

北の火打り

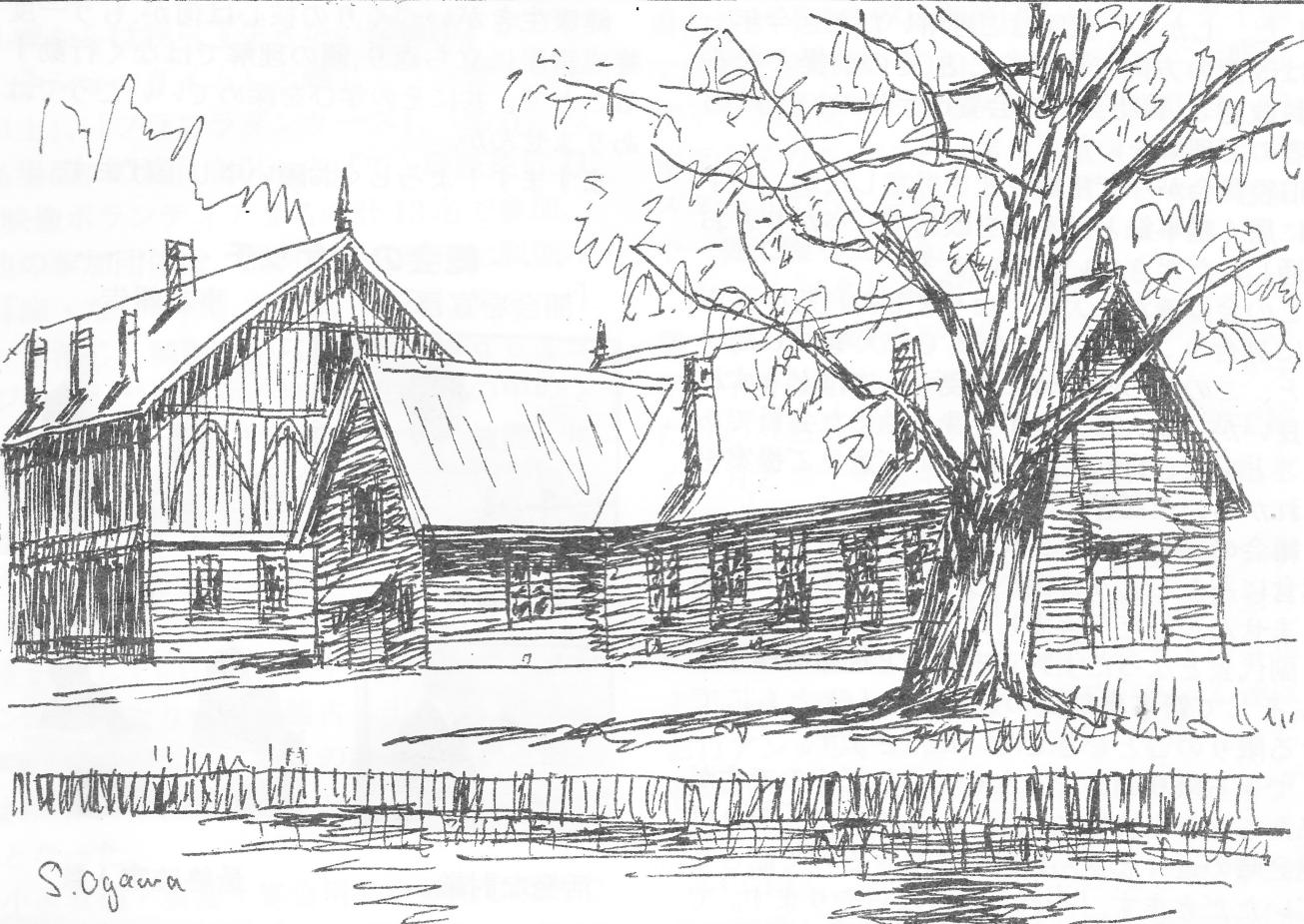
第 21 号

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

水沢 裕一

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《北大農場》 小川 智（公募白日会会友：健生賛助会員）

健康・いきがい

私の健康秘話

札幌市 長澤 幸子

アドバイザーの役割を果たしていない私。健生と出会い、木野敏子さんと出会いフラダンスをボランティアで教えてもらい、ダンスの楽しさを感じている私です。

フラは手話で感情を表現する踊りであり、そのため手足に集中力を注ぎ、身体全体で表し、

穏やかに、中には大きく動かし年齢を忘れ、その時は20代の気持ち。

以前には健康と趣味、それにストレス解消と唱して登山に狂じていたが、勤めを辞めて途端に遠のいていった。

今はフラの要請があれば、木野さん宅で練習、そして本番となる。月3回教室に通いしっかり汗を流し身体は軽くなり帰路は使っていない筋肉が悲鳴を上げることがある。

ハワイ生まれの踊りで健康維持、今は教えて下さる方、仲間、そして健生に感謝して、艶やかなドレスと共に楽しんでいる近年である。

組織改変に向けて



代表 長谷川 聰

今年の総会は組織改変を旧役員会から提案させていただきました。総意は急変を望みませんでした。しかし、意図はご理解いただき今年一年は改変の方向で動くこと、その前提となる役員改選と、賛助会員の会費改定については出席者のご理解をいただきました。

旧役員会がなぜ組織改変を提案したか、お手許に届く議事録と議案書を改めてしっかりとお目通しいただきたいと思います。

この会は確かに大きくなりました。その大きさに見合うこと、大きくなつても大事にしたいこと、この二つを同時に実現するにはどうすれば良いか、他人事とせず会費を納めた会員であることをぜひ自らに問い合わせ続けてご意見ご提案をこれからいただきたいと思います。

総会の議を経て会長改め代表としてまた会務運営にあたるよう皆様からご指示（支持ではありません）いただきました。

副代表となった上野正志さんと加藤勢津子さん、そして新事務局長の近井忠さんとともにできる限りのことをさせていただきます。

できる限りのことをさせていただくのですが、私たちからも皆様にお願いがあります。それは総会時の近井忠さんの言葉に尽きるので記させていただきます。「やれと言うならやります。でも、やれと言うなら、やりやすいようにやらせてください。」と、私にはこの言葉が本当に胸に響きます。私の心の声でもあるとご理解ください。

勝手気まま自由にやらせてくれということではありません。協力してください。批判は受けます。しかし批判で終わらず提案を付けてください。

その提案に皆さんも協力し共働してください。さらに言えば、むしろ健康生きがいづくりアドバイザーとして皆さんのやりたいこと、やるべきことを私たちに手伝わせてください。

私たち役員が皆さんそのため何かを始めるのを待つのではなく、皆さんのアイデアと行動の実現のために私たちに協力させてください。

健康生きがいづくりは一人一人のもの、個主体かつ自主自立そして自律です。しかし一人で

はなかなか難しいからこそその仲間づくりであり助け合いでいます。それは決して誰かと誰かの間の支持待ちや依存の関係ということではありません。今回の組織改変案は、皆さんの自主独立、そしてその仲間づくりがやりやすいようにという発想が底辺にあります。

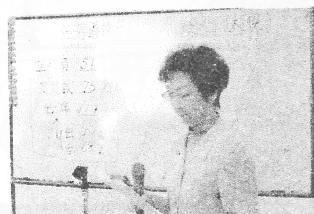
これまでの役員や事務ボランティアの皆さんには本当に頭が下がります。それをご理解ください。もっと多くの人が会務に関わってくださいれば、この皆さんの負担もどんどんと軽減します。

健康生きがいづくりの核心は何か、もう一度養成講座に立ち返り、頭の理解ではなく行動することで、共にその学びを深めていいこうではありませんか。

ますます！よろしくお願ひ申し上げます。

・・・・・総会のスケッチ・・・・・

開会を宣言



事業報告



会計報告



書記

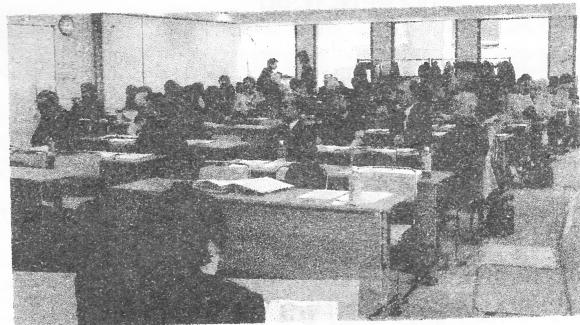


活発な討議



最終確定人数

正会員 151 名
定足数 126 名
出席 125 名
欠席 57 名
会員 68 名



生きがい探偵団・様似巡回

高齢者パフォーマンスライブ

「浪漫劇場」に出演

札幌市 上野正志

北海道文化財団主催による「演じて歌って福が来る」とのキャッチフレーズのイベント『高齢者パフォーマンスライブ「浪漫劇場」』に四団体が参加して 3 月 26 日(土)に様似町中央公民館大ホールにて開催された。

札幌からは我ら『生きがい探偵団』が「生き生きショータイム」と題して「白髪五人衆名口上」、「フラフラダンサーズ」、「名月赤城山名場面」の演目を引っさげて、聴座長ら 11 名・映像ボランティア 2 名の計 13 名で参加。

他の参加団体は、浦河町から既にお馴染みの『座・たくあん』が演劇「偽孫に気をつけろ」を演じ、穂別町からは『田んぼ de ミュージカル』が制作中の映画「田んぼの中のファンションショー」の内容を舞台で披露、地元・様似町からは高齢者グループ『いきいきライフセミナー』が「懐かしい童謡唱歌を歌おう」とコーラスで参加した。

『生きがい探偵団』一行は四回のリハーサルを計画していたが、途中いくつかのアクシデントが重なり十分な稽古も出来ないまま、一時は配役が欠けて演目の組み直しかと懸念されたが何とか予定のメンバーで参加することとなった。

小道具類・衣裳・宴会用品を運搬し現地で落ち合う聴座長を除く一行 12 名は、3 月 25 日の 8 時 30 分にマイクロバスで札幌を出発、一路高速で様似町を目指して走り続ける。

途中、昼食は富川の有名な蕎麦や「いづみ食堂」で舌鼓を打ち、13 時半ころ予定どおり様似町中央公民館に到着する。

楽屋で練習中に声が掛り直ちに、参加四団体による舞台上での総練習が始まる。今まで経験したことのない広い舞台に戸惑いながら、支えてくれる舞台・照明・音響はプロの皆さんなので全員緊張の連続、立ち位置のチェック・オープニング・出掃け・エンディングと一通りこなす。

最後、四団体揃っての全体のオープニング

とフィナーレの稽古で、17 時に終了する。

この後、出演者 60 名に関係者を加えた 80 名で、飲めや歌えやのお楽しみ大交流会となる。探偵団は例によって、玉すだれとフラダンスで喝采を浴びるが程々でお開きになった。

本番当日は、午前中が聴座長による全員参加のワークショップ「楽しいゲームで仲間づくり、健康づくり」で身体と心をほぐす。

午後、いよいよ高齢者パフォーマンスライブ「浪漫劇場」がスタートする。二番目に登場の我が『生きがい探偵団』は蝶ネクタイ姿で決めた三宅洋一の拍子木と口上で、本間恵津子・矢崎悦子・塚本久二子・上野正志・安藤百合子の 5 人による「白髪五人衆口上」がスタートする。会場は大うけ、やんやの喝采で一気に盛り上がる。

次いで、「名月赤城山」は恵津子の口上で開演する。蝦夷の浅香光代こと、悦子の国定忠治、子分は正志と百合子、芝居は 1 コーラスだけの「名月赤城山」の正志歌謡ショーで締め、月と黒子の榎本聰子の小芝居と「お粗末さまでした」で無事終了。

いよいよ、木野敏子率いるフラフラダンサーズが赤い舞台に登場する。お色気たっぷりの敏子・百合子・久二子・岡部恭子・山本雅子の五人の踊りに、日高路のじいちゃん達はお口アングリ、ばあちゃん達は「わたしたちもやりたいわ」と大騒ぎ、観衆はスマイルダンサーズに魅了されたひと時でした。

いよいよ、エンディング。みんな楽しみすぎて準備した段取りどおりには出来なかったが、それがまた笑いを呼び、沢山の拍手と歓声を頂いた。

無事閉演し他団体が帰った後、『生きがい探偵団』だけは、アポイ山荘に連泊、連夜の宴会に突入しても、翌日は何事もなく無事帰還しました。



素晴らしい舞台の数々と山海の味覚付きの宴会と癒しの温泉三昧を堪能した二泊三日の日高路公演旅行でした。以上

FMラジオ聴いていますか！

3年目の「健康生きがい応援団」

札幌市 清水 利章

こんにちは、Bちゃんです。「健康生きがい応援団」を始めて、もう3年目なんですね。その間ずっと一緒にいたのが細川美香さんです。

それで、ラジオで使いました美香さんに贈る詩「ないないみか！」を披露します。

さて、いくつみかという言葉が入っているでしょうか？どうぞ、美香さんの文とあわせてお読みください。

ないないみか！

しばらくおみかけしませんが、
ミンミンせみか、刷り込みか。
ひよっこりひょうたん、みかけによらず。
書き込みからはわからない。
とにもかくにもケミカルだいじ。
身体につかみかかっても、
「てめえ～！」のひとこと、かみかも知れぬ。
終(つい)の棲みかか、おもいこみか。
悩みかいけつできぬまま、
お情けのみか、お涙か。
まどろみかけては、また起き出して、
ついにたれもがみかまる。おや、みまかる
る。つみかさなって、どんとこい。
前に見えるは、うみか空。
あんりや、混みかたひでえな。
ないないみかで、ワンツーパンチ！
見るにみかねて大声出して、
ほんとに好きなみか月を食う。



たくさんの出会いをくれる

「健康生きがい応援団」 細川 美香

初めまして、Bちゃんチームでアシスタントをしている細川美香です。

最初のうちは、スタジオでマイクの前に座るだけで頭が真っ白になってしまいました。そんな緊張感や軽いパニック状態もラジオの醍醐味なんですね。数回出演するうちに慣れてはきましたが、放送が終わってから「今回はゲストの方の言いたいことを引き出せただろうか」「あれも聞けばよかった、これも聞けばよかった」と公開

することもしばしば。まだまだ未熟な私ですが、スタッフの皆さんのおかげで、今日に至っています。

Bちゃんチームの聞きどころは、多彩なゲストの方々。年代も10代から70代、高校生から絵本作家やお店のオーナーまでさまざま、Bちゃんのお友達あるいは「一本釣り」された方々にたくさん出合うことができました。

打ち合わせのためにゲストの方を訪ね、その世界に触ると新鮮な感動があります。その雰囲気がラジオで伝わっているといいなと思います。そして、そんなゲストの方に不意打ちでBちゃんのおやじギャグが飛ぶことも、そのリアクションでゲストの方の違った表情が見えたたりして、面白いんです。

これからも、多くのゲスト、多くのリスナーの方と出会い、ラジオを通してリスナーの方がゲストの方に会ってもらうために、ほのぼのと頑張っていきたいと思っています。

そして、健生の皆さんにもたくさん会いたい！と思っていますので、二の足を踏んでいた方も気軽にスタジオに遊びに来てほしいです。

これからも、第2週Bちゃんチームをよろしくお願いします。

FM放送局 さっぽろ村ラジオ

81.3MHz 土曜日AM11:00

健生 生きがい応援団



鈴蘭や風に音欲し言葉欲し

川村嘉秋

鈴蘭は人々に最も親しまれている山草です。ユリ科の多年草で、晩春から初夏にかけて、

白色かれんな小さい風鈴状の花を下向きに開く。

摘んでいると、さわやかな香りが漂ってくる。

子鈴を振っているような花冠は愛らしい。

北海道の郷土の花に選ばれていて、この季節いくつかの町から本州に送られている。

秋には、小さな赤く熟した丸い実をつける。



養成講座便り

札幌市 養成部 岡田朋子

5回目になります養成講座が4月9日開講いたしました。

今回は受講者が集まらず、皆さまの四方・八方への勧誘などのご努力をしていただきながらも例年になく少ない状況の17名の参加です。その分受講生にとってはマンツーマンに近い状態で、内容の濃い非常にお得な?講座になっております。

今回の受講者数は17名

(男性6名女性が11名)で、

年齢層も63歳から28歳までと幅広く平均年齢が51歳です。(これを見て若い人ばかりと思わないでくださいネ)人数は少ないので意欲にあふれた受講生が多く、特に養成講座開設以来の28歳男性(近さん)に期待しております。

4月9日は講座に先立ちオリエンテーションが行われ、養成講座の進め方、健生の活動等の説明を行い、先輩からの一言は「アッテね43の堀田幸男」さんが、明快で楽しく、わかりやすいお話をされ、受講生の笑いを誘いました。一年前に試験対策のために勉強した鉛筆書きのノート4冊は受講生に感動を与えておりました。

第1回講座「中高年と健康いきがい」の講師は上野正志さんが担当し、体験を交えた説得力のある講義に受講生も目を輝かして聞いており野次馬根性に共感する人が多かったです。



第2回養成講座「現代社会と中高年」は北大の亀野淳先生が柔らかな語り口で、行政の立場、産業界での貴重なご経験を踏まえたお話をされ受講生に大変好評でした。

第3回・4回「中高年と健康」で生活習慣病予

防士の小笠原哲哉さんは「美食飽食は不健康なり」と食生活の大切さを、畠俊一先生はスポーツドクターとして沢山のデーターを基に「健康のためににはまず運動が大切であり、続けることが大切」と話されました。第5・6回「中高年と家族・地域社会・余暇」は窪田稔さん、第7回「健康生きがいづくり支援活動」は聰さんが講師をされ、受講生にさまざまな感動を与えて、先日折り返し点を過ぎました。

今回の受講生は積極的でとても良い質問をします。先日も「ボランティアの有償と無償の違い、事故があった場合は誰が責任を取るのか? ボランティア保険について」の質問がありました。窪田講師は今までの経験を交えて「以前は無料のボランティアが一般的であったが最近では交通費などを負担してくれる有料のボランティアが増えつつある。事故があつた場合は一般的には依頼主に責任があるが、あくまでも事例により異なる」と話されました。養成講座にかかわってきていつも感じたことですが、毎回そのグループの雰囲気が違いますし、さまざまなドラマがあります。

今回はとてもうれしいお知らせがあります。昨年度受講し病気のため途中で休講された宮本正敏さんが5月19日に元気になられ戻ってきました。もう体調も万全とのことで、安心致しました。早速聰さんの講座終了後、飲みにケーションであたらしい仲間と交流を図っていました。この様子をみて「講座にかかわってきて良かったなー」と胸の中にあかりがポーと灯りました。



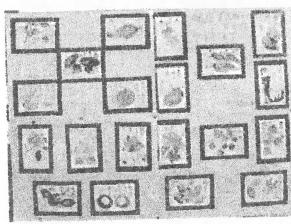
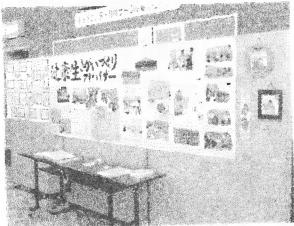
養成講座はさまざまな人々が出会い・学び・羽ばたく為の可能性を秘めた場でありたいと常々考えております。私はこの講座が責任者として最後の養成講座となります。スッタフの皆さん(岡部二朗、石井政治、佐藤良子、斎藤正子、真鍋僚子、千秋憲博、富川美代子、長沢幸子、三岩澄子、三宅洋一、山崎昭子、)と心を込めて務めたいと思います。会員の皆様 すばらしいパワーあふれる新アドバイザーの誕生が間近です、どうぞ ご期待ください。

東区区民まつりに参加して

札幌市 活動支援部 家守 朋恵

平成 17 年 3 月 5 日 13 時から 6 日 16 時まで東区区民センターにおいて「第 5 回 東区区民まつり COME」が開催されました。

健生は 1 回目から実行委員を出し、「パネル展示とステージ発表に関わってきました。今回、実行委員は 3 名参加。パネル・ステージ等で関わって下さった方は延べ 60 人を超えるました。COME 懇親会も 13 名参加しました。



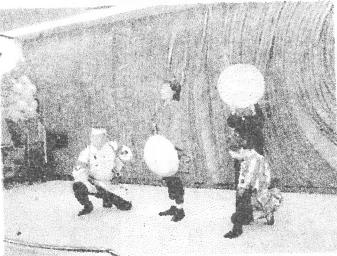
っていました。

4 月開講の健生養成講座のパンフレットも手にとって見たり、持ち帰って頂きました。

区民祭りのオープニングは健生玉すだれ 10 名で幕開けし、それに続いてのステージ発表も圧巻でした。5 日に限って言えば、東区区民祭りと言うより「健生パフォーマンスワールド」の感がしました。

3 時間枠のうち 2 時間を健生で埋めました。その 2 時間でも足りないくらいの健生パワーでした。健生のステージは三宅洋一さんが総合司会を担当し、本日初公開の女忠治親分、悦子さん他の寸劇です。見事でした。練習の時より台詞も立ち振る舞いも良くなつた本番でした。芝居など出来ないと思っていたそうで、才能を見抜いた聰さんの笑顔が見えるようです。

感想を周りの人聞くと、恵津子さんの堂に入った口上が印象に残ったようです。今回は月と雁を入れて 6 人で芝居を組んでいまし



たが舞台の袖でカラスや捕り方達がプロもどきに何役もスムーズにこなしていました。

続くオカリナ演奏は黒 1 点の堀田さん他 5 名。百合子さんは寸劇、オカリナ、フラダンスの 3 目をこなしました。すごいパワーです

フラダンスは衣装の着替え等入れ替わりを 3 回しました。どちらも 20 分の持ち時間では足りなくて時間オーバーの熱演でした。

途中、彩の会のお琴と尺八とコーラスが入り、久二子さんの蝦蟇の油売り。今回は異バージョンです。何時聞いても微笑んでしまいます。

その後は東区元町 4 区町内会の健生流南京玉すだれです。経験は浅いのですが、毎週練習の甲斐あるたいした出来でした。

その後のチ COME 参加者は全部で 45 名、そのうち健生は 13 名です。

健生勢は元気いっぱい、パワフルグループと見られています。余興でも、隣に座った方と、初めてお逢いした川上師匠のひ孫弟子に当たる東区町内会の玉スダラー達と、75 歳にして玉スダラーを志した健生マドンナ河崎さんの希望により、南京玉すだれを披露しました。触発されたとかで来年は芸で参加すると耳打ちに来た方がいましたよ。

健生美女軍団によるコーヒー有料サービスまであって、東区民祭り COME は健生がすっかり溶け込んで地域の皆さんと多いに盛り上がり



ました。来年第 6 回目の COME も健生から実行委員を出すことになりました。

10年ひと昔

北広島市 武田 和雄

高1の息子が突然、「お父さん、僕の小学校一年生のときの写真ないかなー？」
『どうしたんだ、急に？』
「優子の写真を見ていたらそう思ったから」
『どこだったかなー、でも入学式のときのビデオならあるぞ！』



本棚の一番下、本と本に挟まっているビデオを取り出し、久々に見てみることにした。
まだ、眠っている一洋の顔のアップ画像で始まるそのビデオ。

雨の校庭、桜は二分咲き、千葉県柏市立第四小学校、長めのワイシャツ、大きなランドセル、傘を差しながら校庭に向かう姿。

『あれからもう10年経つのだなー』
<お兄ちゃん結構かわいい！>「ウルッセー！」

10年で体だけはでかく、逞しくなった息子、ふと、自分の10年前に想いを馳せる。42歳働き盛り、それから10年分、自分は成長できているのだろうか？

「ただ、年をとった」

そう感じ始めたら、イエローカードを出さなくては……。

春の思い出

札幌市 富川 美代子

春は私にとって、別れの季節でもあり、出会いの季節でもあります。

転勤族の夫と結婚してから、北見・室蘭・稚内・札幌と渡り歩いてきました。

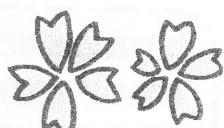
人見知りの私は、どちらかというと家に閉じこもりがちでしたが、子供も私以上に人見知りになったときは深く反省しました。

出来るだけ人に接しようと心がけ、三人の子の幼稚園や学校の役員を引き受けたり、趣味のテニスサークルに参加したりと、忙しい毎日を過ごしました。

お陰さまで、今でも稚内のテニス仲間とは時々温泉ツアーテーブルに行ったり、札幌で再開したりと友情を深めています。

冬のあとには必ず暖かい春が待っている。

そう思うとどんな寒さにも耐えられるのではないかでしょうか。



私の健康法

札幌市 小林 孝子

- ・深呼吸が身についている。
- ・イメージしながらスローな体操まがいなもの。(意識して体のいたるところの筋肉を動かす)
- ・体・心の健康情報には、ひとまず耳を傾ける。
- ・頭の中を真っ白(何も考えない)にする時間を持つ(私はサウナ)
- ・好き嫌いはない。
- ・すべては無理なので調味料にはこだわる。お肉は摂りすぎない(魚が好き)などなど。

目新しいことは何もないと思います。

私は日常の中で情報を選択し(情報の新旧入れ替え)、興味を持ったことはひとまずやってみます。

そして私が無理なく、心地よく納得(理論)の行くこと(効果を信じる?)を5年から20年くらい、今健康に良いとTVなどで言われていることをしていたんだなあと思います。

どうしてそんなにパワフルなの?と言われて、自分のイメージとして、「細胞レベルで健康なのかな?」と返答している私です。

札幌市 木野 敏子

「健康に気を付けていることはなに?」と聞かれたなら、あまり拘りを持って生活していない私には特に自慢するものはない。しいて言えば「食は、健康の源」なので、食べることが大好きな分、作ることも決して惜しまない。お金はあまりかけられないけれど、手間、暇、愛情はたっぷりかける。



のんびりすることは大好きだが、だーらいとする生活は性に合わないので、メリハリのある生活が私の原動力になっているし、当然、健康的に過ごすにも役立っているような気がする。

ただ、年齢と共に今までにない体の偏重に困惑している。経験したことのないアレルギーが出現し、鼻水、くしゃみ、目の搔痒感に近頃参っている。

目をしょぼつかせ、鼻水をすすりながらそれでも「私は健康体」と錯覚しながら今日も飛び回っているのが、もしかしたら私の健康法かもしれません。

岩見沢市 新井 裕

その1 ・1日一生懸命働き、『ネルは法楽』と唱え、一夜の感謝と安眠がストレスを解消…翌日に持ち越さない。



その2 ・日々の暮らしから『笑いを見つける』。家族と孫の会話やテレビ番組から笑いを見つけて大声で笑い、血が踊る…ストレスを発散する。

その3 ・柔らかき運動から『日の出時に散歩する』。景色と美味しい空気を味方に歩く…身体の隅々に勢いよく血流が走る。

以上の三つを、怠け者の自分に言い聞かせ、尻を叩いて叩いて実践…恥ずかしや。

健康パンザイ！

札幌市 藤原 慶明

健康法その1 ・健生お薦めの『人参・りんごジュース』を飲んでいます。作る手間、片付けて間を含めると適度の運動量になります。

その2 ・体を温め血液の循環を良くするため毎日、藤原温泉に浸かっています。ストレスも蒸発して最高気分です。

その3 ・その1、2で十分健康ですが、おまけは残されたわずかな時間を、ウサギの如く野山を駆け巡っています。近年は、近間の銭函天狗とか塩谷丸山ですが…特に冬の札幌は、バージンスノーの上をスキーで大直滑降すること。

この気持ちはチョー最高…！わかるでしょうか？もうこの世のものとは思えずパラダイスにいる気分です。1回すべるごとに健康で5年は長生きできると保障します。



近況報告

43期 札幌市 山本 雅子

地元での講習会、富士吉田での宿泊研修で久々に頭脳をフル回転させたのだが、半年あまり前の思い出となった現在、健生に仲間入りしたことには喜びを感じています。

同期生である“アッテネ43”的メンバーとは、ますます仲良くパワーに満ちていて大変元気づけられます。参加しているサークルのフラダンスグループも木野さんの温かい人柄のもとで“無理せず楽しく”をモットーに皆さんと和気あいわいの雰囲気で、私を受け入れてくださ

り居心地よく感謝しています。

しかし、フト自分自身が快いだけで過ごしていることに気づいたとき、せっかくアドバイザーとして学習したことを忘れないように努力して、それを生かすことを課題にしなければならないと自戒していますが、実行はなかなか難しいものがあり困惑しているところもあります。



43期 札幌市 松木 俊樹

札幌市に定住を決め長年勤務した会社を退職しましたが、最後の4年間介護福祉関連の仕事をしたことがきっかけとなり、退職後、健生を受講し富士吉田では全国のたくさんの方々との交流等、あつと言葉の出来事でしたが、楽しさや感動がありました。

富士吉田から早半年経ち、成長していない自分がいますが、今は自分の出来ることを一つ一つ出来ることをやっていきたいと思います。

よろしくお願ひします。

札幌市 新居 高子

仕事に追われた毎日ですが、とても嬉しいことがあります。

小児科病棟勤務だった10数年前、当時中学生だった子供達が立派な社会人となり、私を温泉に招いてくれたのです。

つらい闘病生活の中で、難しい思春期の子供たちは、寂しさも重なり、私が優しいお母さんのように思えたそうです。私としては子供達が将来、健康な人生を送ってほしいと願いお世話をしました。すっかり忘れていたことなのに、子供たちからは思い出話が次から次へと出てきました。

嬉しかった！立派に成長された姿に感謝させていただき、人のお役に立てたのだと素直に受け止めました。

残された看護職の時間を大切にしたいと思います。



会員皆様のご協力で、原稿が予想以上に多く集まり、20号に載せることができなかった原稿を今回21号の5P~6Pにまとめました。

季節感がズレてしまったものにつきましては、お詫び申し上げます。

会報編集部

活動交流会

協議会では、活動交流会を毎月行っています。会員の親睦交流を目的にしたバラエティに富んだ話題いっぱいの研修会、その後のノミニュケーションも楽しいです。

知人、友人をお誘いのうえご参加ください。

- ① 日時：各月ごとメール等で連絡 18:00～
- ② 場所：六穀堂（南2・東2 Hハシモト隣）
- ③ 会費：飲み物代 300円

『ラジオへの取り組み（うらばなし）』

平成17年3月25日

講師 葛西 峰一（さっぽろ村ラジオ）

3月の活動交流会ミニ講演は、賛助会員の葛西 峰一さんが、さっぽろ村ラジオ開局の頃の話や運営形態（仕組みの話）など話に始まり、実際にラジオで話すコツ（声の出し方、メモの取り方など）また、スピーチのコツ（必ず話さなければならないことを一行程度にメモしておくとよい。）等ラジオのことだけに留まらず話題は広がりました。そして、自分なりのかかわり方で（例えば、CDの整理、炊き出し等）多くの方に参加してほしいこと、ぜひ一度はスタジオ見学をお勧めいたしますと締めくくられました。当日は様似講演と重なり参加者が少なかったので普段なかなか聞くことのできない素朴な疑問などにも答えていただくことが出来て、とても有意義な時間でした。

『生きがい探偵団・今昔物語』

平成17年4月22日 講師 会長 長谷川 聰

4月の活動交流会ミニ講演は、会長の長谷川 聰さんが様似講演のビデオを流しながら、探偵団誕生秘話のレジュメをもとにお話くださいました。会長のお話は大変興味深いものでありましたが、参加者は同時に流れているビデオの方に目を奪われ、時々様似公園の裏話に話の花が咲く場面も多々あり、大盛り上がりの活動交流会でした。

探偵団の行く末としけけ

- 1) 健康生きがいづくり支援活動として
 - ① 会員登録制・ユニット制の活動形態
 - ② 舞台芸能は誰にも役どころがある
 - ③ まず一步を踏み出す／個性を活かす／失敗を笑い飛ばす／今を楽しむ
- 2) 仲間づくりと地域・世代・ライフスタイル

を超えた交流の輪づくり
3) 定期・定例でやるための工夫を検討中

以上の流れで楽しくお話を下さいました。そして最後にあなたのステージデビューをお待ちしていますと締めくくりまして、お開きとなりました。

（記）蛯名 憲子

小樽の近況

小樽市 田村 元江

去る、3月5日、小樽市の日専連大ホールにおいて「高齢者が元気に暮せるまちづくり」というテーマで、約350人の参加者と共に市長の山田勝磨さんとNPO法人シーズンネット代表の石見太市氏のご両人を迎えて楽しい座談会が開催されました。

その参加者からのアンケートが集計され、小樽市の高齢者が求めていることは、

「ボランティア活動やサークル活動などの社会参加についてどう思いますか？」の問いに、

『機会があったら参加したい』が

165名中118名（71.5%）、

「高齢者が元気に暮すために重要だと思うことは何ですか？」には、

『交流の場や機会の拡充』が

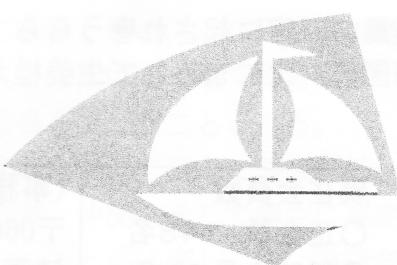
165名中124名（75.2%）、

ということを知り、私達の出番がきた・・・！！と感じました。

その後、4月13日に小樽市の推進課が、参加者の中から世話人会議員を選び、健生からは杉谷、田中、片山、田村の4人が選任されました。

世話人会議員になった健生の4人は、他の団体グループと共に小樽の一員として、頑張っていこうという気迫が甦ってきたこの頃です。

今後、健生北海道協議会の皆さんにお力添えをお願いすることもあるかと思いますので、その時は優しくご指導くださいますようよろしくお願い致します。



今回から数回にわたって豊島さんの所属している「十七の会・川柳の会」の2周年を記念して旅先から送ってこられたお手紙から掲載させていただきます。

《旅先からの報告》

豊島 忠

鹿児島県吹上町の娘夫婦に誘われ、2月15日《介護半日講座》実施の報告書を7日に完成させ、その疲れ寝不足のまま結婚40周年（緑玉婚式）に合わせ無理やり3月9日吹雪模様の浜頓別を出発。札幌の息子のところで休憩し、午後10時45分小樽からフェリーに乗船、11時半出発し10日の20時半舞鶴港に到着。積雪がなく違和感あり、温度はプラスの7度。鳥取まで走り12時頃仮眠。12日は朝6時出発。日本海側のすばらしい景色に雪がぱらつくがスノータイヤなので安心。萩市で日本の夜明けを演出し、多くの松蔭門下生輩出の吉田松陰神社を参拝後見東町へ。なだらかな丘のような重なりで小さな石灰岩がたくさんありお墓のようで気味が悪く、見渡す限り日本最大のカルスト景観地の秋吉台と、日本一大きい秋吉洞（大正洞）を見学（平成13年高校恩師と見学）。本州から海峡トンネルで九州に渡り、福岡の桂川町で（21時半）宿泊。12日は隣り町の稻筑町在住で高校同期生を突然訪問。驚く事このうえもなし。平成13年に恩師含む7人でミニ同期会開催以来の再会。1時間ほど歓談し、心臓バイパス手術をしても元気で動いているボランティア実践活動資料を仲間で回し読みすることのお勧めをし別れた。（次号へつづく）



雛鳥の 声に起され春うらら
南国の 土にまみれて生姜植え

表紙に寄せて 『北大農場』

小川 智

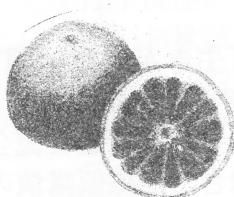
北大キャンパスと道路一本隔てて第二農場がある。都会の喧騒を感じさせない静かな空間の中に札幌農学校時代に建設された数々の建物が、今なお良好に保存されている。

木造、亜鉛鉄板葺き下見板張りの懐かしい佇まいが、ここにはあります。縁地の中の赤い屋根、アンバー色の壁板は色彩的にも補色関係にあり、人間の目には安らぎ、落ち着きなどの好感を与える。

小さな池とハルユの大木を配した構図は、アマチュア、プロを問わず昔から絶好のモチーフとして取り組まれており、私も時々制作にでかけている。

財団からのお知らせ

報告書が4冊できました。「生きがいづくり・健康づくりによる介護予防推進事業」「在宅ケアにおける生きがい支援に関する調査研究事業」「高齢者の生きがいと健康づくり講座講師養成事業*」「痴呆高齢者を介護する家族支援事業*」の4事業の報告書です。健生北海道も2事業*で大健闘。ご希望の方には差し上げます。（送料160円を切手で）



【編集後記】

総会も終了し、いよいよ新体制の健生北海道が動きはじめました。今までやり過ごしてきた事も表面化してきたようです。この機会に健生について深く考えて論じ合うのも大切な事だと思います。切磋琢磨してこそ健生北海道は、成長していく信じています。みんなの健生ですから。

（田中 記）

現在会員数	〈事務所所在・連絡先〉
○正会員 148名	〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目8番5号
○賛助会員 38名	健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会
合計 186名	(電話・FAX)011-219-8701