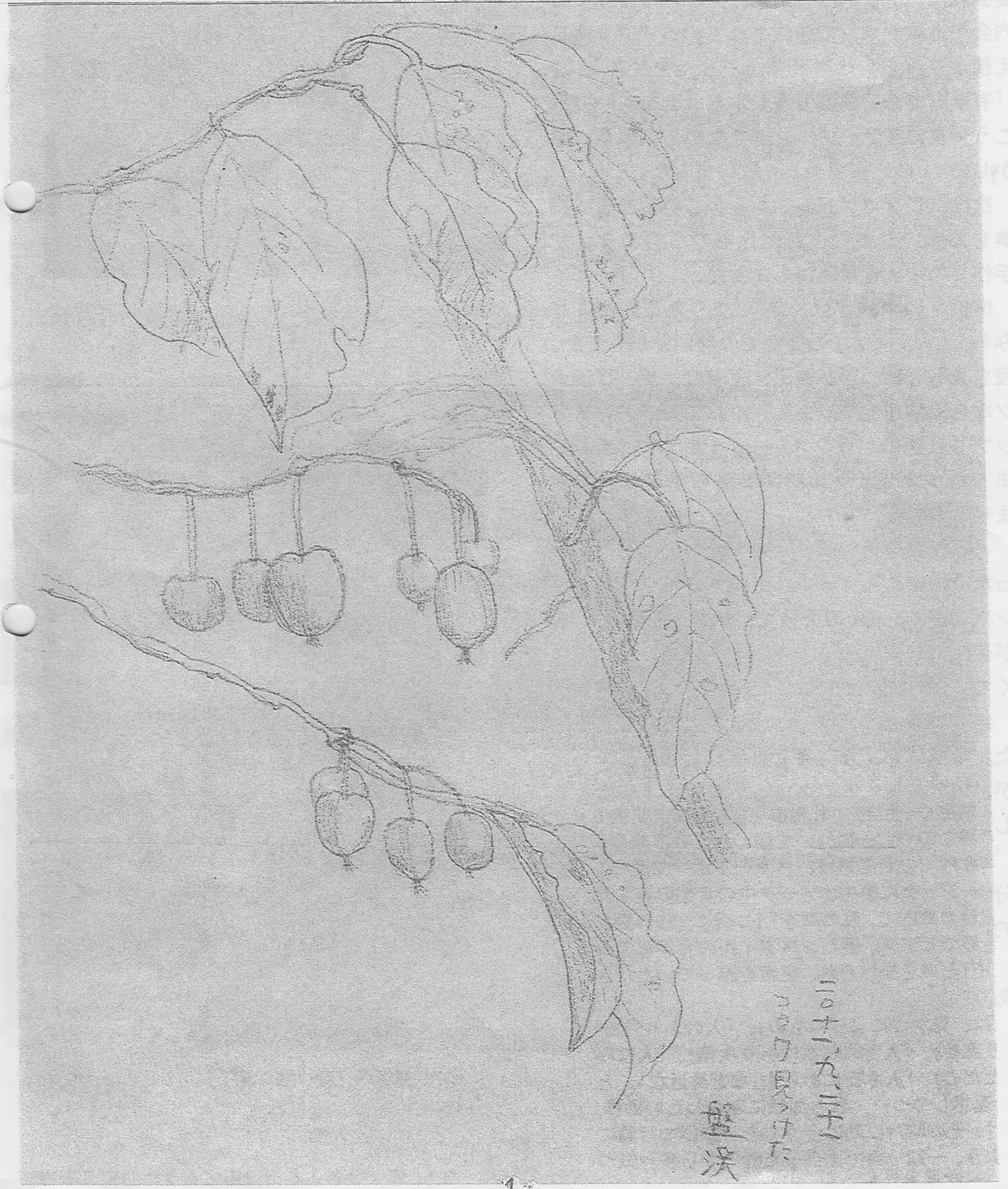


北の灯り

第70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)



二〇一五年三月
完成

盤沃

「忘年会を終えて」107期(ヒマナ会)忘年会で初デビュー

107期 札幌市 本田陪照

107期ヒマナ会を幹事に健生における初デビュー、12月20日(土)KKRホテル札幌で忘年会、23名の参加を得て何とか終わりました。

飲み食いだけでは健生では能がないと、あれこれ企画を練りました。渡邊代表の乾杯の後、宴会開始。トップは、アコーディオンの伴奏で町内会や地域サロンで活躍されている「♪うたごえ便よりみち」代表石澤佳子さんをゲストに、「有楽町であいましょう」から「上を向いて歩こう」まで各テーブルを練りながらの演奏、懐かしい11曲を皆で楽しく歌いました。

次は、ビンゴゲーム。あらかじめ参加者に持参をお願いしていました自宅の不要のモノや手作りのモノを景品にしました。

慣例?のカラオケ大会。「♪うたごえ便よりみち、よっちゃん」の伴奏での勢いをかりてか、私も我もと歌い手が続出。圧巻は、ザ・ピーナツならぬ落花生?(失礼)のお二人がドレスアップし「恋のバカンス」を。(まだ歌い手がいましたがカラオケの時間が足らず申し訳ありませんでした。)

イベントの最後は、ヒマナ会の代表がこだわった「マイム・マイム」で懐かしのフオークダンスで締め。(曲の最後では結構息切れした人が何人かいたような・・・。「ジェンカ」でなくてよかった?！)

年の暮れの2時間30分を楽しく過ごしました。準備にあたり、会で数度打合せをしましたましたが、何名参加するのかまったく読めずやきもきしました。

また、なにぶん余興でどの程度になるのかが分からなかったのも、盛り込み過ぎか?と個人的に反省しました。

何はともあれ、参加いただきました皆さん、ありがとうございました。

幹事の本田陪照さん、長谷川久子さん、佐賀美恵子さん、大柳陽紀さん、蒲原史起さん、山田真弓さん、高橋聖子さん、駒沢俊子さんご苦労さまでした。



平成26年12月20日 健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会忘年会 設 KKRホテル札幌

107期(ヒマナ会)の今後の活躍を期待して居ります。

平成27年健生新年会開催される！！

「ジビエでランチ会 I N三川屋会館」 85期（はしご会）札幌市 安倍スミ

昨年の新年会の最後に来年は「はしご会」が幹事ですと言われ、まだ1年先かと思っただが、早くてびっくりしました。1回目の打合せは旅行で私は欠席、2回目の打合せで私が主催者挨拶をする事に決まっていると聞きまたびっくりしました。

新年会の雰囲気溢れる優雅なお琴コンサートから始まり 71期の入江さんとお仲間(オアシス藤の会)の米田さん、山川さん、高橋さんによる新年の雰囲気溢れる優雅な音色10曲を披露していただきました。水沢さん調達の鹿肉のしゃぶしゃぶを美味しくお腹いっぱいになるまでいただきました。余興の始まりは岩見沢から参加の松川さんご夫婦の「笑いヨガ」は笑いで体全体をすべて使い果たすぐらい楽しいものでした。「マッサン」の松田さんこと「釘抜亭トンカチ」の落語ですが、マッサンが座布団に座ただけで大笑い。笑いのスイッチは全開になりました。

一芸披露等全員発信タイムでは葛西さんのマジック、カラオケタイムでは渡邊代表&佐賀さんのオアシス…参加者の顔が緩みっぱなしでした。最後は篠原さんの南京玉すだれ(アナ雪バージョン)は所狭しと端から端へと動きながらの初披露でした。中川副代表に最後を締めさせていただきました。来年は94期(一生会)の皆様を幹事をお願いしてお開きになりました。時を忘れさせるような楽しい新年会でした。

素晴らしい仲間と会場となりました「三川屋会館」ドモママこと土江田さん有り難うございました。(今回参加者は30名でした。)



参加者全員で記念撮影

一芸披露で落花生？コンビ…
ニューバージョン
「アナ雪玉すだれ」



佐賀さん&渡邊代表

篠原さんの玉すだれ



「オアシス藤の会」の皆様



岩見沢の松川さんご夫妻

健生アウトドア♡らぶ3月号

2月21日土曜17時～ ポレール&糧とく 中央区北3西2さっけんビル地下

人生の2幕目！終了後～24名（4名ゲスト）みんなで年間計画をたてました。

Lリーダー 大橋 090-9527-6863 鍋山 090-5227-8151 渡辺 090-8906-7572 松浦清 080-1886-1420

3/11 水 三角山 10:00 西区民センター集合 L大橋、(3日前までリーグへ参加申込を)

4/19 日 春香山荘白樺ツアー 9:04 宮の沢発 1日券800円 張碓下車 L鍋山

5/24 日 厚田山菜ツアー8:30 地下鉄麻生集合 車数台で L渡辺 (30健生総会)

6/21 日：新人歓迎会（開拓村ゾンギスカンP） 6月例会 資料にて詳細添付

7/12 日：当別亜麻の里ウォーキング、L松浦清 (7/15 健生ライブ in 時計台)

8月8日：百合園と春香山荘交流会、

9月：塩谷円山、定山溪の山（温泉）

10月：藻岩山、JRウォーキング（日帰り土日キップ）

11月：南区ウォーキング（芸術の森）

12月：中央区ウォーキング（中島、裏参道）

1月：恒例、円山動物園と神宮

2月：スノーシュー（藻岩）、かんじきツアー、（総会）

3月：3.11は三角山の日

『たまたまばこ』からのお知らせ

2017年2月13日新年会開催される！一品持ち寄りで開催いた

しました。松浦清さん、山谷さんが初めての参加で大いに盛り上がりました。川村

さんはエンパナーダと言うアルゼンチン料理をシカ肉で作っていただきました。佐

藤よし子さんの手品の披露、堀田さんが新年会ビデオを映写で楽しみました。

※3月13日(金)『ふまねっと』10:30から13:00頃までプラザ星園1F 茶菓子代100円

4月 大西信子さんのたまたまばこ

5月 百合が原公園散策

6月 旭川ツアー 上野ファーム見学と荒井邸での焼肉パーティー

7月 一閑張り体験

※詳細は後日メール、会報でお知らせいたします。

新入会員紹介

「講座で学んだ事と今後の活動について」

107期(ヒマナ会) 苫小牧市 田中憲一

退職後は、のんびり趣味のサイクリングでもしながら過ごそうと思っていましたが、現実の生活を顧みたら、自分の健康維持の事だけしか考えていないことに気づきました。これまでの職業生活で経験を生かし何か地域の為、活動出来ないか考えるようになりました。そんな時、新聞で健生アドバイザーとして活躍している人の記事を見て、自分も地域で活動できることがないかと思うようになり、アドバイザー養成講座を受講しました。

講座テキストを何回か読み返しているうちに、地域町内会で行っている「ふれあいサロン」などで高齢者の生涯教育の一環として健康生きがいがづくりの講座でも開設できないか考えていますが実現していません。もう少し「社会福祉協議会」に相談してみたいと思っています。このことが切っ掛けとなり、「社会福祉協議会」に足を運ぶ機会が増えました。

今、取り組んでいるのは、「障がい者等の自立支援員」として、主に金銭管理の支援をしています。今後は、「市民後見人」として活動できるように、養成講座を受講する事を考えています。この制度は、自分を含む団塊世代が後期高齢者となり、確実に認知症が増え、制度を利用する人も増えていく事が予想されるため大事な事と考えています。

この他、地域に於ける児童の健全育成などに課題がありますので、積極的に協力したいと思い、「主任児童委員」も引き受けています。大変な職務でもありますが、同志の付き合いができて良いと思っています。今後においても、地域のつながりを大切にして活動の幅を広げたいと考えています。



「健康と生涯学習」

107期(ヒマナ会) 札幌市 前嶋 靖

皆様、はじめまして。新入会員の前嶋 靖と申します。現在、私は自営業をしております。事業内容は社会保険労務士業、キャリア・コンサルタント業を中心に行っています。自営業ですから定年はありません。健康でお客様がいる間は生涯現役で行く予定です。従って私は「健康」と「生涯学習」に興味をもちています。

「健康」については、小さいころから継続しているスキーを楽しんでいます。ゲレンデスキーが中心ですがスキーの後、温泉、サウナに入って夜にはお酒を飲むのが私の最高の楽しみです。ニセコのパウダースノーは最高です。北海道に生まれ育って幸せです。少しでも上手になりたいため、スポーツクラブでの体力づくりも週2~3回継続しています。

「生涯学習」の方は仕事がらみですが、キャリア・カウンセリングや人事労務管理が好きです。今後共よろしくお願い致します。



新入会員紹介

「ささやかな自己紹介」

107期(ヒマナ会) 札幌市 大柳陽紀

私は自己紹介が苦手です。自己PRはもっと苦手です。ご覧のとおり人間ですと言って、失礼しますと引っ込めば良いのですが、そうもいかないの、ささやかに自己紹介します。「俺たちに明日はない。預金通帳に残はない」というギャグが昔ありました。それにならえば、「この俺に過去はない。預金通帳に残はない」となります。

私は福井県生まれ、小学校2年に名古屋市(近郊)に来て、そこで今年の7月まで生活し、定年、4年間の嘱託勤務ののち札幌にやってきました。振り返れば私は小さい頃からどうも「瓦屋根」と「蒸し暑さ」が好きでなかったように思います。その意味で札幌に来て幸いです。

過去の事はあれこれ言っても仕方がないので、「この俺に過去はない」と割り切り、これからはセカンドライフを札幌で充実して過ごしたいと考えています。良い人間関係とまあまあ健康があれば、「預金通帳に残はない」けれど、年金生活を何とかやっていけると思いますが、具体的に何をやるかは正直手さぐりの状態ですが、少しでも、どこかで、何かの形で他の人たちの役に立てればと思いでやっていきたいと思えます。



養成講座中

*新入会員の原稿は何れも今年の8月3日研修修了後に書いていただいたものです。次回は松井さんを紹介します。

「♪しゃんこしゃんこ♪」

107期(ヒマナ会) 札幌市 高橋聖子

夏も終わりましたが、今年の夏も夕暮れになるとあちこちの盆踊り会場となった公園から、「北海盆歌」と、それにもう一つ忘れてならないメロディーが流れていました。

子供の頃から聞いていたこのメロディー。踊り方は照れ屋で一度も参加できませんでした。この「♪しゃんこしゃんこ♪」は北海盆歌と共に、北海道民のソウルミュージックになっています。便利な世の中になったもので、歌詞の一部を検索ワードに、パソコンに一仕事して貰うと、一瞬で正解をもってきてくれました。

曲名：子供盆おどり歌

作詞：坪松一郎

作曲：山本雅之。

付属のスピーカーからは懐かしいメロディーが聞こえてきます。皆がコメントを寄せています。なんとほとんどが道民または元道民です。この素晴らしく可愛らしい盆踊り歌は北海道独特のものだったのです。曲に寄せるコメントの中に「懐かしいですね、内地に出て20数年、実際にこれで踊ってから30数年が経ちました。有り難うございました」とありました。

北海道の私達世代の共通した思いだと感じました。少々記憶が不確かになってきた77歳の母が「♪しゃんこしゃんこ…♪」と口づさんでいるのを聞くと胸いっぱいになります。この懐かしい盆踊りの風景は北海道の文化遺産。母の大好きな、母の忘れられないこの歌を、一生かけて追いかけてみたい、受け継いでいきたいと考えています。

★☆☆役員会・運営委員会からのお知らせとお願い★☆☆

1.住まいの情報セミナーについて

- ・(一財)札幌市住宅管理公社からの委託を受け、2月21日「超高齢社会の住まいと暮らし方」をテーマに住まいの情報セミナー開催いたしました。
- ・初めに上野正志顧問の基調講演「もう一肌脱ごう、人生の二幕目」が行われ、判り易く心惹かれる内容でした。続いて体験発表3例が出され、中川和彦副代表が「第二幕目はオープンガーデン」、松田順治さんが「人生は二幕目が面白い」を発表され、会場は感嘆と笑いにあふれていました。
- ・今回は定員の100名を超える参加者で熱気いっぱい、当日のアンケートでは、セミナーの満足度は基調講演で97%、体験発表で95%に及び、健生アドバイザーの面目躍如の一日となりました。

2.平成27年度健生アド養成講座について

- ・平成27年度養成講座受講者募集を開始、案内リーフの配布を配布を始めました。知人・友人への受講お勧め下さい。養成講座=5月9・10・16・17日かでの2・7資格認定研修=5月23・24日 駒岡保養センターにて宿泊研修

3.健生北海道総会開催について

- ・5月30日(土)午後プラザ星園にて開催。午前は新入会員オリエンテーションを行います。(詳細別紙)

4.健生ライブの開催について

- ・7月15日(水)時計台ホールにて、健生仲間の発表の機会を作りました。ふるってご応募下さい(別紙参照)

5.健生北海道の一般社団法人化を提案

- ・先に健生北海道の組織の法人化について検討資料を配布いたしました。特に意見もないため、役員・運営委員会で協議の結果、名称は今のまま「一般社団」とすべく5月30日の定期総会に提案致します。

6. 健生事務所(プラザ星園405号)入居継続

- ・1月26日プラザ星園の入居希望団体が入居資格審査を受け、健生北海道は高い評点で継続入居が決定しました。一年毎の更新で4年間入居可能の見込み。

健生★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等広告宣伝など、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)

★うさP斎藤さんよりのご案内★(道民カレッジ連携講座)

シアターのレクリエーション「懐メロ・演歌体操」

- 日時:3月7日(土)13時半~15時半
- 場所:社会福祉総合センター3階第3会議室(中央区大通西19丁目 東西線西18丁目より徒歩5分)
- 内容:いつまでも若々しく過ごせるよう体を動かし楽しい出会いの場に札幌市後援事業です。
- 参加費:300円(動きやすい服装、タオル、飲み物ご用意下さい)
- 主催:札幌レクリエーション協会(3月講師・うさP斎藤)
- 連絡先:☎・FAX694-0726(札幌伊藤雅子)

★富川さんよりのご案内★

「すみれ手話サークル」

- 日時:毎週水曜午前10時~12時
- 場所:道営住宅栄町団地集会所(東区北43条東17丁目)
- 内容:私たちと一緒に手話の勉強しませんか?初心者歓迎!月に一度、手話技術の向上と親睦のためにレクリエーションを行っています。地域の聴覚障害の方々とのコミュニケーションを大切に日々活動しています。
- 年会費:4800円
- 連絡先:富川美代子(副代表)☎・FAX723-8070

会員募集

★榎引さんより★

第一回あそびんば「カーリンコンをしよう!」

- 日時:3月8日(日)13時半~15時30分
- 場所:南沢福祉会館大ホール(南区南沢1822番地 ☎571-7826)
- 参加費:500円(会場費・通信費ほかに使用)
- 内容:札幌市シニアチャレンジ事業認定スポーツ「カーリンコン」は、ディスクを投げ合って手軽に楽しめるニュースポーツです。小学生から高齢者、身体の不自由な方、車椅子の方も初めての人も覚えてすぐプレーできます。
- 連絡先:☎090-9758-8856(榎引)

★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

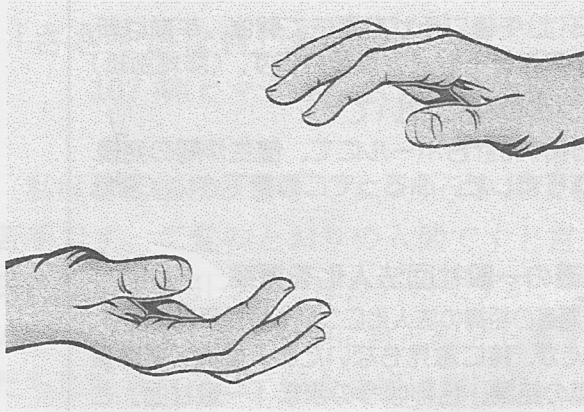
- 日時:毎月第2第4木曜18時半~20時
- 場所:皇山創作舞踊研究所(豊平区平岸3条16丁目1-22)
- 内容:笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操(動きやすい服装と飲み物持参ください)
- 参加費:500円(会場費・通信費)
- 連絡先:「札幌笑いヨガクラブ」(松田)FAX821-9812 ☎090-3770-2191 E-mail juntoyohira@ezweb.ne.jp

★榎引さんより★

「南沢笑いヨガクラブ」

- 日時:3月5日(木)18時半~20時
3月31日(火)9時半~11時半
- 場所:南沢福祉会館(南区南沢1822番地)
- 参加費:500円(会場費・通信費ほかに使用)動きやすい服装と飲み物をご用意下さい。
- 連絡先:☎090-9758-8856(榎引)

「ハイ・タッチ」



94期生（一生会）札幌市 角田美智子

公共の場でのマナーが問われている。昨今、朝のバス車内での若者達は、スマートホンでゲーム・ミュージックに夢中、メール中の女性の姿も見られた満員の車内で、肩を「トントン」され振り向くと金髪でピアス、腰パンスタイルの青年に笑顔で「どうぞ」と声を掛けられ、座席を譲っていただきました。

「人は見かけによらぬもの」、「人のふり見て我がふり直せ」、「人と入れ物は有り次第」、「人は眉目よりただ心」、「人木石にあらず」など身近な「ことわざ」を連想しつつ、私も加齢にふさわしい動作を心がけ、その時々助け合う心を自然体で行動に移せるよう、一期一会で出会った青年から多々気づかせていただきました。

このふれあいから、高齢者も若い世代の方々と交流の場やコミュニケーションにて、お互いを理解できる機会になると感じた次第です。高齢化が加速している現在、新世代の高齢化社会は、今後どのように変化していくのかしらと想いを馳せながらバスから下車したのでした。



次号は94期（一生会）谷口眞子さんにハイ、タッチ

(一財)健康・生きがい開発財団

事務局長 藤村宜之

今年健康生きがづくりアドバイザー全国大会、開催時期は11月22日前後、開催場所は岡山です。健康生きがい学会の第6回大会も併せて開催予定。近畿から西では大会がなかったので、ぜひ北海道からも足を伸ばしご参加ください。財団では資格取得後のフォローの一環として茗荷谷塾を2月15日スタートさせました。初回は「目指せ！実践講師！講座企画の立て方」、1日コースで北は北海道から南は沖縄まで26名の参加者がありました。茗荷谷倶楽部という勉強会的なものもやっております。ぜひお越しください。

編集後記

長い間会報誌「北の灯り」の表紙を飾っていただきました道展会員・白日会準会員の小倉智画伯ありがとうございました。健生北海道の会員一同、衷心より感謝申し上げます。

第70号から一般募集で会員の櫛引厚子さんからご紹介いただきました南区藤野在住の本間直人さんをお願いしました。過去から趣味の自然散策で心に止まった植物、風物を描かれていたそうです。今後、表紙を飾っていただきます。よろしくお願い致します(石川)

健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会

〒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

Tel・Fax: 011-211-4416

E-mail: ikigai@atlas.plala.or.jp

http://business3.plala.or.jp/ikigai/

【現在会員数】2015年2月28日現在

◎正会員 109名

◎一般会員 17名

合計 126名