

北の灯り

第 56 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)



《古き村パイプリー・英コッツウオルズ》 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』

札幌市 水沢 裕一

15年前、健康生きがづくりアドバイザーになった僕だが、仕事との両立には大変厳しい現実があり～活動は中途挫折。しかし、夢を諦めきれず、「60歳からの充実したセカンドライフ実現と本格的なボランティア活動実践」を達成するために、家計や生活の大掛かりな見直しを行ってきました。おかげさまで今春やっと実現

できました。悲願の【ボランティア活動実践】ですが、あるある、たくさんあるんです(笑)。

いつしか還暦を迎えましたが、記念すべき年であることは間違いありませんので、ここに自分への【2012年札幌宣言】を發表します。

- 1、健康な生活をする(不摂生しない!)
- 2、だれにも明るい元気な挨拶(年下・若者にもこちらから!)
- 3、約束は守る!
- 4、いやなことでも気持ちよくお手伝い。今後とも宜しくお願い致します。

平成24年度、健生北海道協議会 定期総会開催！

—今年度の活動計画・活動予算が決定される—

去る5月19日(土)午後2時から「市民活動プラザ星園」において、われらが健生北海道協議会の定期総会が開催されました。

当日出席者26名という昨年に引き続いて寂しい出席数となりましたが、委任状提出者56名を加えると参加率は78.8%となり成立要件を満たしました。議長には羽根さんが選出され、第1号～第4号までそれぞれの議案にもとづき審議されました。

主だった質疑の中では、

- ① 会報を楽しみにしているし、この会の活動が生きがい就労に結びつくことを期待したい。
- ② 「あずましい会」に参加しているが、健生のメンバーが大半である。若くして戦死した方々に感謝しながらこれからの人生を過ごしたい。
- ③ 昨年の下期に健生事務所を移転したが、費用は大丈夫なのか？
- ④ 一般の方と名刺交換をすると、「何をやってもらえるのか？」と問われるので多様な対応をお願いしたい。

などありましたが、いずれも建設的な意見をいただき今年度の事業執行に反映されることが期待されます。

今年度の事業計画の特徴は、岡田代表の挨拶にもありましたが、地域とのイベント交流強化、これまでの活動のメインともいべき会報の継続的充実化、月例会のさらなる活性化、などがあげられます。

加えて、「健生」発足15年を迎える節目の年となることから、これを記念した特別企画が期待されるようです。

以上の内容を含めて、慎重に審議をいただいた結果、全議案について原案通り承認をいただき、午後3時閉会となりました。

このち、出席者全員から近況報告をいただき、午後4時半からは、都合のつく方20人ほどで同会場の席を作り替え、懇親会が行われました。差し入れ協力者の料理で華やかな席となり、総会のときの時間をはるかに超える中身の濃い内容となりました。

なお、議事録の詳細につきましては、いつでもご覧いただけますのでご希望の方は事務局までご連絡をお願い致します。



岡田代表の平成24年度における決意表明



総会終了後、出席者による盛大な懇親会

月例会報告

2月例会: 2月25日(土) かでの2・7 730号室

テーマ「認知症の診断と対応」

中野倫仁氏(北海道医療大学教授)

- ・認知症の度合い、薬物療法、非薬物療法
- ・血管性認知症の治療ガイドラインほか専門知識によるケアの工夫など。

続いて、岡田代表の「楽しく頭を動かしましょう」

- ・脳の老化は避けられない・脳が活性化するのは
- ・簡単な脳のトレーニング

北山企画部長の「音読」・音読の実践・音読の効用による脳活性化

齋藤聴き書き部長の「脳トレ音楽レクと懐メロ・演歌体操」おもしろ水戸黄門、早口言葉、きよしのズンドコ節等。

3月例会: 3月24日(土) プラザ星園 中会議室

「月例会1年の反省と懇親会」

開始前にはテーブルに各自持ち寄りの品々(なかには手作りの手羽先の燻製、カステラ、漬物、山菜鍋もあり) 多少のアルコールも並べられました。

渡邊事務局長の司会で北山企画部長から4月から3月までの10回の月例会の報告があり、

「健生のみのご案内では参加者が少ないが一般参加を募ると3~4倍の参加がある。

振り返っての月例会への感想を聞かせて頂きたい」提議がありました。

参加の皆様より、自己紹介・月例会への意見・感想・アイデアを頂きました。

懐かしい参加者もお月例会のよさを感じました。

食べ物もおいしく、飲むほどに口が滑らかになり和気藹々に行われお腹も満足しました。

☆月例会については.....

皆さんの総意で、健生の要の一つであり来年度も続ける。内容について下記の意見のほか様々な意見があり、今後検討して企画し実施する。

- ① 会員の交流の場(年に数回は研修会の後の懇親会も良い)にする。
- ② 一般参加への公開の企画(健康・生きがい)
- ③ 会員のスキルアップの為の場(企画を立てる・運営・実施・講師など)

☆企画担当に水沢裕一さん、渡辺郁雄さんが手を上げてくれました。よろしく願いいたします。4月からも月例会を開催します。ご参加よろしく願いいたします。

4月例会: 4月21日(土) プラザ星園 中会議室

テーマ「核のゴミとエネルギーのゆくえ」

川原茂雄氏(札幌琴似工業高校教諭)



下川商業高校の新人教師とし勤務していたときに核の処理場として下川町が押し付けられそうになり、反対運動が起こった。現在は札幌琴似工業の教諭ですが福島原発事故後、「出前講座」をはじめたと伺いました。

原発(核)の問題は様々なご意見・お考えがあると思いますが現在、将来にむけて大変解り易く説明をされ、聞いていてそれぞれの判断になると思いました。

平成24年度、健生アドバイザー養成講座開講！

今年度の標記養成講座開講式が、4月7日(土)18:00から「かでの2・7」で開かれました。新しい年度の資格挑戦者は女性10名男性7名、計17名の向学心旺盛な皆さんとなりました。

女性受講者のウエイトが高い傾向は例年と変わりませんが、研修中の質問は男性陣のほうが活発のようです。

開講日が第1回目の研修日となり毎週の木曜日を中心に6月21日(木)の最終まで、多彩な講師陣の薫陶を受けながら計13回のロングラン研修を受講することになります。

スタートは、岡田代表自らが講師として登場しました。「現代社会と中高年」と題して、札幌市の高齢化実態を詳細に示し、グループワークを交えた中で、日頃の健生活動を通じた実践的な研修が行われました。

第2回目は、4月12日(木)上野講師より「中高年と健康・生きがい」と題して、これまでの活動経験と、著名な実践者を紹介しながら価値ある生き方を力説されました。

第3回目は、4月19日(木)渡邊事務局長が講師となり「中高年と健康(1)」と題して、自らの看護師経験から培った身に迫る健康講話をいただきました。

第4回目は、4月26日(木)宮本講師より「中高年と健康(2)」と題して、独自資料を駆使して笑いも誘いながら、生涯学習と生きがいについて自らの人生観・価値観を紹介されました。

第5回目は5月10日(木)、現在特定社会保険労務士としてご活躍の加福講師より「中高年と福祉」と題して、社会保障制度の現状・課題を掘り下げ、自らの経験を織り交ぜながら実践的の制度活用まで言及され、奥の深い研修となりました。

この日は、研修終了後午後9時に迫るころから、受講者13名と講師陣7名を交えた懇親会が近くの居酒屋で行われました。

受講者同士の懇親も初めてという待望の機会であったことから、自己紹介の話しぶりもエネルギッシュで、これからの人生を豊かにしたいという強い受講動機から資格取得後の活動を見据えた話まで、それぞれ熱く語られました。

残りの研修スケジュールも講義8回と資格試験、資格認定研修会などまだまだ先は長いようです。健康に留意して頂きながら全員が無事資格を取得され、我々とともに活動できる日が一日でも早く来ることを願いたいものです。

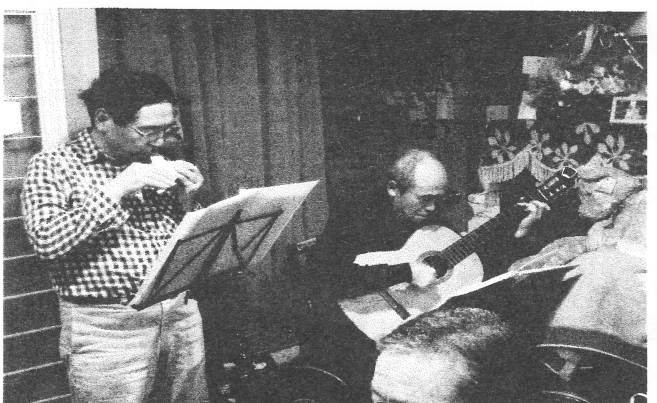
(H24.5.10 竹原記)



受講生が真剣、食欲に学ぶ講座風景です、認定後が期待されます!!!

♪華うたくらぶ♪ カラオケ&お料理

2011年12月3日(土)サロン「いこい」に初参加
月寒中央駅で降り、駅近くのセイコーマートで方
向を確認し、寒く雪が深々と降る中到着しました。
すでに宴が始まっており、自然に違和感なく皆さん
の中に打ち解け談笑しながらお酒・・・特に
元気な友一さん、上野さんの隣で料理と酒を楽し
みそのうちにギター演奏などが始まり大変盛り上
がりました。カラオケで時間を忘れ松田さんと一
緒にタクシーで家路に・・・。(石川記)



♪～料理・歌・笑顔・幸せを～♪

健生にカラオケサークルが欲しいという声を受
け、上野正志さん、三宅洋一さんの協力で「華う
たくらぶ」を立ち上げたのが6年前。最初は今と
違って、課題曲のレッスンを受けていましたが、
約3年前より、2ヶ月に一回のペースで、矢崎悦
子さんのサロン「いこい」を会場に、料理とのコ
ラボレーションになりました。

旬の食材でバリエーションも豊かに美味しいも
のばかり。悦子さんの愛情たっぷりの手料理に季
節を感じながら、お腹いっぱいいただくとカラオ
ケタイムに。声出しの曲、そして十八番、時には
デュエットも飛び出します。私は、寺井友一さん
の「君は心の妻だから」と「石狩川エレジー」を
お聴きするのを楽しみにしています。現在のスタイル
になってから回を重ねる毎に参加者が増え、さら
に楽しく賑やかになりました。

歌を歌うことは健康づくりに役立つといわれて
います。呼吸・発声・歌詞を覚える・リズムなど
で脳や肺を刺激することがいいそうですね？ 体
に良い事は続けていきたいと思っています。

でも、「華うたくらぶ」は歌を歌うばかりでなく、
聴くのが好きという方も大歓迎です。楽しい時間
をご一緒に過ごしませんか？

楽しいひと時を仲間の笑顔とお話と歌声で過ご
す喜びを味(料理)わっています。(渡邊一栄 記)



近況報告 江差・余市・恵庭

★思えば10年★

江差 津村万里子

「1月から2月の江差特有のたば風ときたら、これでもか！これでもか！というように縦横無尽に吹きつける。風に負けまいと踏ん張り生きています。そんな道南の片隅で健康教室と紙芝居ボランティアをして今年で10年目となる。

30戸の集落の老人たちは月1回の教室を楽しみに集まって来る。明るく楽しくをモットーに体操、ゲーム、歌、ハンドベル、茶話会と時間を過ごす。

今は過疎と高齢化で限界集落という現状に直面している。

教室参加者の中にも亡くなったり、病気になったりして人数が少なくなっている。

10年目にして過渡期かと思いきよこれからの教室のあり方、自分の方向を考えさせられる模索でもある。一病息災と言う元気なばあちゃんたちの喜ぶ姿から私も元気をもらい生かされている。課題はあるが集落の笑顔とつながりを大切に今年も続けていきたい。なんと言ってもこの地が好きだから。

★地域で行っているボランティア活動★

恵庭 本多理恵子

(1) 健康塾、

奇数月の第3日曜日、主に恵庭市内で活躍されている方々を講師にお願いして、1時間程度のお話をして頂いています。(年6回、医療は3回ジャンル問わず3回)今年の1月で77回行っています。

(2) 室蘭日鋼病院ホスピスケア科へアロマボランティア、2002年10月より毎月第3土曜日に患者さん、付き添いのご家族の方達に手足のアロマセラピーを行っております。

(3) 小規模多機能施設、グループホームボランティア、2010年5月よりアロマセラピーを手足に第4土曜日に行っております。指ヨガを毎月第1、第3金曜日行っております以上ですが皆様のお役に立ててもらえるように色々模索しながら活動しています。

★余市テラスをスタートさせて★

余市 伊藤規久子

2007年末、長年済みなれた札幌市を離れ、私の生まれ故郷である余市町に転居し、夫と共に「余市テラス」という民宿を併設したコミュニティ・レストラン(食を核にしたコミュニティづくりの活動)をスタートとしてから、早いもので丸4年が経ちました。

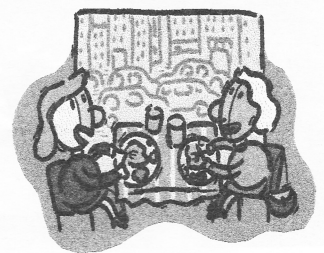
お陰さまで毎日色々な方が余市テラスを訪れてくれます。飲み物担当の夫がカウンターに立っているのも、男性の常連客も多く、1人暮らしの女性、赤ちゃん連れの家族、余市へ移住してきた方など、様々な方に食事、お茶、会話を楽しんでいただいています。

また、地域の方たちと一緒に楽しい時間をすごしたいと思い、クラシックやジャズなどのコンサート、マーケット、料理教室、歌声喫茶、ニットサロンなど、いろいろなイベントを開催しています。

これからも夫と一緒に健康で楽しみながら(ちょっとだけ頑張っ!)、地域の健康づくりに貢献できるといいなと思っています。

余市は、野菜、果物、魚などおいしいものがたくさんあります。どうぞ、お近くにいらしたときはお気軽にお立ち寄り下さい。

TEL/FAX 0135-48-6455



★近況★

恵庭 佐藤育子

地方の方が活動するには、札幌のように、すぐには出来ないと思います。

自分から保健センターに行きアドバイザーという人がいる事を伝えなくてはいけないのです。私は料理を教えますが、65歳以上の方の為にしてみようと考えているのです。

それがスタートになるかもしれません。

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. 健生北海道総会について

・今年度総会を5月19日(土)星園中会議室で開催した。終了後同会場で懇親会を行った。

2. 平成24年度健生アドバイザー養成講座

・4月7日に開講した養成講座は17名の受講者を迎え順調に進行中。5月10日講座後、懇親会を行った。

3. 認定研修会プログラムについて

・認定研修は7月14、15日。(土・日)
・助成金活用についての講義を新たに入れるかどうかなどをプロジェクトチームで検討中

4. 健生月例会について

・3月例会で、23年度の月例会の反省会を行い、新年度は新たに渡邊(郁)さん、水沢さんが企画担当を担ってくださることとなった。

・4月例会は、「核のゴミとエネルギーのゆくえ」と題して川原茂雄さんを講師に勉強会を行った。

・6月例会は、「三角山ぶら歩き」を計画。(案内同封)

・7月例会は、料理教室を計画。(案内同封)

5. 健生北海道「お楽しみ会」(仮題)について

・8月30(木)18時から時計台ホールにて開催予定。

・健生北海道15周年のイベントとするか検討中。

インフォメーションコーナー

★6月例会「三角山ぶら歩き」

○日時：6月30日(土)午前9時半～午前中

○集合：三角山・山の手登山入口 9時半

○担当・申込：健生水沢 ☎011-711-5868

又はPCメール Ztd05304@nifty.com

○アクセス：「三角山登山口」へは、JR北海道バス、琴似-西野線(琴29)の「山の手4条11丁目」バス停下車、徒歩5分。登山口にパーキングあります。

(地下鉄琴似発 琴29番は8時55分発が便利)

★7月例会「料理教室」指導・渡辺郁雄さん

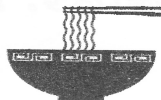
○日時：7月22日(日)午前9時半～12時

○場所：エルプラザ 4F調理実習室

○参加費：1,000円

○募集人数：先着限定30名

○申込先：Fax & Tel011-211-4416(健生事務所)迄
(6月、7月例会のチラシ同封しています)



★健生玉すだれ同好会/練習日

○6・7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。

★カーリンコンを楽しむ体験会

○6月23日(土)・7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：札幌市シニアチャレンジ事業認定スポーツとして認定されたカーリンコンを体験しませんか?札幌市内各地での活動のほか、6月17日には奈良県でカーリンコン全国大会も開催されます。

○担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565

E-mail richfield3317@aurora-net.or.jp

★華うたくらぶ ♪カラオケ&お料理♪

○日時：6月開催予定(日程は未定)18:00

日程は健生MLにて情報発信いたします。

○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

★シニアのしゃべり場ちゃっと

○日時：8月4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

★地域サロン「つきくらネット」

☆6月「ストレッチと楽しい茶話会」

○日時：6月9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)

☆7月「ストレッチと楽しい茶話会」

○日時：7月14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)10～16時

*素敵なお物がたくさん、ぜひいらしてくださいね!

☆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

昨年度実施した「東日本大震災の被災者就労支援事業」「サービス付高齢者向け住宅等の整備、運営のガイドラインの調査研究及び評価プログラム策定事業」「低所得高齢者を対象とした住宅事業の実態調査研究及び居住支援ニーズ調査事業」の3つの事業の報告書が出来上がりました。

報告書をご希望の方には差し上げます(送料160円を切手で)。

今年度も、「東日本大震災被災者の生活安定支援事業」を実施することになりました。

「ハイ、タッチ」



『ヨハネス・フェルメールに魅せられて』

札幌市 佐藤 美智子

何年か前に、フェルメールの「真珠の首飾りの少女」の絵画を見たとき、もの言いたげな表情と頭に巻いている布のブルーの色合いにドキッとしたものでした。

昨年春、テレビの番組で、絵の修復作業と近く日本で展覧会が開催されると紹介されていました。

ナマである少女に会えるの！

夏からの京都、晩秋の仙台、行きたい想いがつのるも、どの会場へも時間がとれず、年末から東京渋谷で始まった展覧会でご対面できることに。

1月のその日、朝からの会議に備えて前日入りした羽田から会場直行です。雨降りの中、渋谷文化村の会場では、思ったほど並ぶでもなく入れました。惹かれた真珠の首飾りの少女の絵がないことは承知。「手紙を読む青衣の女」等3点です。

まず深呼吸、めがねを拭いてゆっくりご対面。この表情は！誰から！どんな内容！問いかけに、もちろん無言です。

ふと気がついたら2時間近く、足も棒に。夢に見た今年初めての私のイベントは終了しました。

しかし、帰って調べたらこれで終わりではなくオランダに行かずとも6月からまた東京で会えます。しかも代表作6点、今からドキドキです。

次号は、旭川市 川村 隆さんにハイ、タッチ。

表紙に寄せて

『古き村バイブリー(英・コッツウオルズ)』

小川 智

14～16世紀、羊毛産業が盛んになったため、小さな村バイブリーは羊の集散地として栄え、これらの建物は当初羊小屋として造られたそうです。しかし、産業革命、鉄道の敷設などから見放され、そのお陰で静かな佇まいが残され、昔の羊小屋は現在は住宅として活用されています。

建物はコッツウオルズで産出するライムストーンと呼ばれる明るい蜂蜜色の石で造られています。多分加工しやすい札幌軟石のようなものと思われま。

屋根は薄く柵割したグレイがかかった石が載せられ、45度の傾斜を持った大屋根です。石堀で区切った庭はどこも花やコニファー、蕨などで彩られ、特にバラは壁に這わせたりして沢山植えられており、手入れも行き届いているようで、ガーデニング好きの国民性が出ています。

周りの樹木も半端ないくらい大きく育っており、自然景観との共存を目指すイギリスらしさを感じます。

そもそもイギリス旅行を思い立ったのも、ネットでこの村の写真を見たのが始まりでした。実際にその場に立ってスケッチしてみると、思ったとおりの雰囲気、幸福感、充実感がこみ上げてきました。

※ 小川画伯による今回取材の成果「イギリス風景展」を6月8日～14日までNHKギャラリーで開催します。皆様のご来場をお待ちしています。

編集後記

待ちに待った桜も終わりましたが、これからは北海道で一番過ごしやすい素晴らしい時が巡ってきます。緑の樹々、色とりどりの沢山のお花に心が躍ります。

会報も新部長石川さんに代わって今月で6回目を迎えます。皆様に喜んでいただける会報にしたいと考えていますが、健康で世界が平和でありますよう、願わずにいられない昨今です。

(記 塚本 久二子)

【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
健康生きがいき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】 5月19日付

○正会員 95名 ○一般会員 9名
合計 104名