

# 北の灯り

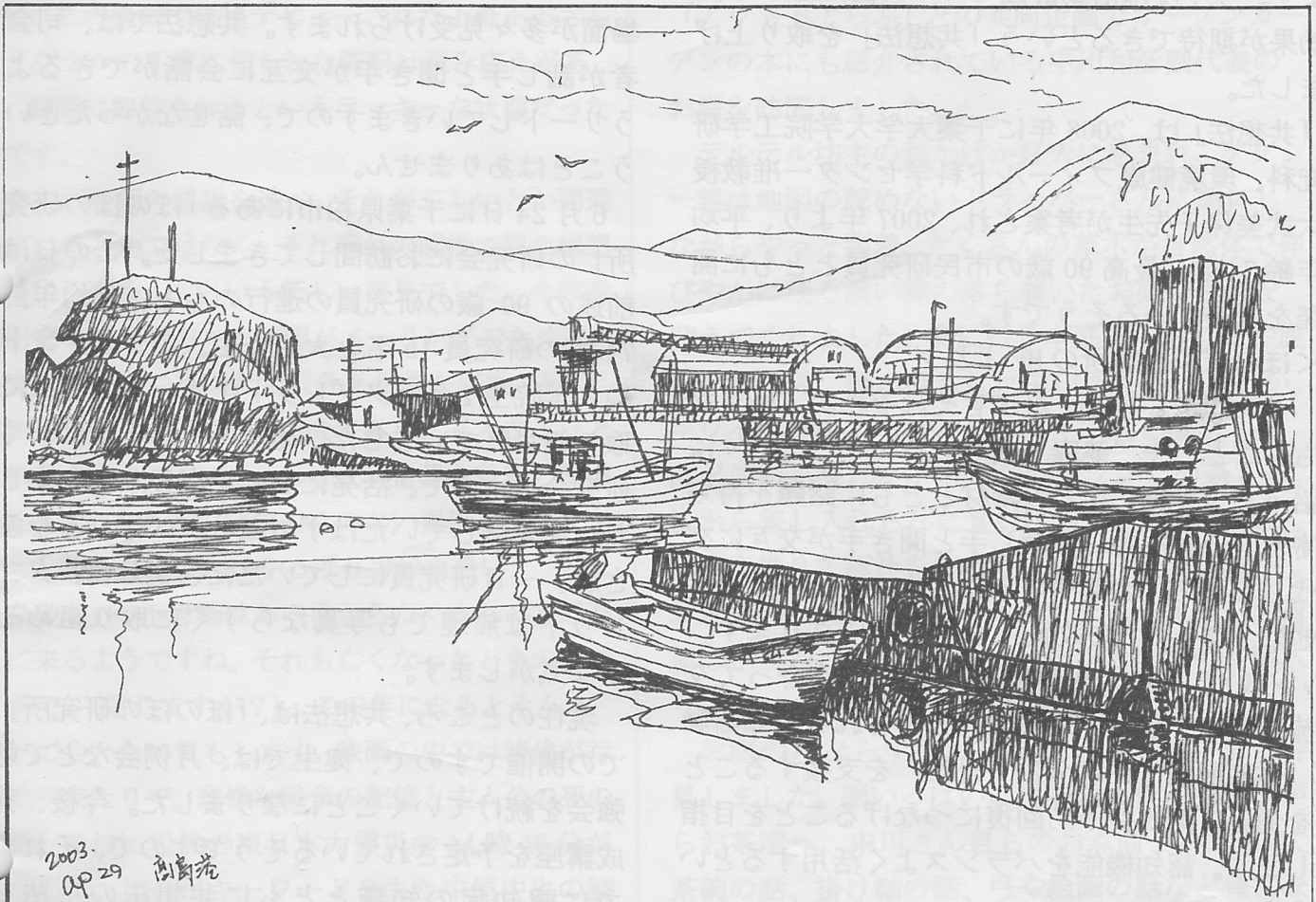
第 67 号

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)



《高島漁港》 小川 智 (白日会準会員・道展会友)

## 健康・いきがい

『さよなら、お砂糖さん』

85期 札幌市 渡辺 富子

今日まで長い間お世話になった、お砂糖さんに6月でさよならをしました。

私の身体の中では、肌や血管のこと、また、骨の脆いこと等以前から気になっておりました。

その様な時に伊藤慶二(産婦人科医)著『病気になる生き方』の本に出会いました。この中に、

「砂糖の摂取量が多いと身体の中のばい菌が増え感染症が発症したり、全ての病気に直接結びつきます。」と書かれていました。振り返ると私は大変な甘党で長い間浸っていたのです。

ここ2~3年の間で料理、果物の甘味はかなり減らすことが出来ました。残るはお菓子です。やっと決心が付き止めることにしました。

始めて1カ月ですが、舌の感覚が良くなり、胸焼けもありません。お腹の調子も良く、これからも少しずつの変化を楽しみに続けていきます。

お砂糖さん、ありがとう！

# 「共想法」について

代表 渡邊一栄



健生北海道では、これまでも「認知症」関連の研修会や勉強会などに取り組んで来ています。今年度は活動計画の一つに認知症の予防効果が期待できるという「共想法」を取り上げました。

「共想法」は、2006年に千葉大学大学院工学研究科、環境健康フィールド科学センター准教授大武美保子先生が考案され、2007年より、平均年齢74歳、最高90歳の市民研究員とともに開発を進めているそうです。

<ほのぼの研究所のHPより>

「共想法」とは、参加者それぞれが“好きなものごと”や“健康・食べもの”などテーマに沿った「写真」などの素材とともに話題を持ち寄り、それに対して話し手と聞き手が交互に交代しながら、会話する手法です。テーマはその他に“笑い”“失敗談”など多岐に亘ります。いろいろな考えや思いを楽しく語り合っただけで交流を深め、認知症予防に有効とされる認知活動（体験記憶・注意分割・計画）を支援することを通じ、認知症予防回復につなげることを目指します。認知機能をバランスよく活用するというものです。

## 「ふれあい共想法」

認知症は、筋力トレーニングのように繰り返し同じことをすれば防げるというわけではなく、体験記憶、注意分割、計画力といった総合的な認知機能を活用し高めることが、予防回復に効果があることは知られています。このような中、大武先生は、ご自分の認知症のおばあ様との触れ合いをきっかけに考案・開発されました。



共想法を実施するためには、ルールがあります。人が集まりおしゃべりをする場合、積極的に話す人と聞き役に徹する人になってしまう場面が多々見受けられます。共想法では、司会者が話し手と聞き手が交互に会話ができるようリードしていきますので、話せなかったということはありません。

6月24日に千葉県柏市にある「ほのぼの研究所」の研究会にお訪問してきました。この日は前述の90歳の研究員の進行のもと、平均年齢74歳の研究員15名と大武先生、アシスタントの大学院生1名がタブレットを使って共想法に取り組まれていました。通常の研修会ではなく、研究会ですので、活発に会話を楽しんでいました。見学をしていたはずの私もタブレットを渡され、一日研究員にさせていただきました。タブレットは無理でも写真ならすぐに取り組みそうな気がします。

現在のところ、共想法は、「ほのぼの研究所」での開催ですので、健生では、月例会などで勉強会を続けていくことになりました。今後、養成講座を予定されているそうですので、それまでに認知症の知識とともに共想法の手法を大武先生の「介護に役立つ共想法——認知症の予防と回復のための新しいコミュニケーション」を教本に学んでいきたいと思えます。

健康生きがいがづくりアドバイザーとして、共想法を取り組むことにより、自分自身の予防につながることを期待しながら、司会者（ファシリテーター）の手法を習得していきたいと思えます。どなたでもいつからでも気軽に参加できますので、どうぞ勉強会にご参加ください

## 月 例 会



## 「聞かせて映画のうらばなし」

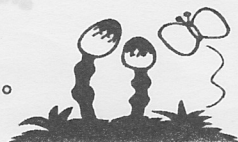
平成26年6月7日(土)

6月はじめの土曜日ということで行事が重なったのでしょうか、参加者は少なかったのですが、ここでしか聞けない中身の濃いものでした。それもその筈、この映画で俳優デビューされた上野正志さんオリジナルの丁寧で作られた資料は読み応えがあり、質問に即答されるというラッキーな状態だったのです。

各人が映画の感想を述べ、それが正しいとか間違っているとかではなく、それぞれの感性で観た感想「私と違う！」という新しい発見でした。今回参加出来なかった方々の感想がメーリングでたくさん寄せられていましたが、各々が得た感動、疑問、違和感、共感などは、この会に参加するとなるほどと納得されたことでしょう。大林監督と芦別の繋がり、出演者たちとの交流、NGのない撮影とは？生き生きと語る上野さんはやっぱりカッコ良い！「なななのか」の不思議はあの世からたくさんの友が迎えに来るようですね。それも亡くなったときの姿のままで。(信じますか?)。この年になるとそんな方々に会いたい気もします。映画の中では時代が行ったり来たりで、悲惨な戦争の記憶と主人公の死の間、それに現代の東日本大震災の14時46分が重なって、これがキーワード？また中原中也の詩集はこのあと誰が手にするのだろうとワクワク感も残ります。自分と違う感想を聞いて、もう一度映画を見に行こうかの意見も出て、楽しい月例会となりました。後日、上野さんはメーリングで皆さんにこの時の資料を送っていただきました。

いつまでも話題にしたい

この春一番の映画と月例会でした。



## 「お庭拝見—中川邸訪問—」

平成26年6月29日(日)

7月から健生アドバイザー養成講座開始の予定で、事務局多忙のために月例会も変則的に6月のおわりの時期にしました。この度は「一生会」「アウトドアらぶ」との共同企画でオープンガーデンの本にも紹介されている中川和彦副代表のお庭を訪問しました。

テルテル坊主のおかげか好天に恵まれ、タクシー組は地図の読めないドライバーさんに閉口しながらやっと到着。たくさんの草木が自然体で伸びやかに茂る濃い緑の落ち着いたお庭が私達を迎えてくれました。奥には日本庭園の石灯籠や鹿威しを発見。庭の手入れは中川さんの仕事とか。キウイの棚の下でバーベキューに腕を振るうのはどこから現れた「エゾシカクラブ」の森さん。皆から差し入れられた食材は食べきれないほど。台所を借りて豚汁を作ったのは「一生会」の女子。お互いの交流(おしゃべり)が止まりません。道新と花新聞の記者も現れ、しっかり交流の仲間入り。(7月14日道新朝刊生活面に掲載されました)

お庭のみならず誘われるままに家の中まで拝見しました。壁いっぱいの絵画の大作に驚きながらお茶室へ。中川さん自らのお点前をいただき、茶碗の話、掛け軸の話、弓や絵画の話など豊富な趣味とその知識に感心させられながら、すっかりリッチな気分になった時間となりました。賑やかな私達を笑顔で迎え、おいしいおいなりさんまで差し入れてくださった奥様にも感謝です。

詳しくは「アウトドア・らぶ」

の報告をお楽しみに。



報告：企画部 北山公子



# 新入会員の紹介

## 「私の老後～ライフ」

94期（一生会）札幌市 角田 美智子

朝めざめカーテンを開くと、我が家の小さい庭の花々が次々と咲く秋までの季節、多くの癒しとパワーを受けながら、カレンダーに記入している行事予定を確認し1日が始まります。

リタイヤしてからの余暇をボランティア、趣味、体力づくりなどで、老後も積極的に社会参加できればと考えております。花好きなので、障がい者施設にて園芸をお手伝いさせていただいております。種子をまき～移植～植付けの手順で育った「花の苗」を施設の園生の方々と花壇作り、プランタンを花いっぱいにし、作業中のコミュニケーションにより共通の充実感で和み、活力を与えてもらっているボランティアです。

趣味のフラダンスは曲の振り付けを覚えるのも、舞う技で表現するのも思いのほか難しく、脳トレーニングの一つとなり「楽あれば苦あり」の心境です。

体力づくりは、高齢者の認知症、徘徊により行方不明、老老介護など対策が報じられていて、私も身近な問題です。同年輩の友人との話題は、物忘れのこと（ある、ある）、疲労感（わかる、わかる）も加齢に伴う共鳴があり、予備軍は予防につながるよう期待し、ウォーキングを続けております。

ボランティア活動、趣味、体力づくりで出会う方々と支え合い、声を掛け合い、その時々アイデアやヒントを分かち合いながら、健生アドバイザーの役割も取組みも活動できるように充電中です。

私の健康と生きがいきづくりに、年輪力を発揮し、頑張ります。



## 「一生会～名前の由来」

94期（一生会）札幌市 石崎 正子

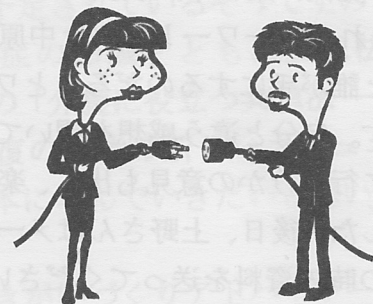
昨年7月、94期生として健生の新メンバーに加わり早くも1年がたとうとしています。

「一生会」が94期の同期名となりましたが、「九死に一生」の「94期」＝「九死」にかけて、一生会が生まれました。

何とふざけたお名前かと言いたい所ですが、縁があって一緒に机を並べ学んだ友として、一生、健生の仲間と共にやって行こうと言う心意気で名付けた名前でしょう。名前に恥じぬ様、諸先輩の皆様と共に健生活動をやって行くつもり94期生。いろんな個性が集まって、使い勝手のよい連中ばかりです。これから一生宜しくお願い致します。

因みに私、事務局の会計をお手伝いしております。その他、事務局での会議などに居りますので、お声をかけて頂ければ幸いです。

いろいろなお手伝いをできると思います。



# 近況報告①

## 「～環境に即した生き方～」

76期 喜茂別町 松井 孝司

毎日降雨で太陽を見ない日が多かった。2週間の真夏日とは対照的な気候である。私の健生アドバイザー活動は休止中です。実は、こんな事が起きたからである。脳梗塞状態で入院となったのである。私の身の周りの急激な変化と、この気候の異常な変わりようは直ぐには戻る状態ではないと今の時点では思う。人間と自然と比較にはならないが、大変さは感じている。天候に関してはあらゆる産業に影響を与える心配があり、互いに難しい問題が潜んでいる事などは同じだと感じている。

順調な回復により退院する事ができた。元気を取り戻したので知人などとの会話は嬉しかった事を覚えている。更には会議にでたり、独居者宅へ顔を見せに行き久し振りの再会で互いに安心した。これで良い人間関係が深まった気がする。沢山の人と話げできたことで自信となり、5月の健生総会は新年度の計画で始まった。24日には映画「野のなななのか」を見に行った。「野のなななのか」、上野正志氏の出演は威厳ある長老市民役であった。内容は法要で身内の絆ができたことである。難しいと感じた印象であった。私の病気は、言語に吃音の状態が残っているが、人とのコミュニケーションが相当にトレーニングになった実感がある。現在では言語は、80%プラスの自信、高齢者であるから残り20%は我慢しなければならないと思っている。退院後では脳梗塞の後遺症があるので、外出は嫌だった。回復させるにはやはり沢山の人と関わる事だと聞いていたので、恥ずかしさを隠さず勇気を持って会話の機会を持ったことで、回復に進んでいる。これも自分の生きがいとして今後も実行して行くことなのである。健生総会では、皆との会話で元気をもらったことだった。これらのチャンスにあわなかったら、これまでの回復も小さくなっていたと思っている。今回の病は自然治癒もあると感じているが、病気に對し自分は少々鈍感であることが必要だと感じている。如何に人々と会話を重ねることは必要だと思っており、精神的にも強くなるような感じをもっている。家族、身内の者が脳梗塞に前向きなイメージをもっていなかった。だが、退院後の状態を見て、この私を体力と精神力なしでは回復しなかった運が良い、自慢の男であると、はやしたてている評価になった。まずは嬉しい限りの事であった。今後は再入院がないことを願い体に気をつけ、鈍感であるくらいの気持ちを持つことが大事と思っている。

今後も健生の仲間として、病人扱いしないでお付き合いをお願い致します。



## 近況報告②

### 「今日も笑って～」

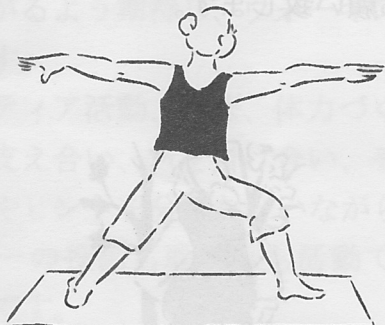
85期（はしご会）岩見沢市 松川 敦子

私の好きな言葉に、マハトマ・ガンジーの「明日死ぬと生きて生きなさい。永遠に生きると思って学びなさい。」というのがあります。私は、2011年春に乳ガンと診断され、5.5センチのガンの全摘手術を受けました。運良く転移もなく、手術のみで、その後元気に過ごさせていただいています。その貴重な体験から「時間は有限であること。過去でも未来でもない、今この瞬間を大切に生きること。楽しむこと。」と自分に言い聞かせ、自分の好きなこと、自分ができることで皆さんのお役にたつ、喜んでもらうということを目指して、様々な活動をしています。

音楽が大好きになる音楽教室「はっぴいリズム」は、市内の幼稚園2ヶ所で開催しており、レッスンに「リトミック、ソルフェージュ、わらべうた、鍵盤レッスン」を取り入れて、楽しく基礎をしっかりと学べるユニークなグループレッスンを行っています。その他に自宅音楽教室、保育専門学校での授業、子育て支援ミックスジュース、みんなで打楽器をもって輪になって自由に演奏を楽しむ「ドラムサークル」、研修会などの活動をしています。中でも笑いヨガはガンになって改めて「笑い」の大切さ、素晴らしさを実感したので、現在は、笑いヨガクラブの他に、幼稚園、病院、老健施設、子育て支援、ボランティア研修、保育研修、地域のサロン、など様々な場でお伝えしています。

楽しいから笑うのではない、笑うから楽しくなる～そんな形から体操として笑う、笑いヨガは、どんな辛いことがあっても、大人から子供まで笑う事ができます。笑うと心が後から付いてきて、機嫌よく毎日を過ごすことができます。笑顔の人の周りには、笑顔の人が集まります。そんな笑顔の種まきを皆様と共に実践して行けたらと思っています。

皆様の毎日が笑顔であふれますように～。



## ☆☆☆役員会・運営委員会からのお知らせとお願い☆☆☆

### 1. 健生アドバイザー養成講座について

- ・今年度の養成講座は7月13日12名の受講生でスタートしました。今回は、3日間の座学と半日でのレポート提出の短期集中講座で行っています。
- ・受講生は50歳前後が多く、今後の自分自身の事として捉え真剣に学んでいました。
- ・認定研修会は初の試みとして9月13・14日に札幌市駒岡保養センターに宿泊研修を行う。懇親会では会員との交流も検討しています。

### 2. 「共想法」の勉強会について

- ・新たに、介護予防に役立つ「共想法」の勉強会を6月28日スタートしました。
- ・今後、開発者の千葉大/大武美保子准教授が理事長を務める「ほのぼの研究所」の会員となり、情報を共有しながら、体験会などをしながら継続実施して発展させていきます。
- ・今回は8月2日「介護に役立つ共想法」の読み合わせと写真を持ち寄りの体験会を行います。

### 3. 月例会について

- ・6月の月例会は、29日「アウトドアらぶ」「一生会」との共催で、18名が参加して副代表のオープンガーデンで行われました。
- ・手入れの行き届いた薫風よぎる庭で、一生会が準備したバーベキューを囲んで話が弾み、茶室ではお手前を受けました。
- ・この模様が、7月14日付道新生活欄に「アウトドアらぶ」の活動として写真入りで紹介され、掲載翌日と28日で、入会したい人9名など問い合わせが18件と大きな反響がありました。
- ・8月の月例会は8月2日健生会員対象でプラザ星園にて「共想法の勉強会」開催。9月27日は会員川辺きよみさんを講師に「足の裏健康法」を開催します。

### 4. その他

- ・組織の法人化並びに(仮称)相談業務のプロジェクトを立ち上げる方向づけを検討しました。

## 情報BOX



★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)

### ★大橋真樹さんからのご案内その1

#### ちえりあフェスティバル企画

### 「映画にみる遠友精神」

～素歌と共に今も伝わる新渡戸の精神～

- 日時：8月24日(日)13時半～15時
- 場所：生涯学習センターちえりあ6階講堂
- 料金：無料
- 内容：都ぞ弥生100周年記念映画の上映と藤田正一元北大副学長による解説です。遠友夜学校の精神が現代に何を果たしているか？健生の精神にも共通します。無料のフェスティバル企画です。ぜひご鑑賞ください。

### ★松田順治さんよりのご案内

## 笑いヨガ みんなで笑って楽しく健康!

- 日時：毎月第2第4木曜18時半～20時
- 場所：中ノ島まちづくりセンター  
(豊平区中ノ島1条4丁目9-4)
- 内容：笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操(動きやすい服装と飲み物持参ください)
- 参加費：500円(会場費・通信費)
- 連絡先：「札幌笑いヨガクラブ」(松田)  
FAX821-9812 ☎090-3770-2191  
E-mail juntoyohira@ezweb.ne.jp

### ★大橋真樹さんからのご案内その2

## 「平和大好きランニングウォーク in 札幌」

- ～A) 7Kmウォークと一緒に参加しませんか?～
- 日時：9月7日(日)午後1時中央図書館裏庭集合
- 参加費：500円(懇親会は4000円=中島キリンビール園)
- ウォーク内容：中央図書館裏庭スタート(市電中央図書館前下車)市電車庫→藻岩発電所(札幌郷土を掘る会の歴史学習あり)→南大橋で15:45閉会式 B)の平和ラン賞やアピール賞発表されます
- 締切：8月30日
- 主催：新日本スポーツ連盟北海道と2014実行委員会  
☎090-9527-6863 大橋あて連絡ください。

### ★うさPさいとうさんよりのご案内

## 「つきくら落笑寄席」

- 日時：9月13日(土)13時半～15時15分
- 場所：美晴幼稚園((豊平区月寒西1条7丁目))
- 出演：落笑会=釘抜亭トンカチ・桂非熊ほか
- 主催：月寒くらしのネットワーク(つきくらネット)
- 詳細・連絡先：☎090-5222-8797(澁谷)

## 「アルス・腹話術バラエティショー」

- 日時：8月9日・9月13日12時半～13時半
- 場所：サービス付高齢者住宅アルスタウン1階  
(白石区平和通3丁目南1-4ビッグハウス向・JR白石徒歩6分)
- 出演：チームどんどこどん(腹話術・紙芝居・手品)
- 参加費：無料(お食事あります=有料/申し込み下さい)
- 連絡先：アルス☎862-8900 斎藤☎090-3898-4696

## 財団からのお知らせ

## (財) 健生・生きがい開発財団

藤村 宣之

前号で紹介したアンケートによると、今後、生きがい就労の場として働きたい仕事はシニアカレッジ講師、それと特に女性から「溜まり場、カフェ運営」という声が多くありました。11月8日(土)・9日(日)、東京のベルサール神保町で開催される「第22回アドバイザー全国大会」(テーマ:超高齢社会 地域が求める人 今こそアドバイザーの出番)のシンポジウムでは、こうした事例が報告されます。北海道の赤石さんに、いきいきサロンの話をしてもらおう予定です。

今大会の目玉はシンポの中での「超高齢者とアドバイザー活動への期待」と題する、財団の理事長による基調講演です。

北海道からもぜひご参加ください。

## 「ハイ、タッチ」



## 『LEGEND コンサートを鑑賞して♪♪』

第94期 一生会 信太 順子

札幌コンサートホール kitara へ、6月19日 LEGEND コンサートへ行ってきました。

東京を中心にオペラ、コンサート等で活躍する国立音大出身の五人グループです。メンバーはそれぞれ留学経験や、コンクールの受賞歴のほか、数々のオペラやミュージカルに出演する等、実力、経験共に豊富で、全国ツアーは、ほとんどの公演が完売になる等、好評を博しております。

当日、オペラから始まり、途中北海道ということもあり、ソーラン節まで入り、五人のハーモニーは素晴らしく、感動でした。カルメンの「闘牛士の歌」、ロミオとジュリエットの「愛のテーマ」また、「悲しき天使」、「グラナダ」等は懐かしく、最後のE.ピアフの「歌に生きる」は、本当に、幸せな気持ちになりました。アンコールの際には、舞台ではなく、観客席から登場し、サービス精神旺盛で本当に感動でした。

普段の生活と違う世界を経験出来た当日は、生きる希望等、沢山の幸せを感じた素晴らしい一日でした。

次号は 一生会 土江田さんにハイタッチ。

## 表紙に寄せて

## 『高島漁港』

小川 智

高島漁港の一隅です。位置は漁港の西端、トンネルを抜けると祝津です。

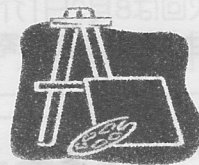
右手の山は天狗山、左手は張碓につながる山々です。

時はたそがれ時で、停泊する漁船や陸揚げされた古船、左の弁天島の配置など構図的にも申しない景色です。

スケッチしてからまだ絵(油絵)にしていない、私にしては珍しいものです。

10年以上たっていますので、今は弁天島と右手の岸壁は繋がっています。

夕景で制作したら、抒情的でムードのある作品になると思います。



## 編集後記

今号の道新記事『アウトドア・らぶ』の反響は大きなものがありました。

そのひとつ、『春香山荘を健生に使ってもらいたい』とあり、この山荘を使い8月行事を日帰りの大親睦会に変更します。

養成修了仲間にもぜひ、らぶ体験をしてもらいましょう。

(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】 7月29日現在

○正会員 106名 ○一般会員 10名  
合計 116名