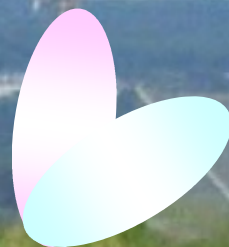


あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第 17 号

平成 23 年

4 月 30 日号

特集 「あなたは自律して自立できていますか？」

- ・ 社会的孤立の現状と行政の取組み
- ・ 孤立しないための地域の取組み成果
- ・ 災害時の情報収集と地域の支えあい
- ・ 孤独を楽しむ力をつけよう!
- ・ 最後まで誰かの役に立つ人になろう
- ・ 個人活動紹介

ビバシニア講座 NPO 活動における事務局の役割

「リレーエッセイ」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 上野界限パンダで町おこし



特集 あなたは自律して自立できていますか？

一人暮らしになっても生きていける力をつけよう

★未曾有の大災害に対応できましたか

3月11日「東日本大震災」が起きて福島原発の放射能問題、計画停電と全く予期しなかった事態に私達はショックを受け、たじろいでいます。そして先が見えない不安と復興への願いと祈りの毎が続いています。

そんな中でテレビに映し出される被災した老人たちの、現状を受け入れ周りの人たちへの感謝の言葉を忘れない、けなげな姿にさらに胸が痛みます。どんなにつらい現実もたくましく受け入れて前に進もうという姿勢に心をうたれました。

誰もが他人ごととは思えないと感じていると思いますが、今号の特集は災害時を含めて「自律と自立」を取り上げて、高齢になって一人暮らしになっても、たくましく生きていく力をつけるには何が大事かということを考えます。

★老いの基本は自律と自立

昨年来「無縁社会」という言葉が話題になり、NHKテレビでもたびたび特集として放映されました。また一方で曾野綾子さんの小説「老いの才覚」がベストセラーになり一人暮らしの老人の生き方が問われています。

家族や地域との絆が失われて孤独な高齢者が増えている中、孤独死などとは無縁に過ごすには「他人に依存しないで生きる心構えと才覚が必要」と曾野綾子さんは書いています。編集会議でも戦争体験や疎開体験の極限状態を体験している高齢者に比べて、平和な時代に生きる人には甘えがあるのではないかという意見がでました。

そして、その後の大災害に遭遇して状況は一変しました。毎日伝えられる辛いニュースから、人間は一人では生きられない、無常の中で立ち上がるしかないことを教えられています。

老いて体力や気力が失われても家族や地域社会に頼るのではなく、日常生活が自分でできることを基本として自分を律して、周りに感謝の気持ちを持ちながら生きていけたらと思います。

★一人暮らしを快適にする知恵

ある本で独居生活を謳歌している人たちが紹介されています。

- ①「心身ともに健康である。②三度の食事をおいしくとれる。③掃除、洗濯などの生活面がきちんとしてできる。④自分の身の回りのことが自分でできる。⑤一人で外出ができ、一人遊びができる。⑥お金をかけない楽しみ方を知っている。⑦地域社会に気軽に参加して会話できる。⑧子供や親族などをあてにしない。⑨自分の悩みや愚痴を相談できる相手がいる。

特に男性のおひとり様には生活面と精神面の自立が大切で、女性は経済的自立に向けて早くから準備しておくことです。「老いの才覚」の中でさらに、老人が健康に暮らす秘訣は、「生きがいになる目標や目的を持つこと」だと説いています。また、いくつになっても社会の役に立つ人であり、役割を見つけられることが大事です。

★「社会の役に立つこと」を見つけよう

第15号でも特集しましたが、我々の協会理念はジェロントロジー（老年学）が基本になっています。よりよい年齢の重ね方をするためには健康で経済的にも心配がないことに加えて社会貢献できる質の高い高齢者像をイメージしています。

体力と気力が続く限り、地域社会でNPO活動やボランティア活動、町内会活動など自分のことで社会の役に立つことを見つけることが元気に生きることにつながります。特に退職後の男性が引きこもることなく自律して自立できるように自分の居場所を見つけることができれば、たとえ一人暮らしになっても、孤立することなく充実した人生を送ることができるはずです。
(Y)





社会的孤立の現状と行政の取り組み

◆単身世帯の増加と現状

少子高齢化が進み晩婚化や離婚が増加して単身世帯が増えている中で、高齢者単身世帯数386万世帯(全体の約8%)という統計が出ています。

(総務省2005年国勢調査)そしてその約70%が女性の単身世帯です。

また、一人暮らし世帯の毎月の収入を見ると15万円未満が全体の5割を超え、20万円未満までで全体の7割を超える数字です。一般世帯に暮らす高齢者の5割は25万円未満、全体の7割は35万円未満と比べると、一人暮らし世帯はより生活が厳しいということが分ります。

日常生活において全体の92%の人は毎日会話している一方、一人暮らし世帯の人の会話数は、2～3日に1回以下と答えた男性が41%、女性は32%でした。また、病気の時や一人ではできない家の周りの仕事の手伝いなどについて、身近に頼れる人がいないという人は、全体では3%ですが、一人暮らし世帯の男性24%、女性9%という結果でした。

◆高齢期の孤立の要因

退職やつれあいとの別れなど生活の変化や、加齢に伴う心身の変化と環境への適合性、生活手段や家族・地域・社会との関係の再設計にあたっていろいろな格差が出てきます。健康状態の低下、家族や地域との人間関係悪化、生きがい喪失などを要因とする孤立が考えられます。

さらに、核家族化による高齢者の一人暮らしが増えると、社会との媒体者であった子供や兄弟から得ていた様々な情報が届かないという情報難民や、財産、身体、生命に危険が及ぶ事故が発生してもすぐにSOSを出せないという事態が生じてしまう危険性が高くなります。

社会からの引きこもりを防ぎ、第三者による手助けを得て、必要な援助を受けやすくすることができるよう地域社会のきずなを再生することが大切になってきます。



◆大田区地域包括支援センターの取り組み

平成18年4月から介護保険法改正に伴い、「地域包括支援センター」が創設されました。心身の状態に合わせた健康維持(介護予防)、保健・医療・福祉の向上、虐待防止・財産管理(成年後見制度)などを柱に総合的な支援とマネジメントを行い、課題に向けた取り組みを実践する包括的な拠点です。ともすれば一部のハイリスクの高齢者に対して個別対応に終始しがちでしたが、大田区では問題を抱える多数の高齢者に対応するために平成20年から「**おおた高齢者見守りネットワーク**」を発足させました。社会福祉協議会、医師会、病院、薬剤師会、介護事業所、施設、企業などに協賛してもらい、専門の垣根を越えて地域に暮らす高齢者を支えています。

◆「SOSみまもキーホルダー登録システム」

さらに平成21年から「SOSみまもキーホルダー登録システム」をスタートさせ、現在大森地区で1200人、六郷地区で1100人が登録しています。これは高齢者が外出先で突然倒れた時など、身元が確認できない状況で救急搬送された際、登録番号により迅速に身元確認を行うためのものです。また認知症の方の徘徊時にも役立ちます。毎月、セミナーを行いこのシステムのPRと参加を呼び掛けています。



(みまもキーホルダー)

◆パーソナル・サポートシステム

新たな取り組みとして家族関係や経済的な問題、精神保健をめぐる問題、引きこもりやいじめなど複雑に絡み合った生活困窮者の抱える問題の全体を受け止め、当事者が必要とする支援策を制度横断的にコーディネートして、当事者が自立できるまで継続して支援するシステムが検討されています。(Y)



◆世代間交流による自治会運営の成果

東京都立川市の「都営・上砂町1丁目アパート」は通称「大山団地」として地域の住人に親しまれています。かつての平屋建てが老朽化したため、中・高層化への建て替え工事が進められ、平成13年11月に全戸の入居が終了しました。団地は5階から14階までの棟が24棟あり、入居世帯は1,200世帯、入居者数は約3,000人。このうち3棟は高齢者世帯専用の「シルバーピア」で150世帯600人以上の高齢者が居住しています。全体の高齢者は750人、独居世帯は250人、中学生以下の子供は約750人となっています。

建て替え前に比べると入居者はかなり若返り、全居住者が会員となっている大山団地自治会は、高齢者ばかりの役員がいる他の自治会と違って、20代を含めたすべての世代から本部役員に出てもらい、全会員の意見を集約して交流・拡大に努めて大きな成果をあげています。

◆大山自治会の取組み

大山団地自治会の佐藤良子会長は、この大所帯をまとめるために、団地を26のエリアに分けて区長制度を取り入れました。自治会費の集金や自治会が発信する情報をすばやく伝達し、逆に住人からの小さな相談事を聞いて、自治会で取り上げるなど効率よく行っています。

佐藤会長は、自治会費だけで運営をするのではなく、東京都からは団地内の有料駐車場の管理事業、立川市からも市の「上砂公園」の管理事業を請負って、自治会費と助成金で年間予算額は約1,500万円です。これらの収入を団地や地域の住人を対象にアルバイトとして募り、皆で参加してお小遣い稼ぎと同時に、交流を深めてもらう場として地域に還元しています。

自治会事務所入り口には「ご意見箱」をもうけ、自治会への提案、個人の相談事などには回答や方針を用意して役員会にかけて、いち早く解決の糸口を見つけてあげています。

◆住民のためのサポート体制

佐藤会長は自治会専用の携帯電話を持ち、24時間体制で対応して、心強い味方として団地の住人の方たちから絶大な信頼を得ています。

子供から高齢者までの住民の皆さんが、安心して生活していくためのサポートとして各種の講座や研修を企画・開催しています。又、自治会は年間を通じて各種のイベントを開催し住人及び近隣の人々との交流も図っています。また、住人のための葬儀も自治会が中心になって、自治体や業者とタイアップし、予想もしないような廉価で葬儀を行なっています。

このようなさまざまなサポートの成果で団地住民が「自律して自立すること」が可能になっていることは素晴らしいことだと思いました。



◆「東日本大震災」の被災者を支援

現在東京都の要請で、「東日本大震災」ですべてを失った被災者を、急ぎよ新築棟を提供して20世帯を受け入れましたので、自治会として全面的に支援しています。食品及び生活用品のあらゆるものを自治体・企業・住人に呼びかけて、短時間で集まった多くの品物を集会所に保管して、被災者の皆さんに提供しています。佐藤会長のリーダーシップが多くの人々を動かしています。

今後さらに、45世帯・約200人の被災者が入居される予定ですので、自治会の仕事は益々忙しくなりそうです。団地の皆さんも新しい仲間を温かく迎える準備をしています。今後の大山団地自治会の活動に注目していきたいと思います。(S)





★地震・原発列島に生きる覚悟が必要

東日本大震災から1ヵ月の節目を迎えた4月11日午後5時過ぎに、福島県と茨城県で震度6弱の余震がありました。こうも毎日のように余震が続くと誰もが不安になるのは当然のことです。それに加えて福島原発問題は「レベル7」（チェルノブイリと同レベル）という深刻な事態になっています。まず、日本人は地震列島に生きる覚悟をしておくべきだと思います。さらに、もう一つは私たちは地震よりも恐ろしい原子力発電所（原発）をたくさん持っている国に住んでいるということ。歴史的にみても日本では地震はいつ、どこで起きても不思議ではないのです。

1,100年前（平安初期）にも、三陸沖で巨大地震が発生し大津波が、陸奥の国（東北地方）の国府が置かれた多賀城の城下まで押し寄せ、約千人が犠牲になったと正史の「日本三代実録」に記されています。マグニチュードは8.3と推定され、今回の津波も、宮城県多賀城市にある多賀城跡近くまで及んでいるので、似た規模だといえます。その2年前に富士山が噴火しており、2年後には山形県の鳥海山も火を噴いています。

★国や行政、また個人も地震の準備は整えるべき

国も行政も、しっかりと計画を立てて地震や津波に強い町につくりかえることです。個人も、いつ地震が起きても対応できる準備を自分たちで整えておくべきです。地震は「天災」といえますが、災害は「人災」といいます。人災を少なくする方法の一つが情報収集と情報伝達といえます。

★災害時の情報収集

地震発生直後は被災地への電話が集中するのでつながることが多く、被災地内の緊急な電話がスムーズに利用できるようにするためには、急を要しない電話やダイヤルを控えるべきです。今はひとり1台といえるほど携帯が普及したので、通話量が圧倒的に増え、その分つながらない確率も増えているのです。

《安否確認と伝達方法》

電話回線がパンクした時、家族や知人のことが心配になる。そんな時、安否確認は「伝言ダイヤル」や「伝言版」を利用する。

NTTの「災害用伝言ダイヤル」の場合、まず「171」にダイヤル、ガイダンスが流れるので、録音するなら「1」、再生するなら「2」を押す。続いて、被災地にいる人の電話番号を市外局番から入力する。ただし、録音時間は1件あたり30秒以内、保存期間は48時間。伝言は1～10件録音できる。

《ラジオは有力な情報源》

NHKなど中央の発表も大切だが、災害の全容はわかっていても細かな地元の情報が入手できるのはローカルならではの強み、災害時には「コミュニティFM」が期待できる。

《しっかりした地元のボランティア団体と日頃から接触しておくことも大切》

災害時に心強いのは、一人じゃない、仲間がいるということ。そのためには、自分のカラーに合ったボランティア団体に属し、日頃から情報をもったり、情報を提供するようにしたい。

★地域の支え合いは「心のライフライン」から

大きな災害があるとライフラインが止まることがあります。障害のある方や高齢の方は、状況把握や避難に大きな負担がかかります。大切なことは地域のたすけあいネットワーク（地域の手）等に登録し、「登録者台帳」をもらっておくことです。これからは「低エネルギー時代」に入ります。

またいつ来るか分からない災害に、万全の備えをするには何よりも「心」。人を思いやり、人の役に立つ、愛と奉仕の精神が何よりも優先します。「心」と「人と人のネットワーク」で、善意の伝達機能を持ちたいものです。（F）





★一人暮らしは全部自分の時間です

高齢になると、いずれ誰でも伴侶との別れを迎えなくてはなりません。元々独身を謳歌した人や離婚などでたくましく一人で生き抜いてきた人に比べて、夫婦で支え合って生きてきた人には、一人暮らしは寂しく辛いものです。とくに男性が一人残されたときは、日常生活も満足にできなくなり、困ってしまうという実態があります。

高齢期になったら、まず生活の自立ができるように元気なうちからお互いに訓練しておくことが大切です。我が家では夫に、退職後徐々に家事を覚えてもらい、今では、掃除、洗濯、ゴミだし、ふろの掃除、買い物などほとんどの家事をマスターできました。日常生活を自分ですること自体が、孤独を楽しむ第一歩ではないでしょうか。

そして、一人暮らしは誰に気を使うことなく、全部自分の時間なのです。その時間をどう楽しむかは、自分で探していくしかないのです。

★一人を楽しむ趣味を持とう

3年前から地域の空き店舗を借りて「ふれあいサロン」を運営していますが、一人暮らしの女性が多く参加しています。ここでは、おしゃべりのほかに手作りの手芸や折り紙、ドライフラワー飾り、朗読など一人でできる楽しみを伝えています。何か没頭できる趣味があると、時間があつという間に流れて充実した気分になります。できれば、家の中でできる趣味を2, 3身につけておくと、雨の日や体調が思わしくない日でも時間を持て余すこともなく楽しい時間を過ごせます。

サロンに参加している高齢者の方たちは、習ったことを活かして作品をたくさん作り、お孫さんや友人知人に差し上げてとても喜ばれていると話してくれます。プレゼントすることをきっかけにお孫さんや友人に会う機会ができることになり、楽しさが倍増します。昔のようにお料理をたくさん作っておすそ分けしたり、庭に実った果物や野菜を差し上げたりと、積極的に交流の輪を広げていきたいものです。

★一人で遊ぶ習慣をつける

生涯独身の70代の友人は海外旅行やバスツアーなど、どこへ行くにも一人で参加しています。現地で友人が出来るし、友人と一緒に誘って気を使うこともなく気楽だと言っています。精神的な自立が出来ていれば、どこへ行っても知らない人との交流が楽しくなり、充実した時間になるはずです。誰かに頼っていると、たまに一人で出かけても、地下鉄の乗り換えを間違えたり、レストランにも入れずと不安ばかりになってしまいます。

最近は若い人も「一人ご飯」の人が多くなり、寿司店やレストランでも一人客は当たり前になりました。隣席の知らない人とも気軽に会話する勇気を持ち「ここ2～3日誰ともしゃべっていない」ということがないように、おしゃべりできる場所に出かけて行きましょう。

★困った時に相談できる所を知っておく

元気で毎日を楽しく過ごせるうちは一人暮らしも快適になりますが、一番の不安は突然の病気や今度の大震災のような災害が起きたときです。ある日脳梗塞で倒れたり、家庭内事故でけがをしたときの対策は日ごろから考えておきたいものです。警備保障会社と契約したり近所の人に見守りを頼んだり、いろいろな方法があります。社会福祉協議会や地域包括支援センターなどでどのような支援策があるかも調べておくことも大切です。

今回の大震災では携帯電話はつながりませんでした。状況を知る手だてはラジオがよかったと報道されています。自分の身は自分で守ることを大前提に、元気な時から不慮の事故に備えていろいろ準備しておくで安心です。(Y)





「自律して自立できていますか？」の問いかけに対する、皆さんの答えはいかがですか。肯定的に受け入れ、“そうありがたい”“足らざるを補うヒントを得た”と思ってくだされば、この特集を組んだ価値が大いにあったということでしょう。

◆「役に立つ」ということの意味を考える

「役に立つ」とはどういうことなのでしょう。私はずばり、生きているだけで十分だと思います。生きているだけで、その人は誰かの役に立っています。

老人ホームなどにお訪ねし、お年寄りとお話をしていると、「生きているでも何の役にも立たないし、早くお迎えに来てほしい」と漏らす方に時々出会います。

そんなとき、「僕は〇〇さんに会うのが楽しみでここへ来ているのだから、もっと長生きしてもらわないと困るよ」と言い返します。「ホームのみんなも、毎日〇〇さんの顔を見るのが楽しみなんだよ」と…。



◆『老いの才覚』から

曾野綾子さんは、「老年は、中年、壮年とは違った生き方をしなくてはいけない。このことをはっきり認識することが自律のスタートです」と述べています。

「違った生き方」とは、人それぞれにいま置かれた境遇のもとで多様な生き方があるということです。自然体で良いから、とにかく生きるということに喜びを感じてほしいものです。

本誌を読まれている読者の多くは、恵まれた境遇の下で日々を過ごされている方々だと思いま

す。その境遇を活かし、いま自分の生き方を見直すことはとても大切なこと、またぜいたくなこととも言えるのではないのでしょうか。

◆「自立」以上に難しい「自律」

先に私は、「生きているだけで十分」だと書きました。生きているだけで人の役に立っているのは厳然たる事実です。その人のために何かをしてあげたいとあなたが思うとき、あなたはその人に支えられているのですから…。

「自律」とは、あなたの今現在の境遇に応じて、できることは何かを考え行動することではないのでしょうか。「考え行動する」ことは楽しく、またそう簡単なことでもありません。「自律」の難しさを感じながら、老年世代が果敢に挑戦できる幸せを満喫したいものです。

「誰かの役に立つ」ということは、裏を返せば「その誰かが、あなたを支えている」ということだと思います。人と人、人と社会…お互いの関係はつねに合わせ鏡のようなもの、人や社会とのかわりがあるかぎり、すべての人が『誰かの役に立つ人間である』ことにほかなりません。

◆「前向きな身辺整理」のおすすめ

最後に、「身辺整理」ということに触れてみたいと思います。皆さんから、「身辺整理とは何事だ」という声が聞こえてきそうですが、何かテーマを持って事に当たると、その守備範囲や関係者とのかわりがどんどん広がっていく実感を持たれることが多いと思います。

流れに任せてしまうと、焦点がぼやけ「何をやっているのだろう」と、フラストレーションがたまるという結果にもなりかねません。より良い活動をするためには、時には立ち止まり、いま自分がやっていることを整理することも必要でしょう。まさに、前向きな身辺整理です。

生涯「誰かの役に立つ人」であるためにも、意欲が空回りしないように自らを律し、最後は自然体で臨めればと思います。(N)





個人活動紹介 配食サービス「キッチンさくらんぼ」の歩み

キッチンさくらんぼ代表 シニアライフアドバイザー 一柳 起誉

●さまざまな感謝状授与とマスコミ報道

平成 12 年 10 月 17 日にサービスを開始し、22 年 10 月 16 日をもって満 10 年が経過、10 年目最後の配食サービスは 476 回に達しました。

この間、13 年 4 月 24 日には、「市長を囲むふれあいトークの会」を実施（元市長・故高秀市長ご臨席）。20 年 3 月 12 日には、鶴見区社会福祉協議会会長及び鶴見区長より感謝状を、また、翌 21 年 11 月 13 日には、横浜市社会福祉協議会会長より感謝状が授与されました。

また、20 年 11 月 21 日には、みずほ教育福祉財団より電気自動車（弁当配達用）が贈呈され、この贈呈式の模様が「タウンニュース」（鶴見区版）と毎日新聞（横浜版）に掲載され、同時に地域のテレビ局「YOU-TV」に 7 日間放映されました。おかげさまで、この 7 日間、朝・昼・夕の 3 回、初めて私はテレビに出ました。

●活動の概要

横浜市鶴見区でボランティア活動をしている団体は社協に登録しているものが 40 団体あり、そのうち配食サービスは 9 団体です。

私どもの活動は、地域のボランティアが集まりお昼のお弁当を調理し、一人暮らしや体の不自由な高齢者に配達する配食サービス活動です。

調理は、寺尾地域ケアプラザの厨房で毎週火曜日、午前 9 時から 11 時までの間に行い、お昼までにお届けします。配達エリアはケアプラザ周辺で、現在 55 名（内ご夫婦 5 組）、90 歳以上の方が 8 名もおおいでになります。

毎年 9 月の「敬老の日」前後の活動日には、ケアプラザでお食事会を実施、利用者の方々と我々ボランティアが一堂に会し昼食をとります。食事のあと素人芸人の余興を披露、私も、かくし芸「ファッションと歌のひととき」を出し物に「女形」の姥桜を何回かやっています。



●「声かけ」運動で安否確認

現在ボランティアは女性 23 名、男性 12 名の計 35 名で、調理担当（主として女性）は隔週の交代制です。また、弁当 1 個ごとに毎回「上紙」を添えて配達します。この上紙は会の名称「さくらんぼ」に因んで、薄いピンク色の A4 判用紙に今週と来週のメニュー、それに季節の話題や風景写真などを織り込んでいます。

また、配達時には必ず「声かけ」運動を励行、とくに独居老人の安否を確認するようにしています。

●人と人とのつながりが原点

毎年、年度当初に会員の参加動機をアンケートすると、「人と人とのつながりがとてもよい」「参加するのが楽しみ」「意思を共にする仲間と社会貢献を共有する喜びを感じる」「いつも、さくらんぼの日が楽しみ」等々、人と人とのつながりが生きがいの原点であると改めて感じます。

このように長期間続けられたのも、ひとえにボランティア仲間の結束のおかげだと思うのです。

心理学者の国分康孝先生の言葉ですが、「『カウンセリング・マインド』という用語は、“スキニップ”と同じように日本人の造語で、人間関係を大事にする姿勢（ふれあい・つきあい）を念頭に置いた生きがいのことであり、今やプロフェッショナル・カウンセラーだけの領域ではなくなっている」とおっしゃっています。これは「キッチンさくらんぼ」のボランティア仲間の現状をそのまま表しているように思います。





◆金沢区の運営職員として活動

横浜市健康福祉局で実施している「横浜はつらつシニアプログラム」に口腔ケア・栄養改善プログラムがありますが、このプログラムの運営職員として活動しました。前もって講義や実際の運動、測定器具の取り扱い、高齢者の体調管理の注意点などを何回かに分けて学習しました。

介護予防に大切なことは、心身ともに健康を維持すること、そのためには正しい食生活を意識し、必要な栄養素を効率よく摂取するための知識と、消化器官としての口腔内の清潔保持、口腔機能の向上に関する知識とその普及が不可欠です。また、高齢者の自立した生活の確立と自己実現による意識が要介護状態を予防すると考えられます。この体験から、みなさまに口腔ケアの大切さをお伝えしたいと思います。

◆「横浜はつらつシニアプログラム」

横浜市 18 区で展開されており、口腔衛生士 1 人、管理栄養士 1 人、運営職員 2 人の構成です。受講対象者は、各区役所の公募者 15 人ほどで市の基準に合致した 65 歳以上の特定高齢者です。

毎回のプログラムは、血圧、体重、体脂肪測定、問診、1 週間の食事の記録書及び家での口腔ケア記録の提出、時間内に歯科衛生士、管理栄養士がチェックし注意事項を記入します。

ストレッチ体操、レクリエーション、管理栄養士の講義と栄養知識クイズ、歯科衛生士の講義と早口言葉、歌、口腔周囲の体操 歯磨き、うがいなどを行います。初回と中間、最終回に身長測定、長座位体前屈、握力、開眼片足立ち、10 メートル歩行などの体力測定を行います。



◆口腔ケアについて

①よく噛む 脳を刺激し唾液が増して飲み込みやすくなり、胃液が出やすくなる。腸の消化吸収を助ける。消化器の病気にかかりにくくなる。

②口を動かす 話す、唄うなどで口の周りの筋肉が発達して表情筋のトレーニング効果で若返る。

③歯磨き、うがい 口腔内が清潔になり虫歯予防、

口臭の除去、歯周病予防になる。

④舌のマッサージ 細菌が除去されて、食べ物がおいしくなる。

⑤頬のマッサージ 唾液の分泌が増えて飲み込みが良くなり誤嚥性肺炎の予防になる。

⑥入れ歯の清掃除菌 食べ物が食べやすくなり、しっかり噛みしめることができる。

◆口腔ケアで身長が伸びた？

栄養の摂取力が良くなり、免疫力が上がり風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりにくくなり、歯周病が減少します。最近の研究で、歯周病は糖尿病と密接に関係することが報告されており、歯周病を予防することで糖尿病にかかりにくくなる効果も期待できると聞いています。

プログラムの 1 日目に、歯科衛生士から「10 回出席の人は身長が 1～2 cm伸びますよ」、管理栄養士から「笑顔が多くなり、美男、美女になります」とお聞きしました。何だか不思議でしたが、最終日の測定で本当に何人か身長が 1～2 cm伸びていました。それは会場でも、家でも歯磨き、うがい、ストレッチ体操で背筋を伸ばす習慣ができたからだと理解しました。女性の笑顔が美しく、服装も明るくなり、男性はおしゃれになって、話上手で大きな声で笑うようになっていました。

修了証書を渡し皆さんがお帰りになるのを見送りながら、暑かった日々の中で無事に運営職員の仕事が終わった安堵感から、胸に熱いものが込み上げていた私に、「お別れが寂しい」と言う方の目に光るものを見たときは幸せでした。

このたびの震災で避難所に入られ不自由な日々を送る皆様は、食事、水、生活用品も行き届かないし、歯磨きなどの道具がない、うがいの水がもったいないとテレビの映像にありました。口腔ケアの大切さを語り、実際に指導されている先生方の姿も映りました。一日も早く落ち着いた生活ができますように、また、かけがえのない命が誤嚥性肺炎などに犯されないように心からお祈りいたします。



NPOにおける事務局の役割

シニアライフアドバイザー 菊井 正彦

私は、当協会がNPO法人として再出発した、平成15年10月から平成22年11月まで事務局長を務めました。NPO法人の設立時、理事に立候補し、事務的センスなら多少自信があるということから引き受けました。気がつけば7年、ひたすらボランティア精神だけで邁進してきたようなものですが、事務局長の立場で、私が取り組み経験した実際を述べてみます。



◆協会全体の運営

・**総会関係**：計画された事業年度の日程、活動を、予定通り推進、消化すること。いわゆる各種の事業活動については、それぞれの理事が役割を発揮していますが、毎年の必須行事でもある総会の準備、決算処理、中でも議案書の作成、会員への配布にはエネルギーをとられます。議案書配布後も、総会成立に必要な定足数を確保するまでの出欠確認など、当日まで気を抜けない感じでした。無事総会が終わっても東京都や法務局への報告、資料の提出と続くわけです。

・**会員の年会費**：いわゆる年間の事業については収支が残るものと収益が期待しにくいものがあり、これも課題になりますが、もう一つの収入源である会員の年会費は、主に管理費に充当しており、会費収入が順調であってこそ事務局運営が可能になりますので、未納者の方への会費納入のお願いも数回になることもあり、理事も手分けして電話でフォローしています。

・**他団体との連携**：10年以上の活動実績が認められ、行政や他のNPOとの提携関係も多くなりました。最近では、一般向けの講座事業について、告知、PRへのご協力をお願いしています。私個人のネットワークやメーリングリスト等も役立っています。

◆理事会の運営

理事会は月1回の開催ですが、事前に理事長・専務理事が打ち合わせをして議事内容を検討します。理事会の役割はいわば内閣と行政ですが、

理事間で協議し結論を導くのは大変です。

課題の解決や処理に向け、どうするのかの意見交換や対策の検討は当然ですが、それ以前に「そもそも何が課題なのか」の認識を、理事間で共有することがいかに大切か、事務局の立場で改めて気づかされます。

◆事務局自体の運営

事務局の業務は、上記に関するもののほか、会計処理、会員管理、会費納入状況のチェック、会員名簿の更新等多岐にわたります。

事務局業務にはパソコン利用が不可欠です。会計処理についても、途中からインターネットで入力、データ作成保存ができる“ネット帳簿”を導入し、これは事務局でなくとも自宅でもできますから、担当者からみても大変有効に活用しています。事務局長の業務として、資料作成の半分以上は自宅のPCで処理していました。ただ、パソコンに対応できないと思われるシニアもいますので、会員向け情報紙は、メールとファクス、郵送を使い分けています。

◆今後の協会の課題

事務局スタッフは有給専従ではなく、会員の有志が交通費と少額の日当で、交代で担当しています。事務局スタッフとして意外な会員が協力してくれた一方で、私の不行き届きにより、そのスタッフの意欲に十分応えることが出来ず長続きしなかったこともありました。

当協会の事業は定款で広く設定されています。任意団体として出発した経過もあり350名余の会員がいる団体として、会員から賛同される事業や活動ができているか？ また、一人ひとりの会員がスキルや持ち味を持っていると思われるが、協会活動に参画し、できれば多くの会員の出番となる機会を作れるかが、これからも続く協会運営の課題であると思っています。





◆孫娘に戦争体験を伝えたい

5年ほど前の夏休みに中学3年生になった孫娘から、「夏休みの宿題に3人の方から“戦争体験の話”を聞いてまとめる課題が出ているので、お話聞かせてください」と言われました。今まで、戦争体験の話はタブーとしてきたので私の中では、体系的には何もまとまっていなかったため、「辛かったこと、悲しかったこと、命の大切さ」の3点に絞ってまとめ、話してやりました。

戦後60余年たって平和を唱えながら、現実には人間同士による、一部のテロのような殺戮が繰り返されて、尊い命が奪われています。私は今年の5月で86歳を迎え、人生のラストステージになりました。自分史の1部として「戦争体験記」を残して、二度と悲惨な戦争を繰り返さないように、子孫に伝えようと決意し、5年がかりで単行本にまとめ昨年10月に発行することができました。

◆国破れて山河あり

私が19歳3ヵ月の昭和19年7月30日、徴兵検査の通達が来ました。昭和16年に太平洋戦争が勃発して次第に戦況が厳しくなり、兵役も19歳に引き下げられたのです。若人は学業を放棄し、青春を捨て、「神州不滅」を信じて、日本のためにと戦場にかり出されていきました。ある者は特攻機で敵艦に体当たりをして散り、ある者は船による輸送の途中に、米空軍の爆撃で撃沈され果てました。

私の入隊後の訓練や生活体験、捕虜収容所などの数々の辛い体験を、思い出しながら書きましたが、この戦争で3百余人もの尊い命が奪われたのです。そして昭和20年8月15日、日本は無条件降伏して終戦を迎えました。兵士たちが復員してきても食べ物もなく、職のあてもなく、飢えをしのぎながら必死で、戦後を生き延びてきたのです。やがて驚異的な産業の発展で日本は経済大国といわれるようになりましたが、「この戦争は何のためにやったのか？」という思いから、私は戦争の話は子供にも伝えず避けてきたのです。

◆自分で体験した危機管理

日本が負け、内地に帰ってきたのが昭和21年。主要都市が、爆撃や原子爆弾によって破壊された跡を見て、このまま日本は沈没してしまうのかと思いましたが、日本民族の「負けてたまるか」の気持で、皆が歯を喰いしばり力を合わせて頑張って復興させることができ、経済大国といわれるような繁栄をもたらすようになりました。

その後48年の石油ショックで、今にも世界の石油がなくなるかのような風評が起き、トイレトーパーや米の買い占めで大騒ぎでしたが、大きな混乱もなく平和が続いてきました。

また、1995年1月早朝の阪神大震災も大変な被害を出しましたが、幸い神戸の狭い地区であったため対応が早く、国難と言われることなく、逆にボランティア元年と呼ばれるように、人々が助け合う風潮が生まれました。



◆M9、未曾有の「東日本大震災」に遭遇して

3月11日、「東日本大震災」が東北・関東の広範囲で発生、思いもよらない天災で命を落とされた多くの方々、行方不明の方々に、全国民が心から祈りを捧げました。

地震による建物の倒壊、大津波の想像を絶した破壊力、その上福島第一原発の破損で住民への避難指示、さらに電力不足による計画停電の実施などで災害は連鎖し、連日、目に見えない不安が日本を覆っている状態です。

神の怒りに似た、すべてが破壊されていくエネルギーの前にはなすすべがなく、自然に対する人間の無力を思い知らされました。戦争体験と同様に、今こそ、日本国民が全力でお互いに助け合いながら、新しい日本を作るときだと思います。

「頑張れ日本、次世代のために！！」



協会からの報告

春の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」開催



開催日：平成23年3月26日（土）・27日（日）

主催：全国シニアライフアドバイザー協会（北海道・関東・中部・関西・中国・東中国・九州）

後援：（財）シニアルネサンス財団

◆電話相談員のための事前研修会が中止

関東シニアライフアドバイザー協会では春の全国一斉電話相談開催に向けて、3月20日に相談員事前研修会を新宿区の消費生活センターにおいて開催する予定でしたが、3月11日に東北地方をマグニチュード9の地震が襲い、その後に津波が東北太平洋沿岸地域をのみこんでしまいました。関東地域も激しい揺れに襲われ交通手段は絶たれ、建物にも被害が出ました。そのために事前研修は会場の関係で残念ながら開催出来ませんでした。

◆今年は朝日・毎日・読売新聞が記事掲載

今年もNHKが取材に入ってくださいことになっていたのですが、東日本大震災・原発事故など大きなニュースが続いて起こり、取材が中止になりました。しかし、朝日新聞が3月8日朝刊に、毎日新聞が21日朝刊に開催記事が掲載され、読売新聞は協会のホームページを見て25日朝刊に記事を掲載してくださいました。

◆関東の2日間の相談数は58件

毎年、全国8か所の協会で開催されていましたが、今回は仙台の東北シニアライフアドバイザー協会が震災の影響で開催が不可能になり、7か所での開催となりました。

関東では2日間で58人からの相談があり、とくに「相続・遺言」と「家族・親族」の悩み相談が目立ちました。相続税の改正を知らない方、遺言書の正しい書き方がわからない、後見人について知りたいなど相続について一般常識が行き届いていないことがわかりました。

家族・親族問題では、親離れ・子離れが出来ない親子関係の悩みが多く、また同居家族間でのトラブルも多く、会話がまったくなくなってしまった家族の悩みなどがありました。一人暮らしの高齢者の孤立の悩みも多く、無縁社会を作ってしまった社会の見直しが必要です。

健康・医療問題では、認知症の高齢者を抱える家族の悩みが多く寄せられました。

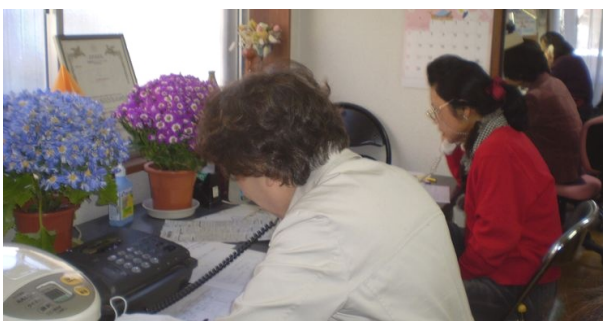
（詳細は協会のホームページをご覧ください）

<協会別電話相談件数>

北海道	東北	関東	中部	関西	東中国	中国	九州	合計
1	0	58	32	41	10	5	10	157

<相談内容区分>

健康・医療	介護・福祉	年金・保険	経済	成年後見	相続・遺言	家族・親族	住居	人間関係	生き方	仕事	消費生活	終末期	その他	合計
29	6	2	6	6	33	33	7	9	13	1	0	3	9	157



一人で悩まないで！

常設電話相談 「シニアなんでも相談」

11時～15時 03-3495-4283

水曜日：何でも相談

金曜日：住まい・人間関係

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会





●東日本大震災で新燃岳の話題が消えた

～それでも上野の西郷さんは

鹿児島を見つめている～

今年は兎年だからでもないのですが、1月27日に52年ぶりに新燃岳の爆発噴火があったかと思うと、その1ヵ月半後には東北で巨大地震発生。いまだに余震があちこちに起こっています。新燃岳は鹿児島県霧島に所在しますが、上野には明治31年12月18日に建てられた「西郷銅像」があります。以来、西郷さんは故郷のことを案じて愛犬と共に鹿児島を見つめています。新燃岳噴火の時は、さぞビックリしたと思います。霧島市（鹿児島空港近く）にも1976年に建てられた西郷隆盛像があり、上野の銅像と違って腕組みをしています。



●集団就職列車から57年、上野も変わった

昭和29年4月5日、敗戦の混乱から、やがて高度成長期に向かおうとする時代に、夢と希望を抱いて金の卵といわれた若者たちを乗せた列車が青森から上野駅に向かいました。その頃の上野は雑然とした街並みで、決して美しい風景ではありませんでした。しかし、雑踏は活力に満ちあふれ、刺激的な都会のにおいの中で若者たちは成長していきました。集団就職列車でやって来た多くの若者たちの中にも、この巨大地震の被災地から来た人が多いと思います。今、昔の上野駅の面影はなく、すっかりモダンな駅舎に変身、構内には、ぬいぐるみのパンダが乗降客の人気の的で上野は今、パンダで町おこしをしています。



上野駅構内。構内右奥のアトレ上野のレトロ風レストラン「ブラッスリー・レカン」のランチメニューはお薦め

●上野動物園にパンダがやって来た

1992年に来日したジャイアントパンダのリンリンが死亡して以来静かな動物園に、再び2頭のパンダ（雄のリーリーと雌のシンシン）がやって来ました。大震災の影響で閉園していましたが、4月1日にお披露目となりました。震災で被災者となった皆さんは入場無料。65歳以上は300円。4月14日まで開園時間を短縮していましたが、4月15日から通常通り開園9時半、閉園17時。行くならお孫さんを連れていくと、3列の一番前に並べるので至近距離で観察できます。



●下町風俗資料館は隠れた見どころ

シニアにお薦めスポットに懐かしい戦前・戦後の下町風景を再現した下町風俗資料館があります。京成線上野駅の裏側にあり、毎月1回（第4土曜日）には「こども土曜塾」があり、昔のおもちゃを実際に作って遊べます。お孫さんと一緒なら最高に楽しいし、昭和の生活を体験できます。（F）



協会だより



<最近の協会の活動と行事予定>

●第9回「通常総会」

平成23年5月28日(土)10時より「中目黒住区センター」で、平成23年度NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会通常総会を開催します。総会では、前回の総会で決議された定款変更が、3月8日(火)付の東京都知事名で認証されたことに伴い、協会の事業年度期間の変更(10月～9月を4月～3月に)が確定した旨の報告を行う予定です。

●第13回「全国一斉特設電話相談」開催

3月26日、27日に「シニアの悩み110番」が、今回は東日本大震災の被災地である仙台を除く、札幌・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡の7拠点で開催されました。詳細は11ページおよびホームページをご覧ください。

●「ジェロントロジー」をテーマに、「ビバシニア講座」開催

当初、3月12日予定の「第6回ビバシニア講座」は、東日本大震災のため延期になりましたが、4月3日(日)に「第7回ビバシニア講座<ジェロントロジー基礎講座>」を協会の講師で実施、4月9日(土)には、大山団地<創年のたまり場>見学会を開催し、大山自治会会長の佐藤良子氏から、「楽しみながらボランティア」の積極精神で、一つの団地を活気ある街に育てた事例を学びました。

●今後の「ビバシニア講座」開催の予定

①第8回ビバシニア講座

「老いを生きること、認知症を生きること」

講師：東京都健康長寿医療センター

研究員：井藤佳恵氏

日時：平成23年5月7日(土)14時～16時

場所：東京ボランティア・市民活動センター

会議室

②第9回ビバシニア講座

「孤独死ゼロの立川市大山団地」

講師：立川市大山団地自治会長 佐藤良子氏

日時：平成23年6月26日(日)14時～16時

場所：東京ボランティア・市民活動センター

会議室

●行政ならびに他団体との提携事業

月間協賛事業「消費生活講座」<サッサと解決!財産・生活上のトラブル>をテーマに、東京都消費生活総合センターの後援を得て、平成23年1月20日(木)、東京都消費生活総合センターにて、民事調停の説明と模擬調停、個別相談会を行いました。

●東京都福祉サービス第三者評価活動

興野保育園の評価に続き、昨年12月、「かつしかグループホーム・春の風」の評価も終了しました。また、新たに「都・区の電子入札」による受注を視野に、当協会の電子証明登録審査の準備を始め、本年1月14日、「都・区電子入札参加資格」の申請正式受理を経て、今後の受注活動へ一つの道が開かれました。さらに、2名が評価員養成講習を受講され、取得評価者になりました。

<広報誌「ビバシニア」の広告を募集します>

詳細は事務局にお問合せ下さい。

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

<編集後記>

東日本大震災の発生以来、余震などで精神的に不安定になっています。気分転換にパンダに会いに行くのもいいですね。公園や里山の春の花々もところをいやしてくれます。街に出て元気を取り戻しましょう。
編集委員 山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥

「ビバシニア」第17号 発行日/平成23年4月30日

(頒価：100円)

<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 ライオンマンション 101 TEL&FAX：03-3495-4283

E-mail：info@kanto-sla.com

URL：<http://kanto-sla.com/>

《受講生募集》第5回 シニアライフコーディネーター®養成講座

あなたも高齢社会や地域で活動する シニアライフコーディネーターになりませんか？

- ◆高齢社会の課題を探り、地域を支える活動を実践できる人を育てます
- ◆行政や企業で仕事をする時、シニアの課題や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお薦めします

- ◆定年退職や子育て後、大震災の復興を支えたいと考えている人
- ◆地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人
- ◆第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- ◆地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- ◆高齢社会をエンjoyし、シニアを支えたいと考えている



田中尚輝講師



松本すみ子講師

日程	内 容 ・ 講 師
9月17日 (土)	基調講演 シニアライフコーディネーターのニーズとシーズ……長寿社会文化協会常務理事 田中尚輝 シニアマーケットとコーディネーターの役割……有限会社アリア代表取締役 松本すみ子 ひとり暮らしの生き方……NPO法人 SSS ネットワーク代表・作家 松原惇子
10月1日 (土)	シニアに優しい共用品とは ……財団法人共用品推進機構 星川安之 シニアの賢い経済……ファイナンシャルプランナー 柳沼正秀 傾聴と相談の心得……心理カウンセラー 星 順子
10月15日 (土)	NPO・NGO にみる社会貢献 ……元立教大学大学院 准教授 佐野淳也 高齢社会とジェロントロジー……人間総合科学大学大学院教授 日本応用老年学会理事長 柴田 博 シニア期の人間関係（グループ討議）自己紹介……進行 協会理事長 佐藤昌子
10月29日 (土)	医療保険と介護保険 ……認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 相続・遺言と成年後見制度……行政書士 宮川導子 老いを生きること、認知症を生きること……東京都健康長寿医療センター 自立促進と介護予防研究チーム 研究員 井藤 佳恵
11月12日 (土)	市民と地域行政の協働 ……元我孫子市長 福島浩彦 サクセスフルエイジングを目指して……東京都健康長寿医療センター研究所研究部長 新開省二 フォーラム 地域活動の事例……協会活動グループ・会員個人活動
11月26日 (土)	まちづくりコーディネーターの仕事……聖徳大学教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長 福留 強 シニアライフコーディネーターに期待すること ……協会元理事長 柿田 登 ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」……進行 協会理事 山下由喜子

※テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

■日時：平成23年 9月～11月の6日間（各日とも9:30～16:30）

■会場：明治薬科大学 剛堂会館（地下鉄「麴町」「永田町」・JR「四ツ谷」）

■受講料：30,000円（会員：10,000円）

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

<http://kanto-sla.com/>

TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

info@kanto-sla.com

申込先：FAX 03-3495-4342

氏 名		TEL	
連絡先	〒		

一庶民の歴史を残すお手伝いー

第2回「ききがきすと」®養成講座受講生募集！

「ききがきすと」になって活動しませんか！

- ◆「ききがきすと」は語り手の話にじっくり耳を傾け、その話を書きとめることによって、語り手に代わって「その人なりの自分史」を残すお手伝いをするための資格です。
- ◆Ryoma21では、一定のレベル以上の聞き書きが出来る人を育成し、活躍につなげるために「ききがきすと養成講座」を開催します。資格を取得すれば、ご自身で「聞き書き」をすることはもちろん、Ryoma21の仲間と一緒に活動することが出来ます。

- ◆開催日：平成23年5月14日から7月9日までの土曜日の全6回
- ◆時 間：いずれの日も14:00～17:00
- ◆会 場：銀座風月堂ビル5階会議室、中央区区民会館
- ◆募集人員：10名限度
- ◆申込締切：5月10日（火）
- ◆受講資格：①年齢／性別不問
②パソコンの基本的な操作ができ、ワードで簡単な文書が作れる方
③テープレコーダー、ICレコーダーなど記録媒体を持っている方
＊お持ちでない方はご相談下さい。
- ◆受講料：Ryoma21 正会員 35,000 円、賛助会員 40,000 円、非会員 45,000 円
＊同時入会で、正会員料金になります。 ＊テキスト・資料代を含みます



主催：NPO 法人シニアわーくす Ryoma21

「ききがきすと」専用サイト

FAX:03-5537-5281

<http://www.tyoma21.jp/>

<http://kikigakistu.ryoma21.jp/>

e-mail: info@ryoma21.jp

ホープ訪問看護ステーション 訪問看護ステーション芍薬

(訪問地区:横浜市神奈川区、港北区、都筑区、鶴見区、緑区、旭区、
中区、南区、西区、保土ヶ谷区)

～その他の地区もご相談に応じますので、まずはお連絡下さい～

病気・障がいを持たれた方も
住み慣れたご自宅で安心して暮らせるように、
専門性の高い看護師が24時間・365日いつでも訪問します。

介護保険、医療保険、
各種公費・行政補助利用可

専門領域
在宅ホスピス・緩和ケア
小児在宅看護
褥瘡ケア

GCI
Global Caring Innovation

ご利用申し込み・お問い合わせ
050-6861-0777
(株)GCI 横浜市都筑区荏田南1-3-13
担当:鈴木(関東SLA会員)

ボランティア 随時募集中

ボランティア内容：がん末期患者さんのお話し相手(傾聴)、手記の作成手伝い、散歩など

