

健生北海道

下手な料理人

健生北海道会長

長谷川 聰
(札幌市)

私は料理好きですが下手です。素材が新鮮な時は、私が手を加えるよりナマで食べたほうが美味しいからです。だから、それでも料理したい時はわずかな調味料だけで所謂「取り合わせの妙」だけを試みます。数年前に活きの良い素材を二つ手に入れました。「北海道演劇財団」と「健生北海道の皆さん」です。この二つは「取り合せ」られるかもしれませんと漠然と思っていた

昨年末に「取り合わせ」料理の好機が訪れました。健康・生きがい開発財団の「元気高齢者づくりモデル事業」助成金という思いがけない調味料が手に入つたのです。その結果は、中高年の芸能慰問集団「生きがい探偵団」という大変お味の良い料理に



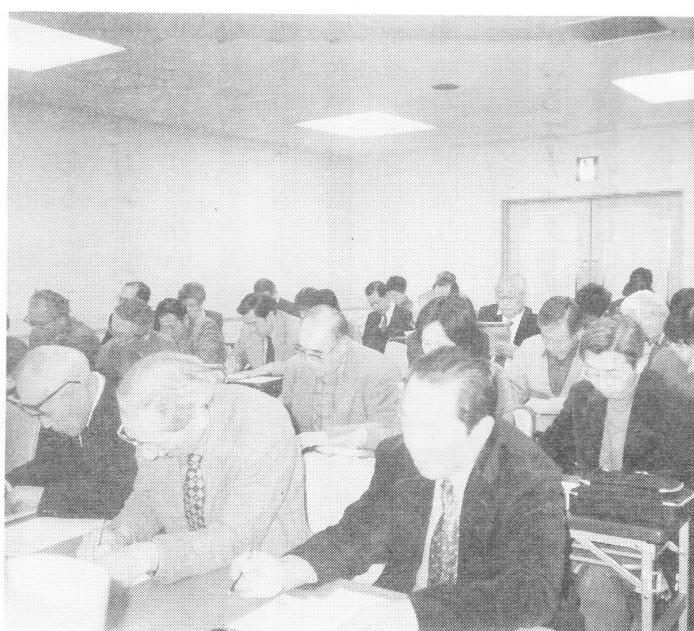
月十三日、ルーシス札幌に於て、「人生のはおり坂、プラス志向で生きがいとボランティア。」の演題で、北海道青年海外協力隊を育てる会専務理事、阪崎健治朗先生の御講演を戴きました。（一般公開。）

人生を一枚の絵のキャンバスに見立てて、六十才までにその1/4位しか使っていない

と生きがいをもたらします。アドバイザー活動とは「下手な料理人」でいることかもしれません。

なりました。
「取り合わせ」
は「出会い」とも
言います。新しい
「取り合わせ」は
良い「出会い」、
それは大きな喜び

健生北海道協議会 新年研修会に参加して

本間 恵津子
(札幌市)

い、3／4の余白に何を描くか、キーワードとして、一、目標を作る。二、仲間を見つける。三、三K（経済、健康、交友）が必要である行動をする。（一步も二歩も踏み込む。）

ボランティアとは、自分を生かし、他人にも提供する事、生きがいを感じる事、肩の力を抜いて日常生活のリズムの中から笑顔を忘れず自然体で行く事、時々自分自身を振り返り、出来る事、やっている事はこれなんであると見詰めて行く事、常にプラス志向で回転していく事が「人生はのぼり坂、足し算人生」であるとお話を結ばれた。



たけじろう はせがわ
(札幌市)

一月十三日の三次会つき新年会は有益かつ楽しかった。当会はユニークな個性や人生歩んできた多士済々の面白人間の集団だからであろう。

一次会は「人生はのぼり坂、プラス志向で生きがいとボランティア」と題した阪崎健治朗さんの講演であつた。「コミュニケーションの重要性」「人を知り自分を知る」

からの切り出しだつた。尊いのは頭でなく、足の裏である・・・？。（欠席者で内容を知りたい方は小生からレジメを送ります）

二次会はお互いの顔が見える円卓着席の懇親会。二十一世紀の幕開けにふさわしい新年の夢、抱負などが全員から発表された。異人種（異個性・異人生経験）がオープンマインドで異内容の発言が飛び出し、笑い笑いの渦で盛り上つた。その余勢の波に乗つて三次会はススキノに移動し、美人ママがいるスナックであつた。我ら十五名の入店で満員の貸し切りとなつた。ファースト

二十一世紀幕開け新年会

ネームで呼び合い、幼な子の心の交流となつた。カラオケは休む間もない連続発車状態で、次発列車に割り込みたそうな顔をした面々もいた。歌うほどに上り線から下り線へと移降し、健生男子の憧れである美人同志連からもエッチな歌唱が飛び出し、さすが大人人生を歩んできた味（お色気・・・）があるなあ」とゾクゾク嬉しくなつた。

浦島太郎のように時の経つのを忘れてしまつた。兎に角楽しく面白い新年会であつた。お世話役の皆さんご苦労様でした。

生きがい探偵団に参加して

樋口 喜一

(札幌市)

ど素人の私が人前でお芝居を演ずるなんて夢想だにせぬことをやつてしまつた。以後TVドラマの観方が変わつた。ヘボ役者の芸を見ていると私がきまり悪くなるのはなんだろう。どうやら長谷川会長の仕掛けに嵌つたらしい。

西田 繁

(札幌市)

演劇ワークショップの案内を見て、小道具係の手伝いでもと思い参加を決めた。が思惑は外れ、全員が出演者だ。3日間の練習後、4日目には訪問先で発表だ。即日練

習開始、せりふが短いのとアドリブ出演にどうにか間に合わせ訪問の日を迎えた。当日、皆さんは熱演した。私はこの短期間の活動の中で、豊かな皆さんとの個性と人間性に触れさせてもらい大変嬉しかつた。

寺井 友一

(江別市)

私が演劇に出たというだけで、正に驚天動地ともいうべきトピックものでした。

優秀な同志に支えられながら、物語の意味するところを忠実に表現したいと思いました。又、ご指導を頂いた講師のご指摘は、格調高く大変勉強になりました。

本多 理恵子

(恵庭市)

老健施設での演劇発表、どんな風になるのか何もわからぬままスタート。

物語の途中で何人かのお婆ちゃん達の泣いてる姿を見た時は、少しの時間でもその人の人生に何か重なり合えるものを感じとつてくれたのかなと思いました。私も胸が熱くなり、あたたかい拍手を心地よく受けとめさせて頂きました。ありがとうございました。

する寺井さん、黄色い帽子、赤いリュックサック、可愛くて（先輩に失礼）見とれているうち自分の頭の中が真白になりセリフを忘れその場に居合わせた人たちを一瞬ドキンとさせて、申し訳なかつたですが、楽しい体験でした。

小砂 勢津子

(札幌市)



第八回健康生きがいづくり 支援活動全国研究集会報告

上野 正志
(札幌市)

第八回全国集会は、「翔こう！健康世纪へ」を統一テーマに平成十二年十一月四日、五日の両日、東京都府中市の安田生命アカ

デミアで参加者一三〇名で開催され、北海道からは会長をはじめ三名が参加しました。

新しい高齢社会構築のための提言として「二十一世紀高齢者の生き方」の公開講演のほか、二日間にわたり、自主研修、テー

マ別研究、地域活動発表会等盛沢山のプログラムが用意され、全国健生アドバイザーの多彩な人材層の厚さを感じさせました。

なまの有益な情報を得て、今後の活動に生かして生きたいと思います。

斎藤 一治
(札幌市)

「囁めば命の泉わく」
質問、「囁めば命の泉わく」斎藤講師の話ですと、私たち食べるものがないじゃないですか。

「答」そうです。食物は血となり、血は細胞となります。人間が本来必要とする食物は周りになくなり、あるのは不需要で有害な化学製品だけです。こんなモノを呑み込んでいるから栄養失調となり、ガンを初

めとする生活習慣病になります。

そんなモノでも一口最低30回は噛んで食べて下さい。唾液の自然治癒力を信じて！

健生アドバイザー

個人の活動状況

杉谷 憲昭
(小樽市)

皆さんこんにちは、通信十四期生の杉谷です。メンバー各位が講座を受け持つ力を身につけているように、私もそろそろと思っております。

今年中に錢函にて私の素人料理と自作ビールを飲みながら語り合う“社交場”をやろうと企画中です。

その為、現在は料理教室や色々な研修会に参加しております。そこで得られたもの

生きがいを共有していくたいと思います。二十一世紀を新たな決意で頑張る気持ちです。よろしく支援して下さい。

「囁めば命の泉わく」斎藤講師の話ですと、私たち食べるものがないじゃないですか。

「答」そうです。食物は血となり、血は細胞となります。人間が本来必要とする食物は周りになくなり、あるのは不需要で有害な化学製品だけです。こんなモノを呑み

込んでいるから栄養失調となり、ガンを初経済的自立と自発性に基づく社会活動とい

う意味での“ボランティア”と両立させる

ことを試み「社会の問題解決事業」をテーマに掲げ、地域社会で相談者の身になつて助言等を行つております。相談内容も多岐にわたり、電話相談、自宅相談、ときには相談者宅へ行き、状況によつては夜間に及ぶこともあります。

相談には専門的知識が要求される事が多く自己啓発が最小必要条件となります。様々な問題を解決するために横につながるネットワーク型の組織の必要性を実感している今日この頃です。

相談には専門的知識が要求される事が多く自己啓発が最小必要条件となります。様々

な問題を解決するために横につながるネットワーク型の組織の必要性を実感している今日この頃です。

健生アドバイザー

新人自己紹介

伴 優子
(札幌市)

私は、二年前の十一月に晴れて健生アド

となりました。研修では短期間でしたが巾広い年令層の様々な職業の人達とお話しすることが出来て、多くの発見があり、本当に有意義でした。現在健生アドバイザーらしい活動は何もしていませんが、私はとても札幌の街が好きなので、将来はこの地域に根ざした活動を何かしたいと思います。そのための豊かな自分づくりの一つとして、

今年は月例会にできるだけ参加したいと思

サラリーマン生活も終わり、無料相談をライフワークにしようと見え、いくらかの

澤口 猪吉
(忠類村)

つています。皆さんどうぞよろしくお願ひします。

千葉 澄子
(帯広市)

カラオケ、夏はウォーキング、軽エアロビクス等々行い楽しく忙しい毎日です。

- ・好きな言葉は、一期一会、やればできる
- ・性格、向上心が強く自分を高めるために日々努力をおしまないことです。
- ・目標、明るく生きることをモットーとし、人を楽しませることです。

萩根澤 則文

(札幌市)

はじめまして、私は通信十三期生です。

アドバイザーニュース、各種の催しの案内等で皆様のご活躍を見聞し意を強くしております。

現職であるため、健生アドバイザーとしての近況活動も皆様に紹介できるものではなく正直なところ羨ましく思っております。もう少し時間をいただいてから皆様のお仲間に加わりたく思いますので、その節はよろしくご指導願います。

廣瀬 ちい

(札幌市)

小樽生まれで、札幌暮らしが長い、通信十五期生で皆様のお仲間入りとなりました。

た。

現在は健生アドバイザーとしての活動は何もしておりませんが少しずつ行動して行きたいと思つております。今後何かとお世話になることと思いますが、よろしくお願ひ致します。

着楽に気楽で地域のきもの着付サークル

文化講座の講師として活動中です。

又、趣味として三年前より始めましたフラダンスも将来的には今後のボランティア活動に発展させたいと思つています。

石川 義勝

(札幌市)

皆様こんにちは、通信十期生です。(て

んとうむしの会) 現役のビジネスマンです。

先日初めて平成十三年度の「健生北海道研修会」に参加して、阪崎講師のお話を聞き、その後の新年会などで多くのメンバーの方と初めてお会いして楽しく大変有意義な時間を過ごす事が出来たことを心から感謝申し上げます。さて、なぜ「健康生きがい」くりアドバイザー」なのか皆様もそれぞれ事情・想いがあつてアドバイザーになられたかと思いますが私も父母の病気そして死去、それにタイミング良く当社の通信教育に「アドバイザー」が入つていましたので受講致しました。私の考えを一言申し述べ

たいと思います。先ず、私自身が生き方にしつかりしたポリシーを持ち自分自身を高めることとります。それには多くの方々から学び、体験し、トレーニングを重ねて行きたいと思つております。それから身近な方々に何かお役にたてればと思つています。

成瀬 勝也

(札幌市)

コンサドーレからは離れましたが、「地

域に根ざしたスポーツクラブをつくる」、「日本のスポーツ環境を少しでも良くしたい」というのが私の昔からの夢でした。

私の田舎俱知安で「冬だけでなく夏のニセコをもつと元気にしたい」というベンション仲間のサッカーランド作りを手助け

し、羊蹄山の見える小高い丘に四面の素晴らしい芝のグランドが出来つつあります。

いつかここに老いも若きも集える「スポーツクラブ」や「スポーツリハビリセンタ」ができたらと闘志を燃やしているところです。

○一六三八一四一二〇〇一

野鳥の会宗谷支部 小林和樹氏

①町民センター 十時～十二時

「出会い系の広場」講演会

講師 健生アドバイザー担当

(題名・担当者未定)

②特老ホーム「ほのぼの荘」友愛訪問

仙法志 五一一七〇〇

十四時～十五時

ふれあつて楽しい一時を共有しよう!

健生アドバイザー参加者担当

(歌つて? 踊つて? 芝居? 体操? 小咄?

何が飛び出すか)

③「島に響け! ラフマニノフ」

講演とピアノ演奏

十八時～二十時三〇分

講演・演奏者 鴛泊中学校英語教諭

門田 純氏

プロフィール

(道北進出第二段)

健生・生きいき利尻 ふれあい講演会

・開催日時 平成十三年五月十九日(土)

～二十日(日)

交通・宿泊費は自己負担

・開催場所 利尻町民センター

利尻町沓形富士見

・開催内容

五月十九日(土)

④野鳥観察会 仙法志散策

宿泊場所 ホテル利尻 淵形富士見

早朝 五時～七時

新鮮さを持ち味として知名度(?)をあげていきたいと思います。

手探り状態ではありますが、今後の活動につなげるための健生アドバイザーとなれるよう頑張りたいと思いますので観光を兼ねてぜひ遊びに来て下さい。

会費納入の御願い

未納の方は納入して下さい。

年 会 費	5,000円
郵便振替	健康生きがいづくりアドバイザー協議会 岡田朋子 19070-4-02591
問い合わせ	会計、岡田 ☎011-846-6448

二十一世紀最初の会報をお届けします。たくさん原稿をお寄せいただきましてありがとうございました。アドバイザー諸氏の知恵と知識を共有して、創造的で幸せな協議会づくりのために、今後も御協力のほどよろしくお願い致します。

第八回健康生きがいづくり 支援活動全国研究集会報告

上野 正志
(札幌市)

めとする生活習慣病になります。
そんなモノでも一口最低30回は噛んで食べて下さい。唾液の自然治癒力を信じて!

第八回全国集会は、「翔こう! 健康世纪へ」を統一テーマに平成十二年十一月四日、

五日の両日、東京都府中市の安田生命アカデミアで参加者一三〇名で開催され、北海道からは会長をはじめ三名が参加しました。

新しい高齢社会構築のための提言として「二十一世紀高齢者の生き方」の公開講演のほか、二日間にわたり、自主研修、テーマ別研究、地域活動発表会等盛沢山のプログラムが用意され、全国健生アドバイザーの多彩な人材層の厚さを感じさせました。

生かして生きたいと思います。

齊藤 一治
(札幌市)

「質問」、齊藤講師の話すると、私たち食べるものがいいじゃないですか。

「答」そうです。食物は血となり、血は細胞となります。人間が本来必要とする食物は周りになくなり、あるのは不需要で有害な化学製品だけです。こんなモノを呑み込んでいるから栄養失調となり、ガンを初

健生アドバイザー 個人の活動状況

杉谷 憲昭
(小樽市)

皆さんこんにちは、通信十四期生の杉谷です。メンバー各位が講座を受け持つ力を身につけているように、私もそろそろ思つております。

今年中に錢函にて私の素人料理と自作ビールを飲みながら語り合う“社交場”をやろうと企画中です。

その為、現在は料理教室や色々な研修会に参加しております。そこで得られたものをベースにして情報を発信しながら新しい生きがいを共有していきたいと思います。

二十一世紀を新たな決意で頑張る気持ちです。よろしく支援して下さい。

澤口 猪吉
(忠類村)

う意味での“ボランティア”と両立させることを試み「社会の問題解決事業」をテーマに掲げ、地域社会で相談者の身になつておたり、電話相談、自宅相談、ときには相談者宅へ行き、状況によつては夜間に及ぶこともあります。

健生アドバイザー 新人自己紹介

伴 優子
(札幌市)

私は、二年前の十一月に晴れて健生アドバイザーとなりました。研修では短期間でしたが巾広い年令層の様々な職業の人達とお話しすることが出来て、多くの発見があり、本当に有意義でした。現在健生アドバイザーラしい活動は何もしていませんが、私はとても札幌の街が好きなので、将来はこの地域に根ざした活動を何かしたいと思います。そのための豊かな自分づくりの一つとして、

今年は月例会にできるだけ参加したいと思

つています。皆さんどうぞよろしくお願ひします。

千葉 澄子
(帯広市)

カラオケ、夏はウォーキング、軽エアロビクス等々行い楽しく忙しい毎日です。

- ・好きな言葉は、一期一会、やればできる性格、向上心が強く自分を高めるために日々努力をおしまないことです。
- ・目標、明るく生きることをモットーとし、人を楽しませることです。

萩根澤 則文

(札幌市)

はじめまして、私は通信十三期生です。

アドバイザーニュース、各種の催しの案内等で皆様のご活躍を見聞し意を強くしております。

現職であるため、健生アドバイザーとしての近況活動も皆様に紹介できるものはなく正直なところ羨ましく思つております。もう少し時間をいただいてから皆様のお仲間に加わりたく思ひますので、その節はよろしくご指導願います。

廣瀬 ちい

(札幌市)

小樽生まれで、札幌暮らしが長い、通信十五期生で皆様のお仲間入りとなりました。

た。

現在は健生アドバイザーとしての活動は何もしておりませんが少しずつ行動して行きたいと思つております。今後何かとお世話になることと思いますが、よろしくお願ひ致します。

着楽に気楽で地域のきもの着付サークル文化講座の講師として活動中です。

又、趣味として三年前より始めましたフラダンスも将来的には今後のボランティア活動に発展させたいと思つています。

石川 義勝

(札幌市)

皆様こんにちは、通信十期生です。(てんとうむしの会)現役のビジネスマンです。

先日初めて平成十三年度の「健生北海道研修会」に参加して、阪崎講師のお話を聞き、その後の新年会などで多くのメンバーの方と初めてお会いして楽しく大変有意義な時間を過ごす事が出来たことを心から感謝申し上げます。さて、なぜ「健康生きがい」クリアアドバイザー」なのか皆様もそれぞれ事情・想いがあつてアドバイザーになられたかと思いますが私も父母の病気そして死去、それにタイミング良く当社の通信教育に「アドバイザー」が入つていきましたので受講致しました。私の考えを一言申し述べ

たいと思います。先ず、私自身が生き方にしつかりした。ボリシーを持ち自分自身を高めることと思います。それには多くの方々から学び、体験し、トレーニングを重ねて行きたいと思つております。それから身近な方々に何かお役にたてればと思つています。

成瀬 勝也

(元コンサドーレ札幌専務)

「北海道にもJリーグを」と北海道に来て六年目を迎えました。そのコンサドーレは名将岡田監督を迎えて二年目、見事J2優勝ですつかり地域に定着してきたようです。

コンサドーレからは離れましたが、「地域に根ざしたスポーツクラブをつくる」、「日本のスポーツ環境を少しでも良くなさい」というのが私の昔からの夢でした。

私の田舎倶知安で「冬だけでなく夏のニセコをもつと元気にしたい」というベンション仲間のサッカーランド作りを手助け