

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第40号

平成30年
12月31日号

特集 「あなたの居場所はどこですか？」

- ・地域の居場所の種類
- ・秩父市の居場所づくりのためのサロン活動
- ・横浜市の元気づくりステーション
- ・ふれあいサロン「とまり木こうとう」
- ・サロンがとりもつ地域の“人の輪”

個人活動紹介

ビバシニア講座 「オーラルフレイルとは」

「ルーエッセー」 昭和メモリー

耳寄り情報 豊洲市場にいきましょう!



特集 あなたの居場所はどこですか？

◆地域で気軽に立ち寄れる居場所

健康の秘訣は食事と運動、社会参加と言われていますが、今その社会参加が難しいという人もいます。徒歩や自転車圏でサークルや趣味の会、勉強会などに定期的に参加している人は人とのつながりができ元気ですが、家に閉じこもってしまい、行くところがない人もいます。もし、近所に気軽に立ち寄れるたまり場のような居場所があれば外出する気も起こります。

地域の中には実はサロンなど居場所はたくさんありますが、よく知られていないこともあります。今回は地域の居場所についてサロンなどを例に考えてみます。

◆秩父市の講座「笑顔 de セカンドライフ」

昨年10月と11月に秩父市地域包括センターからの依頼で役員が講師を務めました。地域デビューできない人を、どうしたら出ていただけるかがテーマでした。この中で担当の職員の方たちが素晴らしい冊子を発行しました。



秩父市にある大小さまざまなサロンを全部紹介する「サロン活動の手引き」をまとめたのです。

秩父は観光の町ですが、エリアが広く地域活動にもかなりバラつきがあるようですが、そんな中で自宅を開放した

サロンなど居場所を紹介して、社会参加を呼びかけたのは本当に素晴らしいと思いました。

◆年齢によって変わる居場所

お子さんが小さい時は幼稚園や小学校のママ友の集まりや公園が居場所ですが、成人期は職場や学生時代の付き合い、趣味の仲間との付き合いがあります。しかし、退職後や子育て後になると今度は地域に違った居場所が必要になります。図書館、ケアプラザ、地域センターなどの公共施設のほかに運動ジムなどもあります。

◆災害時の助け合いも視野に入れよう

平成30年を表す漢字は「災」と発表されましたが、地震や豪雨、台風など本当に災害の多い1年でした。東京などは幸いなことに大きな災害の経験がないのですが、もし災害に遭遇した時は地域の助け合いが何より大事になります。居場所を通じた地域の人間関係ができていっていると、困った時に助け合うことができると思います。また、知らなかった地域の細かい情報も知ることができるはず



◆世代間交流

高齢者ばかりが集まって会話していると時代に取り残されてしまいます。世の中はどんどん変わり若い人が何を考え何に価値観があるのか理解できなくなります。こんな世代間ギャップを解消するためにいろいろな世代の人と交流することが大事です。

多世代のたまり場を探して交流し、時代について行くようにしたいものです。孫世代に教えてもらうこともいろいろありますので、柔軟な心を持つようにしましょう。

◆今後に期待する地域の居場所

居場所のキーワードは「楽しさ」ではないでしょうか？そこに行くと明るく元気になれる場所が求められています。公共の施設などではなく、ショッピングモールの中、カフェ、コンビニ、居酒屋などもっと身近な場所で気軽に立ち寄れる居場所づくりがこれからの課題です。

商店街や企業を巻き込んで場所を提供してもらい、相互利益になるような楽しい居場所づくりを企画したいものです。できれば多世代で、集える場所で、毎日開所することが理想です。運営は地元のNPOや学生、商店会と一緒に、って長期的にサポートしたいものです。（Y）

地域の居場所の種類



◆地域の居場所を探そう

子供時代の居場所は家のほかに学校や公園などで、青年期や成人期では学校や職場ということになりますが、年齢に関係なく居心地が良く、楽しい居場所があると人生が豊かになります。特にシニアになって職場もなくなり、家のほかに居場所がないと新たな刺激を受けることもなく孤立してしまいそうです。地域にある居場所を見つけて社会性を失わないようにしましょう。

◆4つのタイプの地域の居場所

①趣味や生涯学習・サークル活動

ボランティアセンターやケアプラザを利用して様々な趣味の会が展開されています。また、新しい情報を知るための講座も区役所やケアプラザなどが企画しています。地域の広報誌には毎月の開催予定が掲載されており、新規募集もしていますので、興味のある講座にまずは参加してみるものがベターです。居場所を探している人には初めの一歩になると思います。

②図書館・老人クラブ・体操や運動のジム

シニアの人気の居場所は図書館だと言われますが、日がな一日黙って読書しているのは楽しいとは思えません。健康志向で体操や運動のジムに通っている人はかなり多いようですが、場合によっては血圧を計って参加不可になることもあるそうです。水泳やリズム体操などで汗を流して、心身ともに元気になると人気です。

③居酒屋・喫茶店・食堂・レストラン

行きつけの居酒屋や喫茶店になじみの仲間がいると楽しい居場所になります。本業のほかに、年に何回かはコンサートや落語などを企画している店もあり、さらに楽しい居場所になります。特に男性にはお酒が入ると陽気になり盛り上がり、意気投合して友達にもなれます。

④地域サロン・地域の茶の間

居心地が良く新しい出会いや刺激を受けることができる様々なサロンがたくさんあります。どんなサロンがあるのでしょうか？

◆悠タみのりサロン



私は6年前から地域のケアプラザで「悠タみのりサロン」を毎月1回開いています。これは一人暮らしの高齢者から夕飯と一緒に食べるサロンが欲しいという要望で



15時～18時まで面白講座を入れて一緒に夕飯を作り会食しています。

面白講座では歴史講座や健康講座、運動など多種多様な企画で特に歴史は男性に好評です。料理は下ごしらえをしておき、炒めたり盛り付けと一緒にやります。最高齢は86歳でいつも地域の昔話に花が咲きます。

◆地域サロンのいろいろ

地域には空き店舗や廃校などを利用したコミュニティカフェがたくさんあります。地域のニーズに合ったシニア向けや子育て世代、認知症や障害者用などいろいろあります。

最近では地域の助け合いを目的として、古い団地や町内会で学生や若い人も巻き込んで毎日開催しているサロンも多くなりました。この拠点で情報を集めて困っている人を援助したり相談を受けたりしています。家に引きこもっている高齢者や障害者が気楽に立ち寄れる居場所づくりを目指しています。

◆これからのサロンに求められること

人生100年時代となると最後はおひとり様になる確率が多くなりますが、孤立することなく、地域のサロンで交流するには、近隣での「声掛け」が重要になってきます。一歩を踏み出すきっかけはやさしい心と思いやりが大事になります。楽しいサロンがたくさんできることを願っています。(Y)



秩父市地域包括支援センターから10月24日（水）と11月14日（水）の2回、秩父市アクティブシニア社会参加支援事業「地域デビューセミナー」の講師依頼がありました。

超高齢社会の日本では、人生100年の時代となり、長いセカンドライフを笑顔で生き生きと過ごすためには、サロン活動が必要だと言われています。講座の1回目は「笑顔 de セカンドライフ」、2回目はグループワークで「100年人生を楽しむ一歩」の内容で講演させていただきました。この講座に参加する市民が多く、サロン活動に関心が高いことが感じられました。



◆秩父市 サロン活動の手引き

秩父市は高齢者介護課・地域包括支援センターと秩父市社会福祉協議会が協力して、住民の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせる街になるよう「一人ひとりの居場所づくり」の参考書として「秩父市 サロン活動の手引き」を製作しています。

手引書によるとサロンとは住民のための「居場所」であり「交流の場所」として、そこに住む人々がつながりを持てる活動で、高齢者、障がい者、子どもなどの様々な世代が、地域で豊かな人間関係を築き、お互いに支え合い助け合う関係を作り出す地域活動として、サロンが必要と伝えています。

また、サロンの魅力はそこに行けば誰かがい

て、話す機会があるので外出する気力が生じ、生活にメリハリが出来るようになり、実施者と参加者が共に創意工夫をして、魅力ある活動に作り上げることが出来ます。

◆サロンの効果

サロンに参加することで、支えられるだけでなく、プログラムによっては主役にもなるのもサロン活動です。

サロンの効果としては出会いの場としての仲間づくり、居場所の確保により生きがいづくりができ、出かけることで介護予防になり健康づくりができます。さらに仲間と行動することで元気づくりができるようになります。

◆サロンの立ち上げ手順

1. 地域の状況を確認しましょう
2. 仲間を募りましょう
3. 会場を確保しましょう
4. どんな活動内容にするか決めましょう
5. 役割分担を決めましょう
6. プログラムを決めましょう
7. 参加者の募集、開催をPRしましょう
8. 運営ルール作りをしましょう

◆サロン立ち上げのお悩み解決

実践者からのアドバイス、お悩み相談もできるようになっています。サロン活動に役立つ情報として補助金や助成金のお知らせコーナーもあります。秩父市では何か始めようと考えている住民の皆さんのために活発に支援をしているのがこの手引き書から見えました。

◆地域 de デビュー

秩父市社会福祉協議会による「地域で生きがい探し」のための案内書では、各種のボランティア活動を紹介しています。大いに参考になりました。(S)





◆地域包括ケアシステムに向けて

団塊の世代が後期高齢者になる 2025 年に向けて、地域包括ケアシステム構築のために準備が進められています。支える側の人口減少、高齢化率の上昇の中、高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごせる施策に取り組んでいます。主な事業は「健康づくり・介護予防事業」「生活支援体制整備事業」「医療・介護連携事業」です。

◆横浜市の健康づくり・介護予防事業

健康づくりには生活習慣病の予防、転倒骨折の予防、認知症予防、スポーツの推進、社会参加などがありますが、寝たきりにならないで元気に過ごすために具体的な活動が始まっています。その一つがウォーキングポイント事業の促進で、希望する人に万歩計を無償配布してウォーキングを促しています。さらに各区の小学校区に一つの割合で「元気づくりステーション」を設置してすでに 250 か所以上で、地域の居場所づくり、仲間づくりを推進しています。

◆元気づくりステーションとは？

高齢者が地域の中で人とつながりながら、健康で生きがいのある活動的な生活を送ることができるようになることを目指しています。自主的・継続的に身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループのことです。目標は元気づくりステーションの理念に賛同し、区役所や地域包括支援センターと連携しながら主体的に活動することができるグループで、以下の 4 つの内容を取り入れて活動することになっています。

決められている活動内容

- ①運動 ②口腔機能の向上
- ③栄養改善、④体力測定

また、おおむね週 1 回程度の

活動を定期的・継続的に行うことや、さらに 10 人以上の市内在住の高齢者などが参加する条件で、希望者の誰もが参加できるオープンな活動であることなどが求められています。



◆青葉区元気づくりステーション

青葉の理念は自分だけでなく、仲間や地域の健康づくり・介護予防を推進させることを目指しています。現在地域の 28 か所に設置されていますが、既成の運動グループに依頼して始まったことも多くウォーキング、スクエアステップ、太極拳などが行われています。約半数がサロンなどの集まりで体操、脳トレ、麻雀、茶話会を行っています。今後もう少し増やしたいと区役所で会場の選定を行っています。

◆グループの役割と区役所の協力

- ・皆で協力して自主的にグループ運営する。
- ・「元気づくりステーション申請書」を区役所に提出。
- ・参加者数等を年 2 回報告する。
- ・年度末にアンケート調査を実施する。

★区役所が手伝ってくれること

- ・自主活動と一緒に協力する。
- ・障害保険に加入して事故に備える。
- ・会場費は区が負担し必要な物品も区が購入。
- ・講師派遣。ミニ講座の開催。

◆健康づくり・介護予防連絡会の開催

28 年度から
区役所の保健

センターを中心にして、医師、
歯科医師、薬剤
師、大学教授、

理学療法士、社会福祉協議会、保健活動推進員、食生活改善推進員、消防署、地域ケアプラザ職員などで連絡会を、年 3 回以上開催して事業の推進のために意見交換をしています。



◆健康講座や講師派遣

30 年度から順次歯科衛生士や栄養士を派遣して口腔機能の向上や栄養改善の知識を深めてもらっています。また年に何回かは区役所で健康講座を開催して最新の情報を伝えています。(Y)



特集 あなたの居場所はどこですか？

江東区で3か所のサロンを開所

シニアライフアドバイザー 町田ムツ子

◆サロン「とまり木こうとう」

私は大島にはもう長いこと住んでいますが、ご近所の皆さんもかなり高齢化してきました。何歳になっても明るい日々を送ってほしいと思い、毎月第3金曜日の13時から15時に、自宅を開放してサロン「とまり木こうとう」を開催しています。

社会福祉協議会に登録した、江東区のサロン第1号でもあります。シニアの自助自立支援、孤独解消、人とのコミュニケーションを通して長寿社会を輝いて生きることを目的にして活動しています。活動内容は、自己紹介として毎回「昨日、今日の気になる話」を話してもらい雰囲気や和らげています。その他「小さな学習」「脳学習体操」で健康維持と認知症予防、最後にお茶を飲みながらコミュニケーションして、楽しい時間を過ごしています。参加者みんなが主役の居場所です。



◆手作りサロン「なごみ」

毎月第2火曜日には手作りサロン「なごみ」を開いています。私自身、手造りが大好きで、古い着物をほどいて洋服にして楽しんでいます。が、「なごみ」では商品になるような小物やアクセサリー、カバンなどを作って区の手作り販売会や区民祭りなどのイベントで販売しています。

シニアになっても年金のほかに少しでも収入があるのはうれしいことです。売れる商品にするためにアイデアを出して創造力が生まれ、その緊張感が元気につながるといいます。ここに集まって楽しく手作りに励んでいます。

◆井戸端カフェ シャベリ場

平成29年7月から毎月最終木曜日の13時半から16時に「井戸端カフェ シャベリ場」を開催しています。会場は大島中央地区集会所。この会場は最近使われる機会が少なかった会館でしたが、ここを活用してシニアの居場所ができると思い立ちました。区からの助成を受け、江東SLAのメンバー約15人と周辺の町内会の応援を得てサロンが始まりました。

毎回50人から70人ぐらいが集まって座っている体操から始まり、コーラスや日舞、江戸かっぽれ、ギターの弾き語り、ウクレレ演奏など毎回、様々な楽しい企画があります。

ここでのキーワードはただ参加するだけでなく参加型で、みんなで歌ったり踊ったりします。2月、7月がカラオケまつり、12月が「コンサート」でその他の月にシャベリ場を開いていますが、会員が自発的に協力して支えています。

私の夢はシニアの外出の機会が増えることを願って「シャベリ場」をいずれ常設にして食事も提供できるようにしたいと考えています。さらに、参加しているシニアで劇団を作り、もっと人生を楽しめるものにできればと思います。

◆第8回「年の瀬ほのぼのコンサート」

昨年12月3日(月)の午後と夜の2回公演で「年の瀬ほのぼのコンサート」を開催しました。会場は江東区総合区民センター2階レクホールで入場者は約200人でした。今年お呼びした歌手は「みなみ蓮さんと立花秀樹さん」でしたが、素晴らしい歌唱力と楽しいトークが大好評でした。「楽しかった」の声がご褒美です。





シニアライフアドバイザー 中村 和宣

●人生 100 年時代

高齢化の進展にますます拍車がかかる今日、高齢者の生活実態はまさに人それぞれです。見るからに元気で活動的な人もいれば、「もっと元気を出して！」と、つい励ましの言葉をかけなくなる人も決して少なくありません。

「元気さ」のバロメーターのひとつに「人づきあい」があります。「人づきあい」がうまくできない人は、どうしても孤独になり孤立しがちです。最近ご高齢者の独居が増え、その傾向が目立つようになったことを実感します。

地域住民がつくる地域交流の場である「ふれあい・いきいきサロン」は、そうしたご高齢者同士がふれあい、楽しみや生きがいを共有する人生 100 年時代の『居場所』のひとつと言えるでしょう。

●人の「輪」と「和」

「輪を広げ、和を保つ」ことの大切さを思います。より多くの仲間をつくることで「輪」を広げ、交流を通して仲間同士の「和」を保っていく、サロンのあるべき姿のひとつだと考えています。

広がりを見せる「輪」は、サロン開催時だけにとどまらず、普段の生活の中でサロン仲間との交流が進み、それまでの近所づきあい以上の人間関係を生んでいると思います。「人づきあい」がうまくできなかった人に、サロンは良い機会を提供しています。

近頃、「ひきこもり高齢者」という言葉を聞くことがあります。独居高齢者が増え、気力・体力の衰えから社会との交わりを敬遠する高齢者が増える——高齢社会の象徴的な現実と言えます。サロンはそこに一条の光をともします。

●参加者全員が主役

私たちは、相模原市緑区橋本地区で「いきいきサロン希望」と「悠々シニアサロン」という二つのサロンを開催しています。両サロンとも

月 1 回、異なる会場で行い、参加メンバーも異なります。

地域特性、参加者の人数など、会場の特長に応じて月々の企画内容も異なります。その企画は毎年、年度末の例会で参加者全員の意見・希望・提案をまとめて作成され、年度途中微調整を加えながら実施しています。

恒例の行事としては、4 月のお花見から始まって、楽器の生伴奏による“みんなで歌おう”、福祉や健康に関する講座、警察や区役所の専門家による講話、施設や工場の見学、レクリエーション大会、忘年会・新年会などがあります。

一方、運営は完全な全員参加型です。企画の趣旨をよく理解した参加者が、自らの立場・役割をしっかりと理解して、準備から実行、終了後のチェックまで行います。



「いきいきサロン希望」昭和記念公園へミニハイク

●広がる居場所

人それぞれ、居場所は一つとは限りません。たとえば、私たちのサロンに参加している人が、親しくなったサロンの友人に誘われて、別のサークルにも仲間入りしたとすれば、また一つ新たな居場所ができたと言えるでしょう。

居場所は、その人の人生に豊かさやふくらみを持たせるものだと思います。

新たな居場所を求めて、人生行路をたどるのも素晴らしいことではないでしょうか。





気持ちが通じ合えることを大切に

シニアライフアドバイザー 藤田 久子

◆関東 SLA 協会が最初の一步

“元気なうちに息子の近くへ”という夫の言葉に促されて 10 数年住んだ関西を後にしました。家族以外のどこにも所属しない状況が短期間生じたのは今までにも数回ありましたが、今回は歳を取り過ぎていました。人と繋がる根は断ち切れ、どうすればいいのか?とか、枯れてしまうのではないかと不安に駆られました。

幸い、元関東 SLA 協会会員だったので再度協会に所属でき、最初の一步を踏み出せました。ビバシニア講座に参加したりサンライズの会へのお誘いを受けたりして、転居による鬱状態にならなくてすみました。

◆二歩目は地元で「傾聴ボランティア」

気持ちに余裕ができると周りが見えてきて、地域で開催された「傾聴ボランティア養成講座」が目にとまりました。受講終了後仲間と活動を始め、高齢者サービス付き住宅、介護付き有料老人ホーム、ショートステイ、グループホームなどへ傾聴ボランティアに行っています。

訪問して「話すことなんかなんにもない」と言われると気持ちが萎えますが、些細なことでも感じたことをさりげなく伝えます。「白いブラウス、よくお似合いですね」、「白い花が好きな。百合、梅。今日梅をね、通勤して来るとき見たのよ」、「えっ、今 5 月だし、通勤って?」と困ってしまいます。頭を切り換えて、梅が咲く時季に通勤していたのだらうと思い、この方の人生を垣間見させていただきました。

◆話し手の辛さを受け止めて

時にはよく話される方にもお会いします。「特攻隊の人が飛び立つ時、航空母艦の上を 3 回巡回するそうです。その方向が自分の故郷を向いていると聞いたことがありますよ。私は女学生でした。学校ではゴォーという飛行機の音とともに、防空壕に入ったというか入れられたことが何回もありました。その戦闘機の音の凄さはこの頭の中に焼き付いています。飛行機の音は



嫌で、嫌でたまらないです」と窓の方を見ながら目を赤くされました。

今でも飛行機の音が聞こえる度に、心が揺さぶられて辛い気持ちが蘇ってくるのでしょうか。戦後 70 数年の間、飛行機の音で何回もこのような辛い気持ちなられたのではないか、大切な方を亡くされているのではないか、と思い胸がつまり言葉が全く出なくなりました。

◆「日本語支援ボランティア」に活動を広げて

傾聴ボランティアに少し慣れてきた頃、「日本語支援ボランティア」で再出発をしました。

ドラえもんがタケコブターを頭に付けると、自由に空を飛ぶことが出来るというテキストがあります。中国の学習者に「自由に空を飛べたらどこへ行きたいですか」と訊きました。ロボットに関心がある方だから、たぶん宇宙か月かと思っていたら「中国へ」と。その訳は「日本の食べ物は美味しいけど辛い。辛い物が食べたい」。自炊しているからいくらでも辛い物を作って食べられるのと思ったのですが・・・。

ふと、辛い物は親しい人、特にお母さんの象徴ではないかと気づいて、「そう、辛い物ね。お母さんに会いたい気持ちなのかな」と言うと、彼はニヤっとしました。ふんわりと温かさが広がったひとときでした。

◆これから

ボランティア活動では高齢者や外国の方だけではなく、たくさんの方に出会える機会が増えました。これからも人との出会いを求め、気持ちが通じ合えることを大切にしていけたら良いなと思っています。



◆赤坂地区活性化協議会

私は平成28年4月に「赤坂地区活性化協議会」を正式に立ち上げました。赤坂と言えば世間では有名なところで、何を今更「活性化」とお思いになるでしょうが赤坂の現状は「東京ミッドタウン」「赤坂サカス」「赤坂見附界限」の3ヶ所を除けば、有名な「一ツ木通り」「みすじ通り」「田町通り」の土日は人通りの少ない場所になっています。週日の昼間や夜の飲食店は赤坂勤めのサラリーマンでそれなりに賑わっていますが。

◆東京オリンピック・パラリンピック

最近「東京オリンピック・パラリンピック2020」を目指して赤坂のまちも、地主がこの機に土地を手放し、その跡は「中規模のホテル」の建設ラッシュです。有名な料亭とかお店がどんどん少なくなっていますので歯止めを掛けなければなりません。

実は赤坂の街は「歴史文化に優れた街」で、徳川家康が開府した江戸幕府の設立以来、西側の「江戸城」を守る「赤坂御門」の以西に拠点として「武家屋敷」が造られ、彼等の生業を維持するために商人が住みつき、武家と商人が併存する歴史あるまちなのです。

◆歴史文化を

どう引き継ぐか

特に八代将軍吉宗が「赤坂氷川神社」を自分の氏神として



現在の場所に遷宮してから赤坂のまちは「赤坂氷川神社」の氏子としても発展してきました。

江戸、明治時代に活躍した大岡越前守、勝海舟等の屋敷跡もあり、明治維新以降、軍や官僚の街ともなり料亭も出来て、この時代に芸能面で花が咲き、大正・昭和へと引き継がれて行きます。終戦後は官邸等に近いせいもあり政財官の世界でも大いに活用されました。当時は料亭もたくさんあり商店街も大いに潤ったものです。

◆赤坂地区をPRする施策

赤坂を「歴史文化の伝統あるまち」として認識してもらうための施策

- ① 56年前の東京オリンピックの際に青山通りを聖火ランナーが走ったことを再現する活動。決定すれば青山通りに赤坂氷川山車を9本と赤坂氷川神社宮神輿を並べお迎えし、赤坂のまちが素晴らしい遺産をもっていることのPRに活用するつもりです。
- ② 赤坂の地をPRするホームページ「赤坂広報室」を作り赤坂を紹介。
- ③ 海外の人に来てもらうために「Instagram」を活用し専門業者とも提携し「Walks of Akasaka」を立ち上げた。
- ④ 「赤坂みんなが街ガイド」のテキストを作成し、これを教材として地元の人にも赤坂を詳しく知ってもらい、皆がガイドとして赤坂のまちの来訪者に説明できるような講座を数十回実施開催。
- ⑤ 森トラスト（株）が「（仮称）赤坂二丁目プロジェクト」を特区申請した際に協力した。赤坂氷川山車5本の修復と、境内に展示場を建てる事、完成したビルの1、2階に赤坂に関する資料の展示とイベントの開催、赤坂山車2本の展示をする。
- ⑥ 国土交通省東京国道事務所と交渉し、赤坂地区に面する青山通りの景観整備、植え込みの改装と歩道タイルの洗浄が認可。
- ⑦ 赤坂地域祭礼等の行事への協力



◆今後に向けて

以上のような活動や支援を行い、赤坂のまちを海外も含め、国内の人たちに訪問してもらえるように活動をして、少しずつ成果が出て来ているように感じます。更なる努力をしていきたいと思っています。



オーラルフレイルとは？

◆オーラルフレイルを知っていますか？

歯とお口の機能低下をオーラルフレイルといい、全身の筋肉や心身の活力の衰え(フレイル)や介護が必要になる原因の一つとも言われています。ささいな歯とお口の変化に早めに気づいて対応することが大切です。

こんな変化があったら要注意です。①食べこぼしがでた、②発音がはっきりしない、③わずかでもむせる、④噛めないものが増加、⑤お口の渇きを感じるなどです。

◆お口の働きを知る

お口には「話す」「噛む」「飲み込む」「味わう」「歯触りを感じる」「唾液を保つ」「温度を感じる」「表情を作る」「舌触りを感じる」の9つの機能があり、さらに3つの働きがあります。

・食べる。味わう

食べ物を咀嚼することで消化が促され、脳の刺激にもなります。よく噛むことで唾液がたくさん出て、口腔内の清潔を保ちます。食べ物がおいしいと感じたり、家族や友人との楽しい食事の時間を得ることができます。

・話す・歌う

家族や友人など大切な人との会話を楽しむことは、脳への刺激を活性化し、生きる喜びとなります。また、歌を歌ったりすることで、



ストレス解消や気分転換になります。お顔の表情筋の運動や肺の機能、腹筋を鍛えることにもつながります。

・表情を作り、若さを保つ

人はお顔の表情で、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを読みとったりします。他人とのコミュニケーションを良好に保つために、笑ったり、泣いたり、時には怒ったりします。表情の変化は若さを感じさせます。

◆お口の機能が低下すると

①発音が不明瞭になる⇒人と話すのが嫌になる

②汚れ・バイ菌が増える⇒口臭が強くなる

①と②⇒引きこもりになる

③唾液の量が減る⇒飲食がしづらい⇒食欲低下

④食いしばれない⇒力が出ない

このようにお口の機能が衰えると、やる気の低下や体の抵抗力が落ちたり、誤嚥性肺炎やインフルエンザにかかりやすくなります。

◆お口のケアをする

お口の清掃は「うがい」

「歯磨き」「粘膜・舌の清掃」

「義歯の清掃」があります。



・うがいは歯磨き後に抗菌

剤を含む洗口剤でうがいすると細菌の繁殖を抑えることができます。うがいは喉のガラガラうがいと、頬を膨らませるブクブクうがいの両方をお勧めします。

・歯磨きは糸ようじや歯間ブラシを使って歯垢をしっかりと取り、舌の表面や歯ぐきも磨き、虫歯や歯周病予防を心がけましょう。

・義歯は食事ごとに必ずはずして洗浄剤を利用して洗浄します。自分の歯に合う義歯になるように定期的に調整してもらいましょう。

・柔らかいものばかり食べていると噛む力が低下して脳への刺激も低下していき、認知症の引き金にもなります、よく噛んで食べる習慣をつけて噛む力をつけましょう。

◆健口体操をしよう

お口の健康を保つために簡単なりハビリをしましょう。まず姿勢正しく深呼吸、首や肩の運動、唾液腺のマッサージ、頬や唇を膨らませたり緩めたり運動、噛み噛み運動、舌を突き出して運動、唾液を飲み込む嚥下運動、発声練習、お顔のパッティング、最後に口すぼめ深呼吸などを毎日食前に行いましょう。(Y)



わが青春の懺悔録

シニアライフコーディネーター 新宅 隆



◆わが青春の懺悔録

奇しくも平成から新しい元号に変わる年に、私は人生の大台を迎える年齢となります。年勘定が易しくなって、加齢の身には便利になります。

そんな事を考えている折、ビバシニア編集子より「昭和、青春の思い出」をとの原稿依頼を受け、あれこれと思いをもぐらせているうちに、今を青春にと思いながらも、やはりどこか黄昏感が漂っている自分に気が付いたのです。そんな自分を打破する良い機会を頂いたと感謝しています。

◆青春の夢と悩み

では本当の自分の青春時代はいつだったのか、どんな青春だったのかと振り返ってみると、それは体と心が子供から大人になり変わる中学、高校、大学の初等学年、二十歳位迄ではなかったかと思っています。

社会や親の庇護をあてにして、どこか甘え心を持ち、自我を出しながらも少しは周りの人達や社会の制約を考えながら過ごした日々だったように思います。その頃を振り返ってみると、置かれた境遇を親の所為にしたり、努力の足らなさを社会の所為にしながらも、反面そういう自分に悩んでいた時代でもありました。

一方で夢もいっぱい、希望一杯の毎日で、成人したら、社会に出たらあれもしよう、これもしようと胸中は溢れるばかりだったと思います。まだ国もさほど豊かでなかった時代で、同じ境遇の友人たちと、励ましあい、慰めあい、語り合い、時に徒党を組んで遊び歩いた時代でもありました。

◆先人・友人に学ぶ

そんな友人達が後々、私の社会人生活の協力者となってくれ、今では私の大きな財産になって、共に老後を楽しんでいます。このことから、共に何かのために取り組むことが、人の絆を深めることを学び今、地域社会でそんな思いを実践しています。

また多くの教師、先輩に励まされ、助言を授けられたことを、その時は、さほど有り難く思いませんでしたが、後年私の行動規範のどこか

に生かしていることに気づかされました。

無鉄砲な青春時代に、ある事

でその頃その道の権威者に私の進路について手紙を書

いたことがあります。後日丁寧な返事を頂き、今は勉強に集中するようにと書いてありました。その時は、自分の希望に沿わない返事であると、少しばかり落胆しましたが、後年そのことを貴重な助言であったと思うようになったことに感謝しています。

◆人生はそこそこがいい

振り返って、自分の夢が叶った人生ではなかったが、まあ、そこそこの人生だったと言い聞かせている今、亡き両親、恩師、先輩に身勝手だった自分を詫びたい気持ちが、ふつふつと湧いてくるこの頃であります。本当に後悔と懺悔の青春であった。そんな思いからタイトルを「わが青春の懺悔録」とさせて頂きました。

◆青春は心の様相

青春とは「心の様相である」というサミュエル・ウルマンの詩を思い浮かべながら、また「受けた恩は石に刻み、掛けた情けは水に流す」と言って、注目されたスーパーボランティア尾畠春夫さんの言葉を心に留め、地域社会の高齢者と余生を共にしたいと思っています。

そんな中で、シニアライフコーディネーターとしての役割を果たせば、これこそ私の青春であると思います。小さな役割かもしれないが、ほんの少しでも社会や人々の役に立てれば本望です。これからも皆さんのお知恵を借りながら、そんな老いの青春時代を送りたいと願っている。

現在、シニアライフコーディネーター、健康管理士、運動指導員として地域の高齢者を対象に、体操教室を主宰、生きがいづくり、健康づくりを目指して、交流会の開催等の活動を仲間と共に続けています。





協会からの報告

平成30年度“目黒区ボランティア活動助成金”受託事業

見直そう！ 災害時を生き延びるために！

11月22日(木)の10時～12時に下目黒住区センターにおいて防災講座が開催されました。当日の参加者は目黒区民を中心に36名でした。講演内容は第1部として「目黒区の災害への取り組み」を目黒区防災課栗原孝之係長と部下の高野紗也さんにお話して頂きました。災害への対応や生き延びるために何が必要かなどの説明がありました。特に高野さんは東北出身で東日本大震災の貴重な体験を伝えてくれました。



第2部の「備蓄材料をおいしく食べよう」は青葉区食生活等改善推進員の山下理事長からスライドを使って備蓄材料や災害時の調理の工夫などが紹介されました。その後6人のグループに分かれて、簡単な調理実習が行われました。会場の関係で混ぜるだけの「簡単ポテサラ」「切り干し大根サラダ」の2種類の料理を楽しく作り、懇談しながら試食しました。アンケートでもほとんどの人が、大変良かったとお答えいただき、成功裏に終わりました。

全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」 関東・中部・中国・東中国・九州

9月22日(土)・23日(日) 10時～17時の2日間「シニアの悩み110番」が実施されました。今回は読売新聞が9月18日の全国版の暮らし面に掲載してくれ、人生案内の認知症で悩む例と一緒に、効果的に掲載していただき、読売新聞記事で2日間に**54件**の相談が寄せられました。

相談内容の順位は①家族・親族18件、②健

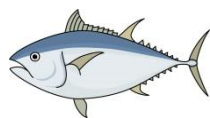


康・医療10件、③遺言・相続9件の順で、家族親族の中で夫婦や親子の問題が多くありました。

今後の相談事業を拡大して充実させるために具体的に意見を出し合って話し合うこともできました。また、相談事業に興味を持っている新会員が両日で2人参加してくれ、熱心に情報交換をしました。新しい相談員が今後も増えることを期待しています。

全国では合計116件、①遺言・相続32件、②家族・親族28件、③健康・医療13件でした。

相談順位	1位	2位	3位	4位	5位	5位	7位	7位	7位	10位	10位	12位	12位	12位
	家族・親族 18	健康・医療 10	遺言・相続 9	経済 4	成年後見 3	人間関係 3	生き方 1	住居 2	介護・福祉 2	仕事 1	終末期 1	年金・保険 0	消費生活 0	その他 0



◆築地市場から豊洲市場へ

築地市場は昭和10年の会場以来、戦前戦後を通じて80年以上も都民へ安定した生鮮食料の供給という役割を果たしてきましたが、老朽化、過密化、品質・衛生管理上の諸問題から解体が決定しました。しかし豊洲の土壤汚染問題が発生し、土壤汚染対策に多くの経費を使うこととなり、14年の歳月をかけてやっと完成しました。



◆豊洲市場の特徴

最大の特徴は、温度を適切に管理できる閉鎖型施設として商品を高温や風雪の影響から守り生鮮食料の鮮度を保つことが可能となる点です。また、荷物を整理するスペースや広い駐車場を確保すること



とで車や荷物がスムーズに流れる市場になるので、物流の観点からみても今までより便利になっていることです。

◆豊洲市場へのアクセス

豊洲市場は平成30年10月11日に開場しました。都民としてどのような市場になったのか興味津々で見学に行ってきました。アクセスは新橋駅から新交通ゆりかもめで「市場前駅」下車、又は都バスで豊洲市場行きがあります。今回はバスで豊洲に向かいました。築地市場を横目で見ながら新開発地域の豊洲に向かいました。新しい高層ビルが林立していて新しい街が

育っているようです。

◆豊洲市場の見どころ

豊洲市場は、東京都や各事業者の事務所やPRルームがある管理施設棟、国内外の



青果を集めた卸売場がある青果棟、街の魚屋さんやお寿司屋さんが水産物を仕入れに来る、水産仲卸棟、国内外からの水産物を集めて取引をする場所でマグロの競りを見学できる水産



卸売場棟と大きく4つの棟に分かれています。連絡通路で結ばれているのですが、各棟が広く連絡通路も長く移動が大変でした。

各棟には飲食店舗があり、ちょうどお昼の時間で、お客さんがいっぱい並んでいて身動きも出来ないほどでした。青果棟には日常生活に必要な用品売り場もあり、包丁や調理器具、Tシャツ・玉子焼きや佃煮・漬物などを売っていて、見学の皆さんが、買い物を楽しんでいました。とにかく広くて移動が大変でした。運動を兼ねて見学に行ってみませんか。(S)





協会だより <最近の協会の活動と協会事業など>

★第12回シニアライフコーディネーター 養成講座を開催します

平成31年1月16日から3月16日までの隔週土曜日の5回、第12回シニアライフコーディネーター養成講座が開催されます。

会場は渋谷駅西口から5分の消費科学センターで募集人員は24名です。受講料は3万円。今回は講師を4人新しくして時代に合ったカリキュラム構成になっています。

会社の仕事に活かしたい人、退職が近づいてその後の生き方を模索している人、またすでに活動している人でまとまった講座でさらにスキルアップしたい人などにお勧めです。

身近な友人知人に是非お勧めください。



★1月ビバシニア講座 「傾聴の大切さを学ぼう」

～相手の伝えたい事をより深く聴くために～

日時：平成31年1月25日(金)13:30～15:30

会場：東京ボランティア・市民活動センター

セントラルプラザ10階 B会議室

講師：産業カウンセラー、キャリアコンサルタント
吉原 有一氏

会費：無料

<申し込み：協会事務所 03-3495-4283>

日常生活におけるコミュニケーションでも傾聴はとても大切です。相手が何を伝えたいかを洞察して、奥に秘めた思いを感じ取る力をつける人間関係がとてもスムーズになります。

今回の傾聴講座は、深く聴くことを実際の演習を通して学びます。

多くのみなさまのご参加を心からお待ちしております。



の人生の目標を書き込んで自分だけのノートに

★「昭和メモリー」と「ビバシニアノート」

「昭和メモリー・次世代に伝えたい戦争体験」として発行され大好評で、今も申し込みが続いています。

また好評の「ビバシニアノート」も終活の準備に是非お手元に一冊おいてください。人生の思い出や今後の夢を書き込みできるように編集されています。両書とも 頒価1部500円(送料別)

★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」

脳性まひの菜穂子さんの詩集は、当協会が制作販売を担当して、全国から申し込みがあり、3月末までに3,500冊以上販売いたしました。第四版の増刷をしましたので、ぜひご購入ください。

申し込みはホームページまたは協会事務所へ。

★シニアのいきいき生活を応援する講師派遣

当協会は、シニアのいきいき生活を応援する講座の講師依頼を受けております。また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画についてのご相談を受けています。

詳細は事務局へお問い合わせください。

<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、マスコミ誌生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等・発行部数：4,000部

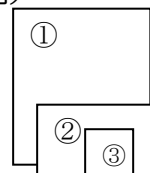
・発行：4月、8月、12月(年3回)

・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



<編集後記>

地域で気楽に立ち寄れる「たまり場やサロン」を取材すると結構いろいろあることが分かりました。元気で長生きするためにさらに趣向を凝らしたサロンが生まれることを期待します。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ビバシニア」第40号 発行日/平成30年12月31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 山下 由喜子

〒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：03-3495-4283

E-mail：info@kanto-sla.com

URL：<http://kanto-sla.com/>

FAX：03-3495-4342

《受講生募集》第12回 シニアライフコーディネーター®養成講座

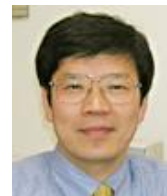
シニアライフコーディネーターは登録商標です

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
- ◆地域活動や相談員に必要なシニア関連の情報や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお勧めします

- ◆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
- ◆企業や自治体、地域でなど相談に関わる仕事や活動をしている人
- ◆地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- ◆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



新開省二講師

朝倉匠子講師



日 程	内 容 ・ 講 師
1月19日 (土)	高齢社会を輝いて生きる……………アンチエイジングネットワーク理事 朝倉匠子
	病気を予防する！食生活の秘訣……………脳卒中・神経脊椎センター栄養部 管理栄養士 熊谷直子
	シニア期の間関係(グループ討議)……………前協会理事長 佐藤昌子
	参加者の自己紹介……………進行・協会理事 徳川信子
2月2日 (土)	シニアに優しい共用品……………財団法人共用品推進機構 星川安之
	改めて考えるボランティア活動……………ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 澤岡詩野
	ネットを使いこなそう……………シニア情報生活アドバイザー 篠原英良
	傾聴と相談の心得……………産業カウンセラー キャリアコンサルタント 吉原有一
2月16日 (土)	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 副所長 新開省二
	高齢者施設の種類の選び方……………(社団)高齢者の住まいと暮らし支援センター 副理事長 安藤澁邦
	知っておきたい医療制度……………認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠
	在宅医療を考える……………ヒロクリニック医院 院長 英 裕雄
3月2日 (土)	人生100年時代の生き方と働き方……………アリア代表/NPO法人Ryoma21 理事長 松本すみ子
	ジェロントロジーを理解しよう……………シニアライフデザイン 代表 堀内裕子
	終活について考えよう……………相続・終活コンサルタント 明石久美
	相続と遺言……………行政書士 井上博司
3月16日 (土)	まちづくりコーディネーターの仕事……………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の役割と協会事業……………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・協会理事長 山下由喜子
	修了証書授与……………協会理事長・役員

※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31年1月～3月 隔週土曜日の5日間（各日とも9:30～16:40予定）
- 会 場：一般財団法人 消費科学センター （JR渋谷駅西口から5分）
- 受講料：一般 30,000 円
- 募集人員：一般市民・24 名
- 後 援：東京商工会議所、NPO法人シニアわーくす Ryoma21

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会
 問合せ：TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

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

< 常設電話相談 >

ひとりで悩まないでお電話ください。

「シニア何でも相談」月曜日～金曜日



< 11時～15時 >

03-3495-4283



相続、介護、人間関係の悩み等の相談にお応えします。

団塊の世代や中高年が直面している諸問題について、シニア問題の専門家が電話で丁寧に対応いたします。

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会

◆面接相談もあります：専門家が直接ご相談を受けます（有料）

東京晴和法律事務所

TEL:03-6278-7722/FAX:03-6278-7723



- ・ 受付時間 9:30AM～5:30PM
- ・ E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・ 住所 東京都中央区築地 1-12-22
コンワビル 13 階
- ・ 最寄駅 東銀座駅（日比谷線・浅草線）

在籍弁護士 8 名

弁護士 伊藤 健一郎
弁護士 榎園 利浩
弁護士 大関 大輔
弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎
弁護士 山口 勝久
弁護士 和田 慎一郎
弁護士 後藤 ちひろ

Tokyo Seiwa
law office