

北の灯り

第 64 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

石川義勝

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《小樽風景》 小川 智 (白日会準会員・道展会友)

健康・いきがい

『捨てたコンプレックス』

85期 札幌市 安倍 スミ

昨年、健生アドバイザー受講の最後の日、懇親会で自己反省し、次の人を褒めるという事になりました。

私は前会長岡田朋子さんの次で、何を言われるかドキドキしていると「こんなキレイな女性が健生に・・・」といってくれてビックリ！70歳になって初めてでした。この件でありがとうと呟いた

事を日記を見て思い出しています。

名前の「スミ」の件で、目上の方に相談しました。すると「何か不便ですか？」と言われハッとしました。何も不便はありません、自分が気にしていただけと気付きました。

長年のコンプレックスを70歳ですっきりと捨てることが出来ました。健生の皆様と出会えて本当に良かったと思っています。

新年には、また良い出会いがありますように。

年頭の挨拶



代表 渡邊一栄

明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

約3年前の東日本大地震における被災者の皆様が未だ仮設住宅での生活を余儀なくされている現状に胸が痛くなります。また昨年台風津波により、多くの尊い命が犠牲になってしまいました。被災地の一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

健生におきましては、「健生の宝」として尊敬しておりました寺井友一氏の訃報があり、ただただ残念でなりません。前回の「北の灯り」に長谷川聡さんも書かれていらしたように100歳のお祝いを盛大にさせていただく予定でしたのに・・・

お嬢様の眞子さんから「父は健生が大好きなんです」とお聞きしていました。

「生きがい探偵団」では、私達が必死になっても覚えきれない台詞を難なくこなす主演男優でした。また、観客の多さに狼狽える私達に「一人も百人も同じです」と一言！この言葉の意味は深かったです。それ以来、人前に立つ時は、この言葉を思い出しています。年を重ねられてさらに命一杯生きていらした友一さんこそが「健康生きがいがづくりアドバイザー」そのものでした。友一さんにお会いできたことを心から幸せに思います。

昨年は、94期生「一生会」の14名が新会員として仲間入りし、12月の月例会を担当していただきました。会員のスキルアップを目指し、「よりそう」ことの大切さをポイントにコミュニケーションについての研修会が行われました。約40名の参加者があり、一生会の皆様のパワーを感じました。今後の活動が期待されます。

1月からは、四季折々、バラエティに富んだ内容が好評の「たまてばこ」が本格始動しました。9月エルプラザで開催されました「エルプラまつり2013」では、「シニア・ネット」の「めんこいクラブ」の皆様のご協力で、カレーライスと蕎麦を提供しました。コミュニティカフェをお試しから始め、1年後には、エルプラまつりのフードコート担当の依頼が来るまでになりました。

月例会も「アウトドアらぶ」とのコラボレーションや料理教室を開催することで、運動や食についての意識向上につながっています。8月には、ガーナ在住の日本語講師・絵本作家 米山博子さんの講演会がありました。北海道の女性がなぜガーナを選んだのか…？幼い頃に見たビアフラ戦争の写真をきっかけに人種差別やガーナの素晴らしさを伝えたいという講師の情熱と強靱な意志に感動しました。

FACE to FACEで

これ以外にも会員の皆様が個々に活動されていますが、お一人お一人にお会いするのが難しい状況にあります。会員の架け橋となる会報「北の灯り」を通じて近況をお知らせしていただいたり、各イベントにご参加されることで繋がっていただきたいと思います。

そのためにも今年は、健生事務所を今まで以上に活用していきたいと思っています。私が言うまでもなく、健生アドバイザー自身が、元気でいきいきと活動できることが基本ですので、居場所作りが必要だと思います。前述の一生会担当の月例会で長谷川聡さんのコメントに「たまり場」という提案がありました。そこに「行ったら誰かに会える・楽しみがある」そんな居場所になればいいと思っています。

健生アドバイザーは、活力あふれる人達の良き相談相手となって、地域での活動を支援し、自ら活動するとあります。元気な中高年が、人との「つながり」の中で「生きがい」を感じていけること、その為には報を共有、社会の変化にも柔軟に対応していかななくてはなりません。会員相互の交流を深め、活動をさらに充実させるためにも、皆様の豊かなお知恵とお力をお貸し下さい。しなやかな「健生北海道」を作り上げたいと思います。

2020年の五輪開催地が東京に決定しました。あたり前のように生まれた時から食べている「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本中が盛り上がり、少しずつ笑顔が戻ってきたように思います。「おもてなし」を心得ている私達が、この追い風に乗っていきましょう！！

故・寺井友一様のご遺志で、寺井様より健生北海道にご寄付を賜りました。衷心から御礼申し上げます。

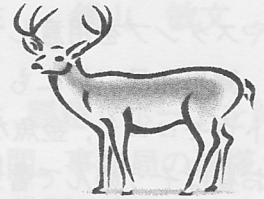
月例会報告

企画部長 北山公子

10月23日(水) 13:00~

於: 奥井ギャラリー

水沢裕一さんによる「エゾシカの話」。
近年多くなったエゾ鹿の被害に北海道の取り組みや民間団体の活動について熱心な説明がありました。



次いでギャラリー館長ご夫妻による「蜂の話」。

美しい映像とプリントで、飼っている人でなければわからない蜂の生態をお話いただきました。巣での役割、帰巢能力など驚くほどの秩序と知性があること。植物と動物の命をつなぐ大切な役割を担って働く小さい蜂達。彼らは「家畜」なんですって。ご存知でしたか? ちなみに北海道の蜂は西洋ミツバチだそうです。



11月2日(土) 9:30~

於: エルプラザ料理実習室

「道産食材を使ったおもてなしランチ」を上野正志さんの指導で作って食べて楽しいひと時でした。北のじゃがピザにはチーズはもちろんアスパラやコーンが、サラダには新鮮な大根の千切り、あさり、わかめ、トマトほか盛りだくさんの野菜にゆず胡椒入りのドレッシング。具だくさんのスープは和風なのにトマトジュースが味の決め手。食べるスープと言っても良いくらいの豊富な野菜は、これで1日分の必要量がとれるほど。それぞれは思ったより



ボリュームがある一方、カロリーは少なくてヘルシー! 男性と女性の参加者がちょうど半々で3テーブルで調理しました。美味しくできた上、差し入れのりんごとコーヒーもデザートとしていただき、笑顔あふれる会話の場となりました。みんなの「おもてなしメニュー」が増えたこと間違いなしです。

12月14日(土) 13:00~

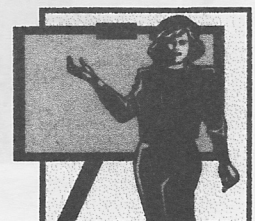
於: 市民活動プラザ星園会議室

「Domomamaの高齢者よりそい講座」。

平成25年度養成講座修了の94期生「一生会」の皆さんが力を合わせて初めて企画した講座。それぞれの役割分担と打ち合わせを重ね、タイトルもその都度考えて変更となり、最終的にはステキなものとなりました。友人知人も誘いあい40名近い参加者を得て開催されました。Domomamaとは講師を務めた土江田さんのニックネーム? しっかり作られた資料とは別にご本人の体験とPRでしたが、長谷川聡先輩から大切な「傾聴」部分の助言をいただきました。意見交換や懇親会も賑やかにおしゃべりがはずみしました。

企画の協力体制はすばらしいものでしたので、内容について今後諸先輩たちとも検討を重ね、より良いものとなることを皆で応援しましょう。

がんばれ一生会!!



「たまたまばこ」報告

◎7月8日：絵手紙

誰にでも簡単にできるようにと、大西さんが型紙やスタンプを用意して下さいました。

健生会員以外にも3名の参加があり、あじさいやトウモロコシ、金魚などの図案の葉書ができました。お昼はそうめんできり出し。トマト入りのつけだれが好評でした。

◎7月25日：夏休み子ども企画

午後から雨模様となってしまう、家族2組、近所に住む兄弟が参加してくれました。

オイスカの方々が森の話の後、積木遊びを展開。渡邊代表は、椅子に乗って2メートルほどの高さの積み木の塔を完成させました。

その後、種子を使ったプローチ、プラバン、割り箸鉄砲の工作を皆さんで楽しみました。

◎8月23日：バンダナで金魚制作

エルプラ祭りに出品する手芸品を、宮岸さんの指導で制作（本物と見間違ふほど）しました。

24匹が売れました。青色が大好評で、オレンジ色が少し残ってしまいました。

◎9月9日：ギターとオカリナの調べ

佐藤勝利さん（健生会員）と長谷川嘉子さんのコラボでの名演奏会でした。

聴衆は13名、終了後にシニアネットの方3名が訪れ、「終わっちゃったの?」と残念がっていました。今回はちょっと豪華にワイン付きで、ボストンベイクのサンドイッチの美味しい昼食でした。



◎10月7日：宮岸和子講師の「ふまねっと」

宮岸さん指導の下で2回目のふまねっと。運動の後は宮岸さんレシピ、新感覚の「手稲山サンド」を作りました。

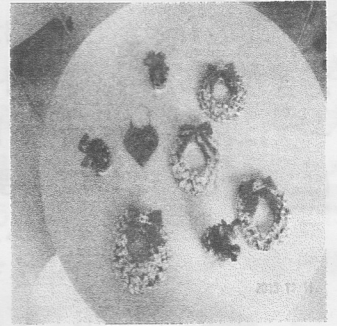
チーズの入った新しいサンドイッチ型おにぎりで、美味しく参加者で頂きました。

◎11月11日：クリスマスのリース制作

マカロニを使ったリース、松ぼっくりのツリー、ハートの飾り（小物入れ）を作りました。

石川さんが真剣にマカロニと格闘している姿を写真に残せなかったのが残念!!!

完成後はスペシャルメニュー山形風芋煮汁で温まりながら、お互いの完成品を品評しました。



◎12月9日：タオルで作るしめ飾り

川村さん講師でタオルを芯に使ったしめ飾りを作りました。松ぼっくりや唐辛子なども材料にしオリジナルのしめ飾りで、お正月が待ち遠しくなりました。これで🍷、🍷、が訪れる事でしょう!!!

昼食はクリスマス小パーティーでビーフシチュー、チーズケーキ、荒井さんからの差し入れのリンゴ等、食べきれず参加者のお土産になりました。

前回、参加しやすい曜日の希望を伺いました。今後は火曜日に開催する事にしました。1月は休み、2月25日に雛人形の飾り作りを予定しています。健生活動から遠ざかっている方には是非参加して下さい。詳細が分からない時は、申込み、持ち物不要ですので、見学気分でお立ち寄りください。お待ちしております。
(松浦まどか 記)

新入会員の紹介

「アドバイザー養成講座（第94回）を終えて」

札幌市 第94期生 揖 忠夫

4月から7月までの13回の「健康生きがいきづくりアドバイザー養成講座」は、短期間ではあったが、その内容は幅広く多岐にわたっており、資格認定を受けると言うよりも、高齢者の今後の生き方に多くの示唆を受け、大変有意義な時間を過ごさせていただいたと、感謝の気持ちでいっぱいです。

私の一日は、通常であれば6時25分からの「テレビ体操」からスタートします。

何時まで続けることができるかわかりませんが、そうすることで気分が良くなるのです。

現在、地域の公園では、早朝「ラジオ体操」が行われ老人も子供も、多くの住民が参加しており、皆さんが心も体もリフレッシュされるとよいと思っております。

当石山地区は、建材としての軟石採掘で栄えた地域ですが、コンクリートに代わり現在は、軟石を活用した石山緑地公園で、昔を偲ぶことができます。

この地域も、小学校の統廃合が予定され、高齢化は急速に進んでおります。

このような状況で、多くの高齢者が、健康で生きがいを感じ、地域と融和していくヒントはないかとの思いを強くしております。

娘が結婚退職した会社に、その後、私が入社して20年以上、いつの間にか平均寿命を過ぎ、隔日勤務させてくれる会社に感謝するとともに、

「何かにときめき」を感じながら、少しでも貢献できればと考えております。

養成講座の内容は、健康、年金、福祉、生きがい、地域社会のかかわり等幅の広いものでしたので、もう一度熟読し、自分の生活に生かし、地域社会の多くの人とのかかわりを大切にしながら、健康寿命を延ばす努力をしたいと思っております。

「課題レポート提出を終えて」

札幌市 第94期生 鍋山 敏文

まずは全講座に出席でき、課題レポートを終えホッとしております。この間、事務局の皆様、個性ある講師皆様には大変お世話になり心よりお礼申し上げます、有り難うございました。

今期間中、父が5月に他界したこともあり正直、精神的、肉体的にもキツかった。

様々なことで体調は良くなかったが笑顔で迎え入れてくれたスタッフの皆様へ接し気持ちの切り替えができて良かったと思っています。

様々、受講した経験がありますが、今回の資格はこれから私自身の生き方について学んだことが多いと思います。

現在、定年延長で働いているものの、これからの時間は10万時間ある。この間自分はこれから何をすべきか？好きな事もあるし、生きがいきづくりのため今回の受講で考え方が変わったように思う。3人称の仲間づくりが益々重要になると思います。

健生の皆さんとこれから交流し、サークル活動やボランティア活動を通して自分らしく活動して行きたいと考えております。そのためには、まず健康回復してからだ！何もできない私ですが、事務局、94期の皆さん、どうぞよろしくお願い致します。



生きがい探偵団 森町巡業
異色の金色夜叉 体験記

あつてね43 堀田幸男

平成25年10月6日に森町主催の「盛年おたのしみの集い」に講演と芝居や玉すだれ等の芸能訪問をしてほしいと要請があり、講演は少年期を森町で過ごし知己の多い上野正志さんに、芸能関係は生きがい探偵団を派遣することになった。

探偵団きっての名優、寺井さん、家守さんを失って初めて、森町小学校で16名が演ずる大舞台である。団員が一つになって取り組んだ。最初は水野さんが率いる仲間が「南京玉すだれ」と「江戸かつぼれ」を綺麗に舞った。

寸劇の演目は、本邦初公演の明治と平成版の2通りを演じ分ける「金色夜叉」である。長谷川聡団長の名脚本、演出が冴える。軽妙に掛け合う男弁士上野さんと女弁士塚本さんによって時代背景を写し出す。

佐藤さんが奏でる大正琴の哀愁を帯びた音色でスタートする。新しく会員になった三上さんが、どういう訳か、月に見立てた可愛い番傘をもって登場。

明治の寛一は三宅さん、お宮の篠原さんコンビは、御地「森町の月を曇らせてみる」と名演技で会場をうならせた。問題は、平成版である。なんと「・・・だけだー」「・・・みたいなー」「・・・てゆうか」などの若者言葉で、寛一とお宮の力関係が逆転して、DV(家庭内暴力)にも発展しかねない演技を求められた。

これを誰が演じたって? もう若い人との関わりがなくなっている小生が寛一で、お宮はいつも忙しい矢崎さんである。一時の体調不良から酒を止めて、少しは変わったことをと演目が決まらない段階の参加者募集メールに「人参、いや、大根役者をしてみたい」と返答したのが災いした。

何回もセリフを諳んじて、若者言葉のイントネーションや使い方に気を取られ、頭に入らずその情景すら浮かんで来ない始末である。2日前からセリフを録音・再生し全体の流れをつかんだが、この年では無理かなと思いつつ、後は当日に賭けるしかないとした。

いよいよ出番。弱々しくする積もりが、腰の曲がった年寄りになったり、セリフは黒子だよりの味の気のないものになってしまった。完全な大根で冷や汗をかきながらも無事終演した。

打ち上げは、濁川温泉保養センター「ふれあいの里」で、貸切り状態で延々4時間。その中で新しい発見と楽しい交流があった。これが、たまたま嬉しかった。今までの苦労や失敗は、一夜にして飛び去り、「また、やってみよう」との気分になるのが不思議である。

中島公園 (豊水地区) アウトドアらぶ街角散歩

94期一生会 鍋山敏文

12月7日(土) 散歩日和の中、10時半星園に5名{大橋、佐藤(大橋友人)、土江田、渡辺、私:鍋山}

最初におとずれたのが向かいの元豊水小学校「札幌市公文書館」でした。道庁赤レンガ建設時の写真や、札幌利ビックなどの写真が懐かしく会話も弾んだ。検索システムもあるので、ゆっくり再訪したい。

鴨々川に沿って進むと鯉が整然と流れに向かい泳いでいる。なかに魚体がピンク色の鯉を見つけて感激した。

渡辺淳一文学館は有名な安藤忠男氏設計で斬新な建物:入館料50円またはコト300円で1日中本が読める。2階は展示室300円、地下小ホールでは朗読会などが催される。定年時読んだ本「孤舟」もありお薦めスポットです。



キタラ札幌コンサートホール中をのぞき、さらに川をさかのぼると鴨が随所に佇んでいた。緑色の首に暖かい羽毛で冬にむかう逞しさを感じた。(ここで記念写真)

護国神社は「ノモンハン事変」はじめ「アツ島玉砕」、「沖縄地上戦」等々の碑が並んでたつ歴史遺産スポット。異国地で亡くなった多くの悲惨な人々に心を痛める。

時はまさに「特定秘密保護法案」が可決された翌日で開戦記念日の前日でもあり、これらの遺産がこの法律の行く末の暗示と感じたのは私だけではないと思った。

終点(豊平川の水門近く)となり「あじと」という、はやりのスローフード店で1時間ゆっくり食事した。ここはお米屋さんも兼ね、玄米や雑穀をおき食養、身土不二等普及している。野菜バーグ定食(1090円)を食べる。玄米、味噌汁おかわり自由。そこで解散。

二人は2時からの打ち合わせに間に合うように星園の健生事務所へ豊平川河川敷を歩いて、30分で戻った。

今回は豊水地区のウォーキングで札幌新発見して、今後、他の地区もぜひ参加したいと思います。

新年1月11日(土)は円山公園です

ぜひみなさんもお参加ください。

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

・12月14日(土)月例会。一生会によるスキルアップ講座を市民活動プラザ星園2階会議室にて開催。終了後、茶話会500円会費で行った。尚、当日は約40名様の参加者が有り盛会であった。

2. 2月ステップアップ研修について

・2月15日(土)13:30~15:00
市民活動プラザ星園2F会議室にて
札幌市出前講座「みんなで支える介護保険制度」
札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課
課長 丹尾結子氏をお招きして開催します。
介護保険制度の理解
介護保険サービスの利用
「老健」「特養」「サ高住」と介護サービスの関係
・等知っているようで・今、最新の情報を得て理解を深めましょう。(詳細は同封チラシ参照)

3. 平成26年度健生新年会について

・26年度新年会は、1月26日12時~14時ホテル京王プラザ4階蒼樹庵にて開催する。担当は健生71期(ナイキの会)。(詳細は同封案内参照) *返信用はがき在中

4. 生きがい探偵団「芸能ボランティア」

・11月18日、老健施設オニオンコートに生きがい探偵団が訪問。100名の入所者前で南京玉すだれ、寸劇の金色夜叉を演じ、大好評だった。

5. 健生北海道のパンフレット作成について

・カラー刷りのパンフレットの校正も終わったので、1,000部印刷し、3部づつ会員に送付し(同封参照)。残り700部弱は事務所に保管して、会員内外の活動、PRに積極的に有効活用する。

6. その他

・健生北海道のロゴマークが決定した。新発行のパンフレットに掲載する。

・寺井眞子さんより、故寺井友一さんのご遺志により5万円の寄付があった。大切にに使わせていただく事とした。

03月には「住まいの情報発信セミナー」委託事業について開催の予定。決定次第3月の会報誌、メールにてお知らせいたします。

新コーナー！ みなさんの活動情報募集！

*従来のインフォメーションコーナーは、別刷で会報に同封することとなりました。新年度より会員各位のさまざまな活動(イベント案内・仲間募集・地域サロン紹介・ボランティアで手伝って・広告宣伝など)を「互いに交換し応援しあうための情報コーナー」に生まれ変わります。情報おまちしています。FAX 011(826)3974(斎藤)

★今年こそ画期的飛躍を！と誓うう新年。毎日が難なく穏やかに過ごせたことに感謝する暮れ。その繰り返しが何よりの幸せです。(荒井 円)

★今年は「船を焼きて續を建つ」で、勇猛果敢に立ち向かおう!! (石川義勝)

★いよいよの後期高齢よ、こんにちは。今年は南に恵方ありと光輝幸齢に生き、2020年のオリンピックは必ず観るぞ。(堀田幸男)

2014年 あけましておめでとうございます

★本年も会報部よろしくお願ひいたします★「北の灯り」会報部一同

★新年お芽出とうございます。今年はどうな素敵な出逢いが有るから！?新芽を大切に育みたいです(澤内律子)

★健康第一。笑顔とありがとうの倍返し、ホース(奉仕)の年にしたいです(佐藤よし子)

★心楽しく花を育て、体を鍛えて筋肉を養い、時々歌ったり奏でたり…のどかな1年が過ごせますように! (入江明美)



★今年はどうな1年になるのか、とても楽しみです。ゆっくりと流れに任せて少しだけ前に進みたいと思います(塚本久二子)

★仕事に、エソシカに、ボランティアに楽しみな一年!会報発送作業は必ず参加します(水沢裕一)

★今年も笑顔クリエイターとして落語や腹話術、音レク・歌って踊ってチャレンジします(うさP斎藤)

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

「小樽風景」

小川 智

財団が後援している映画を紹介。原題はD。You know What My Name Is? 仙台放送が制作した『僕がジョンと呼ばれるまで』。詳しくは www.bokujohn.jp。

米国オハイオ州の平均年齢80歳以上という高齢者介護施設で、認知症と診断されて2年のエブリン(93歳)が、ジョンというスタッフの名前すら覚えられない状態から笑顔で話しかけられるまでに・・・というドキュメンタリー映画。

この笑顔が私たち誰もが抱える不安を希望に変えるヒントになるはず。来年3月からロードショー/ユナイテッド・シネマ札幌でも。アンタ見なハレ!

特別割引券(¥300)あり。ご一報ください。

小樽市の潮見台町から真栄町の五百羅漢像のある寺の急坂を上り切ったところから見た風景です。

途中にある五百羅漢寺には夥しい数の羅漢像が祀られており(数えたことはありませんが)一見の価値があります。途中は登りだけの急坂で、道幅も狭く注意が必要です。

ここまで登れば小樽港も見えます。遠くには赤岩山や祝津のノイシュロスホテルも見えます。

海あり山ありに加え、木々の配置、道路の曲がり具合まで私好みの構図です。10月となり木々の紅葉も始まっており、色彩的にも申し分ありません。二度通って、15号の油彩画を制作しました。

私としてもお気に入りの作品で居間に飾って毎日眺めています。

《今年の抱負》

昨年は、道展の「会友」になって3年目で「会友賞」を受賞できました。この賞を貰わないと『会員』の声が掛かりません。ずっと会友暮らしで終わる人も沢山いますので、肩の荷が下りました。

今年は一発で『会員』になれるよう頑張って制作します。

「ハイ、タッチ」



『啐啄同機(そつたくどうき)の言葉』

第94期 一生会 中川 和彦

「啐」(そつ)とは、卵がかえるとき、雛が殻の中で吸う音、「啄」(たく)とは、くちばしでつつく音意。

親鳥が卵を抱き、中からひよこがかえるとき、殻の中からひよこがつつき、母鳥は外から殻をつつき、その気合がぴったりと合って雛が飛び出す。

碧巖録という古い書物に、師匠の教える心と、弟子の教わる心が一致してはじめて真理が伝わるという意味です。

私の弓の師匠も以前、このように申されていましたが、今、私は毎週3日間子供たちに弓を教えています。啐啄同機の状態にある子は、成長が早いようです。そしてその力加減は、師が5に対して弟子が5でなければならぬようです。

一生会は会員すべてが師匠であり、すべてが弟子の関係にあります。啐啄同機でお互いに成長したいものです。

次号は鍋山さんにハイタッチ。

編集後記

おめでとうございます。

昨年は健生の皆様はヘビ(蛇)一な年でしたでしょうか。私はちよっぴりヘビーな年でした。

一貫張りを持って地方からの依頼で出掛ける事があったり、布草履作りで出掛ける事があったり、こまごまありました。

今年の目標はスイミングを始めることです。

浮きますよ! 50m×20回を泳ぐことで一す。上手く(馬く)いくかどうかですね?

(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 109名 ○一般会員 10名
合計 119名