

あなたらしい生き方を探そう!

第14号

平成22年  
2月28日号

# ビバシニア

**特集** 「いま、熱中していることは何ですか」

・人生を振り返る動物の死生学

・私の愛の神楽舞

・親よむせに子よんたえよう

・動物が恋する時、知恵

・ゴルフ・個人活動紹介

・ビバシニア副誌、先づおがを楽しましよ

・地域の助け合い 地域情報センターに招待すること

・長寿リレー 健康の大切さを伝えよう



# 特集 いま、熱中していることは何ですか

～好きなことを見つけて元気に人生を楽しもう～

## 人生を楽しむのは自分です

最近の世の中、何かと暗い話ばかりですが、あなたは生きる喜びや生きがいを感じて、毎日を元気に過ごしているでしょうか？年齢を重ねて先のことばかり心配したり、家族や友人とも疎遠になり、地域にも溶け込めない人生では「閉じこもり予備軍」となってしまいます。人生を明るく楽しくするのは誰でもない自分自身です。今号ではシニア世代の自由な時間を楽しむにはどうしたらよいかを考えます。

## お金を使わずに楽しいことを探そう

生き生きと元気な人は、趣味やボランティアや生涯学習など熱中していることがある人です。楽しみは人それぞれですが、自分で求めなければ得られないし、その気にならなければ楽しく感じないものです。今までやったことがないことに積極的にチャレンジして新しい体験や仲間ができれば、豪華な海外旅行やクルーズなどに行かなくても、お金をかけなくて楽しめることがいくらかでも見つかるはずですよ。

我が家では10年前から、庭に飛んで来る野鳥にバナナやミカン、ひまわりの種などで餌づけして楽しんでいます。食堂の窓辺にメジロ、シジュウカラ、ヒヨドリ、キジバトなどいろいろな野鳥がやってきて、その営みを観察しながら朝食を取るのが楽しみになりました。今では毎朝、野鳥のさえずりで目が覚めます。

## 何事にも好奇心を持つ

主人が定年になり、時間ができてからは手元にいつも辞書や広辞苑を置いて、疑問に思ったこと、わからないことをすぐ調べることにしています。「わからないことを知る楽しさ」を実感しています。何気なく使っていた慣用語や言い方などの語源を調べたり、地名の由来を検証したとき「なるほどね」「知らなかった」と、新しいことを理解した満足感は格別です。もちろん最近はインターネットも大活躍で、好奇心旺盛に調べることで夫婦の会話も弾みます。

## アウトドアで心身の健康を

健康のために毎日、散歩やウォーキングを続けている人は多数派となりました。時間がたっぷりある高齢者には、季節を感じながらゆったりと歩くことはぜいたくな趣味だといえます。歩きながらいろいろな発見や出会いがあるので心も体もリフレッシュできます。

その他にもトレッキングや本格的な登山、自転車ツーリングなどに熱中している高齢者もたくさんいます。70歳を過ぎてバイクツーリングやスキューバダイビングを楽しんでいる会員もいます。年齢にこだわることなく無理せずアウトドアを楽しむことは元気の源です。

## 声を出すと元気が湧いてきます

最近、各地で「うたごえ喫茶」が盛んです。カラオケで歌うのではなく、懐かしい歌や叙情歌、ロシア民謡などみんなで合唱すると楽しさ倍増です。大きな声を出して歌うと心が元気になり笑顔になります。また朗読や詩吟、落語やユーモアスピーチなど声を出す趣味はいろいろあります。一番手軽な楽しみは「家族や仲間とのおしゃべり」という人も多いと思います。

一人で楽しむ趣味だけでなくみんなで声を出して発散することは何よりの健康法です。



## インターネットでお得情報

旅行や美術館めぐり、講演会や展覧会などの情報はネットを調べるとすぐわかりますが、いろいろな特典や高齢者割引なども知ることができます。情報網を駆使して趣味を格安で楽しむ賢い知恵も必要です。得した気分ですらに元気になり、人生を思い切り楽しみましょう。(Y)



## 体力と気力の充実

あるレベルの体力がなければ、行動は制約されます。一病息災でも健康に留意して体力の衰えを少なくする努力が必要です。また、健康や体力も夢や生きる気力がなくなれば、確実に衰えます。「病は気から」の言葉のように気力を充実させることが大切です。

## 感動は自分で作る

楽しい人生や感動が向こうからやってくることはありません。感動や楽しさは自分で作るものです。自分の人生を彩る「意欲や知恵」がなければ人生は平凡で退屈になります。かつて盛んに言われた「燃え尽き症候群」「粗大ごみ」にならないようにまずは外に出て、社会参加を。

## 仲間は財産

親しい仲間がいれば喜びは倍になり、悲しみは半分になります。心から打ち解けて、人生をともに楽しむことができる仲間がいることは、人生最大の財産です。シニアライフは支えあう仲間がいれば安心できます。



## 心に余裕を持とう

人生を楽しむには、心に余裕がなければ楽しめません。現代のような便利さと効率、速さが優先の社会で、心の余裕を失うことなく、ゆったりと心を解き放つ時間がなければ、人生を真に楽しむことができないでしょう。

## ある程度のお金は必要

人生を楽しむためにお金がすべてではありませんが、お金があった方がさらに楽しいこともあります。年金生活でお金がなくても、知恵と好奇心と仲間がカバーして楽しいことをたくさん見つけましょう。

## 人に愛される人になろう

人生90年時代のキーワードは「また会いたくなるような人であり続ける」と言われます。人に好かれ、人に愛される人間の方が人生は楽しい。人から声のかかる人になるか、忘れられる存在になるかで、幸せは天と地の差がでます。

## 役割を担う

人の役に立っていると自覚できることは、人生をより楽しくします。地域や家庭、社会においてすべての人が何かの役割を担うものではないでしょうか。一部の人だけに役割を押しついたりするのではなく、どこかで自分のできることを探して自発的に役割を担う社会でありたいものです。

## まず男性が意識改革を

人生を楽しむには、夫婦の理解と努力、家族のバックアップや励ましが欠かせません。夫婦や家族の間で無理解や無関心があっては、会話のない誤解の蓄積による溝ができてしまいます。定年退職したら、まず男性が意識改革して相手を思いやる心を持って会話のある楽しい人生を。

## 自ら作るステージ

自分の能力や資質を十分に出し切る“場”は人生を素敵に楽しくし、心が震えるほどの感動があります。そのステージは地域活動や趣味活動の中にも存在するし、自分自身が作れるものです。自らが作る活動の場は、自らを成長させるものがあります。

## 人生を楽しくする趣味

趣味とは長く続けてあきないもの、時間をたっぷり使って熱中できるもの、没頭することで癒されるものでしょう。会社人間や専業主婦だった人に「趣味がない」という人が多いが、若い時を思い出すと、興味のあることなど自分にふさわしい趣味は必ずあるはずで、趣味は人生を豊かに楽しくしてくれます。(Y)



(小玉文吾著・生旬ノートより)



## 私の熱中体験紹介

### 筋力維持のための自転車ツーリング

シニアライフアドバイザー 神戸 理

「心技体」という言葉がありますが実際の順は逆で、プロスポーツ選手が引退を余儀なくされるのは、まず体が思うように動かなくなり次に技の切れがなくなって、最後に「自分はもうダメなんだ」と心が折れていくのが普通でしょう。私は体を鍛えるため15年ほど前にマウンテンバイクを購入したのが始まりで、車に自転車を積み込んでよく海へ山へと出かけたものでした。でもある時、蓼科の山中で下り急カーブを曲がりきれずにガードレールに激突。自転車は大破、自身は弧を描いて飛び顔から着地、血まみれになり危うく死ぬところでした。妻にひどく叱られて一時は謹慎していましたが、今度はロードレーサーに乗り換えて現在に至っています。

週に1~2度早朝に自宅を出発し数時間かけて30kmから多い時は80kmほどを走って体力と体型の維持に努めてきました。しかし膝を痛めてからはむしろリハビリが目的となって無理せずに20~30km程度をゆっくり走るのが今の楽しみです。サプリメントアドバイザーとして人に健康管理、老化防止を説く立場でもありますので、自身のアンチエイジングにも目下挑戦中でありま



### 「たちかわ市民交流大学」で生涯学習推進活動

シニアライフアドバイザー 高橋 貞

市民の生涯学習を推進するために20年度に始まった「たちかわ市民交流大学」に準備段階から関わっています。市民大学は市民・団体・行政が共同で運営するユニークな運営体です。この推進委員会で情報広報を担当して、写真のような「きらり・たちかわ」(命名)を発行し、講座案内や学習情報を市民に提供する仕事をしています。

講座、講演会も自ら企画、実施して今年9月分まで10講座になります。昨年9月に実施した桂ひな太郎師匠の「後見落語」は市民の皆様大変好評でした。成年後見に関しては、市民後見人養成に関わっておられる当協会の久保理事の協力をいただき、その養成講座などにも参加させていただき勉強中です。その他活動として、介護福祉グループを主宰し12年目、様々な福祉資格を持った会員と一緒にボランティア活動や勉強会を続けています。その関係から、NHK学園卒業生の全国CSネットワークにも参加しており、今年はCSネット20周年記念大会(9/18、19日国立のNHK本校の実行)に関わっています。この大会には著名な講師も来ますし、公開ですのでぜひご参加ください。





## 私の熱中体験紹介

### 4回の感動極地旅行体験

#### 私の極地旅行体験

第1回目 南極半島クルーズ

2008年1月10日から15日間

第2回目 北極点への船旅

2008年7月6日から17日間

第3回目 南極・ロス海への船旅

2008年12月12日から28日間

第4回目 南極点への旅

2009年11月29日から17日間

#### なぜ極地に魅せられたか

なぜ、極地への旅に行くのか？の問いに、少年時代からの夢であったし、地球温暖化の現状をこの目で見たい、同郷秋田の白瀬中尉の夢を我が夢として実現したいとの思いからでした。誰でも極地体験が出来る時代となり、高度に発達した科学技術の恩恵に感謝しています。

#### 極地に第一歩を踏みしめた感動の数々

1回目の南極大陸ではゼンツーペンギンの歓迎を受け、青い空と青い海、連なる白い山脈、世界で最も美しい自然港の氷の絶壁や神秘的な光を放つ氷山の神々しい風景に感嘆しました。

2回目の北極点への船旅は厚い氷を突き破りながら北上し、ブルーに輝く厚さ数メートルの氷が砕けていく様は圧巻でした。7月12日朝、未知なる神秘の夢であった「北緯90度の北極点」に立ち、世界21カ国の参加者106人がシャンパンで乾杯しました。

シニアライフアドバイザー 工藤 隆英

3回目の旅はまずロス海になだれ込む700kmにわたる棚氷をゾディアックボートで海から、ヘリコプターでは空からの壮大な氷壁と冰山を眺め大自然の神秘さに魅了されました。

4回目の昨年12月7日、少年時代からの夢だった、地球の真下にある南極点に到達。南極点は標高2800mの地点にあるためか空気が希薄で、白夜の太陽が頭上に輝く晴天なのに、気温はマイナス28℃、地吹雪の強風が吹き荒れていました。この風の音を聞き、南極の冷気を肌で感じながら、この大地は太古から何もない雪砂漠の白い世界であったと実感しました。

#### 今後の予定はオーロラ観賞

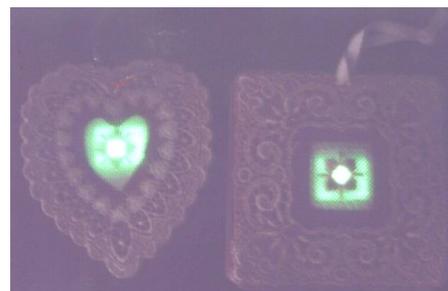
旅から戻るたびに「オーロラはどうでしたか？」と聞かれました。両極とも夏季の旅でしたので、残念ながらオーロラを観るチャンスがありませんでした。そこで、この春アラスカのフェアバンクスとアイスランドに出かけ「天空の女王・オーロラ」観賞をしたいと思います。



### 畜光雑貨づくりで福祉活動

シニアライフコーディネーター 粕谷 ひろみ

手芸好きの私が最近熱中しているのは、刺繍に畜光材をシルクスクリーンで印刷した「畜光シート」を取り入れて目の不自由な人にも見やすい畜光雑貨づくりです。畜光とは昼間、太陽光や電灯の光を蓄積して、夜や暗い所で発光する素材です。刺繍糸に光る糸や新素材を組み合わせて明るい時と夜の暗い中での効果を考へて、作品作りを工夫しています。特に目の不自由な人など障害者福祉施設で役立つ、「畜光雑貨作品」をたくさん作って多くの方に見ていただきたいと思っています。





# 新しいことにチャレンジしよう

～あなたを元気にする暮らし方～



## キーワードは「ちょっと視点を変えてみる」

100万部を超える大ベストセラー『キッパリ』の著者、イラストレーターでエッセイストの上大岡トメさんが、新刊「いつもとちがう日」（日本経済新聞社）で、心地よい暮らしをつくる、5つの決めごとを提唱しています。

ダイニングテーブルの上には何も置かない、台所には古い新聞を敷いて、思いっきり料理、英語のレッスンはお風呂の中で、夏に向けてグリーンカーテンに挑戦、どこよりも玄関を気合を入れて掃除する・・・などです。

何か新しいことに挑戦してみようと思っても、いざとなるとなかなか難しいものです。まずは、毎日の生活の中に、思い切っっていつもと違うことをやってみるのも新しいチャレンジです。行動だけではなく、言葉使いや服装も同じです。

## 真の感動にチャレンジ

日本人は少し前まで、水や安全はタダだと思っていました。最近は感動を与えてくれたスポーツ選手、アーティストたちに対して、よく「感動をありがとう」と言うことがあります。しかし、それらの感動の裏には涙ぐましい努力と、それだけの対価を支払ったという事実があります。バンクーバー五輪の出場選手の年齢が高くなったのは、長引く不況で企業が対価を払う余裕がなくなったからと言われています。スポーツ界にも事業仕分けが進めば、若者の夢や希望がどうなるのか心配です。

これからのシニアの感動は、個人的感傷を超えたものにする努力が必要だと思います。「感動」はタダでは得られないし、「真の感動」を得るにはコストを惜しまないものです。庭にきれいな花を咲かせるにも、それなりの世話をしなければなりません。新しいことへのチャレンジにも、時間と労力などそれなりの対価は払わなければ「真の感動」は生まれません。新しいことにチャレンジしている人は、年齢に関係なく輝いて美しいものです。

## シニアの遊び場探し、大人の役割とは

シニア（旧人類）が若者（新人類）に対して絶対の優位を持っていた「経験・体験」が、コンピューター時代の到来でほとんど無用の長物化してしまいました。若者たちは今までとは違う価値観で、21世紀のライフスタイルを実践しています。シニアの遊び場の一つとして、積極的に、若者たちの世界に飛び込むことも大切です。ただし、彼らと接する時は大人らしいキッチンとした服装で、品格のある大人の言葉で話をする事です。友だちのような関係を求めると失敗します。品性と徳は生きるために大事な条件であることを何気なく伝えたり、仕事や地域活動で、達成感や喜びを一緒に味わうことができれば、それは最高の遊び場です。



## 自己実現する目標に向かって

何か小さなことでもいいから、常に自分の人生において目標を持つことです。一つ達成できたら、また次の目標を持つようにして、いつまでもエネルギーに生きることだと思います。世の中の常識が変わってしまった今の時代に、自分と上手に付き合っていくためには、自分を客観的に愛せるかどうかではないでしょうか。

自分の意志で寿命を変えることはできませんが、命のある限り新しいことにチャレンジして、周囲の人から協力を得られる生き方をすることです。どんなにすごい能力の持ち主でも、一人で切り盛りしていくのは難しいことです。

「他人に助けってもらえる人」を心掛けていれば、自己実現にもつながります。(F)



## 趣味を楽しむ賢い知恵



～旅は心の肥しにもなり、多くの出会いを与えてくれます～



### 趣味を持ち、魅力ある人間づくり

趣味にも、定番の趣味・仕事に役立つ趣味・カッコイイ趣味までいろいろあります。できれば、若者からみて「魅力あるシニア」になれる趣味を目指したいものです。若者にはできない贅沢な体験を積むことこそ魅力の源泉になると思います。そしてもう一つ、シニアはシニア期を楽しむ人脈を広げることが大事です。

それには2つの意味の趣味を持ちたいものです。1つは、好んで習慣的に繰り返しおこなう趣味(hobby)もう1つは、物のもつ味わい・おもむき(情趣)を鑑賞しうる能力(taste)よく「趣味がいいね/悪いね」などと評価する時の趣味。'taste'を持つシニアは魅力があります。「旅行」はそのtasteを大きく育てられます。シニア割引を活用した賢い旅をしてください。

### 「青春18きっぷ」を活用

夏休みや冬休みを利用してのんびり旅行する、あるいは5人グループで旅行に行くという場合は「青春18きっぷ」を利用してみましょう。この割引きっぷはJR全線の普通車自由席で乗り放題。乗車券5枚セットで1万1,500円。1人で5日間使うのも5人グループで一度に利用するのも自由です。この切符は、夏は7月1日から8月31日まで発売され7月20日から9月10日まで利用できます。冬は12月1日から翌年1月10日まで発売され12月10日から翌1月10日まで利用できます。

「青春18きっぷ」というネーミングから学割きっぷをイメージするかも知れませんが、利用に年齢制限はありません。特急は利用できませんが、普通列車でノンビリ旅をするにはもってこいの切符です。シニア仲間5人で青春時代に戻ってシニア修学旅行を楽しむのも最高です。

### 新幹線を安く利用する知恵

新幹線の「のぞみ・ひかり」は速くて便利ですが、お金もかかります。もし、時間に自由が

きくのなら「ぷらっとこだまエコノミープラン」はどうでしょう。例えば東京から静岡まで普通6,180円のところを4,500円と1,680円も安く行けます。しかもワンドリンク付きというサービス。新大阪まで行くと、3,750円の節約。往復で考えれば宿代が浮いてきます。

### 女性専用的高速バス・夜行バス

女性1人旅でも安心して旅行できるJR



ハイウェイバスも旅の知恵の一つ。例えば東京から大阪まで3,500円、しかも夜行バスの到着時に朝食、サウナ等が割引で利用できます。

### 近場の旅にはシルバーパス

例えば東京では、東京都区域に住所を有する方、年齢70歳以上の方、寝たきりでない方にはシルバーパスの発行を受けることができます。区民税が課税の方は、20,510円(1年間有効)です。東京都区内のほとんどの乗り合いバスに乗車でき、都営地下鉄や都電にも乗車できます。横浜市内に住所を有する満70歳以上の方は、市営バス・市営地下鉄・民営バスの市内区間及び一部市外を乗車できる「敬老特別乗車証」の交付が受けられます。



### 大人の休日倶楽部ジパンゲ

男性満65歳以上、女性満60歳以上はJR全線20%・30%の割引もお得です

### 航空会社もシニア取り込みに必死

従来の航空券のシニア割引は、お付き合い程度に設定されていましたが、ANAが2009年7月1日より適用のシニア版バーゲン価格を発表しました。JALもスカイネットアジア航空も65歳からのシニア割引価格を発表しました。スカイメイトは「当日に空席があれば」という条件ですが、繁忙期以外は意外に席があります。どの便でも片道1万円は魅力です。(F)



## 個人活動紹介 “健康吹き矢”で仲間づくり！ ～ 元気になる腹式呼吸の競技 ～



吹矢レクリエーション協会 公認指導員 柿田 登

### “吹き矢”がシニアの心に命中？

吹き矢は老若男女・障害者、誰にも出来る、屋内競技ですが、特に中高年の人にも人気があるのは、運動能力よりも呼吸法を重視し、また集中力がものをいう競技だからです。

「運動が苦手で体力がない私にも出来ますか」と聞かれたとき、即座に「出来ますよ」と答えられるのが吹き矢で、誰にも出来る健康維持のスポーツ・競技といえます。実際 85 歳の体力に自信のない方が教室に来て、6メートルの的に吹き矢を当てて、笑顔で帰る姿は指導者にとっての大きな喜びです。

### “健康吹き矢”の動作

健康に役立つ吹き矢の手順は、日本伝統の武道と同様「礼」に始まります。礼のあと両手で筒を水平に持ち、左足を前に 45 度の姿勢で立ち、筒に矢を入れ、息を整えるために、慣れている胸式呼吸（体操での深呼吸風）で、鼻から息を吸い込みながら筒を持った両手を耳の後ろまでゆっくり上げ、手を下げながら息を十分口から吐き出し、腹式で鼻から息を吸い、腹圧をかけて空気を一気に吹き出す。あとは息を整えながら、筒を下ろし、礼で終わります。



### 腹式呼吸の効能

実際の指導では、正しい姿勢や筒の持ち方ももちろんですが、息の吸い方、吐き方に関するものが中心となってしまいます。

私たちの呼吸は、普段は胸郭を広げたり、すぼめたりする「胸式呼吸」で、横隔膜が上下する「腹式呼吸」はあまりしません。実は息を吐くことは吸うこと以上に大切で、胸式呼吸では最大限吸って吐き出しても 20%は肺の中に残るといわれます。

そこで健康吹き矢では、腹式呼吸を用い、更に腹圧で「一気に吐出し」ます。この時交感神経が働き、気管支が広げられ、酸素を取り込む肺機能が高まるのです。

腹式呼吸などによって肺活量が増え、血液中の酸素が身体の隅々まで運ばれ、最も酸素を消費する脳細胞は活性化され、認知症の予防にも役立つとか、血流が良くなることにより免疫力も高まり、呼吸器・胃腸系の働きもよくなったり、高血圧や高脂血症予防にも役立つといわれます。中高年の人にとっては、まさに「呼吸で健康になる」方法のひとつだといえます。



### 地域活動や「たまり場」で役立てる

私が指導員として活動し始めたのは、昨春 4 月、協会登録グループの「シニアカレッジ八千代」での実演講習で、現在も正課として毎月実施しているそうです。その後、SLA 青葉「元気塾」での吹き矢教室などを経て、昨年 9 月から 2 回の教室を地元の反町地域ケアプラザと協働企画で実施しています。

### 自己対話と仲間づくり

地域の教室では、高さ 160 センチの的に向かって 5 本吹いて 1 ラウンド、5 ラウンドで計 25 本を交互に吹き、点数を競いますが、ゲームの楽しさはともかく、実は集中力が自己の課題となります。邪念があると集中できず、的からぶれてしまうことは誰しもが経験するのです。

精神集中力が大事で、これは「自己との対話」の内的課題に繋がり、面白さが倍加します。競技が終わった後は、吹き矢などの話題で楽しい会話に花が咲き、参加者が仲良くなる機会になります。皆さんも一緒にやってみませんか？



シニアライフアドバイザー 荒木 正子

**福祉サービス第三者評価の実情**

老人ホームや障害者施設、保育所などを選択するときの目安になるように「福祉サービス第三者評価制度」が実施されています。事業者でも利用者でもない第三者がサービスの内容や事業者の経営状態など両面から評価しています。

私は昨年9月から今年の1月下旬の5ヶ月間、今回で4回目になる保育園などの評価に関わりました。5名の評価員によるプロジェクトチームで協力し合いますが、私の担当はサービス部門で「利用者調査」でした。利用者の声や現場の声をアンケートや聞き取り調査で、洩らさず観察して評価するという視点を大事にして、無事最終評価報告をまとめました。

**評価に向きあう重要ポイント**

評価にあたって大事なことは、パソコン活用能力 文章力、協調性が求められます。5人のスタッフが協調して一つになって仕事にあたり、それが実を結んで、最終評価報告の説明会で施設の職員に、よい成果を報告できた時はこちらの思いが届いたと確信できます。この説明会は都の定める評価項目にはない協会独自の催しですが、多くの職員の方はこちらの報告を、メモを取りながら熱心に聞いてくださるので、その姿勢には深く感動してしまいます。評価員として一番やりがいを感じる時です。

**評価結果をいち早くネットで公表**

評価機関の我々スタッフと事業者と十分な話し合いを通してまとめた「最終評価結果」は、本部の評価機構に送ってから、公表されるまで通常1カ月かかるのですが、今回は3日後にインターネット「とうきょう福祉ナビゲーション」(<http://www.fukunavi.or.jp>)に掲載されたことは驚きと同時に喜びとなりました。

**評価者としての自分の思いと気づき**

サービス部門の評価者は仕事を持っている人が多いので、仕事と評価活動の両方をやりくりして行うこととなります。私自身も介護士の仕

事を持っており、正直大変なことも多いのですが、チームの皆さんのアドバイスや支え、協力によって無事終了できたときの達成感や喜びを味わうことができ、感謝の一言です。その感動をかみしめて、次のステップに立てるように自分をもっとスキルアップしたいと思っています。



**介護の仕事と向き合って**

私が介護士の仕事を選んだのは実家の母の介護体験でした。介護保険もない時から主人の母、自分の両親の介護を経験してきましたが、特に実家の母が乳がんで入退院を繰り返している中、「もう病院へは入院したくない」とい母の言葉を受けて在宅でターミナルケアを実現しました。家族や周囲の協力で母は在宅で、安らかに最後の幕を閉じることができました。

当時、仕事と介護と家庭のことで目まぐるしい日々でしたが、家族や周囲の人たちに手を差し伸べていただき、乗り越えられたと痛感しています。その流れで自然に介護の仕事に入り、今は利用者さんと同じ目線で付き合っています。

**私の生きがいと楽しみ**

福祉の原点は「人を幸せにすること」という思いをいつも心の片隅に置いて仕事をしていますが、逆に利用者さんから教えていただくことばかりです。無理なくこの仕事を継続したいと思っていますが、特に健康には気を配っていません。介護は精神面と体力が勝負ですが、私の一押しは水泳です。心も体もリラックスできる水泳をずっと続けていますが、今年の目標はマスターズ大会に出場することです。いつかシンクロにもチャレンジしたいという夢もあります。



## 旗振り役の3つの組織

『地域の助け合い』が、今ほど求められている時代はありません。核家族化、高齢化、利己主義的社会風潮・・・かつての“向う三軒両隣”の近所づきあい、当たり前だった「隣近所の助け合い」が今や過去の遺物のように失われつつあります。

ただ、幸いなことに現代には、社会的インフラとして『地域の助け合い』を支えようとするさまざまな組織があります。この3回シリーズでは、「自治会」「社会福祉協議会」「地域包括支援センター」を取上げてみたいと思います。

この3つの組織は『地域の助け合い』の旗振り役です。主役はすべての住民であり、『地域の助け合い』にかかわるすべての人や組織です。私は、『地域の助け合い』はその地域の人と組織の、いわば“横の連携”で進められるものと考えます。

旗振り役として、3つの組織がどのように機能し、その動きに呼応して地域がどう対応しているのか そのあたりのことを少し紹介してみたいと思います。今回は「地域包括支援センター」、以下「自治会」「社会福祉協議会」の順に取上げます。

## 『地域の助け合い』と地域ケア会議

私の住む地域では、地域包括支援センター(以下「センター」)が事務局となって、年3~4回「地域ケア会議」を開催しています。対象エリアは市役所の出張所管内で、参加メンバーはセンターのほか、社会福祉協議会、民生・児童委員協議会、いきいきサロン、老人会、ボランティアグループ、介護事業者、自治会、福祉事務所、市役所担当課などです。

会議の最大の効果は、地域の高齢者福祉にかかわるすべての関係者が一堂に集い、お互いの近況を知り、自分たちの活動に活かせる情報を得、助け合えることがあればすぐに打合せができ、実行に移せるという

ことです。たまたま私たちはボランティアグループの一員として参加していますが、この会議が取り持つ縁で、いくつかのボランティア活動を行ってきました。

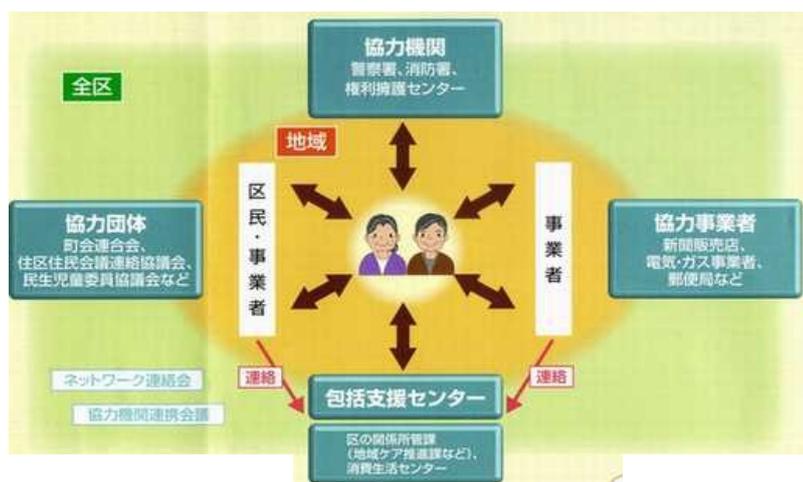
そうした事例の多くは、オープンにすべきものではないので表立ってはいませんが、在宅福祉サービス、生きがいづくり、介護予防事業・介護保険の活用、生活支援等々、さまざまな現実の場面で、支援を必要とする多くの地域住民の役に立ってきています。

## 取組むべきさまざまな課題

会議の都度、テーマを変えて話し合い・事例研究・情報交換などを行います。前回のテーマは「地域生活を支えるネットワークづくり」でした。まさに『地域の助け合い』における最大の社会的資源がネットワークです。

「地域ケア会議」の事務局であるセンターに寄せる期待は、旗振り役として『地域の助け合い』を牽引してもらうことです。保健・福祉・介護等の相談窓口として、日常的に多様な業務に取組むセンターに、なお一層の尽力を期待しています。

会議でこれまでに取上げられたテーマは、「地域の課題(独居・閉じこもりほか)」「高齢者地域情報紙」「プライバシー保護」「介護マップ」「認知症を地域で支える」「消費者トラブル」「権利擁護(成年後見制度)」などです。新たな課題にも、前向きな取組みが求められています。





## 協会からのお知らせ

### 「シニアライフコーディネーター養成講座」と墨田区受託講座

#### 「第3回シニアライフコーディネーター養成講座」が好評のうちに終了

昨年9月から11月の隔週土曜日に6回連続で開催されました「第3回シニアライフコーディネーター養成講座」は56名の受講生を迎えて好評のうちに無事終了し、1月中旬に出席日数をクリアした48名の方に認定証が送られました。今回は30歳代から70歳代までの幅広い年齢層の方が熱心に学んでくださいました。

毎回アンケートでご意見をいただきましたが、6日間20講座の評価平均値は「大変良かった」70%、良かった22%、普通6%、不十分2%という嬉しい結果でした。今回は講師陣を大幅に入れ替えて、魅力的な若い講師をお願いしたことも関係しましたが、何よりもコーディネーターが時代のリーダーとして求められている



ことを主眼にして講義していただいたことが、受講生の心に響いたのではないかと思います。

協会員となられた皆様の今後の活躍が期待されますが、梅の便りも聞かれる2月13日(土)に「3期生の集い」が、目黒の協会に近い中華料理店「静安飯店」で行われました。23名が参加しておいしい料理とお酒を楽しみながらお互いの活動や趣味など意見交換しました。

#### 墨田区受託「認知症サポーター養成講座」

墨田区からの5回目の受託講座として、今年「認知症サポーター養成講座」が11月9日から12月14日まで4回開催されました。インストラクターによる「疑似体験」を通じた実践的な内容で、区民の皆様には大好評でした。参加者138名は、この半日講座を受講して認知症をきちんと理解することができました。今後、身近なところで認知症の方と接するときに活かしていただきたいと思います。



#### 「春の全国一斉電話相談」が開催されます

毎年恒例の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」が3月27日(土)、28日(日)の10時~17時まで全国8拠点で開催されます。主催は全国シニアライフアドバイザー協会、後援は(財)シニアルネサンス財団です。関東シニアライフアドバイザー協会のサブテーマは「一人暮らし・終の住処」など家族の問題についてご相談にお応えします。相談したい方はお電話ください。お待ちしております。

#### < 第4回 >

#### シニアライフコーディネーター養成講座 (隔週土曜日9時30分開始)

9月4日、18日、10月2日、16日  
30日、11月13日の6日間です

高齢社会において、定年退職や子育ての終わった後、地域社会で羽ばたこうと考えている人などに用意された「養成講座」です。  
(詳細は事務局にお問合せ下さい)

一人で悩まないで！

「高齢・シニアなんでも相談」  
水・金・土曜日 11時~15時

03 - 3495 - 4283



お気軽にお電話ください

関東シニアライフアドバイザー協会



目黒区は東京 23 区の南西部に位置し、23 区中 16 番目の広さを持った区です。区内には桜の名所目黒川とほとんど暗渠となった呑川が流れています。江戸時代には將軍の鷹狩りの狩場があり、落語の「めぐろのさんま」の舞台にもなっています。毎年 9 月のさんまの季節には「さんまつり」が開催され、焼きたてさんまが振舞われています。今回は協会事務所のある目黒のおすすめスポットを紹介します。

## < 権之助坂の由来 >

江戸の中期、菅沼権之助はこの近くに住んでいた名主でした。行人坂という急な坂（現在も存在する）に難儀していた村人のために、もう少し緩やかな坂を私財を出して作りましたが、余計な事をしたとして処刑されてしまいました。後に村人達はその功を偲んでその坂を権之助坂と呼ぶようになりました。坂下から目黒駅に向かって右側が権之助坂で左側は目黒通りです。



## < 大鳥神社 >

目黒通りと山手通り交差点角にある大鳥神社は「日本武尊の御霊が白鳥となって現れ、鳥明神として祀る」といわれて建てられました。

平成 18 年には鎮座 1,200 年祭が盛大に行われました。境内には「おがたまの木」があり 4 月には花が咲きフルーティな香りが漂います。



## < すずめのお宿 >



目黒区は昭和の初めまでタケノコの産地として知られる農村地帯でした。戦後はほとんどが市街地となりましたが、碑文谷の一角に緑したたる竹林が残っています。昔からのあたりは数千羽のすずめのねぐらとなっていたようで、すずめのお宿の竹林となりました。夏でも涼しい風が通り抜けていきます。



## < 目黒競馬場 >

明治 4 年に下目黒に競馬場が創立されましたが、昭和 8 年には府中に移転しました。競馬場の跡地は住宅地になりましたが、その名残として「元競馬場前」というバス停があり、記念碑と、秋には付近の商店街主催のにんじん祭りが開催されています。



## < 目黒雅叙苑 >

昭和 6 年に結婚式場の一貫システムを導入した昭和の竜宮城として設立されました。平成 3 年にリニューアルし、苑内いたるところに昭和の竜宮城のイメージを残していて、不思議な調和を保っています。百段階の装飾品は目を見張るものがあります。また、トイレの贅沢さは必見です。

その他目黒には祐天寺・五百羅漢寺・国宝円融寺・



碑文谷八幡等の寺社があり、12 の大使館もあります。目黒区庁舎屋上には区民憩いの屋上庭園もあります。ふらっと歩いてみませんか。



# 協会だより



## < 最近の協会の活動と行事予定 >

### 第13回「全国一斉電話相談」を実施します

恒例、春の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」を札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡の全国8拠点で実施します。

日時：3月27日(土)・28日(日)の2日間

東京会場：当協会事務所

主催：全国シニアライフアドバイザー協会

後援：(財)シニアルネサンス財団

サブテーマ「ひとり暮らし・終の住処」

### 第3回「シニアライフコーディネーター養成講座」が終了

昨秋(9/12・26日、10/10・24日、11/7・21)開催しました第3回「シニアライフコーディネーター養成講座」では、48名の認定者が誕生しました。また、2月10日現在、20名の方が当協会へ入会されました。詳しくは本文11ページをごらんください。

### フォローアップ講座を開講

主として、「第3回シニアライフコーディネーター養成講座」受講者を対象に、2月28日(日)・3月12日(金)・3月27日(土)3回にわたり、東京ボランティア・市民活動センターを会場にフォローアップ講座を開講しています。

### 墨田区「認知症サポーター養成講座」が終了

昨年、当協会が企画及び運営の一部を担当した、墨田区主催の「認知症サポーター養成講座」が11月9日・17日・22日、12月14日の4日間、すみだリバーサイドホールで開催されました。“認知症疑似体験”を加えた内容で、121名の参加者に好評を博しました。養成講座修了者には、担当の高齢者福祉課より修了証とオレンジリングが授与されました。

### 「東京都福祉サービス第三者評価」事業

最近の活動実績としては金町保育園分が終了し、現在、ミッキーハウスほいく園の評価活動に取り組んでいます。

### 通常総会と「SLA フェスタ」を開催

昨年、11月28日(土)通常総会を開催しました。今回は、定款の一部変更(表決権の行使等についての「電磁的方法」の採用)が諮られました。すべての議案が承認されました。続いて午後行われました恒例の「SLA フェスタ2009」では、会員の作品の展示販売、活動グループの発表、マリンバ等のバンド演奏、またインドネシア地震被害者への義捐金の受付、さらに懇親会まで会員交流の楽しい一時を持つことができました。

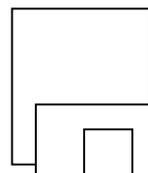
### < 広報誌「ピバシニア」の広告を募集します >

- ・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等
- ・発行部数：4000部
- ・発行：2月、6月、10月(年3回)
- ・冊子体裁：A4、16~20ページ構成
- ・広告料

1ページ全枠 100,000円

1/2ページ 50,000円

1/8ページ 10,000円



また、広報誌や会員向け案内発送時に、会員全員(350名)に資料を同封し宣伝、PRすることもできますのでご利用ください。

#### < 編集後記 >

例年になく雪の多い冬となり、趣味や地域活動が思い切り楽しめる、春の訪れが待たれます。毎日元気に明るく過ごしたいものですね。

#### < 編集委員 >

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥

「ピバシニア」第14号 発行日/平成22年2月28日

< 発行人 > 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 佐藤 昌子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオズ マンション 101 TEL: 03-3495-4283 FAX: 03-3495-4342

E-mail: [info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com) URL: <http://kanto-sla.com>

# 財団法人 HIOKI 奨学・緑化基金 長野県内初の公益財団法人に認定



2010年3月1日、財団法人 HIOKI 奨学・緑化基金は、公益財団法人 HIOKI 奨学・緑化基金として新たな第一歩を踏み出しました。長野県内で、はじめて公益財団法人認定を受けたことによるものです。

さかのぼること、2005年9月1日、財団法人 HIOKI 奨学・緑化基金は設立されました。その目的は、当社が継続して行なってきた奨学金事業と緑化活動事業を一体的に推進し、さらにその事業規模を拡大することにあります。

奨学金事業では、財団設立以前には上田市と以前本社を置いていた坂城町に住む生徒を対象に行なってきましたが、設立後は長野県東北信地区の市町村に在住の生徒にまで募集対象を拡げ、募集人員を15名に増やしています。

緑化活動事業については、財団設立を機に上田市周辺の公共施設から、長野県内全域の公共施設へと、その対象を拡大しました。2009年度は、千曲市「大池市民の森」、長野市鬼無里「奥裾花自然園」、中野市「延徳小学校」で計9,116本の苗木を寄贈、植樹しました。

当社の企業理念の一つである「社会への貢献」を実現すべく、当社は今後も財団の活動を支援してまいります。



2009年6月 長野市鬼無里の植樹イベントにて

## 日置電機株式会社

〒386-1192 長野県上田市小泉 81  
Tel 0268-28-0555 <http://www.hioki.co.jp/>

市民や NPO の皆さまが挑戦する公共・公益活動や助け合い活動を、  
NPO 事業サポートセンターはお手伝いします。

NPO 事業サポートセンターは、NPO や市民団体の活動を支援するための全国的な組織として、特定非営利活動促進法（NPO 法）施行とともに活動を開始しました。NPO や市民団体の設立支援や団体運営上の実務支援を行なうほか、調査研究や政策提言など、市民公益や NPO に関する活動に総合的な取り組みを行なっています。

### NPO 支援の取り組み

当センターは NPO 法の発足以来、「組織づくりや事業づくりは人づくり」の信念のもと、現場密着の支援活動の経験を通して培ったノウハウに基づき、相談事業や研修事業に取り組んできました。

また、これらの実践を通して培った市民活動や地域の現場の声を取りまとめた調査研究や政策提言、行政や企業との協働事業など、市民一人ひとりが担う公共の実現に向けて、これからの地域社会の担い手となる NPO や市民団体の自立と強化に向けた取り組みも進めています。これからの地域社会の担い手となる NPO や市民団体の自立と強化に向けた取り組みも進めています。

### 【NPO 支援に関する事業】

相談事業	NPO 法人や市民団体の設立・運営・会計税務相談 NPO 法人や市民団体のマネジメント支援
研修事業	NPO 法人や市民団体の設立・運営・会計税務に関する実務研修 NPO 法人や市民団体のマネジメント研修や人材研修

詳細は、当センターのホームページをご参照いただくか、下記までお問い合わせください。

## NPO 事業サポートセンター

<http://www.npo-support.jp> E-mail : [npo@npo-support.jp](mailto:npo@npo-support.jp) 電話 : 03-3456-1611