

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第 11号

平成 21年

2月 28日号

特集 地域に居場所を作ろう

～多世代との交流と情報の交換の場～

- ・ 居場所に必要な条件とは
- ・ 地域で実践している多彩な居場所
- ・ 世代間交流の場 コミュニティ・カフェ
- ・ 地域でこんな活動を立ち上げたい
- ・ 居場所づくりのキーポイント

個人活動紹介

ビバシニア講座 認知症を理解しよう

シニアの生活防衛術① 振り込め詐欺にかからない対処法

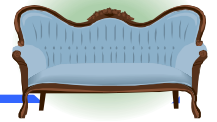
耳寄り情報＜シニア向けお薦め図書4さつ＞



特集

地域に居場所を作ろう

～多世代との交流と情報交換の場～



★地域でのつながりを求めて

地域コミュニティが崩壊して近隣との関係が希薄になっています。濃密な近所づきあいは疲れますが、適度なふれあいがある地域のまちづくりの再生が始まっています。少子高齢社会の中で「多世代で支え合うまちづくり」の一つとして今、いろいろな形の「たまり場」が作られています。気軽に立ち寄れるくつろぎの場、交流の場はどんどん広がってきています。

今号はそんなたまり場の内容やルールなど現場取材を通してお伝えします。

★一人暮らしや引きこもりをサポート

新聞やテレビのニュースで孤独死や引きこもりの若者が起こす事件などが、毎日のように報道されています。誰かに話をしたり、相談できたらこの事件は起きなかっただろうと思われることも多々あります。年齢に関係なく人間関係がうまく取れない人も急増していると思われます。街の中に気軽におしゃべりできる場所があったら楽しいコミュニケーションが取れるはずです。そして困ったことや悩みを少しでも話せたら気が楽になり元気になるでしょう。一人暮らしの人や引きこもりの人も、地域のみんなで支えることができるのがたまり場の目的です。

★くつろぎ空間のカフェタイプ

駅に近い古いしもた屋で若い女性たちが始めたコミュニティ・レストランは「オーガニック食品」がテーマです。玄米や無農薬野菜のメニューと板の間や座布団のくつろぎ空間はなぜかホッとさせる居場所です。豪華さもグルメもおしゃれも関係ない素朴な場所で、食事しながら楽しいおしゃべりに花が咲きました。おばあちゃんの家に行ったような安心感と安ど感でした。

最近近所に開店した喫茶店のようなお寿司屋さんに行くと、若い夫婦が経営している「寿司カフェ」でした。コンサートやミニ会議の場でもあるそうです。皆さんも近所にある隠れた居場所を探してみてもいいかもしれません。

★子育て中のママと高齢者の交流サロン

子供が生まれて幼稚園や保育園に入るまでがママたちが一番悩むときです。今でも会社中心のダンナ様は頼りにならず、子育ての悩みや疲れをどこかで発散することが必要です。最近は国や自治体の子育て支援施策の一環として地域の「子育て広場」が広がっています。ベビーカーや自転車でいける近所の広場で、多くの人と出会い、愛されながら「みんなで子育て」している若いママたちの生き生きした顔。そしてみんなで手を貸して、豊かに子育てできたら少子化も解消できるような気がします。経験豊かな高齢者も子どもの「一時預かり」や「ママのくつろぎ」に協力しています。あどけない幼児からは、素朴な笑いと生きる元気をもらうことができ、とても幸せな気分になります。

★団塊世代の活動の場

退職後何かしたいと思っている団塊世代を中心とした中高年世代が、継続的に活動できる居場所づくりとして、いま行政も注目しています。そして障害者や高齢者の小さな雇用の場でもあると考えられています。さらに深い信頼関係が生まれたら、成年後見制度の市民後見人として「身寄りのいない認知症の方」の任意後見人になることも視野に入ってきました。

地域で誰もが気軽に楽しく立ち寄ることができる居場所はどんどん進化しています。地域に合ったいろいろな居場所ができることで、街が活性化し元気になることが期待されています。





★平凡教育と非凡教育

最近読んだ「サザエさんのコミュニティの法則」の中で著者の鳥越皓之氏は、昔は地域コミュニティで生きていくための知恵や慣習の伝授を目指した「平凡教育」をコミュニティが担っていたが、現代は他の人と異なることを目指し立身出世や才能教育という「非凡教育」になり、家庭が担うようになったと書いています。

その結果、子どもを点数化したり、差別化する教育の弊害で「自分勝手」「利己主義」「相手を顧みない」など大事な常識や社会通念が失われたことによる、様々な社会問題が起きていると指摘しています。今また、地域のコミュニティを再生して、「平凡教育」を地域社会で担うことが必要になってきたのです。その実践の場としてたまり場が注目されてきたのです。

★交流する「たまり場」の考え方

① プラットフォームの要素

プラットフォームとは「信頼」「参加したいと思わせるインセンティブ」「共通の言葉」の3つの要素によって成り立っている場所です。

人が何らかの期待や意欲を持って参加し、相互に理解できる言葉や振る舞いを基礎に、信頼を持って交流できる場所ということです。

そして多様な参加者が居場所に集い、それぞれの情報や経験の意見交換をし、さらに新たな発展や集合が生まれるという考え方です。

② スモールワールドとリワイヤリング(つなぎ直し)

共通項の多い人たちとの情報交換や密度の濃いやり取りだけでなく、異なった考えや背景を持つ人ともつながっていくことが大事で、今まで関係を持つことが薄かった人と出会い、意見交換することにより、新しくリワイヤリング(つなぎ直し)する場所になる可能性をもっているのがたまり場の重要な要素です。

情報と情報の関係、人と情報の関係、人々との関係が編み直される「場」が生まれ、作られていくことが大切とされています。

★「場」という言葉の定義

一橋大学の伊丹敬之教授は「場とは人々がそこに参加し、意識・無意識のうちに相互を観察し、相互に働きかけ合い、相互に理解刺激する、その状況の枠組のことである」と定義しています。その上で「場」を生成したり、舵取りしていくマネジメントが必要であると指摘しています。その際に重要なことは自発性を重んじて方向性を示して「場」の土壌を整えていくことで、参加者に承認されるマネジメントが大事な要素になると説いています。

★世代間交流の場

たまり場において異なる世代と活動を共にすることで地域の文化や伝統の継承と継続、高齢者の生きがい作りや若い人との人間関係力、社会性の向上につながっています。

★たまり場の種類

たまり場を大きく分けると4つあるようです。

① 自然発生タイプ

昔の縁側に近所の人が集まったようにベンチ一つあれば出会いの場が生まれる。路地裏会議とか公園など既成の場所。

② 単独タイプやサロン、一軒家

「ふれあいサロン」、「子育て広場」、新潟の「地域の茶の間」など意図的に場を設定した所。

③ カフェタイプ

「喫茶店」「食堂」「居酒屋」「レストラン」などで本業以外にくつろぎ空間を提供する店。

④ 併設タイプ

「介護施設」「多世代住宅」「教会」「寺や神社」「商店の一部を併用」など多種多彩。





特集 地域で実践している多彩な居場所

総理大臣賞受賞の子育て支援

NPO法人「**びーのびーの**」

東急線とJR線の交差する菊名駅西口商店街の、空き店舗を利用して開催している子育て広場、NPO法人「びーのびーの」は今、全国各地から見学者が殺到しています。

2000年4月に子育て中の主婦2人で開設して以来、利用者である2、3歳児とママの会員、スタッフ、ボランティア、地域の人たちと共に子どもの遊びや育ちを見守りながら、いろいろな出会いと交流がある、子どもも大人も居心地の良い居場所になりました。

さらに、行政からの受託で2006年3月に港北区地域子育て支援拠点として東急大倉山駅から10分の所に「どろっぷ」も立ち上げました。これは横浜市次世代育成支援行動計画「かがやけ横浜子どもプラン」における各区に一つの支援拠点モデル事業として開設されたものです。

親子の居場所以外に、相談事業や情報発信など5つの事業を展開し、子育てに関して総合的に取り組むNPO法人として大飛躍しました。

一日の平均利用者は70人で一年間の延べ利用者は親子で約2万人以上という盛況ぶりです。そして昨年秋には国の子育て支援事業の優秀グループとして総理大臣賞も受賞しました。

NPO法人「びーのびーの」代表の奥山千鶴子さんは「与えられるだけでなく地域住民が当事者意識を持ってかわられる子育て支援拠点」を目指して、今後も新しいことにチャレンジしながら活動を広げていきたいと話しています。



温暖な地 湯河原に根付いた

《お仲間づくりの会**サロン憩**》

湯河原在住の協会会員深沢加代子さんが07年11月に立ち上げた「お仲間づくりの会**サロン憩**」が一年経ちました。

ここ数年、湘南の温暖で温泉にも恵まれている湯河原にはシニア向けマンションが次々と建設されました。そこに都会から移り住んできた人は、地縁がなく地域の情報にも乏しい環境で生活しています。深沢さんはそういう方々に何か役に立つことがあるのではないかと、新聞の折り込み広告で呼びかけをしました。利用者はこの広告で集まった方やその後の口コミで参加

した方など、20数名の登録会員で構成されています。集会場所は、公共施設「鍛冶屋会館」を借りて毎月1回第4木曜日に集まっています。

「サロン憩」は交流の話し合いを中心に、高齢者の切実な問題である「医療や介護・老人ホーム」のことや時には新会員の自己紹介で、その方の人生に共感して話が盛り上がることもあり和やかな雰囲気です。

これからは、社会福祉協議会の行事に参加したり、専門家を呼んで話を聴くこと、趣味の集い〈着物のリメイク・手芸・ビーズアクセサリーづくり〉など会員と話しあいながら内容を充実させていくことを考えています。

深沢さんの明るい人柄と、医療関係に長年関わっていた豊富な経験や経歴が、サロンに集う方々から厚い信頼を得ていることがうかがえます。「今年は組織化を考えたい」と次なる飛躍に向けて構想を練っているそうです。





◆カフェと言えば！

パリには実にたくさんのカフェがあります。文豪や芸術家が行く「文学カフェ」、哲学が好きな人が集う「哲学カフェ」、街のおじさん達が集う「おやじカフェ」、タバコを売っている普通のカフェ、流行を追う若者達が集う「おしゃれカフェ」、最近ではパリのマレ地区に勤め帰りの市民が集い、自らの心の状態を語り合う「心理学カフェ（カフェ・プシコ）」まであります。

パリでも働く人はストレスを抱えており、心が少しでも癒される気楽なサロンの雰囲気。「心理学カフェ」は今や人気の的。しかも精神医療医がカフェを主宰しているので来訪者にとっては心の「相談室」にもなっています。

イギリスでも「サイエンス・カフェ」が1998年に登場しました。カフェのような雰囲気の中で科学を語り合う場、もしくはその場を提供する団体の名前です。日本でも東北の大学教授がキャンパスを離れて、地域に入り一般市民と科学を語り合うサイエンス・カフェを始めましたが、大変好評で今では日本各地でサイエンス・カフェが話題を呼んでいます。

◆コミュニティ・カフェの源流は新潟

日本では今「コミュニティ・カフェ」が話題を呼んでいます。この「コミュニティ・カフェ」の生みの親といえば新潟市の「うちの実家」代表の河田珪子さん。夫の転勤で大阪に暮らしていた河田さんは、1989年、夫の両親の介護のために単身新潟に戻り、両親の介護をしながら翌年、自分の将来の人生のことも考え、新潟市に「まごころヘルプ」という住民参加型の在宅福祉サービスを創設。その後、1997年に「地域の茶の間」第一号をオープン。高齢者の孤独な状況を見て、誰もが来られる地域（コミュニティ）の居場所が必要だと思い、その構想を実現させました。河田さんが大阪にいた頃は大阪府立の特別養護老人ホームで仕事をしていたので、そのことが多いに役立ったわけです。

地域社会の誰もが気軽に寄り合い、孤独の解消と地域づくりを目的とし、子どもからお年寄りまで、障害の有無を問わず、みんなが気軽に参加できる場、お茶を飲んで、お喋りし、好きな事をして楽しい時間を過ごせば、皆すぐ仲良しになれます。この「地域の茶の間」に早くから関心を抱いていたのが（社）長寿社会文化協会（通称：WAC）。今、WACではコミュニティ・カフェやサロンの立ち上げを積極的にサポートしています。

◆世代間交流をめざすコミュニティ・カフェ

東京の多摩ニュータウンの商店街にある「福祉亭」は、世代交流をめざす、食堂兼“居場所”です。商店街の空き店舗を借りて、NPO法人「福祉亭」が運営しています。

住所は〒206-0025 東京都多摩市永山 4-2-3-104
TEL/FAX：042-374-3201。詳しくはホームページ：<http://www.fukushitei.org/>

◆出前型カルチャー＆サイエンス・カフェ

「和気あいあいの会」（本部：横浜市鶴見区）はカウンセラー仲間達が立ち上げた出前型コミュニティ・カフェ。＜来て下さい！居場所から、こちらから伺います居場所へ！＞を企画・コーディネートしている「和気あいあいの会」では、これまで川崎駅に隣接したミューザ川崎シンフォニーホールの小ホールを借りて、コーヒーを飲みつつ音楽を聴きながら、黒木聡三医学博士（東大医学部系）の「脳と宇宙の神秘」について出前講演会を開催しました。

今年は横浜開港150周年でもあるので、ボストン美術館の日本美術コレクション形成に貢献したエドワード・S・モース（大森貝塚見者）や岡倉天心の出前カフェを企画中です。

興味のある方は

ben@giga.ocn.ne.jp まで





特集 地域でこんな活動を立ち上げたい

第2回シニアライフコーディネーター養成講座より

<ワークショップの結果報告>

昨年の秋に開催された「第2回シニアライフコーディネーター養成講座」の最終回で行ったワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」の中で、5つのグループに分かれて討議された結果報告を見ると「たまり場」的な企画が多いことが印象的でした。

6日間の講座を勉強していくと、今の時代に合った活動としてまずは、「たまり場」での仲間づくりが大切という結論になったようです。

この中から多少でも何かヒントになることがあれば参考にさせていただきたいと思います。

◆Aグループ 「地域のネットワークづくり」

ミッション：孤立させない仲間づくり

対象者：地域の多世代（シニアに限定しない）

活動場所：公民館、地域センター

活動内容：①カラオケ ②料理教室、折り紙教室（おばあちゃんの知恵袋）③地域郷土史 ④悩みや話を聞く（戦争の話など）⑤パソコン教室

課題：人集め、リーダーづくり、宣伝の仕方、費用、場所取り

◆Bグループ 「地域のたまり場」

ミッション：地域のコミュニケーションの促進

対象者：子供からお年寄りまで

活動場所：公共施設、空き店舗、個人宅

活動内容：①地産地消の料理教室 ②シニア男性向けのファッション講座 ③健康のためのプログラム（ウォーキング、ラジオ体操）④昔遊びの伝承 ⑤子どもの一時預かり（子育て支援）⑥困りごとの相談

◆Cグループ 「イベント開催ボランティア」

ミッション：生きる喜びの共感

対象者：高齢者、障害者、子ども

活動場所：老人ホーム、学校、病院

活動内容：①音楽系 ②自分たちでグループを作り練習する ③演奏者の募集（地域の広報誌活用）

活動資金：行政の助成金、会費、受益者負担



◆Dグループ 「地域のたまり場」

ミッション：地域で世代を越えて健康で楽しく気軽に集まれる交流の場の提供

対象者：あらゆる世代

活動場所：廃校及び地区センターなど

活動内容 ①ボランティア基地 ②学童保育（日本の伝統文化の継承）③気功・整体・指圧等の教室 ④お年寄りのサロン（高齢者の話し相手）⑤催し物（落語会、舞踏、音楽会）⑥料理教室（男の料理教室、お年寄りの手抜き料理）⑦スポーツ健康教室 ⑧講座の開催（傾聴講座など）

◆Eグループ 「いきいき大学」

ミッション：地域でシニアがいきいき活動するための生涯学習

キーワード：健康、趣味、勉強

対象者：シニア、中高年齢者、子ども、若者

活動場所：地域の集会場、サロン、公共施設

事務局：①生涯学習講座の開催

②講座の企画運営

③講師派遣（外部講師、内部講師）

④ネットワークづくり、マップづくり

活動内容：①絵手紙 ②音楽（ピアノ、ギター、コーラス）③ガーデニング ④手芸 ⑤パソコン関係

運営資金：受益者負担、会費

第3回「シニアライフコーディネーター養成講座」開催予定のお知らせ

日程 9月：12日（土）、26日（土）

10月：10日（土）、24日（土）

11月：7日（土）、21日（土）

詳細については事務局までご連絡ください



◆集まりやすい場所の設定から

駅に近く誰もが立ち寄りたくなる楽しい居場所づくりの最も大事なことは場所の設定です。仲間で「こんなことがやりたい」と決まってから、ではどこでやるの？となると場所探しに苦労します。逆に場所が見つかったから、その条件に合った内容を企画していく方法もあります。

そのときのポイントはやはり会場費でしょう。みんなでワイワイやるのに高い参加費をもらうのは難しいので、材料費や資料代程度のわずかな収入では高い会場費は払えません。現実的に駅に近く無料に近い場所などは無理難題です。

私のやっている「ふれあいサロン」もこれがネックになり消滅しそうになりました。そんな中で商店街の空き店舗を利用した「貸しスペース」が見つかりました。利用料は1時間千円。とりあえず午前中3時間借りて、月2回でスタートとなりました。

アンテナを高くして、仲間のネットワークを駆使すれば条件に合う場所は見つかるはずです。

◆魅力のある内容を企画する

地域の知らない人が集まってお茶を飲みながらすぐに打ち解けられるでしょうか？行ってみたいと思う反面、入りにくいという思いがあると思います。たまり場の集客で最も多いのは昔ながらの口コミでした。インターネットやチラシの効果より、参加した人のお勧めが何より多いのが現実です。一度参加した人が「楽しかった」「また行きたい」と思う魅力ある場所にすることです。主宰者の人柄もあるかもしれませんが、毎回何かを企画することも大事です。

女性が多い場合は「折り紙や手作り手芸」、若いママには「おやつ作りやアロマセラピー」、みんなで楽しめる「朗読会や唱歌合唱」など企画は何でもいいでしょう。それらをきっかけに雑談に花が咲き、子育ての悩みや家族のこと、地域の問題にまで「ワイワイ、がやがや」話せることがたまり場の醍醐味です。

◆運営スタッフとボランティア

たまり場を継続してきちんと運営していくことは大変なことです。強い思いのあるメンバー数人の熱意と結束がないと「次回は来られません」「急に都合が悪くなった」と無責任な人に振り回されることになります。主たる運営メンバーは優先順位1番にして、たまり場の運営をすることが求められます。参加された方にボランティアでお手伝いしてもらい、運営体制をどんどん強化すれば、都合が悪くなくてもカバーし合えます。このとき大切なことはスタッフもボランティアも対等な立場で、決して上から物を言ったりしないことです。



◆行政や市社会福祉協議会との連携

地域のたまり場といっても、はじめから地域住民の共感を得ることは容易ではありません。

「宗教団体の集まりではないか？」とか「何かを買わされるかも？」など不信感を持つ人もいるでしょう。こんな時には行政や社会福祉協議会との連携が大事になります。主催はもちろん、協賛や協力でも社会的信用度はまったく違います。ただし、連携となると多少の制約があり、自分たちのやりたいようにできないこともあります。たまり場の目的や内容により違ってきますが、うまくリンクすると助成金や補助金の対象にもなります。

何かを実現、実践するには事前の勉強と情報収集が大切です。成功している居場所を見学して話を聞き参考にすることは、居場所づくりの実現への近道になることでしょう。



シニアライフアドバイザー 青山 喜一

★終のすみかで二世帯同居

昭和 41 年に現在の居住地（多摩動物公園の隣接地域）に根を下ろしそろそろ半世紀、飽きもせずに住んでいます。最寄の駅まで歩いて行け、東京都であり自分の力で買えること、田舎（信州高森町）に近いこの地を選んだのです。子育てが終わった現在、妻は近代的なマンションにでも引っ越そうかと言いますが、私は子供たちの故郷が無くなるという唯一の理由で反対しています。3 年前長男が嫁をもらうことになり、同居か別居か決める時、私は迷わず同居を勧めました。かねてより老人ホームの見学をしたり、義母が 101 歳で老人ホームに入所している関係で施設に接する機会が多く、その都度「終のすみか」は自宅同居型という思いが深くなり不動のものとなっていました。現在、二世帯同居はお蔭様で自然にうまく流れています。

★地域に還元したい

リタイアして間もなく、450 世帯ある自治会の輪番幹事役が回ってきて、様々な行事に顔を出すようになり、今までに地域で受けた恩恵を今度はお返しする時期が来ました。

以前から夏祭りの行事はありましたが、毎年変わる役員会でやったりやらなかったり、子供会も面倒を見る親がいなくなって解散の始末。これでは地域のコミュニケーションが保てないと一念発起して「三世代ふれあいの会」を子育て中のお母さん達とつくり、日野市社会福祉協議会の支援も受けて今年で 7 年目を迎えました。読んで字のごとく、爺ちゃん・婆ちゃん・母さん・父さん・成長期の子供たちと幼児に至る迄いわゆる三世代が一丸となって、交流を深めるのが目的です。

★7 月は「七夕祭り」と、流しそうめんのつどい」

この地域は多摩丘陵の面影が多く残っており竹藪を背負った農家が点在しているので、主な材料である竹は農家のご好意で寄付をして頂き比較的安易に手に入ります。短冊づくりの前に、

「七夕のおはなし」の紙芝居をお母さんの代表が行いますが、その時の子供たちの目が輝いている姿に、何とも言えない感動を覚えます。

短冊づくりの指導は毛筆の得意な婆ちゃんの出番。竹取りとそうめん流しの樋づくりは、腕に自信のあるその道の爺ちゃん。そうめんの茹で方・流し方は婆ちゃんを中心に子供も入って流したり、食べたりでそうめんの量は普段の倍必要となるのです。参加者は 80 人～100 人位で参加費は大人 300 円子供 100 円幼児無料。

★8 月は「ラジオ体操、星の観察会と花火大会」

子供達の夏休みの最後の 1 週間を NHK のラジオ体操にあわせて 6 時から行い、これには自治会からの支援もあり参加費無料、毎日参加賞、出席カードをつけ最終日に皆勤賞を出します。

星の観察は府中市のプラネタリウムに勤務している町内の方が 500 mm の望遠鏡を持っており、天体ショーが見られます。大人にも人気で夜にもかかわらず 50 人ほどが集まります。

★12 月は「しめ縄づくりと餅つき・焼芋大会」

しめ縄の藁は、小学校の田んぼで取れたお米を脱穀した後のものを使います。子供には難かしい作業ですが爺ちゃん・婆ちゃんに手ほどきを受けて何とか作り上げ、それぞれ家に持ち帰り正月に飾ります。餅つきは広場で薪をくべてお米を蒸かし、木臼と杵で搗き、焼芋は広場の落ち葉を集めて古典的な方法で焼きます。

どれも人気のある行事で子供から大人まで目を輝かしてはしゃぎ回ります。参加・協力者も年々少しずつ入れ替り世代交代を感じています。





☆留学生とシニアの交流

“コンニチハ”と笑顔で部屋に來ると、ニコニコと挨拶を返すシニアのスタッフ達。久しぶりに会う自分の子供や孫達を暖かく迎えている様な感じが伝わります。“東京工業大学すすかけ台校舎”（横浜市緑区）の日本語フォローアップクラスの風景です。修士、博士課程の海外留学生が相手です。スタッフは携帯白板と水性ペン、ある時は電子手帳を持って、留学生と嬉しそうに対面します。

☆「応援してよ！」のSOS

目黒の大岡山校でボランティアを行っている友人からある日SOSが。修士、博士課程の留学生の研究論文は英語なので、英語は堪能だが、研究室の教授や研究生の大半は日本人。日常の生活会話の日本語学習の不足分を補うため日本語フォローアップ教室を数年前から週4日間30数名のボランティアで開いています。“すすかけ台校”でもこの活動をやりたいとの話がありました。大岡山のクラスを見学すると留学生もボランティアもお互いがとても楽しそう。これなら横浜のボランティア仲間も喜んで参加してもらえそうだと、“すすかけ台校舎”の開講準備に入りました。

☆昨年10月にクラス開講！

昨年、留学生の新学期の10月に、火、金の午後の開講を決め、4名のシニアスタッフでスタートしました。初回から受講生が7人も来て対応に大慌て。早速、友人達に協力をお願いして、スタッフが13名になりましたが、まだ増員中です。

予約制ではないので、スタッフが2名の時に受講生が5人、スタッフが6名いるのに受講生が2名の時もあり、調整に苦労する場面も多々あります。片言の英語や電子辞書を使って苦戦しますが、異文化に触れたり、逆に日本文化や伝統を話したりして、まったく無償の活動ですが皆さん楽しんでます。

☆ある日の受講風景

「テキスト：週3日（水、木、金）のアルバイトを募集しております。希望者は12月8日に電話を下さい」タイの学生がテキストを読むと「しゅうさんひ（みず、き、かね）のアルバイトを？？？しております。？？？はじゅうにつきはちひにでんわをください。」（？？？は読めない）

スタッフは「週3日：しゅうみっか、水；すい、木：もく、金：きん、12月：12がつ、8日：ようか」と教えていきます。思わず吹き出しそうになるのを我慢して、分からない漢字を読んで、英語で意味を教え再度発音させます。漢字を使わない国の人達は日本語の難しさを強く感じていることでしょう。

☆これからも友好を

受講生は中国、台湾、カンボジア、インドネシア、タイで、女性が6人、男性が12人です。国も受講生もこれから増えそうです。中国の西のウイグル地区の留学生の顔はアラブ系で言葉はアラビア語か英語で、漢字は得意ではなく、中国の国の広さを感じます。

留学生は、日本の技術や進歩を修得するために、日本語研修に真剣です。帰国後は、皆自国のリーダーになっていく人達です。

出来る限りのサポートを行い、日本と一層の友好関係を持って欲しいと願っています。

シニアに新しい楽しい活動の場を提供出来ました。まだ課題は多いのですが、東工大以外の大学でも、シニアの活動できる場を広げられるのではと思って頑張っています。





ビバシニア講座 サクセスフルエイジングをめざして 「認知症を正しく理解しよう」

認知症キャラバンメイト 小川 怜子

★長寿社会で「認知症」が増えている

日本は世界一の長寿国になり喜ばしいことですが、豊かさの陰で高齢者介護やワーキングプアなどの深刻な問題もあります。その中で、できれば誰もなりたくない「認知症」が確実に増えています。高齢になれば自然な加齢現象として「物忘れ」が多くなりますが、それを自覚できているうちは大丈夫です。「物忘れ」を自覚せず否定するようになると「認知症」の始まりです。60歳代では10人に一人、85歳になると4人に一人が「認知症」の症状を示すそうです。

★一番困っているのは本人と家族

最初におかしいなと気づくのは本人ですが、「人に知られたくない、自分でも認めたくない」と隠して無理をし、症状を進めてしまうのです。家族も同様で内科に行ったり、うつ症状と間違えて、本人と一緒に引きこもってしまったりすることがあります。近隣の人や親せきなどが、早く気づいて、声かけや手助けすることがとても大切になってきます。

★「認知症」の正体とは？

「認知症」は脳の一部分が長期間にわたり萎縮したり欠損して神経伝達に支障が出て、いろいろな症状がみられるようになります。記憶の障害が最も多く、時間や空間の見当識が薄らぎ、理解力や判断力が低下して不安になり、幻覚や妄想が出たり、さらに徘徊が始まったりします。

最近では高齢者ばかりでなく働き盛りの「若年性認知症」も増えてきて家族が大ピンチになることがあります。カウンセリングの仕事を通してこのような家族の悩みを多く見てきましたが、こんな時、家族や周囲の人はどのように対応したら良いのでしょうか？

本人はもちろん、家族や周りの人が「認知症」を正しく理解して対処法を学んでいたら、症状を進めてしまったり、引きこもったりしないで適切な対応がとれるはずですよ。



★認知症を知り地域をつくる運動の広がり

平成17年7月に発足した「認知症になっても暮らせる町づくり100人会議」（堀田力議長）は、「認知症を知り地域をつくる10カ年」キャンペーンとして「認知症サポーター100万人キャラバン事業」に取り組み、まずサポーター養成の講師役となるキャラバンメイトの養成に着手しました。

キャラバンメイト研修は、実施市町村等と全国キャラバンメイト連絡協議会の共催で行われ、私もこの研修を修了しキャラバンメイトとして登録されました。現在、キャラバンメイトが講師となり、全国各地で「認知症サポーター養成講座」が活発に行われています。

★「認知症」の進行防止と予防

もし、認知症になってしまっても孤立せず、地域社会とつながって残存能力を活かすことができます。脳の活性化して進行を遅らせることができます。薬の研究も進んで、近い将来には治療薬も開発されそうです。社会の中で周囲がサポートして「認知症」を進ませないように協力しましょう。

聖路加国際病院の日野原重明先生は96歳になってもボランティア活動を続けており、講演会で「ボランティア上手は生き方上手。今、元気でいられることに感謝し、幸福感を持つことが大切」と話しています。地域社会でボランティア活動に参加して、友人知人の輪を広げ元気に過ごすことが認知症予防にもつながります。



Q 振り込め詐欺の新しい手口は？

A 「オレオレ詐欺」「架空請求」「融資保証金詐欺」といった預金口座にお金を振り込ませる振り込め詐欺の被害が相変わらず急増しています。

2008年の1年間の全国の被害総額は、警視庁によると275億9,438万9,498円(20,481件)で、2007年よりおよそ14%増えたそうです。

そのうえ、被害者の約8割が高齢者です。日中家にいることの多い、独居または夫婦のみで暮らす高齢者や主婦を狙って、詐欺師が夫・子・孫などのふりをして電話をかけて、「高齢者や主婦が慌ててうろたえる」心理に付け込んだ悪質な犯罪行為です。振り込め詐欺の手口は次々に新しくなり、ここ1～2年は還付金詐欺が激増していますが、オレオレ詐欺も相変わらず被害総額の半分以上を占めています。

還付金詐欺の手口としては、市役所・社会保険庁・税務署などに成り済まして、「医療費を返す」「年金の還付金がある」「税金を戻す」といった電話があり、最終的に相手の言うままにお金を振り込んでしまうというものです。

もう一つの例として「副業で失敗し会社のお金を使い込んだ。首になるので至急150万円必要。郵便局でエクスパックに入れて送って欲しい」と息子と名乗る男から電話があり、相手が、「ATM」とか「振り込んで」という言葉を使わなかったので、困り果てた息子からだと思ってしまったというものです。

このような時もすぐにお金を渡したり送ったりしないで、とにかく落ち着いて家族に事実を確認することが大事です。ATMを自分で操作して他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできないので、不審な電話には安易に答えず、とにかく警察や消費生活センターに相談することです。



Q どうすれば、だまされないで済むか？

A だまされやすい人は、自分では判断できず相談してくる人、警察の一言で驚く人、自分から息子や孫の名前を呼びかける人、「大丈夫だよ何とかするから」という人、相手が自分の夫・息子・孫だと根拠なく信じ込む人などです。

一方だましにくい人は、冷静な人、しつこく質問する人、「夫の会社に電話してみます」という人、「どこの警察ですか、折り返し電話します」という人などと警察は分析しています。

Q 断ったら、嫌がらせや脅しがあるのか？

A 「冷静に毅然とした態度で対応し勇気を持って断った場合、相手からの嫌がらせや脅しなどは120%ない」というのが警察からの回答です。ただし、まれに2～6ヶ月後にまた電話が入ることがあるので注意が必要です。

Q 未然に終わった時も警察には届けるのか？

A 運良く未然に終わった時も、是非警察に連絡して下さい。それは、他の人や今後のための貴重な情報・資料となるからです。また、不幸にして振り込め詐欺の被害に遭ってしまった場合でも、速やかに振り込み先の金融機関や警察に連絡しましょう。

平成20年6月21日に「振り込め詐欺救済法」が施行され、振り込み先の口座凍結後に場合によっては「被害回復分配金」として被害者に返還してもらえる可能性もでてきました。

Q 安全な暮らしをするためには？

A 老後を元気で希望を持って生きることが誰もが望むところですが、同時に犯罪に遭わない安全な暮らしも大切です。

最近は家族形態の変化から高齢者の「孤立化」が問題になっています。しかも、「孤立化」は詐欺の対象になりやすい状況であり被害を増加させる要因でもあります。高齢期の「自立」が「孤立」に移行しないよういくなつたとしても「人との関わり」を大切にして、周囲の人達とコミュニケーションを持つよう心掛けたいものです。



墨田区から毎年受託している4回目の「いきいきセカンドライフ講演会」は、2月14日（土）13時からすみだ産業会館・サンライズホールで開催されましたが、初夏のような好天に恵まれて約270人の参加者で会場は熱気に包まれました。

★団塊世代の定年後の生き方を考える

第一部の講演会は登山家の田部井淳子氏による「エプロンはずして世界の山へ」という題目で団塊世代への熱いメッセージが送られました。



田部井氏は大学卒業後、社会人山岳会に入会、「女子だけで海外遠征を」を合言葉に女子登攀クラブを設立、1975年にエベレスト日本女子登山隊の副隊長兼登攀隊長として、世界最高峰エベレストに女性世界初の登頂に成功しました。以来登山活動が続け、女性で世界初の7大陸最高峰登頂者にもなりました。登りたいと思った山には、どんな困難があっても挑戦するエネルギーは年齢に関係はないのです。現在も活発に登山活動が続け、世界各国の最高地点到達を目指したり、シャンソンやピアノにも挑戦されています。好奇心旺盛な田部井さんから沢山のパワーをいただきました。講演終了後は新刊書へのサイン会も行われました。

★団塊世代で街づくり

第二部は聖徳大学教授で生涯学習街づくりチームの仕掛け人である福留強氏と株式会社「玄」代表で首都圏をはじめとした街づくり研究会を結成している政所利子氏の対談でした。



栗原誠理事のコーディネートで両氏の対談形式で墨田区に建設中の「東京スカイツリー」を中心とした新たな街づくりのアイディアを、他地域の成功例などを紹介しながら団塊世代の墨田区民に呼びかけていました

★地域で元気に楽しもう

第三部は墨田区「いきいきプラザ」の施設長の高浜和行氏の柔軟体操指導で、長時間の講演聴講の体をほぐしました。続いて「てーねん・どすこい倶楽部」の吉田修理事長が、墨田区での活動を、パワーポイントを使用した映像で紹介しました。

最後は、墨田区在住の落語家の柳家麟太郎氏の肩のこらない軽妙な落語で大いに笑っていただきました。

★交流会で仲間づくり

17時から約77名の参加者と「てーねん・どすこい倶楽部」のメンバー、講師の福留先生、落語の柳家さん、市役所職員、スタッフなど約100名で賑やかな交流会が行われました。4テーブルに用意されたおつまみやビールで和やかに歓談をしながら活発な交流があり、とても楽しい時間になりました。墨田区在住の団塊世代の今後の活躍が大いに期待されます。

（当協会が企画・運営いたしました）

一人で悩まないで「高齢・シニアなんでも相談」

水曜日：なんでも相談

金曜日：住い・終の住処・リフォーム

土曜日：家族・人間関係

11時～15時

03-3495-4283

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会





～マンネリ化した脳に快い刺激と活力を～

どんな動機であれ、ふと手にした本があって、ページを繰るうちに、今まで気になっていたことにヒントを得たり、眼からウロコ・・・ということがありませんか。若い時代の理屈や教訓で得られなかった、長い時間を生きてきて会得する、人生の機微や暗黙の法則のような背景があるからこそ読書の楽しみが出てくるのでしょうか。読書することはその人なりの健康、時間、充実感を享受していることになります。

◆「サザエさんのコミュニティの法則」

鳥越皓之著 NHK 出版 生活人新書 693 円

コミュニティが崩壊して久しいといわれますが、なぜ今、ちょっとした親切や信頼感、異世代交流の重要性が見直されているのか？ 気楽な核家族を選びながらもジジ・ババのいる3世代同居にあこがれるのは何故？ 人を育て、幸せにする地域社会の法則は、サザエさん一家の暮らす街にヒントがありました。社会学、民族学、文化人類学の実証的研究から、私たちの日々の生活の根底に流れる人々の「関係性」を読み解きます。今回、特集記事で取り上げた、地域や近隣とのつきあいのセオリーを立証する本です。

◆「達者でポックリ」

帯津良一著 東洋経済新報社 1365 円

寝たきりになったり、ボケたりして、家族やまわりの人にさんざん迷惑をかけた挙句、延命治療まで受けて死ぬなどというのは誰しも避けたい死に方です。

最後まで元気で、病むにしても長患いすることなく、ある程度のところでポックリ逝くというのが理想かもしれません。日々生命のエネルギーを高め続け、死ぬ日を最高にもって行くための心構え持つことがもっとも大事。つまり、「守り」よりも「攻め」の養生をすれば「達者でポックリ」が実現できると説く著者は、帯津三敬病院の名誉院長であり、人間丸ごと全体を診るというホリスティック医学の第一人者。いかに「良い死」を迎えることができるか？

本書では「第Ⅰ部ポックリ編」で“最高の死の迎え方”を、「第Ⅱ部お達者編」で“死ぬまで元気で生きる養生法、病になった場合の対応法”を解説しています。

中高年にも読みやすい大きな活字が好評のようです。あまり意味のない健康常識に振りまわされて神経質になることは、かえって元気を奪うことになるという考え方が実に面白い。

◆「年をとって初めてわかること」

立川昭二著 新潮新書 1260 円

この本のキャッチコピーに「老いの複雑微妙な幸福の味わいを楽しむ文学案内」とあります。歴史家である著者は、文化・心性史の視点から、老いの自覚・欲望・情念・エロス・共生・価値・美学を説きます。著名な 32 人の作家の文学作品を選んで、人間本来の煩惱と生老病死の本質を表現している文章を引用しているので、読み進むうちに読者の共鳴、共感する文章に必ず出会えるはずです。さらに、ここに引用されている親本をきっと読みたくなるでしょう。

◆「自分らしい逝き方」

二村祐輔著 新潮新書 714 円

永年葬儀社に勤めて多くの葬儀にかかわり、現在は葬儀のコンサルティングにかかわって講演などにも忙しい著者が説く葬儀にかかわる心構えをまとめたもの。葬儀はあくまでも「通過儀礼」、その後に待っている「供養」のことも意識しなくてはいけないとする著者が「自分なりの葬儀」を営むためのヒントを与えてくれるでしょう。いずれ、誰の身にもふりかかってくる問題を「いずれ、いずれ・・・」と先送りしないためにも手元に置きたい一冊。





協会だより



< 最近の協会の活動と行事予定 >

●第11回全国一斉電話相談を開催します

3月27日、28日に「シニアの悩み110番」として恒例の春の全国一斉電話相談を、札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡の8拠点で実施します。

●行政との提携事業、出前講座等

○野田市シニア世代地域参加セミナー（教育委員会主催）に、第1回（2月28日）に引き続き、第2回目の3月14日（土）に講師派遣。
○3月14日（土）かながわ県民活動サポートセンターで開催される「市民活動フェア2009・交流と協働」に[SLA神奈川グループ]が出展参加します。

●第2回「シニアライフ コーディネーター養成講座」終了

昨秋、開講しました第2回「シニアライフ コーディネーター養成講座」で34名の新しい認定者が誕生しました。また、認定を機会に17名が協会へ新規入会しています。

●総会・「SLA フェスタ 2008」終了報告

去る11月29日（土）通常総会が開催しすべて議案が承認されました。役員の一部も改選され新しく佐藤昌子が理事長に就任しました。午後の「SLA フェスタ 2008」では、活動グループの発表・アルバム演奏など、会員同士の楽しい交流の一時を持つことができました。

●「めぐろNPO大賞」を受賞

昨年12月21日に開催された「目黒区内NPO活動コンクール」で、協会目黒支部は、めぐろNPO大賞審査委員賞を受賞いたしました。

●「千代田区帰宅困難者避難訓練」に参加

1月16日、東京直下地震が発生した場合を想定した「千代田区帰宅困難者避難訓練」に、会

員で、「NPO・帰宅支援ネットワーク」の理事長でもある斎藤晃顕氏の活動に賛同し、協会からは佐藤理事長など8名が参加し、貴重な防災訓練を体験しました。



< 広報誌「ビバシニア」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）

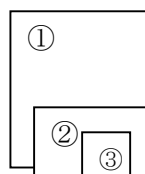
・冊子体裁：A4、16～20ページ構成

・広告料

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）問い合わせは下記事務局へ。

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 >

編集メンバーが強化され、今後内容もさらに充実させたいと思っています。ご意見・ご感想をお寄せ下さい。 山下由喜子、佐藤昌子 岡井功雄、中村和宣、古屋嘉祥

「ビバシニア」第12号 発行日/平成21年6月30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 ライオンズマンション 101 TEL&FAX : 03-3495-4283

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

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と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。

皆さまのご支援とご協力をお願いいたします。

【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 電話 : 03-3456-1611

遺言と相続・終の住処・家族問題・介護と医療・その他

全国一斉電話相談

北海道・東北・関東・中部・関西・中国・東中国・九州

シニアの悩み110番

団塊世代や中高齢者が直面している問題について
シニア問題の専門家である[シニアライフアドバイザー](#)が
電話で丁寧にお応えいたします



一人で悩まないでお電話ください！

＜日時＞3月28日(土)・29日(日)10時～17時

＜特設電話番号＞**03-3495-4283**

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会

社会貢献活動に大臣表彰

HIOKI

昨年11月、当社は内閣府が主催する第1回「子どもと家族を応援する日本」功労者表彰で、内閣府特命担当大臣(少子化対策)表彰を受けました。当社が本社を上田市に移転してから約20年間続けてきた、少年硬式野球上田南リーグと南ジュニアスポーツクラブの運営などが高く評価されたものです。

両団体ともに、地域に住む子どもたちを対象に、会社施設であるグラウンドやテニスコートを開放し、これまで運営してき



ました。当社の社員も、ボランティアとして野球を指導し、子どもたちと一緒に汗を流しています。

父母とともに地域全体で子育てを応援し、社会に貢献する活動を、今後も続けていきます。



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/>

皆様のご旅行(国内・海外)をあんしんサポート!

日通旅行 シニア旅行デスク

日通旅行『シニア旅行デスク』では、シニアの皆様に安心してご旅行を楽しんでいただけるよう、専門の旅行アドバイザーが対応いたします。海外パッケージツアーから国内バス旅行、クルーズ旅行、バリアフリー旅行、同窓会、食事会の手配等お気軽にご相談下さい。

○2009年度「日本の山旅」発表!! (2009年4月~11月コース)

今年も完成。日本の名峰を網羅した「日本の山旅」北は利尻から南は屋久島まで初心者から熟練の方まで気軽にご参加下さい。

- ・4/17 発「屋久島・宮之浦岳と縄文杉探訪」145,000 円
 - ・4/2 発「角田山と弥彦山・国上山」71,000 円
 - ・5/22 発「阿蘇・九重山・祖母山・由布岳」123,000 円
 - ・6/10 発「白神山地と岩木山」102,000 円
 - ・7/7 発「利尻山と礼文島ハイキング」147,000 円
- その他全40コース!! 詳しい資料は下記まで!!



お問合せ先

日本通運(株) 首都圏旅行支店「シニア旅行デスク」

〒105-8322 東京都港区東新橋1-9-3 日通本社ビル18階

電話: (03) 6251-6357 FAX: (03) 6251-6366

(営業時間: 09:00~18:00 土日祝=休業) (国土交通大臣登録旅行業19号/日本旅行業協会会員)