

生きがいづくり実践20年

アドバイザー 北海道協議会

健康と生きがいづくりを自ら実践し、中高年への情報提供や啓発、相談、助言をする民間資格「健康生きがいづくりアドバイザー」。一般社団法人健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会(札幌)が今年で創立20周年を迎え、記念イベントを行ったのを機に、アドバイザーや北海道協議会の活動を紹介します。(編集委員 福田淳一)

アドバイザーの資格は、1991年に設立された健康・生きがい開発財団(東京)が創設した。平均寿命は延びたが、定年を迎えたサラリーマンが生きがいを失うケースが多いのが実情だ。長くなった人生をいかに健康で生きがいを持って

送るかが大事だと、その手助けをする人材養成が狙い。全国にアドバイザーの組織が約50ある。北海道協議会はその一つで、97年10月に発足。昨年

素人芸能、セミナー…活動多彩

一般社団法人になった。現在、会員は健康生きがいづくりアドバイザーの資格を持つ正会員のほか賛助会員を含め計120人で、このほか2法人が会員になっている。会員は札幌を中心に苫小牧、岩見沢、函館、旭川などに広がっている。会員の平均年齢は67歳程度。女性が6割を占める。

北海道協議会はアドバイザーの養成講座を年1度のペースで開いている。計5日間の講座で中高年の健康、生きがい、経済生活、就労などを学び、アドバイザーとして認定する。協議会の会員の活動はまず、アドバイザー自身の生きがいづくりの実践がある。素人芸能、ウォーキング・軽登山、カラオケ、料理、自分史づくり、健康マシーンなどのサークルや教室、さらには地域サロンの活動を続けている。イベントや福祉施設での芸能披露も盛んだ。

このほか健康寿命、セカンドライフの楽しみ方、高齢者の住まいなどをテーマにした講座を受託事業などで開いている。地域や企業



①



②



③



④

20周年の記念イベントで披露されたさまざまな出し物①南京玉すだれ②フラダンス③演劇「金色夜叉」④混声合唱
=2日夜、札幌市時計台ホール

で開く中高年向けのセミナーに講師を派遣したり、地域やサークルの仲間づくり、ボランティア活動の助言などもしている。

今月2日、札幌市時計台ホールで開かれた北海道協議会の「創立20周年記念講演とライブ」には会員ら100人余が参加。同協議会初代代表による講演で、設立当時を振り返ったほ

第二の人生心豊かに



北海道協議会代表で看護師の渡辺一栄さん(64)の話

高齢になって持病があったらもうだめではなく、通院したり、薬を正しく飲む

か、「ライブ」には、会員や会員OBらが出演。手品や南京玉すだれ、フラダンス、演劇、合唱などを披露し、20周年を祝った。

〈メモ〉健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会の事務局の連絡先は、〒064-0808札幌市中央区南8西2、市民活動プラザ星園405号、☎011-211-4416(ファクス兼用、電話は平日午後のみ)。

など自己管理しだいで日常の生活を楽しめる例は多いのです。自立した生活とはトイレに1人で行けることが大きな目安で、これを長く続けることを目指してほしいですね。

看護師の仕事を通して、趣味など生きがいを持っていく高齢者は元気な方が多いと感じていました。生きがいを定義することは難しく、一人一人違っていていいと思います。ただ、一人で趣味を楽しむのもいいのですが、人とつながって社会参加することで張りがで、人のためになることを通じて生きがいが大きく感じられるようになります。健康と生きがいを大切に、長い第二の人生を心豊かに明るく過していただきたい。