北の灯り

第　５５　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
石川義勝

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《マナーハウス・英ストウ》　小　川　　智（白日会準会員・道展会友）

健康・いきがい

『私の健康と生きがい』

71期　豊田　正生

私が健康なのは、親から譲り受けた体が良いのと家内の健康管理が良いことの二つと思っています。

現役時代は夢中で働き、健康法という意識はなかった。それなのに入院したことがなく全くありがたいことです。

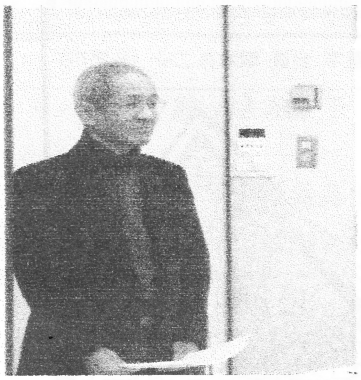
しかし高齢者となり、健康第一に過ごすためにサプリメントを５種も飲み、努めて歩くとか運動するように気を使います。

振り返ってみると、懸命に仕事に励んできました。よくもまあ次から次から、その時代・その地域・その種類に立ち向かい、緊張感で仕事に取り組み毎日を過ごしてきました。

今、カーリンコンの普及啓蒙に取り組んでいます。幸いに札幌市の認定を得て，いろんなところに営業に出かけたり、考えたり、毎日生きる張り合いを感じ、過ごしています。

新年月例会平成24年1月21日（土）16時00より　川上千里氏による「初春　講演会」笑って長生き・・・免疫力を高め病気を防ぐ！！開催

講師：　川上千里氏　薬剤師・健康生きがい財団講師



○始めに・・病気を防ぎ健康を守る自然治癒力。自然治癒力の低下：加齢、ストレス、食事、生活の歪み。がんの自然退縮はなぜおこるか。

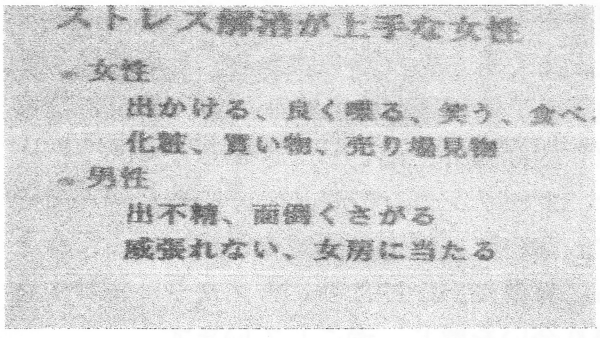
（＊ストレスを溜めない秘訣は逆らわず、いつもニコニコ、従がわず）

○自然治癒力(免疫力)と心・・心、自律神経、ホルモン、免疫の関係。不安や悲しみ：免疫力の低下。喜びや希望、感動：免疫力向上。呼吸法と自律神経：心と身体：禅、ヨガ、気功、呼吸法などの有効性

○心の健康管理・三つのポイント・・1、ストレス軽減：女性が上手、男性は女性に習え、考えを前向きに2、生きがい、希望をもつ：一人称、二人称、三人称の生きがい3、笑う、楽しむ、感動と感謝

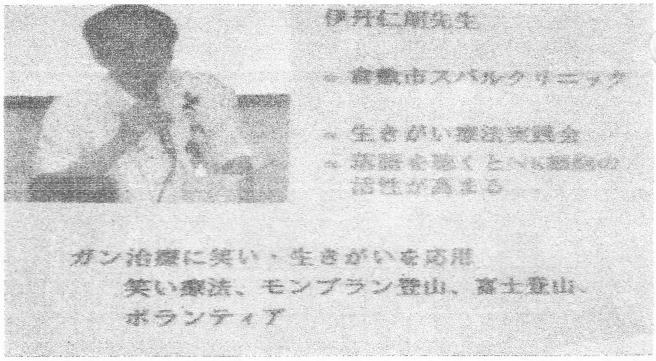
（＊一人称は一人で何かをする、二人称は皆で何かをする、三人称は皆の為に何かをする）

（＊中高年の生きがいとは・自分で計画、行動・きっかけをつかむ・できればボランティア）



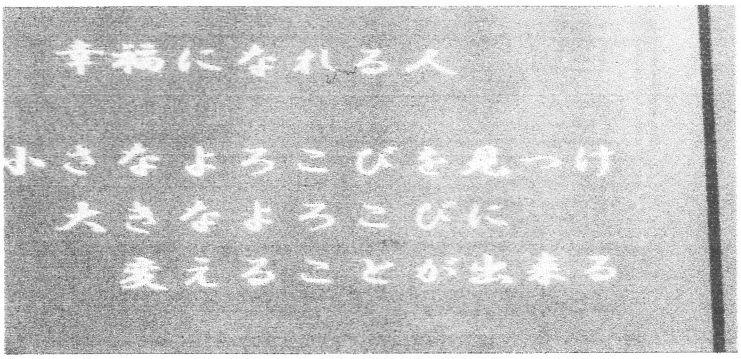
○笑いの効能と医学的研究・・笑いは免疫力を向上：作り笑い、笑み筋刺激も有効、和顔施とミラーニューロンの作用。NK細胞活性化、痛み軽減、血糖低下、脳の活性化など。

（＊笑いは脳刺激、脳血流を良くする。落語で笑えるようになったら迎えが近い）(笑)



○免疫力を高める実践例・・ガン患者友の会：末期ガンでも免疫力向上で克服できる。免疫力向上のコツ：体の健康、心の健康。

○私の笑いと生きがい：何でも実践・・笑いのネタを探し、加工、周囲を楽しませる。面白クイズ、手作りオモチャ、バルーンアート、南京玉すだれなど。



川上様のお人柄が良く判る貴重な講演でした。やさしくお話しされ私たちも真剣に時に笑いながら癒されながら聞き入っていました。

本当に有り難うございました。（石川　記）

平成24年 新年会 開催されました

1月21日平成24年の新年会が札幌サンプラザで開催されました。今回は先の講演された川上千里さんも同席されました。司会は「笑いヨガ・松田順治さん」で最初から楽しめそうな雰囲気が可笑しい？？新年挨拶は嘉指副代表、続いて羽根啓悦さんの元気よい乾杯！出演者の皆さんはゲイニン以上の芸人、カシュ以上の歌手でした。盛り上がりも最高に！出席者全員で竹原さん作詞の「健生讃歌」を合唱、より仲間の絆を深めた一時でした。最後の締めは上野正志さんの掛け声で！名残惜しく終わりました。



渡邊一栄さんの歌を聴き川上さんウットリ



松田順治さんの巧みな話術の司会で始まり



小原広江さんの華麗な踊りで宴も盛り上がり



嘉指毅副代表の新年の挨拶、養成講座の成功を！！



三宅洋一さんと南京玉すだれメンバーでコラボ



羽根啓悦さん元気で気合をこめて高らかに乾杯！



上野正志さん健生の発展と皆様の健康を祈願して

新入会員のご紹介

健生の活動に参加して～はじめまして

一般会員　志和　英世

青春！　真っ只中の健生の皆さま　こんにちは。一般会員の志和と申します。（通称：六さん）
昨年の10月、いこいサロンの「華うたくらぶ」に参加させて頂きましたのが健生への入り口でした。

矢崎さんの美味しい料理とお酒に酔いしれ、皆さんの素敵な歌声を聞きながら楽しい時間を過ごさせて頂きました。そんな雰囲気の中、初めて出逢った方々とは思えないフレンドリーな温かい友好を感じさせて頂きました（感謝）。

その後、健生おはこ会のしゃべり場ちゃっと、ふれあい聴き書き自分史講座、演歌体操・脳トレ、有意義な講演会などにも参加し、昨年の10月からは年齢（加齢）を忘れてしまいました（笑）。

今年もすべてにおいて柔軟な脳と体力維持に努めてまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。

先日、恵庭市の図書館へ行った時に、男性の一人が、サミュエル・ウルマンの「青春の詩」についてお話をしておりました。その一説を簡略に記してみました。

【青春の詩】

青春とは人生の一時期のことではなく、心のあり方のことだ。若くあるためには、創造力・強い意志・情熱・勇気が必要であり、安易（やすき）に就こうとする心を叱咤する冒険への希求がなければならない。

人間は年齢（とし）を重ねた時老いるのではない。理想をなくした時老いるのである。希望ある限り人間は若く、失望とともに老いるのである。

自然や神（唯一神）や他者から、美しさや喜び・勇気や力などを感じ取ることができる限り、その人は若いのだ。

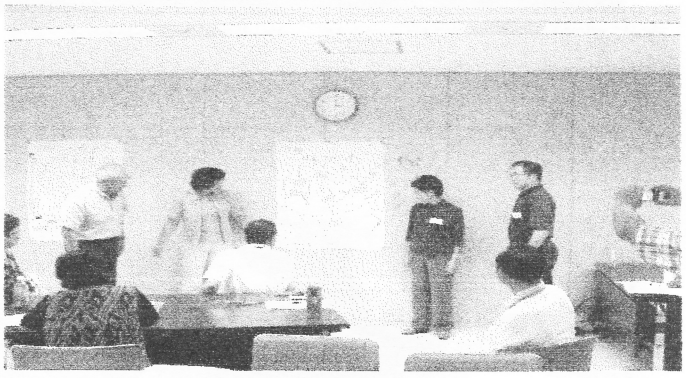
「H24養成講座」受講生募集中！

例年通りこの時期「健康生きがいづくりアドバイザー養成講座」の新規受講生を募集しています。先般、北海道新聞に募集記事を掲載された効果もあって2月16日現在、15名の参加申込みを受けておりますが、女性陣のウエイトが少し高く、札幌市近郊の方の参加も含めて年齢層も幅が広がる傾向のようです。

定員（20名程度）にはまだまだ余裕がありますので、近々北海道新聞に、再度の募集掲載をお願いする予定でいますが、皆様の身近にも関心のある方がいらっしゃるかもしれません。仲間づくりも健生活動の第一歩です。心当たりのある方は、是非呼びかけをお願い致します。そして事務局へ申込みの連絡をお待ちしております。**締切日は3月20日です。**



昨年の講座風景　①真剣にグループで討論



昨年の講座風景　②グループで結果発表

「福祉団体大集合！In 地下歩行空間」

・・・市民活動活性化事業

2011年12月18日（日）11：00～15：00に札幌駅前通地下歩行空間で物品の販売や展示・体験を通して、福祉活動の周知と活動への理解促進を図る目的で活動発表を行いました。当日はカレンダー、フクロウ、クリスマスカード、ビーズ、エコたわし‥を展示、販売してお出でのお客様には大好評でした。一方南京玉すだれの実演には沢山の見物者から掛け声がかかり大変盛り上がりました。我々スタッフも明るく元気に呼び込みを行い健生のPR活動を積極的に行いました。大パネルで堀田さんプロデュースの健生ビデオも映し出されて感激しました。



当日の展示、販売、宣伝活動のメンバー



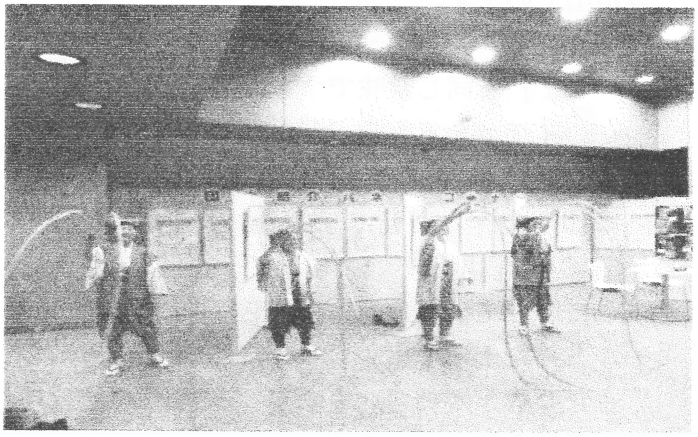
丹精込めた手作りの品々で好評販売



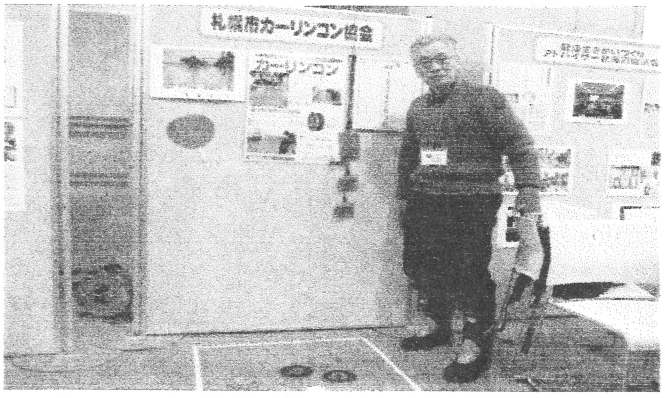
上野さん気合を入れて販売準備



健生のPRパネル



熱演の南京玉すだれで大喝采を頂きました



カーリンコンのPR&実演は大好評！！

近況報告　仙台・江差・恵庭・余市

★杜の都仙台便り★

仙台　米澤恵利子

春は青葉祭り、夏は七夕、秋は広瀬川の川原でいも煮、ジャズフェスティバル、冬は光のページェントと季節ごとのお祭りがあり、お祭り好きな人が住む仙台に移り住んで3回目の春を迎えようとしています。3月11日の震災からもうまもなく1年が経とうとする今、「復興元年」として、震災から立ち上がろうとしています。

仙台といえば「イチゴ」が有名ですが、このイチゴも、95%近くのイチゴもビニールハウスも津波に飲まれてしまい、生産が危機に陥ったと聞いていましたが、生産者、全国から来たボランティアさんのお陰でイチゴの生産も出来る様になりました。

昨年の札幌のセリで1箱2，000円という値がついて、仙台のテレビ局も取材していました。

今年もイチゴの季節となり、復興の祈りを込めて「感謝の心」と書かれたシールを貼られたイチゴが出ています。

ちなみに「うまいっちゃ」とは、北海道弁で「うまいしょ」と同じ意味です。

このイチゴを見たら、がんばっているんだなと思ってください。「もういっこ」とは仙台で作った新しい品種のイチゴです。



私にとって仙台は、まだ知らない「ミラクルワールド」な土地です。

まだ余震が続いていますが、そこは「住めば都」。桜の季節を待っています。



★恵庭より近況報告★

恵庭市　　大嶋昭子

平成22年3月に定年退職した私は、現在入院中の母（今年6月で100歳です）の昼と夜食の介添えに行くのが主たる仕事となりました。

健生の各種行事等に参加したいと思いながら中々出札できないでおります。

私は平成6年恵庭市より嘱託され、スポーツ推進委員として各種行事のお手伝いをしています。その他、母子寡婦会の企画運営、島松小学校のコミュニティスクールのワクワクスポーツ部で責任者として、他世代交流の場としての軽スポーツの企画運営をしています。

更に、保健センターと社協が連携し推進している「サロン」を立上げ百歳体操と茶話会を行っています。

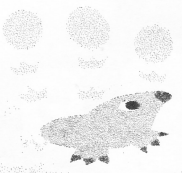
又、老人会やみどりの園に軽スポーツの道具を持って押しかけています。

中高齢者が元気で楽しい日々を過ごせるよう「小さな親切、大きなお世話、元気が一番」と豪語しながら走り回っています。

最近では、町内の熟女達が和服を洋服や小物に変身させていますので、敬老の集い等の際にファッションショーや、展示販売を企画できればと考えています。

一人の時は、レース編みやレザークラフト、読書等をして過ごしています。

春になれば、花や野菜が雪解けを待っていますし、私自身「ボケてなるものか」と頑張っている高齢者の一人です。



※近況報告有り難うございます。

紙面の都合上頂いた原稿はすべて掲載できませんでした。

次号は江差の津村万里子さん、恵庭の本多理恵子さん、余市の伊藤規久子さん、恵庭の佐藤育子さんですお楽しみにしていて下さい。

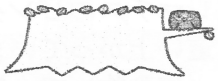
役員会・運営委員会だより　議題：平成24年度健生アドバイザー養成講座ほか

1．平成24年度健生アドバイザー養成講座

・申込み者15名（2/19現在）
・北海道新聞あれこれっとに募集情報掲載
・2月中に受講申込者に案内郵送する。

2．「シニアよろず相談in地下歩行空間」

・市民活動サポートセンター主催のまちづくり活動団体のPR事業が2月19日、札幌地下歩行空間（憩いの広場）で開催され市民活動の10団体が参加した。
・健生北海道は、シニアのさまざまな悩みや困りごとに解決にむけた「シニアよろず相談in地下歩行空間」に参加。同時にパネル展示で活動をPRし、養成講座と月例会の案内を行った。



3．市民協働企画「認知症予防講座」の開催

・北海道立市民活動促進センター主催の市民協働企画に応募。2月25日かでる2・7にて認知症予防講座「認知症の正しい理解と健康づくり」を開催、健生会員他一般あわせ57名が参加。
・講演は北海道医療大学の中野倫仁先生、続いて健生メンバーが認知症予防ワークを行った。

4．健生北海道総会について

・今年度総会を5月19日（土）星園大会議室で開催予定。3月中に監査、4月案内を発送予定。

5．その他

・会報部・役員・運営委員の交通費は1回500円（諸経費を含め）を支給することとする。
・イベント等に伴う案内・チラシ・文書などは、相互に「確認」作業を忘れずに行うことを再認識

インフォメーションコーナー

みなさんの活動予定お知らせください

★3月例会「一年間の反省と次年度にむけて」

○日時：3月24日（土）午後2時～3時半
○内容：一年間の反省会～次年度にむけて意見をもって集まりましょう。自慢の漬物等大歓迎です。無料
○場所：市民活動プラザ星園2階中会議室（中、南8西2）
○担当：健生渡邊☎090-9085-7751

★カーリンコンを楽しむ体験会

○3月17日（土）・4月21日（土）午後1～4時半
○会場：リンケージプラザ　2階第2研修室
（札幌市中央区北1条西9丁目）
○内容：7月1日から協会名をカーリンコン協会として発足しました。3月14日札幌市シニアチャレンジ事業認定スポーツとしてインストラクター養成講座を開催します（募集終了）。健生北海道のみなさんも数人受講、まだ未体験の方もぜひチャレンジしてください。
○担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565
E-mail　richfield3317@aurora-net.or.jp

★シニアのしゃべり場ちゃっと

○日時：4月7日（土）午後2～4時
○場所：エルプラザ公共施設　中会議室（北8条西3丁目）
○参加費：500円
○内容：シニアの楽しいおしゃべりの場です。生きがいトークもあります。お気軽にどうぞ！
○担当：健生おはこ会・川村 ☎090-6262-0314



★フラダンス同好会/練習日

○日時：3・4月　第1・3木曜午後1～3時半
○場所：手稲区曙2条3丁目4-28みずほビル4F
○会費：500円（茶菓代含）○担当：木野☎695-5037
＊参加の際は必ず電話で確認のうえお出かけ下さい。

★健生玉すだれ同好会/練習日

○3・4月第4土曜　午前10～12時
○場所：社会福祉総合センター1F研修室（北1西19丁目）
○担当：家守 ☎664-2859 ○参加無料/見学大歓迎！
＊参加の際は必ず電話で確認のうえお出かけ下さい。

★華うたくらぶ　♪カラオケ&お料理♪

○日時：4月開催予定（日程は未定）18：00～
○場所：サロン「いこい」（月寒東3条7丁目4-1）
○担当：渡邊 ☎090-9085-7751

★地域サロン「つきくらネット」

☆4月「ストレッチと楽しい茶話会」
○日時：4月14日（土）13時半～15時半
○会費：300円　○対象：概ね50歳以上
○場所：美晴幼稚園（豊平区月寒西1条7丁目）

☆5月「ミニ運動会」
○日時：5月12日（土）13時半～15時半
○会費：300円　（季節のお菓子でティータイム）
○場所：美晴幼稚園（豊平区月寒西1条7丁目）

☆6月「手作り市」（札幌駅地下歩行空間）
○日時：6月17日（日）ぜひいらしてください！

☆ものづくりサロン：
○日時：第1・3・4土曜日　13時～16時　無料
○場所：つきくらルーム（月寒1条7丁目1-27-101号か202号）
○詳細・連絡先：☎090-5222-8797（澁谷）

財団からのお知らせ

（財）健生・生きがい開発財団　藤村　宣之

「健康生きがい学会」の第３回大会の日程が決まりました。

平成 24 年 10 月 20 日（土）～21 日（日）、場所は長崎国際大学（佐世保市ハウステンボス町）です。

今回は特別講演に作家の曽野　綾子さんを予定しています。

まだまだ先の予定で、遠方での開催ではありますが、今のうちからぜひ参加に向け、ご検討のほどよろしくお願い致します。

「ハイ、タッチ」



『柴犬の兄妹』

札幌市　佐藤　盛子

平成 22 年、アドバイザー養成講座を受講しました。それから、何か始める勇気を持てぬまま、あっという間に１年以上が経過しました。

身の周りで変わったことは、家族に柴犬の兄妹が増えたことです。

時間つぶしに寄ったペットショップで即決してしまいました。兄妹でいたので、引き離すのは可愛そう、兄妹一緒にいたほうが幸せ、という店員さんの後押しもあって、２匹の子犬を連れて帰りました。

生活が一変しました。夜型で朝寝坊な夫と私が朝から食事に散歩と規則正しい生活を送ってみて、１日はこんなに長いものだったかと実感しました。

同居している父母、特に父は高齢のため寝ていることが多いのですが、おかまいなしに犬は「遊ぼう」とちょっかいをかけます。母は、孫のようだと勘違いしたりしています。

そんな犬の成長が楽しみで笑い声が増えました。柴犬の兄妹から思いがけなく健康と生きがいを貰っています。

次号は、71 期の佐藤美智子さんに
ハイ、タッチ。

表紙に寄せて

『マナーハウス・英ストウ』

小川　智

湖水地方に２泊して、列車でストウへ向いました。ローカル列車で５回も乗継です。降車時にはドアを外から開けて貰うオールドコーチでした。

モート・イン・マーシュで降りるとタクシーもいない、人も歩いていない田舎の町です。電話ボックスにタクシーのTELナンバーが書いてあり、呼ぶのです。日本のように客町のタクシーがガソリンを燃やして待つということはなさそうです。

さて、本題のマナーハウスですが、14～16 世紀（群雄割拠の時代）に建てられた荘園領主の屋敷をホテルに活用したものです。石造りででかい煙突が目立ちます。壁は蔦で覆われています。クレマチスのピンクの花も、蔦に負けずに屋根まで這い上がっています。煙突に鳥が？これはデコイ（作り物）で、巣を作りに来る鳥を追い払うためのものです。

内部は暖房もバスも整い天井も高く快適です。値段も高い。基本的に昔のままで、木部などは年月を経た良さが感じられます。古い絵も沢山架けられており楽しめました。

食事もなかなか良いものでした。朝はどこも、焼いたベーコン、ハム、ソーセージ、エッグ、キノコ、焼トマトが基本で、これにトーストとコーヒー、紅茶が付きます。肉食の文化でしょうか、肉料理、加工品も美味しいと感じました。

編集後記

健生の会員になって約 10 年、アドバイザーとは無縁の日々でしたが、会報編集部に入り素敵な仲間と苦労もあり、達成感もあって、一緒に過ごした時間が充実していたような気がします。

特に校正は、書かれた方の文章の趣旨を大事にしなければと、かなりの時間を費やしました。

会報作成に携わったせいでしょうか、以前よりも一般紙を熱心に読むようになりました。

（記　中島　寛子）

【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】　２月２８日付
○正会員　１１０名　○一般会員　１１名
合　計　１２１名

財団からのお知らせ

（財）健生・生きがい開発財団　藤村　宣之

「健康生きがい学会」の第３回大会の日程が決まりました。

平成24年10月20日（土）～21日（日）、場所は長崎国際大学（佐世保市ハウステンボス町）です。

今回は特別講演に作家の曽野　綾子さんを予定しています。

まだまだ先の予定で、遠方での開催ではありますが、今のうちからぜひ参加に向け、ご検討のほどよろしくお願い致します。

「ハイ、タッチ」



『柴犬の兄妹』

札幌市　佐藤　盛子

平成22年、アドバイザー養成講座を受講しました。それから、何か始める勇気を持てぬまま、あっという間に１年以上が経過しました。

身の周りで変わったことは、家族に柴犬の兄妹が増えたことです。

時間つぶしに寄ったペットショップで即決してしまいました。兄妹でいたので、引き離すのは可愛そう、兄妹一緒にいたほうが幸せ、という店員さんの後押しもあって、２匹の子犬を連れて帰りました。

生活が一変しました。夜型で朝寝坊な夫と私が朝から食事に散歩と規則正しい生活を送ってみて、１日はこんなに長いものだったかと実感しました。

同居している父母、特に父は高齢のため寝ていることが多いのですが、おかまいなしに犬は「遊ぼう」とちょっかいをかけます。母は、孫のようだと勘違いしたりしています。

そんな犬の成長が楽しみで笑い声が増えました。柴犬の兄妹から思いがけなく健康と生きがいを貰っています。

次号は、71期の佐藤美智子さんに
ハイ、タッチ。

表紙に寄せて

『マナーハウス・英ストウ』

小川　智

湖水地方に２泊して、列車でストウへ向いました。ローカル列車で５回も乗継です。降車時にはドアを外から開けて貰うオールドコーチでした。

モート・イン・マーシュで降りるとタクシーもいない、人も歩いていない田舎の町です。電話ボックスにタクシーのTELナンバーが書いてあり、呼ぶのです。日本のように客町のタクシーがガソリンを燃やして待つということはなさそうです。

さて、本題のマナーハウスですが、14～16世紀（群雄割拠の時代）に建てられた荘園領主の屋敷をホテルに活用したものです。石造りででかい煙突が目立ちます。壁は蔦で覆われています。クレマチスのピンクの花も、蔦に負けずに屋根まで這い上がっています。煙突に鳥が？これはデコイ（作り物）で、巣を作りに来る鳥を追い払うためのものです。

内部は暖房もバスも整い天井も高く快適です。値段も高い。基本的に昔のままで、木部などは年月を経た良さが感じられます。古い絵も沢山架けられており楽しめました。

食事もなかなか良いものでした。朝はどこも、焼いたベーコン、ハム、ソーセージ、エッグ、キノコ、焼トマトが基本で、これにトーストとコーヒー、紅茶が付きます。肉食の文化でしょうか、肉料理、加工品も美味しいと感じました。

編集後記

健生の会員になって約10年、アドバイザーとは無縁の日々でしたが、会報編集部に入り素敵な仲間と苦労もあり、達成感もあって、一緒に過ごした時間が充実していたような気がします。

特に校正は、書かれた方の文章の趣旨を大事にしなければと、かなりの時間を費やしました。

会報作成に携わったせいでしょうか、以前よりも一般紙を熱心に読むようになりました。

（記　中島　寛子）

【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】　２月２８日付
○正会員　１１０名　○一般会員　１１名
合　計　１２１名