



シニアライフアドバイザー 古川 正行

活動開始から 20 年

平成 8 年 9 月に千葉在住のシニアライフアドバイザーの 4 期生 12 名が“年金勉強会”としてスタートしたのが「四季の会」です。例会は原則第 1 土曜日に開催してきましたが、今年の 7 月で 215 回を数えました。継続は力なりです。

メンバーは

「四季の会」の活動からステップアップして巣立った方もいますが、現在の会員数は 11 名です。最近、通信教育から SLA 資格を取得した行政書士の方も加わり、幅広い勉強会になりました。平均年齢は高くなってきましたが、まだまだ先の長いメンバーばかりなので、新しい風を入れたいところです。

主な活動

「四季の会」は、“学びを楽しみながら地域のシニアに高齢期を生きるために大事なことを、アドバイスできるグループ”を目指して内外活動を行ってきました。最近の内部活動(勉強会)では「アドラー心理学」「相続関連の判例動向」「消費生活相談事例」などがあります。

例会場所の船橋市男女共同参画センターが主催するフェスティバルには毎年参画しており、今までに「健康寿命を延ばす」「相続が変わる」などを発表しました。

同様にセンターが主催する市民企画講座では、平成 19 年度と平成 25 年度の 2 回講座を担当しました。メンバーの得意分野などを活かした全員参加型の活動になりました。

他のグループへの活動支援

千葉 SLA が船橋市で開催している「生き生き教室」の企画運営の活動支援も行っています。SLA と SLC の交流の場である「サロン」では「尊厳死を考える」「みんなで学ぼう原発問題」などを発表しました。他のグループへの活動支援を行いながら、SLA や SLC との交流やメンバー自身の活性化も行っています。毎回、メンバーと会うのが楽しみにしています。

四季の散策

四季折々に、文化的で旅情的ななかりを求めて、散策を楽しんでいます。今までに「松戸散策(戸定邸)」「桜散策(北の丸公園～千鳥ヶ淵緑道)」などの散策を行い、心身の健康増進にもなっています。

過去の外部活動例

以前、もっと多くのメンバーが活動していた頃、「しろうと劇団四季の会」を立ち上げ、身近な話題を取り上げ視聴者の理解を深めるため、寸劇という手段を使いました。施設訪問では、入所されているみなさんと唱歌を中心に、琴・篠笛・ギター演奏・妖しいフラなども披露しましたが、現在は、どちらも休業中です。



活動の継続

超高齢社会に負けない「四季の会」の活動に新しい風を入れるため、サロンに参加された SLC に参加発表してもらったりしています。SLC が活動している終活支援センター千葉では、健康管理士の資格を活かして「健康寿命とメタボ予防」を発表しました。これからも、メンバーの豊かな発想を促進して自己成長していくことが、今後の課題にもつながると思います。

未来永劫

私は「四季の会」の活動をとおして、古代インドの人生哲学にある、**林住期**(50 歳～75 歳：仕事を離れ、真の生き甲斐をさがす)から**遊行期**(75 歳～100 歳：自らの死に方について考える)に向かって、輝かしい人生を歩んでいきたいと思っています。