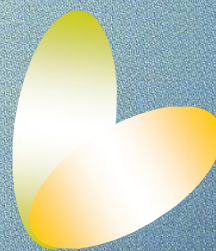


あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第7号

平成19年
10月31日号

特集「シニアの危機管理」

～いざ困ったとき、どこに相談しますか?～

- ・悪徳商法から身を守るには
- ・もし、がんと診断されたら
- ・高齢者の住まいの問題
- ・法テラスを利用しよう
- ・専門相談窓口一覧

元気シニア ～個人活動活動紹介～

ビバシニア講座 エネルギーのある色でおしゃれを
介護の現場から グループホーム「なごみの家」

耳寄り情報＜知って得するデパートのサービス＞



特集

シニアの危機管理 いざ困ったとき、どこに相談しますか？



★ もしも何かあったらどうしよう

経済的にも安定して元気で楽しく過ごしていても、高齢期に「もしも突然倒れたら？」とか「ガンと診断されてしまい・・・」「住まいのことで困った」など、自分だけでは判断できないことに遭遇したときの不安は、誰しも抱えていると思います。

こんな時、地域や行政、各種専門窓口などでよりよい情報が得られたら、とりあえずどのように行動したらよいか分かるはずです。今回の特集は、そんな不安に備えるために具体的に3つの例を取り上げて考えてみました。

★ 高齢者は最新情報がつかめない

世の中の動きがかなりはやいスピードで、どんどん変化しています。新しい制度や法律ができ介護保険法改正や医療改革、金融商品取引法施行・・・などの詳細が、若い時のようにきちんと理解できないことも多くなり、知らないままになっていないでしょうか？

新聞や雑誌、テレビ、地域情報紙などで情報を得ていることが多い中、それでは具体的に困ったとき「どうすればよいか教えてくれる人」は誰でしょう。分からないことを、双方向で分かりやすく説明してもらえたら、どんなに心強いことかと思えます。

★ 行政や専門相談窓口を利用しよう

高齢者の強い味方の一つは、地元の区役所や市役所の高齢福祉課や各種相談窓口です。また社会福祉協議会や地域包括支援センターなどがあります。コミュニティが生活している地方では、町内会や近所の世話役に聞けばよいのですが、都会ではなかなか難しいようです。地域の民生委員やボランティアグループ、NPOなどに相談するのも一案です。

当協会でも「総合生活相談センター」として電話相談や対面相談などを行って高齢者の悩みに対応していますが、多くの方から大変信頼をいただいております。

★ 無料配布のガイド冊子を集めよう

地域行政や相談専門窓口、NPOなどではわかりやすくまとめたガイド冊子を無料配布しています。イラストや写真入りで誰でも理解できるように編集されており、年度ごとや改訂版を出して最新情報が掲載されています。「介護サービスガイド帳」「あったかサポートガイドブック」など多種多様のガイドブックが発行されています。積極的に窓口に出向いて集めておきましょう。「地域でこんなこともやってもらえるのか・・・」というような、知らない情報が満載されています。

★ 地域の仲間が最大の情報源

夫婦二人住まいや一人でがんばっている高齢者に、もし何かあった時は「遠くの親戚より近くの他人」と諺にあるように、地域の仲間が一番頼りになります。

元気な時から、地域活動やボランティア活動、町内会、趣味の会、ペット仲間などなんでもいいのですが、地域にたくさんの仲間をつくっておきましょう。困ったとき、親身になって力を貸してくれるはずですよ。

できれば元気な時には「誰かの役に立ち、お手伝いをする立場」でありたいものです。不安を抱えている高齢者に付き添って一緒に出向いてあげたり、情報を集めて伝えたりすることは、自分自身の勉強にもなります。

知識が増し視野が広がって、情報のアンテナがさらに高くなることと思えます。





～あなたを狙うあの手この手～

いったんはその気になって契約したけれど、あとで失敗したことに気づく場合があります。また、詐欺の被害にあってお金や不動産を騙し取られるかもしれません。そんな時、あなたはどうしますか。今、そんな立場にならないとはいいいきれない社会情勢になっています。

★知り合いの奥さんに助けられました

ある日曜日、玄関でベルが鳴りました。職人風の男が立っていて「あちらのお宅で屋根修理をしていて気づいたんですが、お宅の屋根も傷んでいて、台風がきたら危険です」確かに私の家は古いのですが、いまのところ雨漏りはありません。費用のことを言うと「いや、手間賃はいりませんよ、まずは診るだけですから」、まだ迷っていると「いま、梯子をもってきます」といい、どこかに行ってしまったのです。不審に思っていると、近所の奥さんが来て言ったのです。「さっきね、男の人がきて屋根の瓦がはずれているといて…」私は「はっ!」としました。

その奥さんの話で“ツキもの”が落ちたように眼が覚めたのです。そのときまで、「見てもらうだけだからいいかな」とその職人(?)にお願いするつもりになっていたのです。

★「自分だけは大丈夫」が怖いと気づいた

「自分はそんな被害にはあうはずはない」と日ごろから、自信をもっていた私は反省して、インターネット上で「警視庁のホームページ」をみてみました。「あなたを狙うあの手この手」欄に、なんと私が陥りそうになったリフォーム詐欺の事例がつぎのように紹介されているではありませんか。

-Q- 年金生活で高額な屋根瓦の交換は予定していなかったのですが、気がつくまでローンまで組まされてしまい後悔しています。

-A- お年寄りの家を訪問して、やらなくてもいい工事を無理に勧め、相場より高く契約させる悪質な業者が増えています。屋根瓦を交換したいきさつを教えてください。

-Q- 訪問してきたセールスマンに「屋根を見せてください」と言われて、ビデオを見せられ、「お宅の屋根瓦にはヒビが入っています。地震がきたら危険です。今ならキャンペーン中なので、300万円のところ200万円でいいですよ。今契約すると手すり工事をサービスします」と勧められ、ついに月々2万円のローンを組んで契約してしまったのです。

★キャンペーン中だから安くしましょう

-A- 悪質業者は、他社と比較されると相場よりずっと高いことがばれてしまうため、「今ならキャンペーン中で安くします」と言って契約を迫ってきます。見せられたビデオも本当にお宅の家のものかは分かりませんよ。その場で契約せずに、数社から見積もりを取って、納得する業者と契約することです。

-Q- 工事を解約することは可能ですか？

-A- 契約して書類を受け取った日から7日間はクーリング・オフ制度により無条件で解約できます。契約解除の意思表示を証拠に残る内容証明郵便によって送ります。

★都道府県の消費生活センターに相談しよう

このようなケースの商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せには、居住地の消費生活センターが頼りになります。消費生活センターでは、時間が経過しても業者と交渉して解決した、多くの実績があるということです。(6ページ参照) 平日以外の週末電話相談は(社)全国消費生活相談員協会で行っています。03-3448-1409 10時から消費生活相談員が対応しています。





シニアの相談事例2 もし、がんと診断されたら？



がん対策基本法を知っていますか？

★友人ががんと診断された

地域活動で仲良しの友人から電話が入り「実は緊急に手術することになって・・・」というのです。病名は大腸がん。まさかという思いと共に、「もっと他の病院で検査してもらわなくていいの？」と心配になりました。

もし自分が同じような診断をされたら、まずどうしたらいいのでしょうか？

★大病院では一般外来で受診できない

今年4月から施行された「がん対策基本法」により、全国に「がん診療連携拠点病院」が現時点で286カ所誕生しました。どこに住んでいても質の高いがん治療が受けられることを目指しております。これにより、主治医の診断に基づいて病状の程度により、拠点病院と連携されることになりました。これによりこの拠点病院では主治医（かかりつけ医）の紹介なしには、今までのように一般外来で受診することはできなくなりました。

保険証さえあればどこの病院でも受診できる日本では、いままで有名病院や先進病院に集中してしまい、かなりの重複受診や先進病院の機能阻害が起こっていました。

これからは地域の医療機関の「がん診療連携拠点病院」の中から選ぶことになります。

★地域で良い主治医を持つ

では、よりよい病院を選ぶにはどうしたらよいのでしょうか。まず地域でよりよい主治医を見つけることです。もし、がんと判明した場合、病状に応じて適切な連携病院を紹介してくれるはずです。

さらにその病院の診断が納得できなくて、セカンドオピニオンを紹介してもらうことなど、患者の悩みを親身になって受けてくれる主治医が望ましいといえます。しかし、よい主治医を選ぶことはなかなか難しいことです。

地域の友人知人や、いろいろなネットワークを利用して情報を集めましょう。



★がん治療法の選択が難しい

手術が終わった後、患者が医師の説明を聞いて治療法を選ぶのも本当に難しいことです。友人が放射線治療で苦しんだことを電話で伝えてきました。「吐き気がひどく、髪の毛も抜けてしまい本当につらかった・・・」

私は何も答えられないもどかしさを感じながら、「医療が進歩している中、新しい治療法はないのだろうか」と思うだけでした。

★がん診療ガイドライン

最近の新聞コラムで「がん治療法、どれが合う？」と題して日本癌治療学会がまとめ、ホームページで公開しているという記事がありました。その中で「がんの治療法は増えてきた。手術は患者への体の負担を減らす工夫が重ねられ、内視鏡治療も対象が広がっている。抗ガン剤の開発が相次ぎ、放射線治療も新たな方法が登場している。しかし一方で、その患者にどれが適切なのかを選ぶのが難しくなっている。このガイドラインは医師と患者のインフォームド・コンセント時に使って欲しい」と書いてあります。（ガイドラインホームページ <http://jsco.umin.ac.jp>）

がん対策基本法とがん対策推進基本計画

- 目的は「がん対策を総合的かつ計画的に推進」していくことです。
- 2007年4月1日施行。
- 国と地方公共団体（都道府県）が連携して進められます。
- 内容は、がん予防・早期発見の推進、がん医療の均^{きんてんが}等化の促進、がん研究の推進等です。
- 基本法にもとづき基本計画が作成されます。計画でがんの早期発見のため受診率50%、がん予防のために未成年者の喫煙率0%、がんによる死亡者の減少（20%減）が目標です。



賃貸住宅が借りられない

★ 人生の思わぬ落とし穴

学生時代の友人は都内の一戸建てに夫婦で長年暮らしてきました。夫は事業家として忙しい毎日で、友人は子供がいない気楽さから趣味やテニスに打ち込む幸せな日々でした。ところが平穏な生活は夫の突然の死で、暗転しました。夫の事業は思いもよらず緊迫しており、葬儀が終わると債権者が押しかけ、抵当に入っていた家屋敷などすべての財産を失いました。

新しい住まいを探そうとしましたが、両親や兄弟もなく、子供もいないため保証人の問題や無職、高齢という悪条件が入居の壁になり、なかなか決まりませんでした。

★ 高齢になって賃貸住宅を借りるには？

平成 13 年「高齢者居住法」が施行されて高齢者向けの賃貸住宅の整備が進められています。民間や公社で高齢者が入居できる物件は高齢者住宅財団のホームページで閲覧できます。

高齢者の入居を拒まない「高齢者円滑入居住宅」(高円賃)や高齢者対応がある「高齢者専用賃貸住宅」(高専賃)などが登録されております。

高専賃の中でも「高齢者優良賃貸住宅」は認定制で広さや管理に適切な条件を満たしている安心です。収入が不安な人向けには自治体などによる「シルバーハウジング」があり、安否確認や高齢者向けサービスがついています。

★ 家賃が払えなくなった時どうしたらよいか

さまざまな理由で家賃が払えなくなった時のために「家賃債務保証制度」があります。「高円賃」などに関係する「高齢者住宅財団」や「高齢者居住支援センター」に登録する時、同時に申請しておく滞納家賃は6ヶ月まで、原状回復費用、訴訟費用は家賃9ヶ月相当分まで2年間保証してくれます。ただし、月額家賃の35%の保証料が必要です。

高齢者住宅財団 (TEL03-3206-6437)

高齢者居住支援センター (TEL03-3206-5323)

フリーダイヤル (0120-602-708)

★ 保証人より身元引受人が重要

最近の国の調査によると民間賃貸住宅の家主の入居制限は4年前より20%も増えており、「高齢のみの世帯」や「単身高齢者」は居室内での死亡事故が心配、という理由が半数でした。

できればずっと住み続けたい人向けには、わずかですが「終身建物賃借制度」の認定を受けた物件もあります。死亡まで契約が継続して更新の必要はありません。しかし終身契約でも認知症や寝たきりになった場合は退去を迫られることもあるので、きちんとした身元引受人が重要になってきます。身よりのない人は「成年後見制度」の利用を考えることが大切です。

★ 高齢者「あんしん入居制度」もあります

東京都防災・建築まちづくりセンターでは、保証人がいないなどの理由により、賃貸住宅への入居が困難な高齢者がスムーズに入居できるように、有料によるサービスを実施しています。また万一の場合に対応できる「見守りサービス」「葬儀の実施」「残存家財の片づけ」などを契約により保証する「あんしん入居制度」という仕組みもあります。



これにより、家主さんが安心して住宅を貸すことができます。預託金その他、利用料、事務手続き料がかかります。センターへの問合せ先 (TEL03-5466-2635) <http://www.tokyo-machidukuri.or.jp/>

★ 高齢期の住まい選びは選択肢が多彩

賃貸住宅に限らず、老後をどこでどう過ごすかの選択肢はたくさんあります。「元気なうちに早めに住み替えて安心するか？介護が必要になってからか？」と住み替え時は大きく二通りありますが、自分にあった住まいの情報を集めて、

悔いのない「終のすみか」を選びましょう。





昨年からはまった日本司法支援センター



「法テラス」を利用しよう

★「法テラス」の目的

「法テラス」は、総合法律支援法という法律に基づいて2006年4月10日に設立された独立行政法人に準ずる組織で、政府が全額出資して同年10月2日に業務を開始しました。「どこに住む人でも法律サービスを気軽に利用できるようにする」のが目的です。

正式名称は日本司法支援センターで「法で社会を明るく照らす」という意味をこめて、愛称を「法テラス」としました。

★主な業務内容

- ① 情報提供業務
 - ・法制度紹介、相談窓口紹介
- ② 民事法律扶助業務
 - ・弁護士や認定司法書士との無料法律相談
 - ・代理援助（立替）、書類作成援助（立替）
- ③ 犯罪被害者支援業務
 - ・犯罪被害にあった人や家族に情報提供
- ④ 司法過疎対策業務
- ⑤ 国選弁護関連業務

★どんなとき利用したらいいの？

「知合いにお金を貸したが返してもらえない」「高額な商品を訪問販売で買わされた」などのトラブルにあったとき、どうしますか。家族には話せない、独り暮らしで相談相手がいないなど一人で悩みをかかえることが多いと思います。そんなとき、「法テラス」に電話するとコールセンターの専門オペレーターが法制度や相談機関・団体などの情報提供してくれます。

また民事法律扶助業務として、資力の乏しい人が法的トラブルにあったとき、無料で法律相談を行い、必要な場合、法律の専門家を紹介し、裁判費用や弁護士・司法書士の費用の立て替えを行なっています。全国各地で活動する弁護士は当初の5倍近くに増え、態勢は整いつつあるようですが、過疎地や地方事務所では相談が殺到している反面、都市での電話相談の利用は伸び悩んでいると報告されています。



★法テラスの利用方法

電話対応 0570-078374

業務時間 平日 9:00～21:00

土曜日 9:00～17:00

問い合わせ内容

金銭、相続・遺言、離婚、住まい、契約・取引などに関するトラブルや、法的トラブルかどうか分からない場合も問い合わせできます。

★隣家との金銭問題で相談した具体例

町内にある小さな神社の鳥居が老朽化したので、有志が寄付金を集め鳥居を新しくしました。Yさんが用意した資金のうち80万円が残り、当時町内会長で鳥居再建のまとめ役だったNさんに預けたままにしてありました。この年Nさんが市議員に立候補したので、Yさんは「当面の選挙資金にその80万円を使っていいですよ」と言いました。借用書などはなく、返済についても話し合いはしませんでした。Nさんは落選しました。

その後Yさんは「あの80万円を返してほしい」と申し入れましたが、Nさんは「寄付された金と思っていたから返す気はない」とつっぱねました。年金生活のYさんにとって80万円は大金で困惑してしまいました。

Yさんが法テラスに電話で相談すると、①内容証明文書をもって返済を促し、期限を切って返事をもらう。返事がなければ法的手段に訴える旨書き加える。②次の段階は、簡易裁判所の調停を依頼する。

以上の内容を専門オペレーターが答えてくれました。どうしていいかと悩んでいたYさんは、解決の道筋が示され、息子とも相談してこの方法で進めようとやっ



専門相談窓口一覧



いざというときに、お役立てください

2007/10/31 現在

問合せ先	電 話	受付時間
住宅建設・リフォーム		
・(財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター	(03)3556-5147	平日 10:00-17:00
・(社)日本建築家協会	(03)3408-7125	月・火・木・金 10:00-16:00
・新建築家技術者集団全国事務局	(03)5351-2166	平日 10:00-16:00
健康と医療		
・医薬品 PL センター	(0120)876-532	平日 9:30-16:30
・NPO 法人ささえあい医療人権センターCOML	(03)6314-1652	平日 9:00-17:00 土 午前中
・(社)日本眼科医会「目の 110 番」	(03)5765-8181	木 15:00-17:00
・セカンドオピニオンを推進させる会	(0467)88-7703	月・木 10:00-16:00(祝日除)
・(財)骨髄移植推進財団	(0120)445-445	平日 9:00-17:30
・(社)日本臓器移植ネットワーク本部	(0120)781-069	平日 9:00-17:30
・(独)医薬品医療機器総合機構(救済制度相談窓口)	(03)3506-9411	平日 9:00-17:30
・日本中毒情報センター(つくば中毒110番)	(025)-852-9999	365日 9:00-21:00
・(独)医薬品医療機器総合機構 (消費者薬相談室)	(03)3506-9457	平日 9:00-17:00
・(社)日本薬剤師会消費者薬相談窓口	(03)3353-2251	平日 10:00-16:00
福祉		
・(財)高齢者住宅財団(高齢者向け住宅)	(03)3206-6437	平日 10:00-17:00
・(社)全国有料老人ホーム協会(入居相談)	(03)3548-1077	平日 10:00-16:00
・(社)日本福祉用具供給協会	(03)3234-8281	平日 9:00-17:30
・成年後見ばあとなあ (社)日本社会福祉士会	(03)5275-3694	平日 9:30-17:30
心の相談		
・シニアルネサンス財団(高齢者の悩み全般)	(03)3222-3335	平日・土 10:00-17:00
・(社)認知症の人と家族の会	(0120)294-456	平日 10:00-15:00
・ホスピスケア研究会(がん電話相談)	(03)3984-3291	平日 11:00-17:00
消費生活センター		
(東京都) 東京都消費者生活総合センター	(03)3235-1155	平日 9:00-17:00
(茨城県) 消費者生活センター	(029)225-6445	平日 9:00-17:00
(栃木県) 消費者生活センター	(028)665-7744	平日 9:00-17:00
(群馬県) 消費者生活センター	(027)254-3000	平日 9:00-17:00
(埼玉県) 消費者生活支援センター	(048)261-0999	平日 9:00-17:00
(千葉県) 消費者センター	(047)434-0999	平日 9:00-17:00
(神奈川県) かながわ中央消費者生活センター	(045)312-1121	平日 9:00-17:00
(社)全国消費生活相談員協会	(03)3448-1409	土・日 10:00-16:00
「法テラス」	0570-078374	平日:9:00~21:00 土:9:00~17:00(IP電話 03-6745-5601)
NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会 高齢・シニアのなんでも相談 月~土 11:00~15:00 (03-3495-4283)		
【注】 受付時間には昼の休憩時間が含まれている場合がありますので、事前に確認してください		



～継続は力なり～

女性発明家 小川信子

★主婦の視点で発明家に！

「継続は力なり」とは、良く言ったもので発明関係の世界に飛び込んで、丁度20年になります。専業主婦の極みで身の回りの不便を、より便利にと日常生活の中での知恵を形にしてきました。特許出願・実用新案・意匠登録・商標登録と、今まで全く関係や関心のなかった世界に飛び込み商品化してきました。その間、グッドデザイン賞にトライして2つの受賞を果たしました。

70歳を過ぎた今では、すっかりライフワークとなり、この春からは都内のカルチャースクールの「お茶の間発明教室」の講師として、より充実した日々を過ごしています。

★サンガの由来

そうして集まった仲間の会に社名を取りいれて「サンガの会」と名づけました。サンガとは 梵語(ぼんご) で、志を同じくする者の出会いの場(仲間たちが一つの目的を持って、同じ方向に向かって歩いている。そういう者の集団をサンガという)とあります。

“ 第二の人生は燦燦と照り輝く人生でありたい ” = 燦我 (サンガ)

★難しいビジネスの種

つい最近、話題になっているのが“つくばエクスプレス”の路線駅名『流山おおたかの森』の『おおたかの森』がハワイに留学中の若い学生さんによって、すでに商標登録されておりまして。

地場産業の地元酒屋さんと和菓子店が商品名に『おおたかの森』を商標にし、使用したところ“待った！”となりました。市役所の方でもウッカリ登録しなかったという事で、宙に浮いてしまったということです。

おおたかの森駅



★「スターのおはし」の意匠登録

ちまたでは無料割り箸が、原木・原油高騰で中国が大幅に値上げし、コンビニ・外食関係が困惑しています。日本人一人当たり年間に使っている割りばしは200膳で、日本全体では実に年間250億膳になるといいます。

中国からの船で運ばれる割り箸は、漂白剤・防カビ剤が使われており、先日発行のAERA(アエラ)には厚生省が検出した薬品で“中国割り箸から白い液”と報道されました。

★「安心・安全」な商品開発で社会貢献

タイミングよく商品化できた「スターのおはし」はグッドデザイン賞の入賞は逃しましたが、一次審査にノミネートされ、有明の「ビッグサイト」に3日間展示されて約3万人の来場者があり、大変な反響を得ました。

素材は出光興産中央研究所が世界で初めて開発したシンジオタクチックポリスチレンで耐熱性(200℃)の環境ホルモン等の有害物質を含まない「安心・安全」な素材で作りました。五角形の箸の平面にU字溝を手元から、喰い先までつけた事により、持ち手の3本指にぴったりフィットし、つまむ力が弱い人でも楽に使うことができる商品です。

この形状は今までにないもので、そば・うどんにも楽々使えます。「一度使ったら手放せない」と好評を得ています。

少子高齢化に向けて社会のニーズにあった人に優しい、人々の幸せにつながる物創りを、これからも創意工夫に努めて、社会に貢献できる発明をしていきたいと思っています。





★ロハスな生活を営みながら

朝起きると一番に、大きな窓から見える朝日に、今日の無事と世界の平和を祈り手を合わせます。北に眼を転じると浅間山が裾に白い雲をたなびかせてそびえ、南に広がる池や山には野鳥が飛来して、遠くの蓼科がその丸い頂を映す日もあり、春から秋まで様々な草花が咲きみだれます。

そんなすてきな環境の「小諸市御牧ヶ原」に暮らして8年目を迎えました。

★「くらしいきいき館・あかまんま」の運営

千曲ビューラインに沿った一角に建つ「くらしいきいき館・あかまんま」は私の住まいでもあります。それはかつて農家の嫁として、厳しい生活を支えながら「人は宝」と気づいた時から「やりたかった思い」をできる範囲で努力して、できた結果でもあります。

当初の意向とはすこし違ってきて、活動はだんだん対外的な関わりが増えてきましたが、「あかまんま」は私の関係の諸グループの会合の場として定着してきております。

★私が関わる「政治学習会」

やまぼうし

「小諸に女性議員を」と十数年前、女性達が熱く燃えてその目的を達したが、その後もその時の思いや精神を引き継いで活動中。

東しなのネットワーク

かつて全県下対象で「女性議員を増やすネットワーク」活動の後を受け設立。1年後の総会には大田区の「エセナおおた」理事長の北田久枝さんに記念講演をお願いしました。
①平和の問題、②男女共同参画社会の2点を活動の柱に学習だけでなく行政やメディアに発言提言をして行きたいと思っています。

なかの高齢社会をよくする女性の会

本会から情報を得ながら独自の活動をしているのが特徴。9月には「全国大会 in 静岡」に会員14名が参加しました。

政治学習塾しなの

前県監査委員の樽川通子さんが代表で、年4回開催。より質の高い議員を育てる土壌作りが大きな目的です。

こもろはすの委員

小諸市は基本理念である「市民が支える地域づくり」という考えから「ロハス宣言」をして設立されました。委員はそれぞれの得意分野を受け持っていますが、私は「人づくり」がテーマです。

★御牧が原での快適な日常生活

この広い大地での生活は、山羊と鶏は自家生産の餌で健康に育ち、大量の乳と卵を供給してくれています。田んぼには稲が豊かに稔り、たくさんの野菜料理が食卓をにぎわして、ささやかですが贅沢なくらしです。

目の前は100坪の花畑。すぐ下の減反の田んぼに作った池には、水生昆虫が生息し、睡蓮が池一面に咲き、黄菖蒲、花菖蒲、野草が池の縁を彩る、まさにビオトープです。

★楽しみと豊かさをもとめて

今後も家族の協力を得ながら、さらに充実した「楽しみと豊かさ」を演出していきたいと思っています。近くに持っている山小屋の「炉辺」で、休んでいたコンサートも復活させたいなど、まだまだ夢は広がります。

オープン時にはSLAの皆様も何度も訪ねて下さいました。それも私には大きな楽しみであり、より処ですので、是非ロハスの活動につなげていきたいと思っています。



浅間山をバックにあかまんま全景



炉辺でのコンサート





ビバシニア講座 サクセスフルエイジングをめざして

エネルギーのある色でおしゃれを

シニアライフアドバイザー 野村俊子

★加齢を華麗に

歳をとっても前向きに生きることが大事ですが、明日は今日の延長ではないと思い、今日一日を大切にしましょう。お金をかければ美しくなれるものではありませんが、何歳になっても女性の方は「綺麗になりたい！」男性は「ダンディでありたい！」という思いを持ち続けることが大切です。

華麗にといっても“若づくり”しすぎたり、飾りすぎや派手すぎることなく、どうせ今更とかもう歳だから禁句です。おしゃれをして人に褒められることは、いくつになっても嬉しいもので明るい気分が若々しくなります。

★ファッションは生命力

おしゃれは生命力のバロメーターです。歳をとって枯れてくれば、自分で意識して自分自身の中に水をやらなければいけません。

洋服が難しければスカーフ、眼鏡、ハンカチ、ベルトなどの小物で、自分を引き立たせるものを探して身につけてみればいいのです。

イタリア人は生きている限り大人の女性、男性でいるために 80 歳、90 歳でも魅力的なおしゃれをしています。人を愛することが生命力につながっているというイタリアでは、ファッションは大人のためにあるといわれています。若者が競ってブランド品を身につける必要はなく、歳をとって初めて綺麗な色や華やかなフリルやレース、宝石の力が必要になると考えるからです。歳を重ねることで円熟していくという“おしゃれ心”をイタリア人は持っているのです。

日本でも老人ホームで、口紅（ルージュ）や頬紅（チーク）をちょっとつけるだけで表情の硬かった女性が微笑み、お化粧によっておむつがとれた例もあるといわれています。

おしゃれをすることで一つの生命力の感動を増していくわけです。

★老化を防ぐエネルギー色とは

デパートや専門店の「シニア女性用洋服売り場」にはどうしてこんなに色数が少なく、魅力がないのかと思う時があります。実際より年配に見えてしまう、灰色がかった暗い色や、キャメルやくすんだ紫、褐色などが「老人カラー」として使われますが、お年寄りの洋服の色を地味にするのは逆効果なのです。

極端な話、かなりの国民がこんな色ばかりを着てゾンビのように歩く時代が来たらと思うと暗い気分になります。明るくきれいな配色で流行をうまく取り入れ、組み合わせられるシニア商品の企画開発を、メーカーに要望したいものです。

★明るく深みのある色でおしゃれしよう

歳をとっても少しでも「若く見られたい」という意識が働きますが、若い時とは違ってあらゆるエネルギーが落ちてきます。不足したエネルギーを洋服の色でカバーして、若々しく見せるようにしましょう。

ファッションの世界では、自分の色が持てたらおしゃれも本物といわれています。そのためには自分の肌の色、髪の色、目の色などをベースに自分に合う色を探します。歳をとるとメラニン色素が濃くなり、目や髪にも様々な加齢変化が起こります。表面的、肉体的にすべてのエネルギーが弱くなりますので、服装には程よいエネルギーを持った、明るい色や深みのある色を積極的に身につけて、いつまでもおしゃれを楽しみたいものです。





★若い時の福祉活動をライフワークに

千葉県柏市でグループホームの運営を始め、7年になる深津三恵子さんを訪ねました。子育てが終わったら是非やりたいと準備していた長年の思いを、早期退職したご主人の協力もあり平成13年、自宅を改修して「グループホームなごみの家」がスタートしました。

中学、高校時代福祉活動に取り組んでいた頃、女優の宮城まり子さんの養護学校「ねむの木学園」に刺激を受けたことや、二人の母親の介護経験から「自分の人生を最後まで心豊かに生きていきたい」と強く思うようになりました。いつのまにかグループホームの運営にたどりついたといいます。

★グループホームは自分の家と同じ

介護保険の導入と共に急激に増えたグループホームは、正式には「地域密着型認知症対応型共同生活介護」といいます。昨年の改定により介護予防も含まれており、ショートステイも行われています。老人ホームなどの大型施設にはない家庭的な雰囲気の中で「認知症になっても自分らしく普通の生活が続けることが目的」で、5人～9人の認知症のお年寄りが個室に住み、共同生活をしています。

何もかも受け身になってしまうのではなく、自分の家にいる時のように、自分で出来る家事は何でもやり、職員の介護を受けながら安心して日常生活を送ることが出来ます。その結果、認知症の進行を緩和するだけでなく、改善されることもあるということです。

★なごみの家は「笑顔がいっぱい」

4年前にさらに、近くに「なごみの里」を2ユニットオープンして、18人の方が入居しています。私たちが訪ねた時は夕食前のくつろいだ時間帯でしたが、リビングに集うお年寄りも、廊下で出会った方もみんな「笑顔がいっぱい」の明るい雰囲気でお世話する職員もゆったりと穏やかに接していました。

★わがママを言ってくれたら嬉しい

入居したお年寄りが新しい生活になじむまで、お世話する方はいろいろと気を遣いますが、家族が面会に来ると「お茶をいれてね」とか「どこかに行きたい」など自分の思いを言ってくれるようになったら嬉しいと深津さんは思うそうです。「自分の家」になったから遠慮なく、わがママも言えるようになったと受け止めているそうです。

どんな状態になっても自分らしく生きていけたらどんなに幸せなことでしょう。深津さんの入居者に対する、深い愛情と思いやりを感じて胸が熱くなりました。

★理想の介護は運営が悩み

なごみの家となごみの里の入居者27人に対して職員はケアマネジャー、介護福祉士、看護師、ヘルパーなど48人。規定の2倍の入居者3人対し2人で介護に当たっています。夜間も2人体制で24時間対応。外食や美術館などへの外出時も3人のお年寄りに2人の職員が付き添います。それぞれのニーズにあわせた介護には手厚い職員が必要です。

深津さんの悩みはこの職員の確保にあるといいます。慣れてきたら他に転職してしまったり、転勤などの家庭の事情でやめていく職員の補充が、一番の苦労だそうです。

理想的な介護をめざすと運営的にも苦しいことがあるそうですが、にこやかに生き生きとがんばっている深津さんに、心からエールを送りたいと思いました。





協会からの報告

「シニアライフ コーディネーター養成講座」

受講者56人でスタート

半年以上も時間をかけて企画してきました協会の大きなイベント「シニアライフコーディネーター養成講座」は10月6日(土)から56人の受講生を迎えてスタートしました。

会場の「明治薬科大学・剛堂会館ビル会議室」には早朝より受講生が集まり、熱気に包まれた中、なめらかな語り口で始まった田中尚輝氏の基調講演「高齢社会のニーズとシニアの課題」に聞き入りました。

受講生の平均年齢は60歳代後半、30代から80代までの幅広い年齢層の方が参加し、男女比は、男性60%、女性40%でした。初日の締めくくりに行われた「一分間の自己紹介」を聞いてみると、多くの方がすでに何か活動をしている「意欲的な方々」ばかり。講座修了後に協会員としてどんな活動をしてくれるのか大いに期待したいと思います。講座は今後12月15日まで6回続きます。(この講座の詳細は次号でお伝えします。)

9月の全国一斉電話相談が終了

恒例の全国一斉電話相談「高齢シニアの悩み相談」が9月29日、30日に行われました。全体では約300件、関東では32件と春に比べて相談件数は低調でしたが、相談の順位は①遺言・相続、②家族、③健康、④住居、⑤年金と例年通りでした。

相談の中身はそれぞれですが、その奥には複数の悩みがからんでおり、家族関係や夫婦の問題が浮き彫りになってきます。今号の特集でもお伝えしましたが、抱え込まないで早めに、どこかに相談することが大切です。



<養成講座カリキュラム>

■10月6日

高齢社会のニーズとシニアの課題 (田中尚輝)
シニアのライフデザイン (後関悦久)
これからのシニアの働き方 (岡田一郎)

■10月20日

サクセスフルエイジングをめざして (柴田 博)
心と体の健康 (中山弘子)
高齢者を体験しよう

■11月3日

シニアを巡る法律と公的支援 (友澤潤次郎)
シニアの年金と経済 (小野田善吉)
家族の絆と夫婦の向き合い方 (中津攸子)

■11月17日

NPOと行政との協働 (福島浩彦)
地域活動とボランティア (斉藤ゆか)
地域活動事例発表とフォーラム

■12月1日

相談を受ける時の心構え (平田 達)
相談・解決機関の現状 (坂美千葉・鍋島照子)
介護保険と成年後見制度 (鳥山克宏)

■12月15日

社会参加に求められること (新開省二)
コーディネーターに期待すること (柿田 登)
ワークショップ「どんな活動がしたいですか？」



一人で悩まないで！

「高齢・シニアなんでも相談」

月曜日～土曜日・11時～15時

03-3495-4283



NPO 法人・関東 SLA 協会

～耳寄り情報～ デパートのシニアに優しいサービス



～知って得するデパートのサービス～

最近、デパートに行ってみましたか？

ひところは、ショッピングそのものが楽しくて何度も足を運んだものですね。でも、「最近ではあまりデパートには行ってないね」という人が多いのではないですか。

暖簾で商売してきた百貨店時代が過ぎ去り、いまはどのデパートでも「顧客サービス」という観点から、私たちの想像以上にお客さんの受け入れを充実させていることに驚きます。ひと頃とは違ったデパートが提供してくれるサービスを享受してみてはいかがでしょうか。

■最近80歳を過ぎたお客様が目立ちます

そごう横浜店に行ってみました。コンシェルジュ・カウンターで顧客サービス担当の若林さん（写真）を紹介されました。若林さんは、多くのお客さんの要望に応じてサービスを提供するコンシェルジュとして活躍しています。

「最近80歳、90歳というお客様が目立って多くなりましたよ」若林さんの第一声です。

「車椅子は空いていますか？」と言って、車椅子でコンシェルジュと一緒に買物を楽しむお客さんが大変に多くなったということです。

「会話しながらお客様の買物のお手伝いをしているうちに、心の交流も芽生えて、お客様の人柄や要望など、ある程度は推量することができて、適切な提案ができるようになります」と話してくれました。

ショッピングをすることは、ひとりでもできますが、「買物する時にアドバイスを受けたり、相談する相手がいる」という人との関わりが、大きな満足感につながるのでしょう。

■ひとりでも、まずはデパートに行ってみよう

外に出ることが億劫になったり「最近足腰が弱くなって」という方も、まずはデパートの入口まで足を運んでみてはいかがでしょうか。

あなたが思うようなショッピング・タイムが楽しめるかもしれません。買物の相談に限らず、手助けしてくれる専門の人たちがあなたの対応をして、館内を案内してくれます。



そごう横浜店 コンシェルジュの若林さん



■事前に予約してからお出でになるお客様も

「進物にする商品の選択や、予算との兼ね合いで迷うことはないですか？」「車椅子やショッピングカーなど必要は？」「眼がご不自由ではありませんか？」コンシェルジュは何でも相談を受けます。もし洋服の見立てが必要であれば、専門的なアドバイスも受けられます。

「とても楽しく買物できました」とお帰りになってからも、電話で指名して再度来てくださる方がいるというくらい、リピーターが多いとのこと。また「三時に自宅にヘルパーがくることになっているから、それまでに買物を手伝って・・・などと頼むことがある80歳後半の女性」は常連のひとりです」と若林さんが笑いながら話してくれました。

■食材などをたくさん買った時は

買ったものは冷蔵が必要なら「冷蔵ロッカー」に案内してもらえます。さて、帰る時間になりましたら、タクシーで帰りますか？それとも迎えに来てもらいますか。その旨をコンシェルジュに伝えてください。

もし、買った品物を帰るまでに自宅に送ってしまいたいなら、それも可能です。（市内・買物の金額など条件はつきます）夕食の食材を買って2時くらいまでに手配できれば、その日の夕方には着きますから、夕食時間に間に合わせるなんて贅沢も楽しめそうですね。

それで買物以外にかかった費用は、買った品物を自宅に配送してもらった時の宅配料金だけです。

【注】お客様サービスの内容は各デパートによって若干の違いがありますから、事前にご確認ください。



< 最近の協会の活動と行事予定 >

- 「高齢シニアの悩み 110 番」を実施
去る9月29日(土)・30日(日)恒例の全国一斉電話相談を実施しました。
全国8都市で開催したのは今回初めて。詳細は本誌11頁に。
- 「シニアライフ コーディネーター養成講座」がスタートし、10月6日に第1日目が、明治薬科大学・剛堂会館で開講しました。受講者は、一般シニアの方、受講にあわせて新規入会された方、現会員等計56名に達しております。詳細は本誌11頁に掲載。
- 東京都福祉サービス第三者評価機関として、現在評価を進めている施設は、「金町保育園・2回目」、「興野保育園」です。
- 行政との協働企画、講師派遣等
(講師は協会のシニアライフアドバイザー)
・9月22日、千葉市高浜公民館合同企画講座「今日から備えるセカンドライフ」に講師：大月 昭和・大月 ユキ。
・10月26日、川崎市教育委員会主催「市民企画によるシニア向け講座」の『いきいき快適生活の課題』を講師：栗原 誠が担当。
・11月26日、11月30日、12月5日の3日間コースで、墨田区高齢者福祉課から、“地域で輝く”ための『上手な「心の聞き方」講座』を受託し、講師派遣もあわせて企画中です。
・12月8日 飯能市中央公民館の「親父さんの地域デビュー」の『私のセカンドライフ』を講師：芳賀 孝が担当。

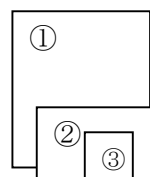
高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

- 第5回通常総会と「SLA フェスタ 2007」開催
日時：11月24日(土)10時～17時
場所：JR大崎駅「南部労政会館」
SLAフェスタは午前中の総会后13時より特別講演会「ライフスタイル・ウオーキングで生活習慣病を予防」(講師：日本ウオーキング協会副会長・シニアライフアドバイザー 泉嗣彦氏)や協会会員の活動紹介、展示即売などもありますので一般の方もご参加ください。

< 広報誌「ピバシニア」の広告募集します! >

- ・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

- ①1ページ全枠 100,000円
- ②1/2ページ 50,000円
- ③1/8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(400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。(有料)
お問い合わせは下記事務局へ。

< 編集後記 >

特集「シニアの危機管理」では編集者としても知らないことが多く、取材や資料調査で本当に勉強になりました。核家族や一人暮らしの多い昨今では年齢を問わず、「困ったときの地域や社会の支え合い」が大切なことを実感しました。災害時も含めて自分自身の危機管理を考えておきたいと思います。(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)

「ピバシニア」第7号 発行日/平成19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 大月 昭和

〒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>

<パソコン教室へのお誘い>

パソコンと仲良しになろう！！

シニアのためのパソコン教室に参加しませんか？

協会会員及び会員の紹介があればどなたでも参加できます。

多くの皆様のご参加をお待ちしています。(神奈川パソコン教室)

開催日程：11月29日：13時半から16時位まで

12月13日：13時半から16時位まで

1月17日：13時半から16時位まで

2月28日：13時半から16時位まで

3月27日：13時半から16時位まで

講習内容：1部はワードとインターネットの基本

2部はパソコンなんでも相談

会場：かながわ県民活動サポートセンターの6階
横浜駅西口・ヨドバシカメラ裏（徒歩5分）

参加費：1回 500円

※ノートパソコンをお持ちの方は
ご持参ください

詳細・申込：NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会事務局



<目黒事務所でのパソコン教室も開催を予定しています>

終の居場所に輝きを

住まいの健康管理は当社にご相談ください

キッチン・トイレ・浴室を快適な場所に
寝室は心室という一番大切な部屋にしましょう



HOME Dr.
Yamauchi Co., Ltd.
TEL 03-3680-3344

江戸川区江戸川 8-17

(株) 山内工務店 TEL 03-3680-3344



新古美術研究会・東京分室

美術鑑定いたします(絵画・刀剣・陶器など)

海山ギャラリー

佐々木由美子



〒167-0022

東京都杉並区下井草 3-4-1 TEL: 03-3395-0790 FAX: 03-3395-0846