

# 北の灯り

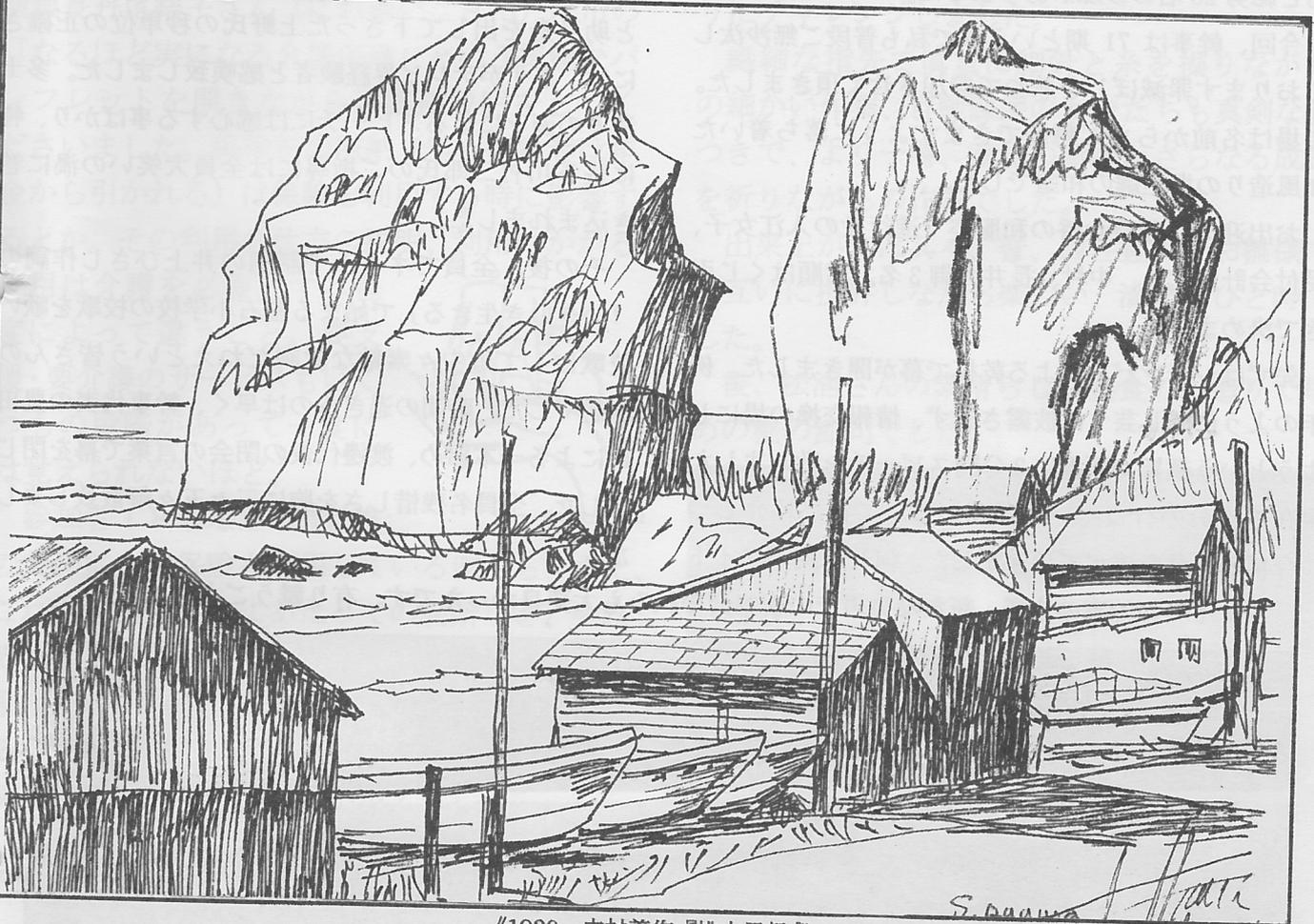
第 65 号

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)



《1930 中村善作『桃内風趣』》 小川 智 (白日会準会員・道展会友)

## 健康・いきがい

『定年・引退という固定観念をすてる』

通 10 期 札幌市 石川 義勝

1月に文化講演会で、三浦雄一郎氏「世界最高峰(エベレスト)から見た地球～80歳のエベレスト挑戦」を聞く機会を得ました。

三浦氏は2013年80歳にて3度目のエベレスト登頂(世界最高年齢登頂記録更新)を果たしたことはすでにご存知かと思えます。

経験談や考え方について、お話をされた私の記憶の一部分ですが、何をやるにしても「この年では無理だ」と出来ない理由を考え逃げる事が多すぎる。可能性がある限りチャレンジし、強く望み諦めない、考え、夢、目標に近づけ実現するために一歩踏み出して、あらゆる環境に打ち勝つ努力が必要！！可能性への挑戦こそ生きがいになる。との言葉が大変印象に残りました。

そして、「次は85歳には8,000メートル級からスキーで滑走を目指したい。」と、その笑顔が素晴らしかった。

# 平成 26 年新年会開催される



時は、平成 26 年 1 月 26 日の日曜日、場所はホテル京王プラザ 4 階蒼樹庵において実施されました。12 時から 14 時というランチタイムで豪華なお昼ご飯を食べながら飲みながらの和気あいあいとした雰囲気のもと総勢 28 名の参加がありました。

今回、幹事は 71 期という事で私も普段ご無沙汰しております罪滅ぼしを兼ねて参加させて頂きました。会場は名前からもご想像できますように落ち着いた和風造りの堀炬燵の和室でした。

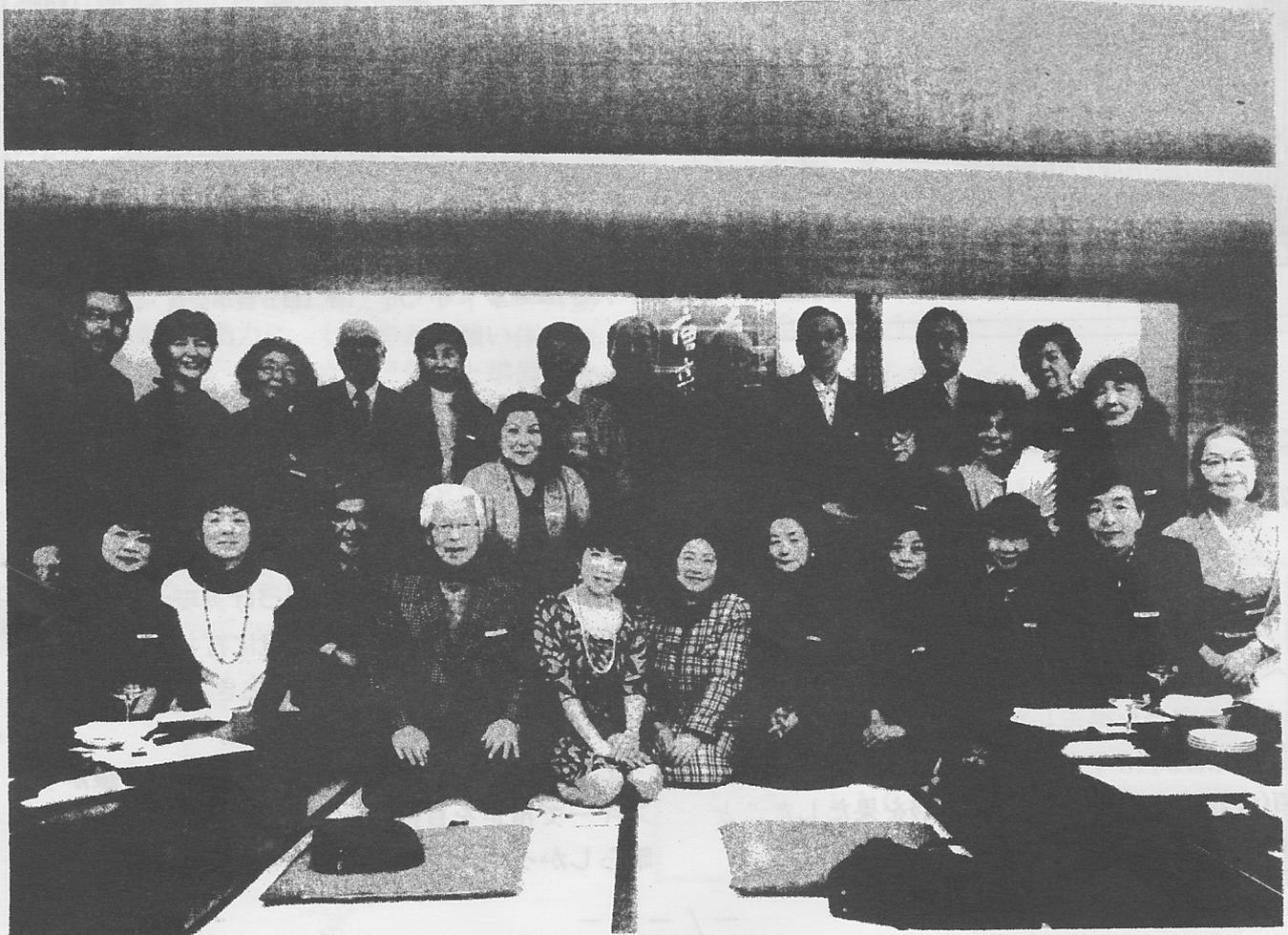
お出迎えは臨時女将の和服姿で進行役の入江女子、受付会計は北口、中村、長井の御 3 名。席順はくじ引きで決めました。

まずはシャンパンによる乾杯で幕が開きました。例年のように隠し芸？は披露されず、情報交換の場にしようという趣旨で順番に 3 分間スピーチを致しました。現在ご自分の行っている活動について自己紹介しつつ今年の抱負を述べて頂きました。何せ時間がタイト

札幌市 ナイキ (71 期) 川西 やよい  
なので長くても一人 3 分間の持ち時間という事でオーバーした場合にはリーンとベルが鳴るという進行でした。齋藤、川西の両名がタイムキーパーを仰せつかりましたが正確に時間を計るのが容易ではなく、私達が何分だろうかと困惑していると「今は 2 分 40 秒」と助け舟を出して下さった上野氏の秒単位の正確さには、さすがテレビ界経験者と感嘆致しました。多士済々の面々によるスピーチには感心する事ばかり、特に長谷川竹二郎氏のご指導には全員大笑いの渦に巻き込まれました。

その後、全員でネットで話題の井上ひさし作詞の「いきいき生きる」で始まる釜石小学校の校歌を歌い、校歌にしては中々素敵な歌詞だねえという皆さんの感想でした。時間の過ぎるのは早く、幹事代表の豊田氏による一本締め、渡邊代表の閉会の言葉で幕を閉じました。全員名残惜しさを胸に三々五々解散致しました。

(ナイキの幹事の皆様、新たな発想での新年会の試みも大変良かったです。有り難うございます。)



# 2月の月例会報告

# コミュニティサロン

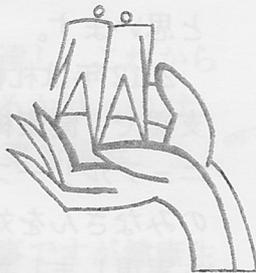
## 「みんなで支える介護保険制度」

## 「たまたまぽこ」



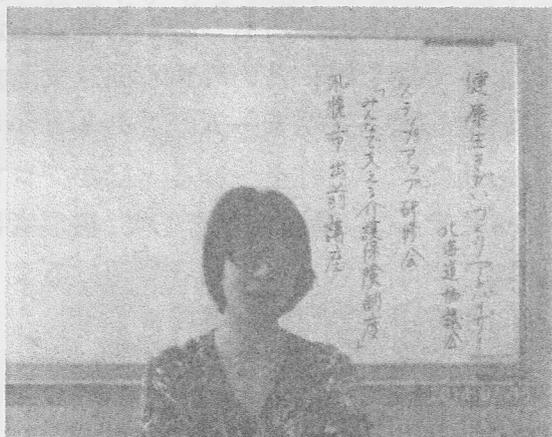
企画部長 北山公子

2月15日(土) プラザ星園で札幌市出前講座「みんなで支える介護保険制度」が開催されました。札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課長丹尾結子さん(におゆいこさん)は市の「なるほど実になる介護保険」という綺麗なパンフレットを開きながら丁寧に説明をしてくださいました。保険料の滞納(年金受給者は年金から引かれる)は保険を利用する時に影響するとか。その利用の仕方の説明、利用にかかる費用は介護を必要とする程度によって違うこと。要支援・要介護のサービスもいくつかの段階があって一度には覚えられないほど。



参加者18名ながら、家族のために介護保険を利用している側から、また、これから利用するにあたっての判断など、それぞれの立場によって違う見解、質問など活発に飛び交い、終了予定を30分もオーバーしてしまいました。みんなの関心がいかに多いかがうかがえました。

(再度の出前講座をお願い致しました)



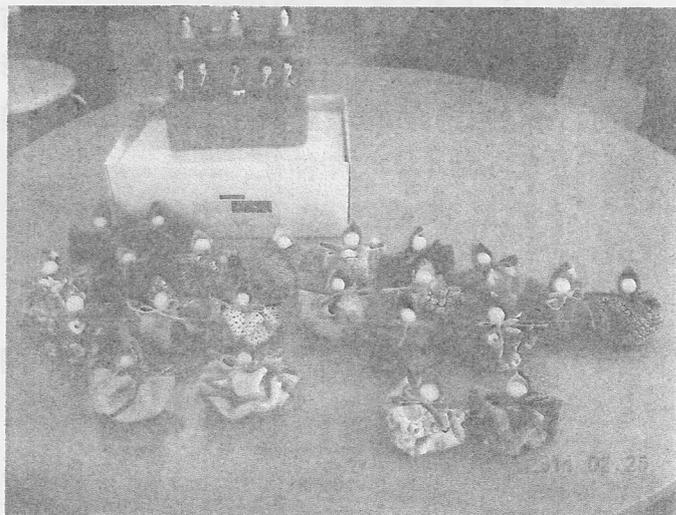
丁寧に説明されていた講師の丹尾結子氏

3月3日はおひな祭り(桃の節句)です。2月25日(火)、プラザ星園1階の交流室で10時30分から川村講師の指導によりお雛様手作りにチャレンジしました。

繊細な指先で慎重に細針と糸を操りながらの細かい作業、百戦錬磨の女史たちも真剣な顔つきで、より一層、家での幸福とさらなる成長を祈りながらの作業でした。

出来上がりは其々、皆、個性豊かなお雛様でお互いに批評しながら楽しい、満足なひと時でした。

後、松浦さんの素晴らしい昼食のお造りで早めの桃の節句でした。



## 東日本大震災ボランティア活動報告

\*健康棒楽々マッサージ\*各地で大好評!

岩手・福島で8回、延べ42日間にわたり支援活動

～指導員育成講座も実現し、82人の指導員が誕生～<いやし隊>気功チーム

札幌市 通14期生 小山内 和子

札幌を中心に毎週8つの気功教室を開催しているハーモニー気功会(代表・小山内和子)は、気功を通じて被災者の健康保持に少しでもお役に立てればと、むすびば<いやし隊>気功チームを結成し、\*健康棒楽々マッサージ\*のワークショップを避難所や仮設住宅で行ってきました。

第1回目は3・11大地震直後の4月29日から5月7日まで、岩手県大槌町・花巻市で活動を展開しました。岩手県下では陸前高田市に並ぶ大きな被害を出した大槌町の町は跡形もなく瓦礫の山が延々と続いていました。避難所となった小学校や神社、お寺でのワークショップは、避難生活の長期化で体調を崩される方も多く、体も気持ちも楽になったと大変喜んで頂きました。

2回目は10月28日から11月5日まで、同じ大槌町と花巻市、新たに釜石市にも入りました。

みなさん、仮設住宅に移っておられましたので、集会所に集まって頂き、ワークショップを行いました。健康棒楽々マッサージは、身体をほぐすだけでなく、一緒に身体を動かすことで、心もほぐし、おしゃべりはずませ、心の奥底からの笑いを引き出す、そんな効果を確認できた2回目でした。

3回目の2012年2月、始めて福島に入り、見えない放射能から身を守る免疫力アップのワークショップを行いました。

その後も福島県や岩手県で活動を展開、2013年10月までに延べ8回、42日間51ヶ所でワークショップを実施しました。

「健康棒楽々マッサージ」はどこでも大好

評で「腰が痛かったけど、だいぶ楽になった」「今までいろいろやったけれど、これが一番いい」「これすごいね、また来てくれるんですよ」といった声が聞かれ、被災者の皆さんの心と身体のケアという面で大変有効であったと思います。

2012年は札幌市のさぼーとほっと基金の支援で「健康棒楽々マッサージ」のDVDとマニュアルリーフレットを制作し、生活支援員のみなさんを対象にした「指導員養成講座」も実現しました。これまでに82人の指導員が誕生し、大槌町の小鉤川流域の仮設住宅では月2回のお茶っこサロンのなかで健康棒マッサージが実施されています。

東日本大震災から間もなく丸3年を迎えようとしていますが、被災者の目に復興の姿はなかなか見えてきていません。個々の悩み、苦しみは、増々複雑になり、増える一方で、北海道を含め周りの記憶の風化が進んでいます。仮設住宅の人からも「皆から忘れられているようで哀しい」という声も聞きました。

<いやし隊>気功チームはこの3月から気持ちも新たに、名称を~ゆる・ほかプロジェクト~<チーム 健康棒>として、被災者に寄り添い、少しでも元気になって頂けるようこれからも支援活動を続けて行きます。



# 新入会員の紹介

## 「健生アドバイザー養成講座を学んで」

札幌市 94期生 鈴木 由利子

私は、産業能率大学（短大）の通信教育で健康生きがづくりアドバイザー養成講座を科目修得し、その中でアドバイザーの存在を知りました。

テキストでは高齢者の健康、生きがい、ライフスタイル、社会参加等アドバイザーとしての知識や定義を学びましたが自らの今後の生活にも役立つ内容でした。

私も高齢者と呼ばれる域に達し、これからの人生をいかに有意義に送れるかは、40代50代からの準備が必要である事を実感しました。

今の目標は大学を卒業する事ですが健康生きがづくりアドバイザーとしては94期生という素敵な仲間と出逢いましたので微力ながらも何かの形で参加し、お手伝いできればと思っています。

私の母も高齢者の独り暮らしで介護制度や地域のお世話になっており感謝しています。娘である私は地域社会の健康・生きがづくりの活動を通して貢献できればと思っています。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



## 「講習を終えて」

札幌市 94期生 谷口 眞子

息子の療育、両親の介護の生活の中でも自分の時間を作り、仕事を続け、駆け抜けてきました昨年、いつもの頭痛、肩こりと思っていたものが“慢性筋痛症”と解り仕事も辞めざるをえなくなり、自分のこれからを色々考えていました。

そんな中、以前からずっと気になっていた健生の講座を思い出し受けるなら「今でしょ!」と、3ヶ月体力の不安もありましたが、受講する事を目標に治療し、無事終了することができました。

夕方からの外出なんて考えもしていなかった事ですが、強く思い続ける事で夫の協力も得て（単に、夫はガマンするのみとか）今日に至っています。

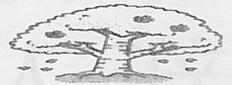
ここでのいろんな知識、人との出合いを大切にアドバイザーとしてこれからの自分の道を切り開いていきたいと思っています。

これからも、皆様、よろしくお願ひします。



Spring

## 近況報告



自宅開放サロン「おちゃのま」

「日々元気に生きる」

札幌市 ナイキ (71期) 北口洋子

札幌市 一生会 (94期) 信太順子<sup>しだじゅんこ</sup>

平成23年6月に、地域に助け合いの場、情報交換の場との思いから、「おちゃのま」と名付け、自宅開放し今年で3年目になります。

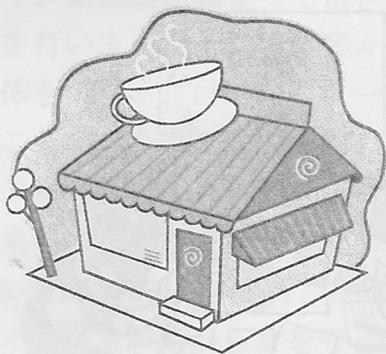
月1回、午後1時から4時まで、参加費300円で軽食を食べながら、30分程度情報を提供し、ゲーム等します。

話題になっている事、関心のある事、知っておいた方がいい事などをA4サイズ1枚に簡単にまとめそれぞれが参考になるよう工夫しています。

毎回10名前後の男女高齢者が参加しています。町内会の役員さんも時々参加、情報も提供してくれています。

高齢者が地域で出来るだけ長く生活していくには、公的なサービスを利用し、隣り近所、町内会の見守り、助け合いが必要です。

その為には、それぞれが、「お互い様」の気持ちを持ち、気兼ねのない普段からの付き合いの場として「おちゃのま」をマンネリ化に気を付けながら続けたいと思います。



寒い日々の毎日ですが、3年前の今頃の私は、40年間勤めた会社を退職する事で、退職後の自分を考え不安な毎日でした。

そんな時、広報さっぽろでシニア大学の事を知り履歴書を送り合格通知書を頂き2年間通いました。講義の内容は毎回興味深く多くの事を学ぶ事が出来ました。

入学後まもなくの講義で講師の方が真面目な顔で、これからのシニアは「キョウヨウ」と「キョウイク」が大切と言われ私は教養？教育？と思いましたが、今日用事があるキョウヨウと今日行く所があるのキョウイクと言われ皆で大笑いをしましたが、正に退職後の不安を抱えていた私への回答でした。シニア大学では多くの学びと友情を育みました。

卒業式の日、机の上に健生のパンフレットが有り、申込み、健生の皆様との出会いが有りました。同期の一生会のメンバーとは月1回の会合の中で勉強会と今後の方向性を模索しております。

私個人は毎週水曜日に総合病院のボランティア(院内案内・図書貸出・受付手伝い…)をしております。病気で来院されますので殆んどの方は渋い顔ですが、私は笑顔で迎えるよう努力しております。

その他、子育てボランティア・食改推進委員・シニア大学の仲間との集まり等日々忙しい毎日を送っております。また3月～10月は毎年札幌ドームの年間シートを購入し仲間と日ハム応援へ行きます。正に、キョウヨウとキョウイクの実践で毎日充実しております。(あまりに忙しく疲れる時もありますが…)こんな日々を送っております私ですが、今後とも宜しくお願ひ致します。

## ☆☆☆役員会・運営委員会からのお知らせとお願い☆☆☆

1. 平成26年度健生新年会について
  - ・1月26日京王プラザホテルで「ナイキの会」が企画実施。28名の参加。昼時の開催でもあり、今までと違った方の出席が多く、それぞれの近況報告があり交流を深めました。
2. 住まいの情報セミナーの委託開催について
  - ・札幌市住宅管理公社の委託を受け、3月15日(土)14時より、北海道建設会館において、「高齢者の住まいと生きがいきづくり」と題して住まいの情報セミナーを開催運営します。(詳細は同封の開催チラシ参照)
  - ・100名の出席者を募るため、健生北海道として総力を挙げての取り組みが必要です。多くの会員の出席、ならびに知人への勧誘、チラシの配布のご協力をお願いします。
  - ・2/14~3/14の平日の午後、健生事務所に受付当番を置き対応します。

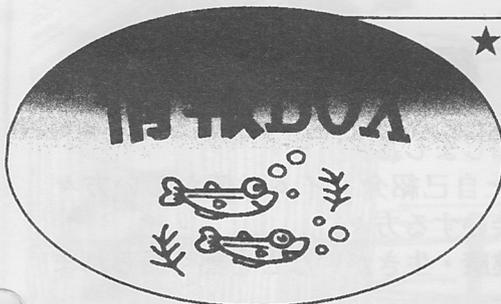
★みなさまにお願い! : 開催案内チラシを事務所に常時置きますので、必要枚数を取り配布にご協力お願いいたします。

3. 26年度定期総会について
  - ・5月10日(土)14時よりプラザ星園で開催します。みなさまのご希望・ご意見をもとに役員・運営委員会で検討して計画を立てます。

★26年度の活動計画に取り入れたい事項やアイデアなど募集します!  
★3月15日までファックス、メールにて事務局あて連絡ください。

4. 健生アドバイザー養成講座について
  - ・今年度は7月開催を予定し、4日間の集中講座とすべく取り進め中です。資格認定は9月を予定。
5. そのほか
  - ・渡邊代表が都合のつく限り、毎週月曜日の午後健生事務所にいます。

★「一栄の部屋」として、なんでも相談や打ち合わせなどにご多めに利用ください。



★会員のみなさまのさまざまな活動を紹介するコーナーです。  
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、互いに交換し応援しあいましょう。  
情報おまちしています。FAX 011(826)3974 (斎藤)



★入江明美さんからのご案内

### 「連声」…チャリティー朗読会

- 日時：3月11日(火) 開演：13:00~
- 入場：無料(予約不要)
- 場所：北海道立文学館 講堂(中島公園内)
- 内容：詩・小説・絵本・随筆・評伝

★大橋真樹さんからのご案内

~あなたは必ずこの歌声に魅了される!~

### 中川速男ロシアを歌う in PATOS

- 日時：4月5日(土) 開演：19:00~
- 場所：ターミナルプラザことにパトス  
(地下鉄琴似駅地下2F) TEL:011-612-8383
- 前売券2,000円、当日券2,300円  
(\*大丸プレイガイド、パトスで)

★うさPさいとうさんよりのご案内

### 小狸寄席 素人落語まつり2

- 日時：4月26日(土) 開演：12:30~
- 場所：さっぽろ狸ぼんぼこ座(札幌プラザ2・5)  
(札幌市中央区南2西5(狸小路5丁目))
- 料金：1000円 小学生以下500円
- 出演：綴家小太郎・極楽亭とん喜・茶会家楽志ほか
- 主催：狸小路に常設演芸場をつくる会(狸寄席の会)
- 問合せ：E-mail tanukiyose@gmail.com

★澤内律子さんからのご案内

北の縄文文化を発信する会講演会

### 文化活動の西高東低は本当か?

~世界遺産登録活動と北海道博物館開設~

北の縄文文化を発信する会代表幹事

石森秀三氏(北海道開拓記念館館長)

- 日時：3月8日(土) 15:30~16:35
- 場所：道庁赤レンガ庁舎2階1号会議室
- 入場：無料 ○予約：不要で直接会場へ

## 財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

財団も関わっている「健康生きがい学会」の第5回大会のご案内。

開催は弘前ねぶた祭りに合わせて8月6日(水)～7日(木)、場所は弘前医療福祉大学。

基調講演「共生と互惠の精神で」木川田典彌氏(医療法人勝久会理事長)、シンポジウム「生きがづくりと在宅医療」、分科会が「被災者の生きがい支援」「高齢者のスポーツ」「子育てと生きがい」など全5分科会。

記念講演が坂東眞理子氏(昭和女子大学学長)。どうですか、弘前ねぶた。



「ハイ、タッチ」

『あたり前について』

第94期 一生会 鍋山 敏文

昨年、イチロー選手は4,000本安打を達成した。彼は「8,000回の悔しい思いがある。誇るとすれば自分なりに向き合ってきた事実だと思う。」というコメントをしていた。「失敗した次の打席で見せる闘志は凄まじかった。」と語る元指導者の声から、偶然ではない努力と気力の結果ということが分かる。

そして、今後を見据えていくのは、「失敗をいっぱい重ねていき、また打っていく繰返し。」と。

彼の偉業は、大リーグにおけるプライドと打席における凡退を原動力に、しなやかで強い体と向き合う真摯な姿勢、徹底した自己管理と準備、そして集中力で、なした賜物です。

彼の22年間は、あたり前のことをコツコツ続け、ヒットを打つことをあたり前にした年月であったのだろう。今の世の中「あたり前」があたり前でなくなりつつあります。そんな中で、「失敗を精一杯生きる。」イチロー選手の生き方は多くの人達に生きる勇気と希望を与えてくれました。

人間いくら努力したとしても失敗するが、あたり前とは、何と気持ちを楽にしてくれる言葉だろう。

彼の口から出た言葉で、なおのことそう感じる。

次号は 一生会 佐藤さんにハイタッチ。

## 表紙に寄せて

1930 中村善作「桃内風趣」

小川 智

以前会報第27号「桃岩」で表紙を飾りましたが、今回は写生の位置を変えて再登場です。

実は、この写生の際に、地元の方と話しながら進めていたのですが、その方が、「ここにはもう一つ岩があったが、細工し易い軟石なので、削り取って蔵などの建材にしてしまった。」と話されたのです。

「へえ～そうですか？」とその時は終わったのですが、その後、中村善作の全貌展で求めた画集を見ていて発見したのです。

1930年作「桃内風趣」と題したF15号の絵が、写真になって載っていました。

画聖の作品から推定し、自分のスケッチにもう一つの岩を描き加えてみましたが、どんなものでしょうか。

このことは、絵仲間でもほとんどの方が気づいていないようです。

いつ削り取られたのか分かりませんが、85年前には確かにTwo桃岩だったのです。

## 編集後記

新年会に参加しました。

盛り上がった自己紹介タイムは懐かしい方々や、初めてお会いする方々。

近況報告、健康・生きがいなどを熱く語られました。

皆さんアドバイザーの自覚と誇りを持ち、とても輝いて見えました。

唯一、全ての健生会員と繋がっている会報で、その声をもっと、もっとお伝えするべきと実感しました。

(記 荒井 円)

## 【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】

2月26日付  
○正会員 110名 ○一般会員 10名  
合計 120名