

# 総会・交流会 成功のうち終了

去る5月17日(土)、市民会館で平成15年度江別市生涯学習推進協議会の総会を開催しました。

より多くの会員団体に参加していただくため、代議員制の廃止、定足数の変更などの規約改正を行いました。

議論の中では、「フォーラムの開催時期を早めた方がよい」「PR方法を工夫しては？」などの意見が出され、今後より多くの市民に参加してもらえ魅力的な内容手法を開催までさらに検討を重ねることになりました。

また、今年度は役員  
の改選時期にあたり、  
当会の新たな体制がスタートしました。総会では会長、副会長、監事と、理事15名の推薦団体を決定し、後日それぞれの団体から氏名の報告がありました。総会終了後には会員の交流を深め、親睦を図る事により本協



議会をさらに発展させようという主旨で、初めての企画として会員交流会が行われました。各会員団体の楽しい出し物や展示発表など、短い時間でしたが、有意義な時間を共に過ごしました。

また、発足当時より協議会の発展に「尽力をいただきました安宅前会長には規約第10条に基づき、顧問の就任を依頼し、快くお引き受けいただき、これからも力強いサポートをいただけることになりました。新役員は表の通りです。

## 新 役 員

顧問	安宅 嘉美	江別市青少年のための市民会議
会長	谷川 幸雄	北海道浅井学園大学
副会長	澤口 智視	札幌理工学院
理事	中西 瑠子	江別市文化協会
	早川 清次	財江別市スポーツ振興財団
	奥谷 浩一	札幌学院大学
	伊藤 裕己	江別市P・A連合会
	加藤 高	江別市文化協会
	佐藤 安生	北陽美術協会
	佐古 利男	大麻スポーツ振興会
	三井 房子	江別野菜の人の家族を支える会

## 就任のあいさつ



会長 谷川 幸雄

のある組織づくりができれば、「きつと」「やりがい」「生きがい」のある「まちづくり」の道が開けてくると信じています。

そもそも生涯学習とは、人々が生涯にわたって自己の充実・啓発や生活の向上、活力ある地域社会づくりへの参加のために、自発的意志に基づき、自己に適した手段・方法により、継続的に行う学習」を総称しています。

江別市の多くの団体が受身的な行事に参加するだけでなく、主体的に行事を企画し、住民が共に生き、共に学ぶことを通して連帯感を深め、安らぎのまち、人づくりのまちにしていきたいものです。

「まず知りあうこと、知りあえばお互いに愛しあうようになるでしょう。互いに愛しあえば支えあうようになるでしょう。」「(マザー・テレサ、愛のことば)

理事	松山 和子	おはなしなあと
	八澤 昭司	江別市自治会連絡協議会
	森田 正夫	江別市高齢者クラブ連合会
	北口 幸子	江別市女性団体協議会
	小松 秀樹	社江別青年会議所
	伊藤 祐輔	江別市民国際交流協会
	小西 豊	野幌商店街振興組合
	森木 潤一	江別建設業協会
監事	安達 章	江別市社会福祉協議会
	一宇 宏	江別芸能赤十字奉仕団

稿 寄

# 生きることと学ぶこと

# 私の健康法

## 水泳はサイクリングで



柳原 秀樹さん

緑の風爽やか、江別ほどの健康都市は他に類を見ないようです。豊かな四季の自然整った体育施設、市民それぞれの適性・体力に応じて大いに健康に生きる楽しさを満喫したいものです。

私の場合はサイクリング(冬はクロスカントリースキー)と水泳です。大麻の我が家から南下、酪農学園キャンパス、林木育種林を縫って道立野幌運動公園で水泳にトライ、各回二千メートルの完泳が通常のターゲットです。減量効果を狙う方には水泳を是非お勧めします。諸悪の根源、体脂肪ダウンにも効果。

泳ぎが苦手の方は水中ウォーキングも結構でしょう。水中運動は水の特性から浮力・抵抗・水圧・水温により自然に有酸素運動ができ心臓を鍛え血行を促します。水中の運動のあとと比較的疲れが少ないのは、陸上とは違う腹式呼吸をすることで酸素が十分補給されるからです。プールへの往復は歩く、くるサイクル等です。伸びやかな江別の四季を楽しみできるだけ車に頼らないことを心がけています。

写真は孫とのスナップですが幼時から水に親しめる環境整備に行政がより力を注いで欲しいものと強く願うものです。

(大麻園町在住)



## 健康法いろいろ



菊地 キミさん

私は今年の6月6日、白内障の手術を受けました。手術が終わって目を開けた時、「何もかも美しく、明るく、光が戻った」と思いました。娘(長女69歳)を見て、「あなたの頭、そんなに白かったのかい?」と言ったり、着物の柄があまりに鮮明に見えるので、うれしくてありがたいと思う毎日です。自分の顔のしわにも驚きましたけれど、テレビも良く観ますが、ニュースと大相撲、水戸黄門は必ず観ています。目が疲れないようにと思いつながら、針仕事、普段に着る着物は今も自分で仕立てます。(食器洗いなど、自分でできることはひとの手をわずらわすことなく心がけ、足ならしの散歩も一日に千歩

くらいをゆくり歩きます。食べ物の好き嫌いは、長女に鍛えられ、野菜中心の食事をしています。思えば70歳で編物を始め、80歳で詩吟、90歳で絵手紙と10年ごとに新しいことにチャレンジして今もそれぞれを続けています。詩吟は審査を受けるたびに吟の内容を紙に書いて覚えましたが、漢字を忘れずにいられるのもそのおかげでしょう。

また、天気予報には注意して、着るものを調節して体調を崩さない努力をしています。

それと、1日2〜3行の覚え書きですが、日記を書くことも頭のはたらかのために、字を忘れないために(良い)と思っています。そして、長く続けることが大切だと思います。

90歳達いのひ孫にも恵まれ、あきいおばあちゃんと呼ばれるのが何よりありがたく、元気をいただいています。

私にとつての健康法は、野菜中心の規則正しい食事と、毎日の軽い家事や散歩、あとは若い人達からいただく元気、楽しい友人達とおしゃべりでしょうか。

目が良くなったので、世の中のことをもう少し良く見て、たくさんの人に会って視野を広げて、いかに1日を楽しく過ごすか考えながら、健康に過ごすつもりです。

(大麻泉町在住)

## 健康について



酒井 純さん

「健康について」と聞かれたら頭の鈍い私には咄嗟に答えが出てきませんでした。いつの間にか元気でこの年(77歳)になりました。いまままでお産以外は寝たこともなく、風邪を引いても薬は飲みません。自然治癒力を信じて治しています。体が丈夫だけが取り柄です。

仕事をやめてからは、何か体を動かすことはないかと思つていました。市の広報紙にフォークダンスの募集があったので、さっそく入事になりました。週2回、若い人の中に入って楽しく汗を流し、エネルギーをもらっています。それと「トラスサークル」にも入っていたので、楽しく練習をしています。

私の健康法とは、家にこもらないこと。身嗜みに気をつけること。愚痴を言わないこと。美しい音楽で楽しく踊ること。大きな声で歌うことなどです。これからもこれらの事を継続し、元気に過ごしたいと思つています。

(上江別西町在住)

”人はみな、生かされて生きてゆく“

# 江別地区保護司会

～地域社会の浄化活動と対象者の

自立更正援助活動をする～

犯罪から社会を守り、安心して暮らせる社会を築くためには、犯罪や非行を厳正に取り締まることがまず必要ですが、それとともに、再び犯罪や非行に陥らないように手助けをし、また、犯罪・非行を未然に防ぐ働きかけが必要です。



そのためには公的機関による働きかけでなく、罪を犯した人を受け入れる地域社会の温かい理解と協力が不可欠です。「更正保護」活動に、全国で約5万人の保護司をはじめ多くのボランティアが従事し、犯罪を犯した人や、非行に陥った少



年たちの立ち直りを指導・援助し、また地域の中で、さまざまな機関の人たちと連携しながら、非行・犯罪の予防活動に携わっています。

江別は現在定員36名で、4分区(江別・野幌・大麻・新篠津)で編成し、それぞれの担当地区で観察官と協力して、保護観察や環境調整などを行なっています。

この保護観察は更正保護の中心的な活動で、犯罪や非行に陥った人が更正を図るために決められた約束(遵守事項)を守ることに指導と生活上の助言や就労援助が主なものです。が、事件など個人のプライバシーに関することを扱うことなどから、身分は非常勤の国家公務員となっており、職務上知りえたことについては、法律によって守秘義務があります。たくさんの方々や組織に支えられ立ち直ろうとする人と共に気持ちを重ね、歩んでいくことの大切さを日々学ばせてもらっています。

私たちの活動が住みよい街づくりに繋がることを願い、地域の皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。

## 第3回生涯学習フォーラム

江別市生涯学習推進協議会では、「こころの時代を問う」をテーマに今年も生涯学習フォーラムを開催します。第3回目となる今回は「食」という視点からリレー講演とシンポジウムを通して考えます。皆さんのご参加をお待ちしております。

リレー講演参加料無料

会場 大麻公民館

時間 18時30分～20時30分

第1回 10月1日(水)

テーマ 心と体を育む食生活～食育のすすめ～

講師 天徳大学講師 根本和雄氏

第2回 10月8日(水)

テーマ 今こそ食育を！食事は心の栄養

講師 江別保健所管内栄養士会

栄養士 菊地恵美子氏

第3回 10月15日(水)

テーマ 消費者から見たおさかな～魚のおいしさ、流通、安全、価格、環境、資源問題～

講師 酪農学園大学教授 細川允史氏

第4回 10月22日(水)

テーマ 人間の港、心の成長と食をめぐって

講師 教育評論家 松尾つよし氏

【お問い合わせ】

市教育委員会生涯学習課事業推進係

電話 011-381-1062

## シンポジウム

北海道新聞「シェフの独り言」の連載などレストラン以外でも活躍中のレストラン「パスツール」向瀬肇シェフの講演と、江別からさまざまな形で「食」に取り組むグループの対談を通して考えます。

日時：10月25日(土)13:30～17:00

会場：北海道浅井学園大学

基調講演 13:30～15:00

演題 ～シェフからのメッセージ～

素材がテーブルに並ぶまで

- このまちだから味わえる北海道料理をめざして

講師 向瀬 肇氏

(レストラン パスツール オーナーシェフ)

対談 15:10～16:50

新聞で、HPで、そして食卓で。

～どこかで出会っていませんか？ 私たちの“江別”～

対談者 / 向瀬 肇氏

杉本栄一氏【杉本農産】

鶴見照子氏【鶴見農場】

奈良幸則氏【まちづくりグループACE】

山本 宏氏【アグリユニオン豊幌】

米村千代子氏【酪農家】

定員 200名(託児あります)

入場料 一般 500円・学生 無料

入場券は市内各公民館・市民会館・市教委で発売予定。当日入場也可。



## ボザール・デザインビューロー

皆さんも目にされた事があるあの美しいスタンドグラス、江別でもつくられている事を存知でしたか。一度見たいと思うていた工房ボザールデザインビューロー 石戸谷準氏(しほたにのり)を見せていただく事ができました。

工房へ上がっていきますと、電気スタンドや写真立て、可愛らしいボックス、小さなものではペンダント、イヤリングや画鋏まで鮮やかな彩りの数々に目を奪われました。

材料のガラスは、フランスや米国等から輸入されるもので、3ミリ程度の厚さのガラスを原画に合わせて

て切って合わせ、それを鉛でつないでいくとのこと。鮮やかに切れるガラスを手を切らないのか、おかしな形に割れないのかと恐る恐る手元を見ておりました。建築用ステンドグラスは、設計の段階からよく話し合っていくとよいものができるので、デザインは注文主の要望に沿って、日当たり、太陽の動きなども勘案しながら作られるそうです。江別では、えぼあホールや上江別小学校で見ることが出来ます。最近では個人の住宅でも注文があるそうです。

ここではスタンドグラス教室も開

かれ、20代から70代まで幅広い世代の方が通っていらしゃること。本社は建築用ステンドグラスパネルの伝統的製作技法を、専科はランプなどの装飾的実用品を勉強されているそうです。「あんな素敵なものを自分で作れたら」とちよつと夢を描いたひとときでした。

《開館》  
午前9時～午後5時  
日曜祝日休み

《住所》  
江別市5条4丁目10-2

《電話》  
011-384-8130



## マイブーム

### 「お茶・緑茶」

松岡 乃理子さん  
[おはなしなあに]

食後のほっとする時や、子ども達とのおやつタイムに、私はコーヒーより緑茶を飲みます。香りとあたたかさが心をやわらげてくれるような気がします。テレビでもその効用が取り上げられるようになってからは、家族にもたくさん飲んでもらいたくて工夫するようになりました。

#### 《子どものために》

##### ・抹茶ミロク

抹茶小さじ1杯を少しのお湯で溶いて、牛乳200ccとガムシロップを入れてよく混ぜます。これは集中力を高めるとか。中1の娘にも効果がありますように。

#### 《私のために...美容》

##### 化粧水

普通に入れた緑茶200ccにグリセリンを小さじ1杯または、エタノール小さじ1杯を入れます。刺激が全く無いので、誰にでも使えますし、なんと日焼け止めにもなるそうです。

##### 角質とり

古ストッキングに小さじ3杯の新しい茶葉を入れて、入り口を結ぶ。少々のお湯につけて、湿らせた状態で小鼻を3～5分くらいさするとスペースに! ニキビにも穏やかな効果があるようです。

##### お茶パック

飲んだ後の茶葉に小麦粉と少々の水を入れ、とろりとさせて、パックに。しみや美白に効果があるとか。

あとは、入れたお茶でご飯を炊いて、炊きあがりに茶葉を少し混ぜたり、入れた後の茶葉を乾煎りしてふりかけにしたりと、利用方法がどんどん広がって行くので、様々な利用方法を考えたり、体にも良いので、新しい情報を得ると試してみたりと、飲むだけだったお茶を色々活用してみたいと考えています。胃に負担もかからないので、眠気防止には私にとってコーヒーより冷茶のほうがあっているようです。皆さんもどうぞお手軽な材料なので、お試しになってはいかがでしょうか?

## 編 集 後 記

「映画見に行かない?」「喜んで!(イタリア語ではボランティア!)」。今さらボランティア活動の定義などという「わかってるよ」と言われそうですが、この「喜んで!精神」こそ本来のボランティア活動のあるべき姿ではないでしょうか。「今晩一杯飲もうか?」「ボランティア!!」。(伊藤)

### 協議会HPにのせる情報下さい

HPの内容が寂しいです。イベント情報など何かありましたらお知らせ下さいね。

#### 【事務局】

TEL 011-381-1062  
FAX 011-382-3434  
アドレス <http://www.e-lalala.org/>

