

## 【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】 9月24日付

○正会員 109名 ○一般会員 9名  
合計 118名