

あなたらしい生き方を探そう!

第4号

平成18年
10月31日号

ビバシニア

特集 「シニアのこだわりの旅」

人生を思い、新しい自分探しをしよう

若い頃に抱いた夢を実現する旅で

日頃の思いがツアー企画に便乗して実現

特集2 一人暮らしの悩み・全国一斉電話相談から

地域が元気 ～グループ活動～

ビバシニア講座 パソコンで生活を楽しもう

暮らしの経済・もっと自分のためにお金を使おう

(寄稿) 初心忘れるべからず ボランティアの心を!

耳寄り情報 <街で見つけた「シニア便利グッズ」>



特集 シニアのこだわり旅

人生を思い、新しい自分探しをしよう



定年後に誰もが楽しみにしていることの一つは旅行です。パック旅行も企画が豊富になり格安で面倒がなく魅力的ですが、今回はシニアならではのこだわりを持った旅をご紹介します。

★ お寺や神社を巡る旅

中高年の旅として今一番のブームは「四国八十八カ所巡り」。白装束で納経帖を片手に巡る風景はテレビや新聞でも取り上げられています。本来は願かけをして歩いて巡るうちに、悩みや病気が癒えていくと信じられていました。今ではバス団体旅行などですっかり様変わりして、もはや「こだわり旅」ではなくなっていました。

知人の60代の男性はこだわり旅として20年前から「秩父三十四観音霊場」「板東三十三観音霊場」「西国三十三霊場」の百観音巡りを続けてきました。一人旅や夫婦、友人と一緒に根気よく巡って定年前にすべて訪ねてしまい、現在は「全国一宮巡り」に夢中です。

宗教や信仰とは無縁に歴史や神社仏閣、仏教美術、庭園を楽しむことが目的です。しかしながら、古来人間が自然の中から見出したという「神」や「仏」をどのように祀り、どのような文化や歴史をつくってきたのかはとても興味深いものがあります。人はずっと神や仏を信じて神社やお寺の様々な行事と共に、それを支えに生き続けてきたと実感することができます。

観光地から離れてひっそりと佇む神社や寺の歴史の重厚さに圧倒されることもしばしばです。何百年と守り続けられた神社仏閣に、“いにしへの魂を感じる”こだわり旅です。



★ 古い街並みを訪ねる旅

小説や映画に登場する日本の原風景は幼い頃の思い出につながり妙に懐かしく感じられます。定年退職後、各地に残る江戸から昭和の懐かしい街並みを訪ねるシニアが増えています。

例えば、海が見える坂の街“尾道”は文学や映画の舞台になりましたが、海が迫る山の斜面に民家や寺が立ち並び街並みには、心惹かれるものがあります。広島から三原の間を走る呉線の“竹原”にも江戸時代に製塩業で栄えた白壁と



格子と棒瓦の美しい小京都が残っています。あまり知られていませんが福山市の南部にある“鞆の浦”の古い街並みや醤油蔵の白壁が郷愁を誘う兵庫県の“龍野”も印象的な街並みです。このように日本各地に残っている「城下町」「宿場町」「小京都」「小江戸」と呼ばれる“懐かしい街並みを訪ねる旅”はいかがでしょうか？

★ 現役時代の転勤先を訪ね歩く

会社の現役時代に転勤で全国各地を転々としたある方は、旧友の葬儀に参列したことをきっかけに、かつての勤務地を訪ね歩く旅を始めました。新入社員時代、新製品をリュックに入れ、歩いて営業した懐かしい街並みや、毎晩のように通った飲屋街・・・に若き日の日常が昨日のようによみがえってきました。街並みはすっかり様変わりしても山や海や風、そしてそこに住む地元の人々の暖かさは、昔と少しも変わらずに心を癒してくれました。

さて、あなたにとっての「こだわり旅」はどんな旅でしょうか？人生の節目になる、思い出に残る旅を思い切り楽しみましょう。きっと新しい何かが発見できることと思います。

特集 シニアのこだわり旅 若い頃に抱いた夢を実現する旅で



若いころに描くいた夢を持ち続けて、仕事、子育てが済んだ時期になって、自分のテーマを設定して実現したという“こだわり”の海外旅行の事例を紹介しましょう。

★ 若いとき見た映画のアメリカに憧れて

高校生の時、映画で見たアメリカでの生活に長いこと憧れながら結婚。そして子育てが終わって自分の時間がもてるようになった54歳の時、家族の了解をやっと取り、一人でアメリカに行った人がいます。アメリカで暮らしたいと思っていた矢先に、日本文化を紹介する「民間親善使節」をする機会を得たのです。

昔の恋人からアメリカのウィスコンシン州に素敵な街がある、と聞いていたのが心に残っていましたが、なんとその小さな街に3ヶ月間のホームステイを実現することができました。

それ以来、毎年2週間から1ヶ月間の予定を組んで、同地に出かけて広大なアメリカを満喫し、友人知人との交流を続けています。



★ 毎年、いつも行くのはニューヨーク

どうしてもニューヨークへ行って見たいという憧れを長年もっていて、ついにその夢を実現した女性がいます。以前は治安の悪さもあってニューヨークは怖い街というイメージがあり、チャンスに恵まれなかったのですが、9年前に元会社の同僚とニューヨークに行ったことが発端になり、それ以降毎年一週間程度の時間をとって同じニューヨークに旅をしています。

とにかく気張らずに、毎年“ぶらり旅”感覚で出かける点がとてもユニークです。毎回焦点

を絞って旅を企画し、楽しんでいます。

例えば、今回のニューヨーク見物のハイライトは、メトロポリタン美術館と決めて、エジプト美術、ギリシャ・イタリア美術、イスラム美術、古代近東美術を中心に鑑賞しました。初めての旅をした時、旅行業者から「セントラルパークは危険だから・・・」と言われましたが、気張らない振る舞いが効を奏したのか、何の心配もなく自信を持ったといいます。そんな気ままな旅を堪能していますが、旅に慣れるにつれて気が緩んだのか、今年は、「五番街で財布の盗難に会ったの」と苦笑していました。

★ カナダのVIA 鉄道の全路線に乗ること

日本の27倍の面積をもつカナダ大陸を走るVIA 鉄道は全部で7路線しかなく、しかも運行時間は、週に3日か4日程度なのです。

そのなかで、中高年向きのお薦め列車は”カナディアン号”だと、定年を4年程過ぎた男性が言います。現役時代に出張でたまたま、ウィンザーとケベック間を走る”コリドー号”に乗ったことが興味をもった発端になったそうです。

カナダの太平洋側の都市バンクーバーから五大湖そばにある大都市トロントまでアールデコ調の豪華列車が走っています。カナダの東西を結ぶ4,500kmを3泊4日で走る”カナディアン号”です。道中、カナディアンロッキーの切り立った山々を見上げ、果てしない草原の地平線を車窓から眺め、大自然のすばらしい景観に圧倒されました。この列車の旅では予想したとおり、乗客同士の触れ合いと日常を完全に忘れさせるような旅情を楽しむことになったそうです。このように、列車に乗ること自体が、ひとつのこだわりの旅なのかもしれません。





特集 シニアのこだわり旅

日頃の思いがツアー企画に便乗して実現

★ 夫婦揃って習ったダンス熱が高じて

50歳の頃からダンスを習い始めたご夫婦がいます。互いに技を競い合っては何度かの発表会も経験しながら、経験と技が長じるにつれて欲が出てきました。そんな折に耳にしたのが、「ブラックプール国際ダンスフェスティバル観戦ツアー8日間」というパッケージツアーに夫婦揃って参加しました。ツアーに参加したのに鉄道の旅にこだわって、憧れのブラックプールには、トーマスクック出版のヨーロッパ鉄道時刻表を頼りにロンドンから列車を乗り継いで向かったことがとてもよい思い出になりました。ブラックプールは、映画「Shall We ダンス？」の舞台にもなった所で、草刈民代のアクシデントの場面はまだ記憶に新しいですね。このダンスの祭典は、ダンスのプロにとって大きな意味のある大会だということです。



★ ついに叶った遠い地に住む友人との再会

パッケージツアーの旅程を上手に利用して、日頃から暖めていた個人的な夢を実現した女性もいます。趣味の集まりで仲良くなった奥さんがご主人の定年を待ってスペイン セビリアに移住しました。仲の良かった友達が、異国の地に住んで、どんな生活をしているのか次第に興味を募っていくうちに三年。そんなときに知った「スペイン セビリア地方への旅」のパッケージツアーです。さっそく仲間を集い、参加したのです。目的地でガイドに案内されて、タブラオ(フラメンコとスペイン料理が楽しめる店)に行ったとき、なんと、その友人夫婦が待っていてくれたということです。そばにツアーの同行者がいるのも忘れて、懐かしい友人と抱き合い、3年越しの夢の実現を喜び合いました。



〜〜旅行会社OB から、こんなアドバイス〜〜

◆旅行前の勉強が旅の楽しさを倍加させます

旅行先の歴史・文化・生活・習慣・食事、そして治安状況を自分なりに研究しておくことが、あとで旅への評価を左右させます。旅行中は、ガイドとも話をして知識・情報を仕入れると思わぬ得をすることがあります。

◆旅程表から自分なりのイメージを

旅程表を元に地図上で線引きをしてみると、意外な気づきがあるものです。



◆旅行中は、ハプニングはつきものと考えろ

飛行機が飛ばない、ホテルに泊まれなくなったという予想外のできごとがあるとの前提で行動することです。ガイドにすべて頼りきりにせず、自分なりの危機管理の意識をもつことです。

◆「郷に入れば郷に従え」

特に欧米ではレディ・ファーストを率先しなければなりません。現地のルールに従うことで、私たちの行動が速やかに進むもの。日本の常識

では通じない場合があると心得るべきです。

◆パスポートは常に身につけておくこと

外国では往々にして自分自身の身分を証明する機会が多いと考えた方がよいです。

◆常に危機管理意識をもつことが必要です

シニアとしての意識をもつことです。冒険心や粋がったりする行動が、逆に大きな痛手となることが多いようです。

特につぎの二点を強調しておきましょう。

①ホテル宿泊中のチェーンロックは必須

ドアノックだけで不用意にドアを開けてはいけません。知っているつもりでも、異国の地では、これに関連したトラブルが多いのです。

②外国で、見知らぬ人から声をかけられたら

まず注意が必要です。特にその国の人が日本語で話しかけてきたら危険度は大きいと考えましょう。



(近畿日本ツーリスト社OB 亀山隆一氏 談)

おもな乗り物チケットお得情報

★ 青春18きっぷ



JRが発売している切符で「普通・快速列車の普通自由席に一日乗り放題」。1枚2300円で1日有効×5枚綴りになっていて11500円。年齢制限なし、乗り降り自由。ただし発売、使用期間に制限がある。その他にも一定の条件がある。



発売 みどりの窓口、おもな旅行会社

★ 大人の休日倶楽部ジパング

入会条件 男性 65 歳以上、女性 60 歳以上
年会費 3670 円（夫婦の場合 6120 円）

新幹線を含むJR東日本、JR北海道線を片道・往復・連続で201キロ以上利用すると料金が30%割引になる。5月の連休、お盆、年末年始は割引にならない。

その他にもいろいろな特典がある。

申し込み 「みどりの窓口」「びゅうプラザ」

★国内線JALバースデー割引

誕生日の前後7日間（誕生日を含む計15日間）に利用できる。本人と同行者3名まで利用可能。出発の21日前まで予約OK。運賃は片道7500円～19300円。
ただし誕生日が年末（12月21日～31日）・年始（1月1日から11日）春（3月16日から31日）の場合は利用期間が繰り上がりになるので注意（問合せ0120-25-5971）



★ トレン太くん（駅レンタカー）

1、同乗者全員のJR乗車券が20%引き
2、 // JR特急券が10%引き
3、 // グリーン券が10%引き
発売条件：JRと駅レンタカーを、連続した行程で利用し、JR線を通算して201キロ以上利用するとき。



申し込み 「みどりの窓口」「びゅうプラザ」

「知っておきたい旅行傷害保険」

（社）日本損害保険協会・生活サービス部
渡辺達也

◆まず、海外旅行傷害保険は、旅行中の交通事故をはじめ偶然な事故で「ケガ」をしたときのほかに、旅先で風邪や盲腸などの「病気」になった場合も補償されるのが特徴です。ただし、持病や既往症、歯科疾病、出産など対象とならない病気がありますので、ご注意ください。

◆補償対象となる期間は、旅行のため自宅を出発してから帰宅（病気は帰宅後72時間以内に発病）するまでで、その期間内に医師の治療を受けた場合です。入院や通院、手術等で治療のために要した実費が保険金として支払われます。

◆さらに、①他人にケガをさせたり他人の物を壊してしまった場合の「賠償責任」や、②鞆やカメラなどを盗まれたりした場合の「携行品損害」、③事故の捜索や長期入院の付き添いなどで家族が現地へ赴いたりするための「救援者費用」などの特約を付けて、補償内容を充実させることができます。

◆万が一、海外で事故や事件などに巻き込まれた場合には、契約している損害保険会社が設置している「日本語救援サービス」を利用すると良いでしょう。通常、24時間・年中無休です。ケガや病気の場合に救急病院を紹介してくれるほか、キャッシュレスで治療が受けられる提携病院の紹介や手配をしてくれます。また、日本語通訳の紹介、現地での観光情報・交通機関の案内、ホテルや航空券の予約・手配などといったサービスをしてくれるところもあります。

◆クレジットカードに付帯されている海外旅行傷害保険をご存知ですか。カードによって保険の補償内容が異なっていたり、保険適用条件や有効期間が定められているカードがありますので出発前にカード会社に確認しておきましょう。

◆国内旅行傷害保険は、病気の補償がなく、入院・通院の保険金が所定の日額で支払われる以外は海外旅行傷害保険とほぼ同じ内容です。

（注）損害保険会社によって補償内容や取扱いが異なっていることがあります。



特集2

一人暮らしの悩み・全国一斉電話相談から いまは元気・・・でも行く末が不安です

去る9月23日（土）24日（日）第8回目の電話相談が全国一斉に行われました。その内容は右側のグラフに示したとおりです。なかでも今年急浮上したのが、成年後見制度についての相談でした。

前号のピバシニアで成年後見制度の特集を組みましたが、世の中の流れにタイムリーに取り上げることができた、と実感しています。

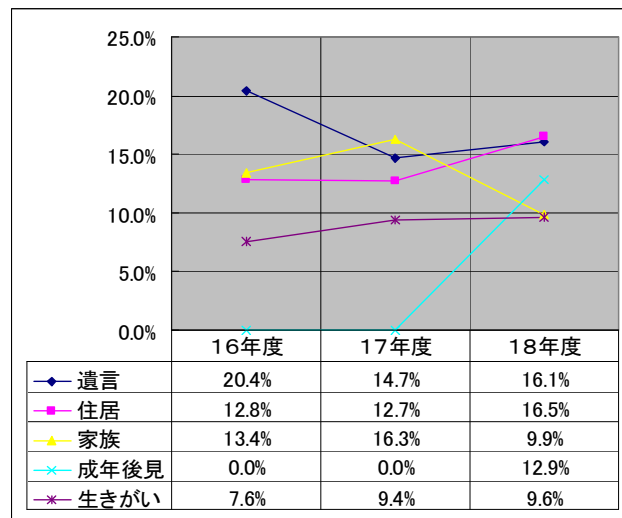
相談内容の順位は1位遺言相談、2位住まいについては例年と変わりませんが、3位に前回までなかった成年後見制度が入ってきたのに、相談員の皆さんも驚いています。相談をしてきた方の73%が、後期高齢者の75歳前後というのも大きな特色です。

当日の相談窓口には専門の資格を持っている、当協会の相談員が担当しました。心理カウンセラー、消費生活相談員、社会福祉士、ケアマネジャー、看護師、社会保険労務士、行政書士、ファイナンシャルプランナー、一級建築士、福祉住環境コーディネーターなど、さまざまな分野に対応して各相談員が相談を受けました。

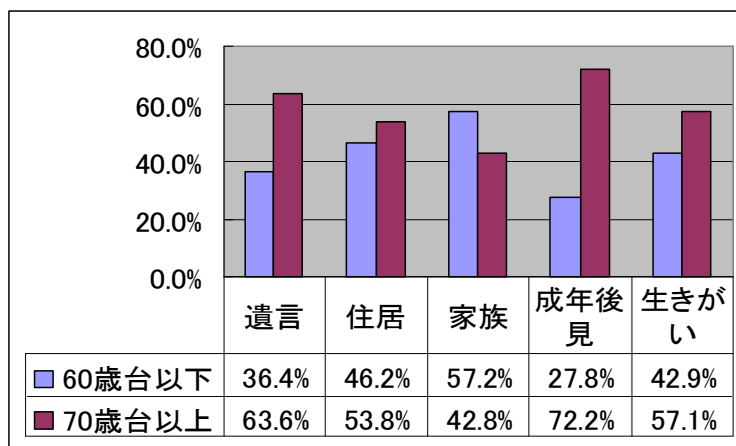
また全国で同時に開催された各地の相談結果をみると、関東と仙台、広島などで悩みの内容はほとんど共通していました。

《グラフに見る・上位5項目》

☆過去3年間の相談内容の変化



☆上位5項目・相談者年齢構成



一人で悩まないで！

毎週土曜日・午後1時～4時
「**高齢・シニア**
なんでも相談」

03-3495-4283



NPO 法人・関東 SLA 協会

電話相談の代表的な例をQ & Aでお伝えします



行く末が心配

埼玉県 69歳 女性

Q 持ち家に一人暮らしをしているが子供がなく話し相手がない。腰が曲がっているのであまり遠くへ行けない。家も古くなりリフォームしなければならないがお金がない。家を処分して老人ホームに入りたいがどこに行き、誰に相談したらいいかわからない。

A 地域の社会福祉協議会に行き、地元で活動しているボランティアグループを紹介してもらい、その活動に参加して仲間作りをし、自分なりの楽しみを見つけてはどうか。成年後見制度についても簡単に伝えた。

終の住まいは

東京都 75歳 女性

Q 娘がガンになり、自分が後に残ったと心配。考えていると泣けてくるばかり。老人ホームに入りたい。特養の申し込みは？

A 特養の現状を説明（元気なうちは申し込みできない）。有料老人ホームの種類について説明し、普段から新聞、雑誌などで研究したり見学や体験入居してみることを勧めた。

土曜日・水曜日この電話番号にかけていただければまたお話を聞きます。話をすることで少しは気が晴れるとアドバイスした。

遺言と後見人

都下 77歳 男性

Q 遺言書に遺言執行人と後見人を記載してよいか。死亡後、遺言はどのような手続きをとるのか。

A 遺言書に遺言執行人を記入することは問題ないが、後見人は成年後見制度による家裁で認めた人でなければならない。遺言書を開封するには、家裁で検認の手続きを受けなければ無効となるので注意が必要。検認には法定相続人全員の必要書類を揃えて提出することになることなど説明した。

成年後見制度

神奈川県 78歳 女性

Q 身寄りがまったくないので、長年親しくしている2人の方に財産を残すよう先日公正証書遺言を作成した。任意成年後見制度が、お金もあまりかからないと聞いたので、考えたいと思うが詳細を教えて欲しい。

A 元気なうちに任意後見人を決めて老後の安心に備えることはいいことなので、相続人の1人を後見人とすればよいのでは。公正証書遺言を作成した公証役場で、よく説明を聞いて手続きすることを勧めた。費用概算は、手数料11,000円、登記費用等5,400円。

成年後見制度プロジェクトを立ち上げました



ビバシニア3号で特集した「成年後見制度を考える」は大変な反響がありました

そこで、NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会では、成年後見制度・専門相談員による相談体制を確立するため、8月にプロジェクトを立ち上げ、専門相談員養成と受託体制を整えることになりました。

まずは、すでに基本的な研修を終えている「市民後見人」や「後見アドバイザー」を中心に進めこととなりますが、その相談範囲は「任意後見・法定後見」だけでなく、後見以前の「見守り」委任、後見終了後の「死後事務」委任も含めて行うことが決まりました。

現在、協会内での「実務研修講座」の準備がすすめられています。実際に後見人を経験した人の話を聞くことによる「事例研究」をはじめ、「後見に関する諸手続き実務」「見守り委任契約」や「死後事務」の内容洗い出しなどを検討しています。

電話相談などに寄せられる“シニアの抱える問題”を「後見人や見守り」体制を整備してサポートしていく予定です。老後の不安を取り除き、安心して生活が出来るよう、「シニア生活総合相談センター」を窓口にして、来年4月からのスタートをめざして準備を進めていきます。



地域が元気～多彩なグループ活動～

地域活動の紹介

自分で選ぶ医療と介護の会

(通称SSCC) 代表 栗原 誠

みなさま、こんにちは！あなたはいま、自分や家族の健康について自信がありますか？また、もし病気になったり介護が必要になったらどうしようと考えていますか？もしかしたら、一人で悩んでしまうこともあるでしょう。最近の世の中では、自己選択とか自己責任とよくいわれます。

しかし、このためには“氾濫している情報から何を選択すればよいか”ということが重要になってきますが、いざというとき、自分が必要とする情報が本当にこれでよいのか？などと迷ってしまうこともあると思います。

「行政の流れは？」「医療・介護現場の状況は？」・等々たくさんのテーマがありますね。医療・介護の制度やシステムも日々変化しています。スピードがまさに速いですね。私たちSSCC会員は、そのスピードに少しでも対応できるように情報を提供し、意見交換を重ねて情報を共有化しています。さらに会員相互の親睦も大切にしています。

定例会は奇数月の日曜日の午前中に行っています。場所はその時によって変わることもありますが、飯田橋の「東京ボランティア活動センター」を中心に開催しています。会の終了後は昼食を共にしながら、みなさまと共に語りあっています。会員は約20人。

最近行ったテーマは、9月に『医療制度の動向』と題して高齢者の医療費負担増などを話し合いました。医療・介護保険の制度や患者さん自身の体験からも学んでいます。例えば7月例会は『もしもあなたがガンと診断されたら』の岩城喜代太さんの講演でした。また11月例会は19日(日)『成年後見制度について』3人の講師を予定しております。

これらのテーマは、私たちの活動の軸であるジェロントロジーの実践でもあります。講師から提供された内容を自分に当てはめて考え、十分に熟知してから友人などに伝えていただいています。

今は健康でも明日、疾病に遭遇するかもしれません。高齢者にとって医療・介護の問題は最も身近で大切な情報です。また、SLAとして活動



7月23日岩城先生のガンのお話

する際に、健康などへの質問に答えることも多々あると思います。

健康は自分でつくるもの。そして健康をみんなで享受すること。また不幸にして病になったら何が最も良い選択なのか皆で考え、ヒントをもらうなど、医療・介護についての話題はつきません。

ぜひ、みなさま方と情報を共有して、自分の人生を「グーと生きて、ストーンと・・・」と大往生したいですね。とにかく暗い話になりがちですが、難しい話であっても楽しく、そして大らかに進めていければと思っています。医療・介護に興味のある方は是非ご参加下さい。協会からの広報やホームページでスケジュールなどをお知らせしています。



昨年11月 SSCC 公開講座



江東SLA

代表 町田ムツ子

シニアが抱える不安を減らすため2001年に区内在住の8名の会員が江東 SLA を設立しました。講座や講演会、体験学習などを企画立案して高齢社会に貢献することを目的にしています。

発足して5年たちましたが、江東区男女共同参画推進センター主催のフォーラムに参加したり、江東区教育委員会主催の「自主企画講座」に企画を提案し、運営団体として事業に取り組んできました。

講座に参加された方々からの「わかりやすかった」「楽しかった」また「生き方を見直すきっかけになった」などの声に、私たち江東SLAのメンバーは自信を深めて、事業の継続につながっていると確信しています。本年も江東区男女共同参画推進センターの「実力アップ支援セミナー」の依頼を受けました。

2007年問題も意識した上での企画として「定年後の居場所を創る」という演題で、シニアルネサンス財団事務局長河合和氏を講師にお迎えして10月22日（日）に江東区男女参画推進センターにおいて講演会を開催しました。今回も参加者から「今後の人生に大変参考になった」などの感想が多く寄せられ、示唆に富んだセミナーとなりました。



江東SLAの活動は、行政の協力を得ることが多い、講師はSLA会員が多い、毎回参加者から好評であることです。今後も「第3の人生をより有意義に過ごすため」のより良い企画を提案していきたいと思っています。

シニアカレッジ八千代

代表 辻内 京子

シニアカレッジとは会員相互が、ある時は講師であり、ある時は生徒になる、シニアのためのシニアによる学園です。

講師の報酬は回数券方式という考えでしたが、開校してみると多くの意見がありましたので現在は授業料免除が報酬となっています。

科目もアンケートの結果から作りました。社会制度の学習を取り入れた「お茶の間経済学」笑いがいっぱい「英会話」、「三ないマージャン」「カレッジ健康体操」などは定員をオーバーするほどです。さらに「筆ペン」「水彩画」「パークゴルフ」「メンズクッキング」が現在開講中です。

当初は SLA や知人に講師をお願いしていましたが、最近は参加者の中から講師が生まれるようになり、それが一番の喜びです。

会員が途中からでも入学しやすいように一期生、二期生とし、一期は半年としました。

これを機に各地でシニアカレッジが開校し交換授業や交流などができたらと、思っています。ここで学んだこと、教えた経験が社会参加に生かされることも目標のひとつです。

活動会場は、主に公民館を利用しているので定期的、長時間使用ができないのが悩みの種です。

これから地域で活動する多くの人たちを暖かく迎え入れ、“一緒に活動する地域の先輩”としてよきシニアになることを目指します。





ビバシニア講座 サクセスフルエイジングをめざして

パソコンで生活を楽しもう

ジェロントロジー研究会 伊東靖明

パソコンをうまく利用して、生活を豊かに便利にしているシニアが増えています。今回は、パソコンを利用して、生活のどんなことに活かしているかを紹介しましょう。あなたはどのような楽しみ方をしていますか？

インターネットを利用してお得情報を

パソコンが普及した理由のひとつは、ネットを使って欲しい情報を簡単に得られるという点にあるということです。ネットを利用して、行ったこともない地方の様子を知り、その地の風景を見たり、そのの特産品を取りよせたりして生活を楽しむ人が多くなりました。

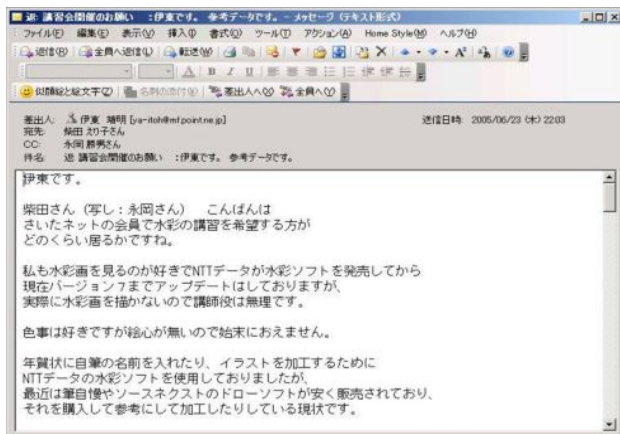
また、宿泊予約や列車時刻を調べる時にも、ネットを利用して効率よい旅を実践しています。

メール・ブログで交流を深めることも

携帯電話でメールのやりとりしている人たちは、もう見慣れた風景になりましたね。自分のメッセージを瞬時に相手に伝えられることから電子メールが爆発的に発達してきています。

パソコンでは電子メールはもちろん、最近ではネットのホームページとメールの両方の利点を活かしてお互いに意見を交換したり、その日の出来事などに写真も入れて報告できるネット日記（ブログ）がどんどん普及しはじめています。故郷の子や孫の顔を画面で簡単に見ることができるし、さらには元気な声を聞いて楽しんでいる人も増えてきました。

みなさんも利用してみてはいかがでしょうか？



【メール文の印刷例】

短歌や詩集にデジタルカメラで華を

散歩していて気に入った風景をデジタルカメラで撮影した場合、それだけで終わるのはもったいないですね。俳句や短歌や詩集を作ったら、そのときの状況や心情をワードで書き添え、撮影した写真を入れて印刷・製本して友人に配布して楽しんでいる人もいます。大人の絵本のように、その人らしい記録にもなりますね。また、旅先やレストランで出会った珍しい料理をデジカメで撮影し、味や値段やレシピを書き添えて日記として残すこともできます。



【写真を挿入して自分なりに作った作品】



人生のメモ帳作成の道具として

過去を振り返り、生き立ちや故郷の話題、配偶者との出会いの経緯、子供につけた名前の由来、生活の信条、老後の住まい方、葬儀の方法などを書いた、いわゆる「エンディングノート」「ハッピーライフメモ」「SLA安心ノート」などを作成するときにワードやエクセルを利用するのも効果的です。

このようなソフトを利用することの利点は、後から思い出した事項を追記したり、文章の修正、整理が手書きの場合と違って簡単に出来るので非常に便利なのです。

さらには、ネットで検索した世の中の出来事や情勢や、その時の流れに合わせてまとめてみるのも楽しいものではないでしょうか。

高齢期に趣味のひとつとして気楽にパソコンと親しむことで、シニアライフがさらに豊かなものになることでしょう。



「暮らしの経済」 ー もっと自分のためにお金を使おう ー

ファイナンシャルプランナー 後関 悦久



川崎の叔母さん

叔母さんは83歳。私の母の妹にあたる。ご主人を2年前に亡くし、今は駅前の一軒家で一人暮らし。毎朝犬の散歩に一時間出かけていくほど元気である。

遺族年金の相談に乗ったのがきっかけで、金融資産の洗い出しをすることになった。それは「熱心に勧められると、ことわれなくなって」という言葉に少なからず不安を感じたからだ。聞いてみるといくら貯金があるかもわからない。

★5,000万円以上の資産が……

銀行と郵便局の通帳を全部見せてもらい、お金の流れを分析。金融商品の一覧表を作った。

月々の年金収入が約16万円。その他定期預金、有価証券、投資信託がごそごそ。なんと約3,000万円の金融資産にビックリした。70歳過ぎまで働き、こつこつと貯めてきたのだ。借地権の宅地を最低2,500万円と見ても5,500万円の資産。年金で生活しているのでそっくり余ってしまうことになる。

★貯めたお金はなかなか使えない

単身の高齢者で小金持ち。熱心なセールスマンに同調し、わからなくても印を押してしまう。幸い、今のところは悪徳業者に引っかかってはいないが、典型的に狙われるタイプである。

「叔母さん、お金はもう十分にあるから自分のために使ったほうがいいよ」とアドバイスをした。だが、こつこつ貯めたお金はなかなか使えないらしい。あの“きんさん、ぎんさん”でさえも「将来が不安だから・・・」と言っていたと聞く。

それにしても人生一回。自分のために余裕のお金はもっと有効に使いたいものだ。貯めるのが目的でなく何に使うかが大切なのだから。



我が家の資産はどのくらい？



★まず資産を時価で書き出してみよう。

① 資産（現金化しやすいものから順に）

- 現金・預金（商品、満期日、金融機関）
- 株式・投資信託（現金化の時期は？）
- 会員権等 ●マイカー ●自宅（土地、建物）

② 負債

- 住宅ローンほか、借入れ

書き出したら資産から負債を引いた金額（①ー②）が現時点の純資産になる。この額に年金の額と現役の人は退職金を加えた額がセカンドライフの予定収入である。

★世帯主の年齢別家計資産はどのくらいか？

平成16年総務省の全国消費実態調査によると、平均3,900万円（うち不動産2,786万）。60歳台では5,556万（2,877）、70歳台では5,961万（3,261）と年齢が高いほど資産が多く不動産の比率が高い。皆さんはどうですか？

老後の生活費はいくらかかるのか？

★夫婦二人で月額24,8万円

前述の調査によると夫65歳、妻60歳以上の仕事をしていない夫婦二人。このケースでは最低月額248,665円。年間では298万必要になる。一方、厚労省の平成16年簡易生命表によると、仮に65歳の男性は18.21年の余命。60歳の女性なら27.74年になる。ここから今後の生活に必要な資金を計算してみる。298万×18年＝5364万円。その後、妻が一人になったときの生活費は、今までの7割とすると、298万×0.7×10年＝2,086万円。合計すると7,450万円の資金が必要となる。

心豊かな生活を

年金と資産を足した予定収入と支出の差がプラスであれば、子孫に残すのもよいが、思い切って自分たちのためや社会のために使い、心豊かな生活をして欲しいものだ。





非営利特定活動法人（NPO 法人）関東シニアライフアドバイザー協会が発足して満3年を迎えた。その間理事を務めた自らの反省もこめて、率直に協会員やボランティアを志す人に一文を寄せたい。

1 志・希望・情熱

私達は、社会のために何かをしたい、役に立ちたいという強い純粋な気持ちを抱いて、シニアライフアドバイザーになったと思う。今なお、それを持ち続けているだろうか。**志・理想・希望・情熱を失うときに人も組織も老いる**

サムエル・ウルマンの「青春」の詩が想起されてならない。「たくましい意志、豊かな想像力、炎える情熱、勇氣」で。「頭（こうべ）を高く上げ希望の波をとらえる限り、80歳であろうと人は青春にて已む」

（宇野収・作山宗久 著）

2 ボランティアの心

ボランティア（Volunteer）は、宗教的、社会的な文化・伝統の中、英語圏で培われた。**無償で社会奉仕をすることに源流**があることを忘れてはならない。基本は自らの強い自由意志である。その意思を実現するために何かをする。それは奉仕の精神であり、喜捨の心である。自己犠牲ではない。社会の一員として、生活の一部としての自発的行為である。“皆がやっているから” “言われたから” “時間ができたから” 行うものではない。

3 協会の発展に何をなし得たか

私達は、新しい気持ちで NPO 法人として新協会を発足させた。だが、社会貢献に向けての歩みは遅々としており、特に NPO 法人の課題である「財政基盤」は極めて弱い。**協会の発展・活動に、会員は努力しているのだろうか**

有名なケネディ大統領の就任演説の一節

を引用してみたい。「わが同胞のアメリカ人よ、あなたの国家があなたに何をしてくれるかではなく、あなたがあなたの国のために何ができるかを問おうではないか。」

（国家を協会に置き換えて考えてみよう）

4 開かれた協会へ

関東シニアライフアドバイザー協会は、名前の通り、**シニアライフについてアドバイスをする有志の会である**

団塊の世代など、社会参加への志・希望・情熱のある方は誰でも加入を歓迎したい。世の中は大きく動いている。他の NPO や団体、行政の進んだ活動を大いに参考にしていきたい。ひとつの組織だけの“井の中の蛙”であってはならない。門戸を開き新陳代謝し、良いものは取り入れる姿勢を強く持ちたい。

5 口舌の徒になるなかれ

実行ということである。いろいろな会合でよく感ずるが、小田原評定であってはならない。鎌倉円覚寺、座禅說法の中で聞いた「口舌の徒」をよく思い出す。

先ず動け 風が起きる そこに変化が生ずる
“動かない水は腐る”の喩えもある。

6 初心忘るべからず

是非とも**初心忘るべからず**
時々の**初心忘るべからず**
老後の**初心忘るべからず**

物事に、またその時々、初心がある（三初心）。（世阿弥、能楽書「花鏡」）

なかでも特に、物事を始めたときの謙虚な心と反省を常に思い出し、努力、研鑽を積み重ねていく姿勢が是非とも肝要と思う。

（関東シニアライフアドバイザー協会理事・特別顧問）



～耳寄り情報～ 街で見つけた「シニア便利グッズ」



百円ショップで見つけました

◆ 薬ケース2種

高齢になるとかなりの人が処方された薬を毎日服用しています。「今日は飲んだかな？」と考えてしまうこともあるようですが、この薬入れに曜日を書いて、週の始めに一週間分入れておくと飲み忘れを防ぐことができます。また、アクセサリー入れや小物文具、釣り道具など使い道は多種多様です。色はブルーや黄色、グリーンなど。



◆ 小物雑貨立て

新聞の“主婦愛用便利グッズ”の1位になった木製の小物立てです。本来は「お皿立て」と表示してありますが、CDや文庫本、ダイレクトメールなど小物の整理に大活躍です。



◆ 網戸ワイパー

夏に活躍した網戸の汚れを取る道具です。水道水を使わずに洗剤入りのシートで汚れを取るので、誰でも手軽に使えるお薦めの掃除用品です。柄の部分は伸縮自在でシートは交換可能です。



◆ アクリル毛糸で作る洗剤いらずタワシとボトルケース

アクリル毛糸は百円ショップで売っています。太いかぎ針でザックリ編んで使いやすいサイズに仕上げます。ボトルカバーは保温力があり夏は冷たく、冬は温かく保てます。プレゼントにも最適です。



◆ スポーツタオルで作る介護エプロン

スポーツタオルを二つ折りにして襟ぐりを深く首周りにフィットするように縫います。肩に紐をつけて仕上げます。手縫いの柔らかさが好評です。裏表使えて便利な食事介護の必需品です。型紙・作り方希望の方は協会事務所までお問合せください。



興信濃 気まぐれの宿

～風のたより～

都会で疲れた心と身体を癒しにお出かけください！

夫婦で始めた素人宿です
ご利用料金：一泊二食¥7,000
(SLA割引有り) 大月昭和・ユキ

長野県飯山市大字常郷 1540

お申込先：0269-65-4624 e-mail/aki.ohtsuki@nifty.com



イベント情報 「SLA フェスタ 2006」～出会い・ふれあい・語り合い～

日時：平成 18 年 11 月 25 日（土）13：00～17：00

場所：目黒区中目黒住区センター（東急東横線・地下鉄日比谷線：「中目黒」駅下車徒歩 10 分
＜プログラム予定＞ 都バス又は東急バス：東京共済病院前下車）

・講演会「なぜ、ジェロントロジーは老年学なのか？」14：00～15：00

講師：柴田 博氏（元東京都老人総合研究所副所長、日本応用老年学会会長）

・選抜グループの活動発表 ・実演「表情筋トレーニングのすすめ」 ・みんなで唱おう

・ギター弾き語り ・その他グループ活動報告の展示・説明

「SLA フェスタ 2006」には、一般の方も参加することが出来ます（無料）。どうぞお出かけください。お問合せは協会事務局まで。また、詳細は協会ホームページでもご覧になれます。

<http://kanto-sla.com>



＜最近の協会の活動から＞

●去る9月23日（土）・24日（日）、恒例の全国一斉電話相談「ひとり暮らしの不安と悩み 110 番」が全国7都市（仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡）で開催されました。

●東京都福祉サービス第三者評価活動として、協会は「社会福祉法人金町保育園」の評価を実施しました。11 月末には、評価報告が完成する予定です。

●10 月 21 日（土）・22 日（日）、代々木公園イベント広場で開催された「NPO まつり 2006」へ出展参加しました。

●10 月 28 日には、高齢社会のネットワークセンターをめざして「日本応用老年学会」が発足しましたが、その趣旨に賛同し協会も団体として入会しました。

＜会員募集＞

仲間と一緒に、いきいきセカンドライフを実践しませんか？ **ただ今会員募集中！**

- ・会員（協会の目的に賛同し、活動できる方）
- ・賛助会員（協会の目的に賛同し、賛助していただける個人及び団体）

●入会ご希望、またお問い合わせの方には、資料をお送ります。下記へご一報下さい。

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会事務局 Tel&Fax 03-3495-4283

シニアライフアドバイザーとは？

（財）シニアルネサンス財団（主管：内閣府）が実施するジェロントロジーを基礎理論として採り入れた「シニアライフアドバイザー養成講座」を履修し、資格審査に合格した者です。高齢社会の抱える諸問題に取り組み、定年退職後や子育て後に訪れる約 20 年もの長いシニアライフを健康で、不安なく、生きがいをもって、幸せに暮らせるようアドバイスし、共に考えて問題の解決にあたる、シニア問題の専門家です。当協会には、約 400 名の会員が所属し、各地で活躍しています。

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申し受けています。事務局までお問い合わせ下さい。

＜編集委員より＞

特集「こだわり旅」や掲載内容についてのご感想をお待ちしています。

編集委員：山下由喜子 佐藤昌子 中島七七子
岡井功雄 中村和宣 表紙写真／東川征夫

「ビバシニア」第 4 号 発行日／平成 18 年 10 月 31 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 柿田 登

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

E-mail：info@kanto-sla.com URL：<http://kanto-sla.com>