

# 北の灯り

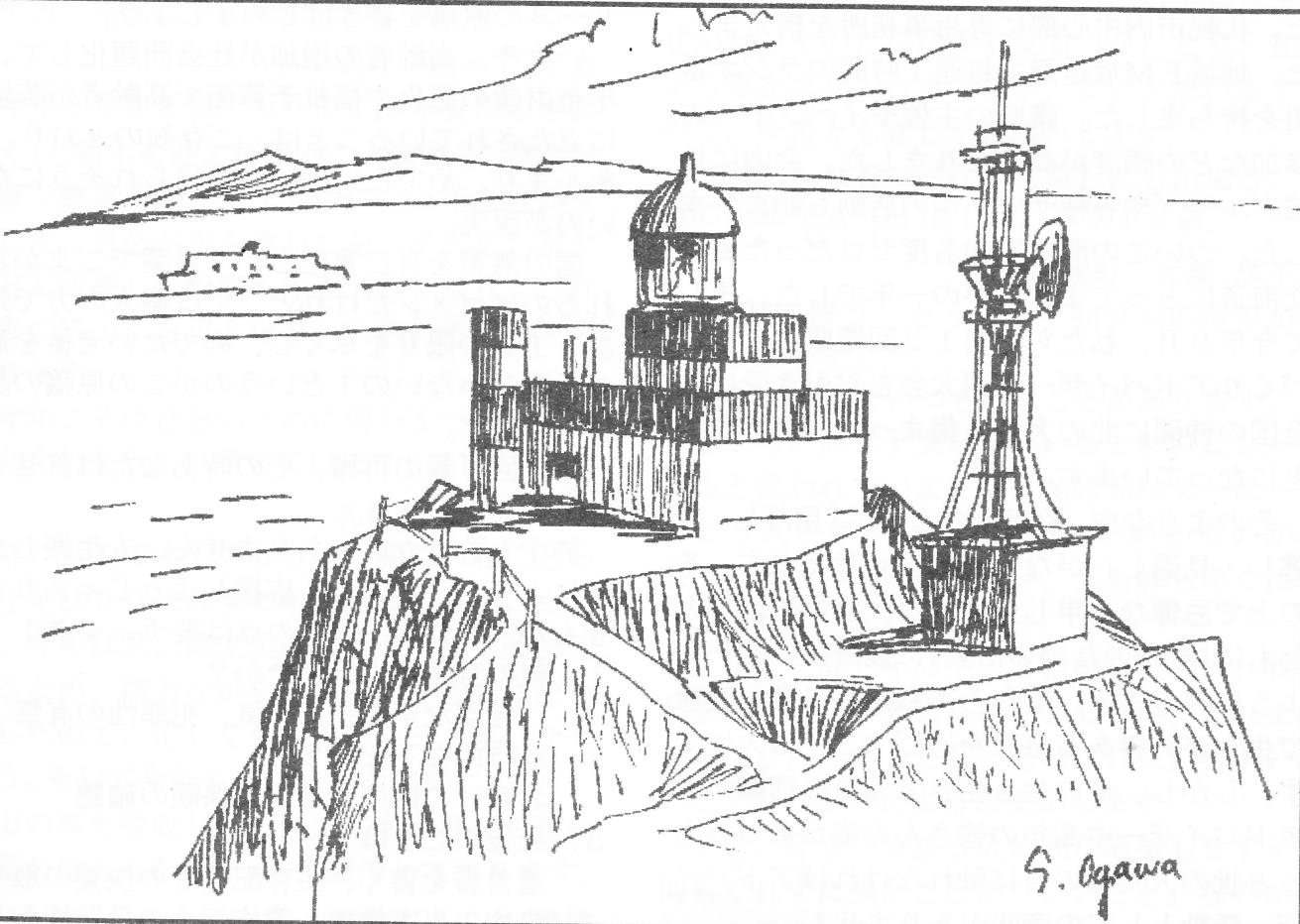
第 14 号

健康生きがいづくり  
アドバイザーワーク  
北海道協議会

発行責任者

水沢 裕一

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《日和山灯台》 小川 智（公募白日会会友：健生賛助会員）

## 健康・いきがい

### 中高年の経済

共和町 野口 鉄男

老いてお金がなければ何もできない。嫁・孫にもいい顔が出来ない厄介者扱いの時代になっている。年金も 70 才支給や減額の話もあり、これから貯蓄対応は、10~20 年も前から考えなければと思う。

毎日・毎月・毎年と計画を持って貯める

ことである。健康を考えて禁酒・禁煙で少しでも貯蓄をしなければ！ 目標は、自分自身で自由に使えるお金があることである。

好きな旅行もお金がなくては行けない。健康で長生きの時代、60 才からの 20 年余り「健康とお金」は、切ってもきれない関係にあるが、「夢」を持って生きよう。「共遊・共楽・共和」（ともにあそび・ともにいたのしみ・ともになごむ）の心を持って頑張りたい。「一杯の晩酌のために」！

## 年頭の挨拶

会長 長谷川 聰

新年おめでとうございます。皆様にはますます健康で生きがいのある正月を迎えられることと思います。

さて、満 5 歳の健生北海道にとって昨年は節目の年でした。会員は 150 名を超みました。札幌市内中心部に専用事務所を構えました。地域 FM 放送局で毎週 1 時間のラジオ番組を持ちました。講座の主催やイベントへの参加などの頻度が高くなりました。会内に地域グループや各種サークルの活動も始まりました。ついこの間まで知名度ゼロだった健生北海道にとってまさに夢の一年でした。そして今年 9 月、私たちは第 12 回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会をお引き受けし、全国の仲間に北の大地に集まつていただくことになっています。

そのような中、私は会長として「見落し・見逃し・見過し」がないかとよく考えます。その上で忌憚なく申し上げれば、会員の増加とともに「身内のための活動」に幾分傾いているように感じます。もちろん私たち自身が健康で生きがいのある毎日を過ごすことは大切です。しかし、その生き生きと元気に活動するアドバイザー中高年の皆さんのが姿がもっともっと世の人たちの目に触れなければアドバイザー活動としての意味がありません。

これだけ多才な人材を擁した元気中高年集団は他に類がないと自負しています。ぜひこの一年は、改めて私たちの活動を「世に示す」年にしようではありませんか。

今年、札幌で行われる全国大会も、ただ私たちが全国の仲間とだけ相互啓発と交流親睦を深めるのではなく、北海道内のたくさんの中高年諸兄姉に私たちと全国の仲間の生きの良い姿を見てもらえるよう働きかけようではありませんか。そして健生北海道に一人でも多くの人に参加してもらい、それぞれの健康生きがいづくりを支援しようではありませんか。ますます...

## ひとくち講座

札幌市 小沼 肇子

「近ごろの親子関係—変化と問題点」

長寿社会は家庭関係を変えた！

長寿という言葉は、寿（ことぶき）という字を使っているからには、おめでたいことなのだ！と敢えて最初に宣伝して、この 2 回シリーズの原稿を書きはじめましょう。

いまや、高齢者の増加が社会問題化して、年金財政の悪化や福祉予算面で高齢者が苦境に立たされていることは、ご存知のとおり。あんまり、めでたい扱いは受けられそうにならないのが現実。

国の無策を自己責任という言葉でごまかされるのはゴメンだけれど、では個人の力で知恵と工夫の限りを尽くし、めでたい老後を過ごそうじゃないの！というのがこの原稿の趣旨なのです。

第一回「親の再婚、その時あなたは許せるか？」

許すも許さないかもしれません。人生楽しまずはどうしましょう！応援しようじゃありませんか。ただし、以下の点は要チェック！

1. 親の意思能力は完全か？

極端な年齢差、病気、犯罪性の有無

2. 経済的な不安は？

お互いの財産、年金、保険の確認

3. 死後のことは？

遺言書を書く、生存配偶者の扶養の取り決め、事実婚でも遺族年金の受給権あり

4. 成年後見法の利用

多額の財産があり、死後遺産争いが予想される場合、第三者と貢献契約が安全  
小沼肇子プロフィール

昭和 21 年生まれ 出身地 砂川市 中央大学法学部卒 道銀勤務などを経て、現在「生活設計アドバイザーカンパニー小沼肇子事務所」主宰 テレビ・ラジオ・講演などで活動。

北海道文化放送番組審議委員会委員長

札幌家庭裁判所家事調停員 人権擁護委員

平成 13 年、健生 AD 取得

次回も「ひとくち講座」は小沼肇子さんです。

**今年は  
申年で～す**



## 干支生まれの4人、夢を語る！

今年の干支は申です。アドバイザーの年男・年女たちに夢を語って貰いました。

秩父別町 佐々木 千春

今年3月48歳になります。「年女にふさわしく」と新年を迎える毎年のことながら、家族が健康で無事に過ごせます様に、と手を合わせました。自分が年を重ねた分、子供たちがどんどん成長し心配事も年々大きくなり、これが私の活力かと思うほど、いろいろなことがあります。

今年こそは自分のために何か1つ形に残ることをしよう、と考えています。

札幌市 木野 敏子

早いものです！ アッという間に、私にとって今年は50代最後の年になってしまいました。今年は又、健生全国大会が札幌で開催されるため、微力ながらお手伝いする事になりましたので、忙しくも意義のある1年になります。そして今年もまた素敵な仲間に出会い、沢山の事を吸収し私の人生にもうひとつ輝ける星が増えるかな…と、期待しております。

札幌市 田中 忠佳

これまでの【サル】年は何をしていましたか、自分なりに振り返ってみました。

【12歳】初恋に狂っていた。

【24歳】結婚を控えて家内に狂っていた。

【36歳】その頃流行っていたピンクキャバレーに狂っていました。

【48歳】競馬、麻雀、パチンコとギャンブルに狂っていました。

と思ったとおり、皆さんに胸を張って話せる事など無い事を再確認するだけでした。

そして今年【60歳】を迎える訳ですが、【還暦】、周りからは年相応に見られており、【知らぬは本人ばかりなり】の状態です。

趣味も特技も持ち合はず、家内からも相手

にされず、自分の希望も特になし、の最悪状態？ 何に狂えばよいのか？ 思案中の毎日ですが、心境は、【To be or not to be That is the question】と言うところです。

しかし、今年度で仕事も半分リタイヤとなり、少し時間にも余裕が出来そうですので、今度は皆さんと一緒に活動したいとおもいます。

あと何回の【サル】年を経験するか判りませんが、そのたびに少し反省（？）して、狂える事を求めて行き（生き）たいと思いますので、今後とも宜しくお願ひします。

《自戒》反省だけなら【猿】にも出来る。猿の次郎死去（H15.11.8）享年18歳。

南幌町 大栗 洋子

申年に思う とうとう？回目かの申年が来てしまいました。

申年が来るといつも思うことがあります。

昔から、同じ干支が3人いるといいことがあると言われていますが、結婚前は父・母・私と3人申年がいて「いいことがあるのかな？」と思っていましたが、父も姉も早くに亡くなってしまいました。

たまたま同じ年の主人と結婚したので、我が家は又申年が3人になりましたが、これまで宝くじに当たったこともなければ、特別いいことがなかったような気がします。

でも、今まで家族5人特別な病気もせず子供もぐれずに来たことが「いいこと」なのかな？と思うようになりました。これも年を取った精なのでしょうか？

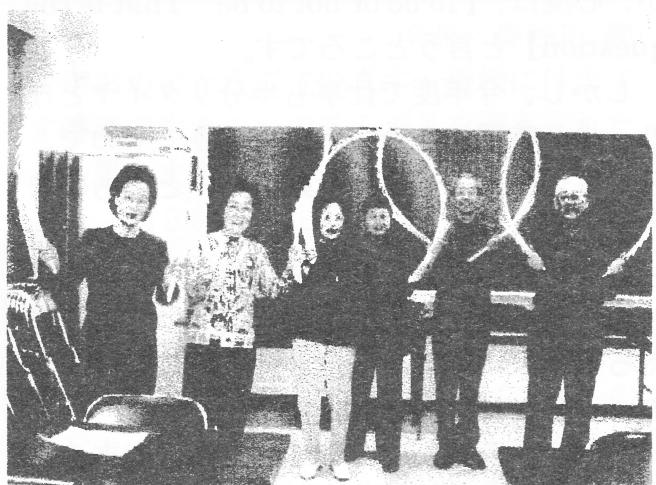
南京玉すだれと バルーンアート

感動と活力を有難うございました！！

千葉県在住11期生 川上 千里

10月には北海道健生の例会やラジオのインタビューに参加させていただき有難うございました。体調不良で申し訳ありませんでしたが、皆さんの優しい気配りのお蔭で玉すだれとバルーンアートの講習も楽しく出来ました。聞きしに勝る北海道健生の活動振りには驚きました。活動拠点として事務所をもち、

機関紙を発行し、毎週一時間の FM 放送番組を担当して、放送企画からアナウンサーまで自分たちで担当されているのに驚きました。



その後送られてきた機関紙の活動報告を見ても、皆さんがあれぞれ自分の持ち味を生かし楽しく活動して、自分の生きがいとしながら社会参加されている姿がよくわかります。

遠からず玉すだれもバルーンアートも現場で生かされる日が来るものと期待しております。私は大きな感動と活力をいただき帰ってきました。本当に有難うございました。

## ◆活動交流会◆

10月24日

第7回活動交流会のミニ講演に先立ち、成瀬事務局長から「東京生活が月の3分の2と長くなり、協議会の任務を遂行できなくなりましたので役員会に図り、会計の村田総枝さんに事務局長代行をお願いすることになりました。」と報告がありました。

ミニ講演① 講師 千葉県 川上 千里

「バルーンアートと南京玉すだれ」

千葉県の川上千里さんが、赤井川村の小学校に出向くついでに、当協議会の会員にバルーンアートと南京玉すだれを教えるために立ち寄り、交流会において南京玉すだれの衣装でその妙技を披露してくれました。

「バルーンアート」は、口の中に入るハーモニカを演奏しながら細長い風船をあつと言う間にネズミに変えてしまい、子供には簡単なものがよいとプードル、白鳥などは20秒くらい、複雑なものは練習の積み重ねが必要とコアラ、赤とんぼなどを作って見せてくれました。

また、オモチャ作りの話をして、自分で簡単に作ったという万華鏡、割り箸鉄砲、竹のオモチャ、音の出るオモチャなどを見せ、子供達に身近なもので何か遊べないか創作意欲を教えていきたい。今の社会は子供の教育に必要なものが忘れられていると子供に対する思いを話してくれました。

「南京玉すだれ」は、江戸時代に南京無双（南京にも無い）玉簾として売られたもので経緯などを語り、さっそく、「さて・さて・さても南京玉すだれ・・・」とみんなで声を出し、手拍子を打ちながらにぎやかに演じ、交流会は盛り上がりました。

**ミニ講演②「私は誰」** 講師 帯広市 窪田 稔

私の劇団「ほうき座」が11月3日に「私は誰」という演劇をしますので、今日の演題を急きょ「私は誰」ということにしましたと大きな声で講演がはじまりました。

自分の人生の原点は演劇です。矯正施設の慰問のために劇団を作り、芝居をやり、帯広市のミュージカル、はまなす国体の総指揮もさせてもらいました。

保険会社の管理職を棒に振っても演劇を続けました。昭和46年、高齢者問題に取り組むのも少年院に演劇部を作り、老人ホームを慰問し、少年達と老人達の交流が7年間続きました。子供達との接点を持つようになり、2年前に「パズル」という親と子供の劇団を設立し、老人ホームを慰問しています。

今の社会は中学生、特に女子学生が怖い。親と子供の交流、心の交流が大切です。演劇の中で生きてきた間のとり方、緊張を楽しみながら高齢者だけでなく、いろんな人との交流に心掛けていきたいとこれまでの人生と生き方にについて話された。

今回の二つのミニ講演は、はからずも、日本の将来を担う子供達に目を向けて、交流を楽しんでいる二人の講師の生きがいに感銘を受けました。

今回の交流会は、参加者に立ち見が出るほどの盛会振りで、講演のあと、各部からの報告、新人紹介などがありました。(記 小田桐)

## こちら赤ちゃん110番

11月28日 講師 37期 生田 京子

30年前、自分の子育ての苦しかった経験から、仲間と任意のボランティアを立ち上げた。身近に相談相手がいないまま深刻な悩みに陥

り、不幸な道をたどる場合があるそうです。そのような状態に追いこまれないうちに、母親が気軽に相談できるようにと「さっぽろ赤ちゃん 110 番」は誕生しました。

子育てについていくつかのアドバイスをいただきました。

- ◆ 新生児の授乳は、欲しがるだけいつでも与えてよい。
- ◆ 発熱時は温かくしては体力が消耗するので、汗をこまめに取り替えてあげる。
- ◆ 水枕は肩にあてないように、頭だけにあてる。

さらに、昔とは生活環境が随分変化したが、積極的に関わっていくことが孫との上手な関わり方ではヒントをいただきました。

自分で考え自分の意思で育児できるようサポートしてゆきたい、と情熱あふれる優しい言葉で話していただきました。(記 木村)

## 私の健康法

札幌市 小笠原 哲哉

指針としては「快眠・快食・快便」そして自然体。素食(粗食ではない)、お茶やミネラルウォーターを多く摂る(1日 2~3 リットル)。

畑仕事をして土に触れ汗を流す。多趣味(四季を通じ、家の中や外ができるもの)。

無理をしない(体はひとつなので優先順位を付け行動する)。今日に感謝(生きていること、仕事できること、人々との出会い等々)。

そして常に好奇心。というところでしょうか。

札幌市 生田 京子

自分流で暮すことです。春夏秋冬いつでも好奇心と一步前に出る意欲を持ち続けること、もちろん家事や家族の世話を上手に手抜きして、余暇は無理なくマイペースを保つことです。わがままと思われますが、周囲への気使いも決して忘れていません。自然流が心身に一番良いです。

秩父別町 佐々木 千春

最近、なんだか調子が良くないなあと思うことがあっても、今のところ、私の周りでは、さほど重要な悩みもなく、毎日過ごしています。何事も気の持ちようと考えているノーワン

気が私の健康法? と、思っています。ただ一つは、なるべく歩くように努めています。

## 近況 100 文字

札幌市 水野 由恵

昨年春から厚別にある「北海道開拓の村」で解説のボランティアを始めました。

村は北海道の開拓と移民をテーマとして、明治・大正時代の建物を集めた野外博物館です。結婚を機に北海道に移り住んだ現代の移民の私には、以前から興味のある場所でした。元来の歴史好きも手伝って月 1~3 回の活動はとても楽しいものでした。

お客様は幼稚園児から高齢のかたまで。外国からもこられます。鍛冶屋さん、装蹄所、車櫈製作所など、すでに町中から姿を消してしまった仕事など、子供達に説明するのに苦労します。私たちにはまだ見覚えのある品物も、今の子供には始めて見るものばかり。目を輝かせて見る子、上の空で聞く子など、さまざまです。高齢者には懐かしい実体験の暮らし。教わる事が沢山あります。

私の成果は経験する事は無いだろうと思っていた「わら細工」に関り雪靴、草鞋、草履などを作った事と新しい仲間に出会ったことです。

春から夏、夏から秋へと移り行く季節の中で野幌の森に囲まれ、元気を貰いました。

私の活動は 10 月で終わりましたが、11 月からも月曜日を除き開村しています。積雪期には馬櫈も走ります。皆様も一度訪ねてみませんか? きっと何か再発見すると思います。

札幌市 足立 紗子

「健生アドバイザーの資格を取得して」  
我が家は、定年を迎えた夫と 8 歳の娘との静かな暮らしをしております。

夫も例外に漏れず、社会との繋がりもない状態で生活しておりました。このような状態で良いのかなと思っておりましたが、相手が動かないのなら、私が動いて静まり返った我が家に風を起こそうと思い受講しました。

そこであったこと、聞いたこと、見たことを夫に話し、聞いてもらううちに最初は「フーン」だったのが「ホー」に変り、「自分も何かしなくては」と少しだけ外向きに考えて行動してくれるようになりましたのでシメシメと思っています。

話は変りますが、パソコンを開いたら「14件のメールがあります。」とあったのですが、老眼が進んだのかと思い眼鏡をかけなおしました。いつもは4件くらいだったのでびっくりです。メーリングリストに入会したことをするつかり忘れておりました。

これからもよき仲間として、刺激を受けながら、我が家にもよい風を吹かせていきたいと思っております。

滝川市 小野寺 英子

健生アドバイザーで学ばせていただいた2年目になります。少しでも中高年期を楽しく、有意義に過ごすために健生の皆様から、いろいろ教わりたいと思っています。そのため健生の行事に少しでも多く参加して、視野を広げて公私共に充実した人生が送られたら最高と思っています。健康づくり・いきがいづくりを実践しながら、健生アドバイザーとして一歩一歩前進して自分を磨いていきたいと思います。

札幌市 高坂 蓉子

「近頃、髪が気になり、手植えのブランを求めました。

外国映画のブラッシングのシーンとオーバーラップ（大胆発言）聞けばアジア産のイノシシの毛とか。エー 私は亥年です。亥同士で毛をすり合わせていたなんて！」

札幌市 佐瀬 真知子

嬉しい出会い！！夏ごろ、私の太極拳教室に身体少し不自由な男性が入会。太極拳には完成がなく進歩が永遠に続く。改良すべきところを探すのは 心。だから身体だけではなく心も元気になる。「これぞ僕の求めていた世界！」と彼は歓喜。私も励まされる思いがした。

札幌市 塚本 久二子

夏風殿が、私の体に住み着いて三ヵ月半、やっとお帰りになりました。微熱と寒氣から

スッキリと解放された私はビールで祝杯を挙げ、今後の生活をいかに健康で暮そうかと考えています。

“風邪殿、もう私の側には寄ってこないで！”

札幌市 鈴木 瞳子

健生アドバイザーになって年賀状のやり取りをしたいと思う友達ができました。

アドバイザーとは名ばかりで、自身にさえも良きアドバイスができていませんが、活動支援部に入れていただき、多方面の方々と出逢いがあり喜んでいます。

健康には運動と食事に気をつけることは多いですが、健生での笑いはそれに勝るとも劣らない素晴らしいものです。

出逢いと笑い、この素晴らしいものを大切にし、仲間でいたいと思います。どうぞ宜しくお願ひいたします。

札幌市 大西 信子

“いい日旅立ち”の演奏に見送られて、ホロリ…としながら北斗星車両で行く道内一周の旅。

さて、場違いだったかと思った一瞬、若い男性が多く（内心ラッキー）中高年夫婦がちらほら、車椅子の青年とお母さん（心はすばらしく健康）鉄道マニア、旅行好き、目標いっぱいの活き活きと輝いた目、別世界を見た感じ。夜汽車中ではビールで乾杯、語り合い、いい出会いと仲間づくり。これこそ本物の健康と生きがいの4日間の旅となりました。

39期生 武田 和雄

9月20日、「健康生きがい応援団」でラジオの電波に乗せて、「自分のアンテナを持つ」をテーマに日頃の想いを発信しました。FP（ファイナンシャルプランナー）の分野をライフワークとして、日々頑張っています。皆さんも情報発信を！

## 新人紹介

39期生 伊藤 規久子

NPO の起業モデルとしてのコミュニティ・レストラン（「食」を核にした、地域の需要を地域で担う NPO による協働モデル。東

京都国分寺市にある NPO 研修・情報センターが推進するプロジェクト。)を北海道で広める活動をしています。どうぞよろしくお願ひします。

#### 40 期生 金加 美恵子

昨年 12 月末に右手首を骨折したためにリハビリが必要となり、健康生きがいについて深く考える事態となりました。幸いにも快方に向かい 10 月 31 日から 11 月 3 日に兵庫県三木市共同学苑で行われた 40 回養成研修講座を受講してきました。

#### 40 期生 千葉 よう子

第 40 期生で私と生年月日が同じ女性に声をかけられびっくり、11 月 24 日のメールには北日本幹事の役職が付いていることにまたびっくり、さらに会則、45 名の名簿、忘年会の案内が続々届く意欲満載のメンバーにびっくり。今後の借脳が楽しみです。

#### 賛助会員 三岩 澄子

この度、岡田さんのご好意により 10 月の月例会に参加しました。

そこで目にした皆さんは活き活きと輝いて見えました。私は久しぶりに出会った光景に全身の細胞が目覚め、離れがたく二次会までついて行ってしまいました。

改めていきがいづくりの大切さを感じ取った出会いでした。皆さん、今後とも宜しくお願ひ致します。

#### 千葉県 川上 千里

縁あって賛助会員の仲間に加えていただきました。千葉県我孫子市に住む 11 期生のアドバイザーです。薬剤師ですが製薬会社を定年退職してから南京玉すだれ、バルーンアート、手作りオモチャなどでボランティアをしております。今後ともよろしくお願ひします。

#### 37 期 牧田暁夫 39 期 秤谷愛子

#### 賛助会員 小野妙子・郷原真知子

## 自己紹介

#### 札幌市 梶 恭典

介護のため、新しい歩みをはじめ、4 年たちました。アルツハイマーを病んでいる方が「自分の頭の中を雲がもやもやと流れる何と

かして」の訴えに触れる機会が増すにつれ、ケアの方法を探しあはじめ、カウンセリング勉強中です。

#### 恵庭市 大嶋 昭子

私は定年を 1 年後に控えて、ひと踏ん張りしているところです。又、地元で体育指導委員もしておりますので、健生のアドバイザーとして今後は、生涯スポーツ等大いに役立てたいですし、自分のためにも色々な研修会に参加したいと思います。

もう 1 つ私の趣味としているのはお花です。一年草の種を採取し、増やすのが大好きです。ガーデニングという手合いでではありませんが、春になってこぼれ落ちた種から咲いた小さな花も可愛いものです。暖かくなっているいろいろな種類の新芽が出始めると、ドキドキ・ワクワク!! 来春の花を見たいために、寸時を惜しんで手入れをし、球根の分別をしております。来年の庭や畑はどの様にレイアウトしようか、と今から楽しんで構想を練っています。

## ◆事務局から◆

事務局の愛称が「健生庵」となりました。  
“お蕎麦屋さん”にも“いろいろ”にも、利用される方のお気持ちでお使いください。会員の皆様の自由な活動の場として利用していただけるのが最良です。

利用の際には、一報頂けるとうれしいです。  
([ikigai@atlas.plala.or.jp](mailto:ikigai@atlas.plala.or.jp))

TEL&FAX 011-219-8701 お時間とれる方、お当番にご協力おねがいします。

新しい年を迎える皆様には 2004 年度のスケジュール表を用意されていると

思いますが、下記日程を最優先で記入してください。

- 平成 16 年 1 月 24 日 13 時～ 健生北海道協議会新年会 (於：札幌)

- 平成 16 年 5 月 8 日～9 日 健生北海道協議会総会 (於：江差町)

- 平成 16 年 9 月 11 日～13 日 健康生きがいづくりアドバイザー全国大会 (於：札幌)

詳細については、その都度別途ご案内します。

☆事務局員は下記の通りです。よろしく。

事務局長代行 村田総枝

事務局次長 周尾正則

事務局員 相坂誠一郎 蝦名憲子 加福保子  
金加美恵子 木村満子 高木隆吉 藤原佑子

☆事務局では、活動交流会案内など、会員全員へ情報発信出来るよう考えています。

メールアドレスをお持ちで、メーリングリストに参加されていない方は、ぜひメーリングリストへ登録しましょう。

会員の活動状況が詳細に素早くわかります。参加ご希望の方は、[haseg@hoku-iryo-u.ac.jp](mailto:haseg@hoku-iryo-u.ac.jp)（会長のアドレス）にメールをお送りください。

☆現在会員数 平成 15 年 12 月 20 日現在  
会員 132 名 賛助会員 28 名 合計 160 名

## ◆財団からのお知らせ◆

介護予防、生きがい活動支援通所事業のモデル事業や試行事業など各地で！

アドバイザーは 11 月に 48 名増え 3,380 名、各地でのイベントも目白押し。生きがい通所試行事業は、主として老人福祉センターや老人憩いの家等で、相談、たいそう、ゲーム、演芸、スポーツ等を実施。介護予防モデル事業は、温泉での音楽療法、笑いと生きがい探しの体験、コレクティブ・ハウジングによる地域の生きがい支援活動など。

### 会報編集部からのお願い！

#### 原稿をお寄せ下さい！

会報発行にあたり、幅広く会員のみなさんからの原稿をお待ちしています。テーマ等は以下です。

- ①(私の) ふるさと (再発見) 400 文字  
出身地、第 2 のふるさと、心のふるさと・何でも。
- ②心ホッとした瞬間 200 文字  
ホッとするひととき、する人、するところ・何でも。
- ③本音言わせて！聞かせて！ 200 文字  
ふだん思っていること ずっと思っていること・。
- ④とっておき情報！ 200 文字

こんなことある こんなところある

#### ○連絡先

FAX 小田桐 011-665-4537

水沢 011-711-5868

メール 小田桐 [monjiro11@hotmail.com](mailto:monjiro11@hotmail.com)

水沢 [ztd05304@niyty.com](mailto:ztd05304@niyty.com)

会報編集部より

#### お詫びと訂正

会報 13 号 5 ページの「第 1 回輝々会の集い」の報告者が「札幌市 近井 忠」と掲載しましたが、「札幌市 岡部 二朗」の誤りでした。お詫びし、訂正いたします。

#### 《表紙：日和山灯台》

小川 智

昭和 31 年頃、映画「喜びも悲しみも幾年月」のロケが行われ、がけ下で海水浴をしていた中一の私は、高峰秀子来る！の知らせで、海水パンツひとつで大女優を拝顔した覚えがある。ここは高台から眺めても、水面を入れて祝津漁港から描いても好ポイントで、画家にとっては誠に有難い写生地です。昭和 60 年に無人化されています。

#### ◆事◆務◆所◆所◆在◆地◆

〒060-0041

札幌市中央区大通東 2 丁目 8 番 5

プレジデント札幌ビル 9 階 (908 号室)

健康生きがいアドバイザー北海道協議会

電話・FAX 011-219-8701 番

(ニックネームは花丸一番)

#### ◆編◆集◆後◆記◆

昨秋、ノロッコ号で、釧路湿原を観賞する機会を得ました。過去に、無用の長物と言われていた国内最大の湿原は、自然を保護することにより、丹頂鶴などの野生動植物の宝庫として知られるようになりました。現在、訪れる人々に感動を与えています。

これから的人生も湿原の釧路川のように、ゆったりと自然体で流れていきたいものです。

(小田桐：S 42~45 釧路勤務)

会報編集部 水沢裕一・小田桐邦隆・榎本聰子

宮岸和子・木村満子・田中淑子

大栗洋子・平畠信夫・大嶋昭子