



NPO 法人中国シニアライフアドバイザー協会 会報 102号

松陰神社

各ページにクイック

♪ CONTENTS ♪

- 2 ページ～ 特集 これからの住まいを考える (その3)
- 4 ページ～ S L A ・ アイ
- 10 ページ 電話相談報告
- 11 ページ 達人たちの夢報告
- 12 ページ～ S L A 友の会
- 14 ページ 特別寄稿
- 15 ページ 情報NOW
- 16 ページ 行事予定表



碑文の解説
吉田松陰「永訣の書」より

要介護になっても自宅で！

先日、ケアマネジャーの研修に参加しました。しばらくケアプランを作成する仕事からは離れていまして、久々にケアマネジャーの仕事に関する講義を聴き、新鮮な気持ちで研修を終えました。

十数年前、私はある療養型病院（病気の治療を終え、自宅への退院が困難な人がリハビリや療養を行う病院）で、ソーシャルワーカー（相談員）の仕事に就いていました。その病院には、10年以上も病院暮らし？の高齢者が何人もおり、中には、入浴時に浴槽まで洗って出てくる患者さんがいました。介護保険制度が始まり、介護サービスが1割の自己負担で利用できるようになり、自宅で介護をしている家族や一人暮らしの高齢者が介護サービスを受けやすくなると考えられましたが、なんと、特別養護老人ホームの申し込み者が殺到し、何百人という待機者が出ているのが現状です。今や8割以上の人が病院や施設で息を引き取られています。



しかし、団塊世代が要介護時代に突入すると、とても現存の施設だけでは追いつかない！そのために、自宅や居住系施設（介護保険の居宅サービスが利用できる施設。前回お話したサービス付き高齢者住宅もその一つです。）で最期を迎えようと「地域包括ケアシステム」と称したシステムの構築を進めるべく、介護保険や医療報酬の改定が続いています。

自宅において病気になれば急性期病院で入院治療し、その後はリハビリや療養のため、

療養型病院や介護施設を經由し自宅復帰した後は、地域の開業医・ケアマネジャー・居宅サービス事業所等がチームとなり在宅生活をサポートします。自宅での急変時には、主治医や看護師がいち早く対応し入院治療ができる、住み慣れた地域でそんなサイクルをスムーズにまわすことで、要介護状態になっても安心して在宅で過ごす事が出来るようにするサポートシステムです。



（シュウメイギク）

平成24年介護保険改定では、「24時間対応定期巡回・随時対応型訪問介護看護」や小規模居宅介護サービス（前回紹介しました地域密着サービスの一つです）に訪問看護が同時に利用できる「複合型サービス」と、この2つの新しい居宅サービスが創設されました。夜間も看護師が巡回し、重度寝たきりの人でも自宅で過ごせるようにとの事でしょうか。しかし、今のところそのサービスを提供する事業所は全国でも必要量の1割強に止まっています。また平成26年度の医療報酬改定では、「地域包括ケア病棟・病室」が新たに設けられ、在宅復帰を目的としたこの病棟には、高い報酬が算定されています。2025年までに2度の医療・介護同時改定がありますが、今にもまして長期間の入院や施設の利用はできなくなると考えます。



最近数年ぶりに会った前職場の同僚がこんな事を言っていました。脳梗塞を発症し胃ろう（口から食べる事が困難のため、チューブで胃に直接栄養を送るようにすること）になった利用者を、自分が働く老人保健施設に受け入れる時の話です。病院の看護師が「この人、食べる訓練をしたら口から食べることが出来るかもしれないね」と一言。その言葉を受けて施設のスタッフがリハビリをした結果、口から食べられるようになり自宅復帰を果たしたそうです。

「あの一言が大事よね」と彼女曰く。地域包括ケアシステムのサイクルが機能するには、そ

の利用者に関わるスタッフの「連携力」が必要です。「連携」という潤滑油がないと、せっかくのシステムも有効に機能しません。その「連携」の一端を担うのがケアマネジャーです。利用者と真摯に向き合い、利用者が自立した生活を目指すためのケアプランを作成し、利用者が望む生活に近づける様支援する、まさにケアマネジャーの力量が問われるところです。私もそんな「連携力」を得たいと思いますが、それには「技」を磨かねばと、研修を受ける度に思う次第です。

（社会福祉士 西谷裕子）

ケアハウス（軽費老人ホーム）について



ケアハウス（軽費老人ホーム）とは、家庭での生活が困難になった高齢者が、低料金で食事や日常生活のサポートが受けられる施設です。

「有料老人ホーム」や「サービス付き高齢者住宅」に比べて利用料金が安いということです。運営補助金が国や自治体から供給されているため公的側面が強い点が特徴です。

ただし一般的な有料老人ホームとの違いは入居者の健康状態にもとづく健康制限があります。入居条件は60歳以上の個人、または夫婦どちらか一方が60歳以上で、家庭や家族の事情で自宅で生活ができない人が対象になります。入居後に介護が必要になった場合には、在宅と同じようにケアマネと契約してヘルパーさんやデイサービスの利用を行うことができません（自宅と考えるため）。ただし認知症の出現や他の利用者さんとの共同生活に支障が出る場合には退所しないといけない場合があります。

ケアハウスには「A型」「B型」「C型」とあり、「自炊」「食事の提供がある」などそれぞれで違います。

最近のケアハウスにはミニキッチンがありレクリエーション設備も完備している都市型ケアハウスも出現して、今後注目したい施設です。

（ケアマネジャー 角崎 多恵）



【活動を始めたきっかけ】

(財)広島県環境保険協会が主催する、平成18年度地球温暖化防止活動推進委員研修に、広島県健康福祉大学校OB会のメンバー亀沢、下川の2名が一組になり、参加しました。この研修会で、地球温暖化防止の為、地域でどんなことが取り組めるかについて検討し、具体的な行動を起こす為「企画書」作りをおこないました。

※企画書は別紙参照

★二人が選んだテーマのキーワードは

- ① 誰でも気軽に参加できること
- ② 長続きができること

以上を基本に検討したところ、日頃 自分の健康維持のため、実施しているウォーキングの時、ポイ捨てされている「缶・ビン・ペットボトル」を回収し、分別して「資源ゴミ」収集日に出せば再利用され、ささやかですが地球温暖化防止に貢献することが出来、地域の環境美化にもつながることに気がつきました。

【活動内容】

『エコウォーキングとは』皆さんが健康維持のため、気軽に取り組んでいるウォーキング。この時に、歩きながらポイ捨てされている空き缶、ビン、ペットボトルを回収する・・・これがエコウォーキングです。

- ① 多くの市民がウォーキングを楽しんでいる。この方達にも、協力を呼びかけ「健康増進を行いながら“地球温暖化防止”のボランティアに協力しているという意識」を持って頂くよう運営する。
- ② エコウォーキングリーダー養成の為、集団でイベント的に行う方法もあるが、通常は個人個人日常のウォーキングを行いながら、下記の日を意識的に実行する。
 - 自分が居住する「地域の資源ゴミ収集日をエコウォーキングの日」として行動する。

【活動を行う上でくふうしている点や苦勞した点など】

- ① キャッチフレーズ ⇒ 歩いて・拾って！！
～ 地球温暖化防止と健康増進 ～
- ② エコウォーキングリーダー養成の為、年4回（春3、4月・秋9、11月）イベント的に実施している。
- ③ 地域での清掃活動等にも参加し、エコウォーキングをPRしている。

【活動を通じての感想・今後の活動への抱負など】

- ① 当面の目標は、活動範囲をより拡大すること。その為には、広島市南区地域以外でのエコウォーキングリーダーの養成を図る。
- ② 地域の社会福祉協議会等の公的機関との連携、地元企業、町内会等の連携等を勧めて行きたい。
- ③ いずれは一般参加者を受け入れ、活動の輪を広げて行きたい。

SLA会員の皆様のご参加、ご支援をお願いします。

地球温暖化防止の為、楽しみながら「エコウォーキング」を行おう！！

★ ボランティアの概要

【ねらい(キャッチフレーズ)】
歩いて・拾って！！
 ～ 地球温暖化防止と健康増進 ～

【目的】
 「エコウォーキングリーダー」を養成し、将来は広島全域に拡大する。

★ 内容

① 多くの市民がウォーキングを楽しんでいる。この方達に、協力を呼びかけ「健康増進を行いながら“地球温暖化防止”の、ボランティアに協力しているという意識」を持って頂くように運営する。

② 集団でイベント的に行う事もあるが、通常は、個人個人日常のウォーキングを行いながら、下記の日に意識的に実行する。

● ボランティア協力者が居住する「地域の資源ゴミ収集日」をエコウォーキングの日」として行動する。

【主体】
 当面は、南区在住の健福大同窓会が主体となり、第1段階として、エコウォーキングリーダー養成を目指し、広島市周辺在住者を対象として参加を呼びかけ、実験的に実施し意見交換を行いたい。

【今後の展開】

1. 健福大同窓会会員に呼びかけ、地域別の活動主要行事として行う方法。
2. 地域の「公衆衛生協議会」「社会福祉協議会」等公的機関と提携することも考えられる。
3. ウォーキング仲間、直接呼びかける方法。等々。

【留意事項】

- ・ 回収した資源ゴミの処分方法。
- ・ エコウォーキング協力者の継続的拡大の為の方策。
- ・ 各地域での協力者拡大実施方法の検討。

★ 事業内容

【事業名】
 “エコウォーキングIN京橋川緑地帯”

【事業概要】
 事業概要を体験する意味で、
 「京橋川緑地帯・比治山公園付近」で資源ゴミの回収活動を行う。

※当日のプログラムは実施日に配布。

【日時】
◆ 11月21日(金) AM10時～12時

【集合場所】
◆ 地域福祉センター一階ロビー
広島市南区皆実町1-6-29

【実験実施場所】
 「京橋川緑地帯・比治山公園付近」

【当日準備するもの】

- ・ ゴミ回収袋
- ・ 金バサミ

どなたでも参加できます。申し込みは、下川さん(TEL082-282-1780)までお願いします。

【日時】
◆ 11月21日(金) AM10時～12時

【集合場所】
◆ 地域福祉センター一階ロビー
広島市南区皆実町1-6-29



(9月19日実施のエコウォーキング)



写真は県福大15期滝口さん提供)

例年敬老の日を中心にメディアによって高齢者の様々な記事や特別番組等が報道されるが、テーマはいつもながらの、未曾有の高齢社会、無縁社会などの有様だった。

そんな中で私が目を惹かれたのがタイトル「老後破産」のTV特集であった、私には初めて聞く言葉であった。「懸命に生きてきたにも関わらず高齢になって生きづらい境遇になり生活破綻を来たした高齢者」のことで、暮らしの不安、孤独感、生活苦、病苦、など様々な模様が切々と映し出されており、胸を塞がれる思いであった。経済面に於いては他者の援助が可能であっても、つらい身体は代わる事が出来ない。実際に健康でない為に社会参加出来ないで引きこもりに至る事例も多くある様だ。

先般SLAでは秋期全国電話相談「シニアの悩み110番」が実施され、私も及ばずながら参加。相談された内容は殆ど上記と同様であったが、ただメディアからの情報ではなく、私が直に受けた悩み相談であるだけに、病気を抱えての一人暮らしの高齢の方から先行き不安の心細さを懸命に訴えかけられる心情は痛いほど身に沁みた。しかし、気持ちに依って解決に向えそうな相談内容は幾ばくも無く傾聴しながら、相談者の胸の痛む辛い思いを共有するしかないご相談もあった。



ところで我が国に於いては65歳以上の人口が、総人口の約25.9%、一人暮らしの高齢者世帯、高齢者夫婦のみ世帯数が急増しているとの事。(総務省発表人口推計及び住宅・土地統計調査)又100歳以上の高齢者は5万8,820人で44年連続増加しており、更に日本人の平均寿命は女性86.61歳、男性80.21歳(2013年)となっている。(厚労省発表)

この事は医学の進歩と、生活環境の向上により到達できた長寿社会であり慶賀なことである。本来ならば社会を上げて寿がれる筈であるのに、国の方では高齢者福祉から子育て支援に政策変換がなされると言われている。少子高齢社会にとって子育て支援施策は自明の理と納得してはいても高齢の身にとって厳しい現状に内心忸怩たる思いである。

そんな中先日、健康寿命(健康上の問題で日常生活に影響がない)が緩やかに上昇と厚労省から公表された。僅かな数値ではあるが国の「健康づくり、健康寿命の延伸政策」実施と相俟って「国民の健康に対する意識の高まり」が要因として挙げられていた。平均寿命と健康寿命の乖離が約10年もあるそうで、これでは折角の長寿も享受出来ず辛い日々送ることになる。

受けた電話相談でも体さえ元気であれば何とか頑張れるのと言われた方も多くあった。この度の公表では、わずかな数値ではあるが健康寿命が延伸したことは落ち込む事の多い中勇気づけられる嬉しいニュースだった。



この春、私の住む地域の包括支援センターで、65歳以上で「介護保険の非認定者」を対象に「いきいき元気教室」とネーミングされた教室（週一回午前2時間で6か月間）が開設されたので早速申込参加した。スポーツジム等の様な身体中心のトレーニングでなく介護予防を踏まえたプログラムは、健康体操中心に、ゲームで脳トレ、口腔衛生（舌トレ）食物、栄養など、高齢者の健康生活支援に相応しくきめ細かく配慮されていた。楽しみながら健康づくりが出来るよう様々な工夫がされていた。

看護師を含めた3人のスタッフが毎回の血圧測定の数値に目配りし、種々の機能測定結果には個別指導も為された。闊達なインストラク

ターの機智にあふれた脳トレ運動には笑いが溢れいつも楽しく、あっと言う間に終わる充実した元気教室であった。

笑いは免疫力を高めると言われているが、併せ私にとっては雑事から解放され、非日常的な環境に身を置くことで心身共にリフレッシュの時間にもなり大変有意義であった。

この介護予防の意識が、健康寿命延伸の裏打ちであることが社会に浸透することで、高齢者の生き方の幅も変容してくるのではないだろうか。

高齢者皆が明るく健やかに、長寿社会を享受出来る日の来る事を私は心から願っている。



* 電話相談事後研修会 *

9月の『シニアの悩み110番』では、当協会に70件の相談が寄せられました。電話相談事業は協会の基本事業ですので、「相談してよかった」と思ってもらえるように、事後研修にも力をいれていきます。

11月8日（土曜日）10:00～12:00 協会事務所

ぜひ、ご参加ください！

*全国結果集計、中国SLA協会の事例分析資料、その他参考資料の準備がありますので、参加希望者は、6日（木）までに理事長または事務局までお知らせください。

*今回の研修会には、東中国SLA協会堀内昌子さんも参加されます。

研修以外にも情報交換の場として良い機会です。

電話相談未経験の方の参加も大歓迎です。お待ちしております。



（シュウメイギク）

相談の場面などで人の話をきく時、「聞く」のではなく「聴く」ことが大切とよく言われます。「聞く」はhear、「聴く」はlisten to（耳を傾けてきく）で、違いがあると説明されます。相談、特にカウンセリングの場面では「聴く」つまり「傾聴する」ということがとても大切です。この「傾聴」について、アイビイ（Ivey, A. E 1933— 米）が、マイクロカウンセリングという理論（1960年代）の中で述べているのでその一部を紹介します。

このことは、相談やカウンセリングの場面だけでなく、人と関わる時に何らかのお役に立てるのではないかと思い、紹介させていただきます。

対象者（以下、クライアント＝CLと表現）を支援するとき、最終的にはCLの「行動変化」を目指す。支援スキルの基本は「傾聴」である。そのために基本的なこととして「かかわり行動」と「かかわり技法」がある。初めに「かかわり行動」として次の4つがある。

- ① 視線：視線を合わせることでCLに関心を持っていることを現す。
- ② 身体言語：CLの話に集中していることを感じてもらうように表情、姿勢、動作などに留意する。
- ③ 声の調子：CLの話す内容に応じて、話すスピード、声の大きさ、調子を考慮する。相手の気持ちと共にあることが大切。
- ④ 言語的追跡：CLの話題に沿って聴くこと。つまり、相づちをうったり、「ええ」「うんうん」だけでも相手を話しやすくすることができる。次に「かかわり技法」として以下の7つがある。
- ① CLの観察：言語、非言語によるコミュニケーションの観察。
- ② 質問：CLの自問自答を促す（CLの自己探求を深める）ために行う質問で、次の2種類

がある。

「開かれた質問」：〇〇についてどう感じたのですか？ 〇〇についてもう少し話してもらえますか？の様に、より多くの情報を聞き出す質問。

「閉ざされた質問」：「はい」「いいえ」、数字で答える質問

- ③ はげまし：「がんばれ」の励ましではなく、CLの語りを促す技法で、CLと共に感情を分け合い、それを表現すること。「うなずき」や「ええ」「はい」CLのことばの一部繰り返し、「それで？」「たとえば？」などが効果的。時には「沈黙」が価値あるはげましになる。
- ④ 言い換え：単なるオウム返しでなく、Key Word を見つけて言われたことの本質だけを返す。それにより、CLは自分を客観的に見つめなおすことができる。
- ⑤ 要約：CLの話をまとめることにより、正確に聴いていることを示すために行う。
- ⑥ 感情の反映（要約）：感情（怒り、嫉妬、苦しみ、悲しみなど）は、他人には簡単には見せない部分であるが、CLに自分の感情に気づいてもらうために行う。感情を命名し、「〇〇と感じているように聞こえますが」というように確認を含めた表現で、CLの情動を指摘する。
- ⑦ 意味の反映：体験に隠された真髓、つまり「意味」を探求することを促す。「それはあなたにとってどんな意味を持ちますか？」など「意味」「価値」「意図」などを用いて明確にする。

以上、一部を要約してみました。ちょっと難しそうに思えますが、実際には普段の何気ないやりとりのなかで自然に行っていることもあるのではないのでしょうか。理論的に整理してみるとわかりやすいです。

「幸せになりたいのですが、幸せになるにはどうすればいいですか？」という質問をされることがあります。そんなとき私は、「幸せは求めるものではなく、今ここに見出すものではないかと思えます」と答えています。

「幸せになりたい」と幸せを求めているとき、私たちは「今は幸せではない」と認めていることになり、今の状態に感謝できません。この心境で生きる限り、本当の幸せには出会えないのです。

「お金持ちになれば幸せになれる」と信じている人もいれば、「好きな人と結婚できれば幸せになれる」と信じている人もいます。しかし、幸せであるかどうかを決める決定的な要因は、そういった外的条件だけでなく、私たち自身の心のあり方なのです。

実際、世の中には「金持ちだけど幸せではない」という人もいれば、「好きな人と結婚したのに幸せではない」という人もいます。今ある幸せに感謝できない限り、どんなに外的条件が満たされても、新たな不満が生まれて、本当の幸せを味わうことができません。

ここで必要になってくるのが感謝力です。感謝力とは、今ある幸せに気づき感謝する能力です。

嬉しいことや幸運なことがあったときは、誰もがそのことに感謝しますね。ところが感謝力が高い人は、とくに何事もないような平凡な日常においても、その中に幸せを見出し、頻繁に感謝をします。

また、辛いことや困難なことに出会っても、それによって成長できることに喜びを見出し感謝するのです。

つまり、感謝力の高い人にとっては、毎日が有難いことだらけなのです。感謝の極意は、当たり前なことを「有難い」と感謝することです。

よく考えてみてください。毎日ちゃんと太陽が昇るのは、当たり前なことなのでしょうか？空気があるのはどうでしょうか？あなたのまわりに家族や友達がいることは？

何十億年も昔から、太陽や地球が規則正しく運行し続けてくれていることは、考えてみれば不思議なことですね。また、空気中の酸素濃度は私たちが生きていける濃度に常に保たれています。これも奇跡的なことと思えます。

そして、あなたの家族や友達の存在もそうです。人類の悠久歴史の中で、この同じ時代に生まれ、六十億人以上いる人間の中で、まさに縁あって出会ったこと。これも奇跡ではないでしょうか。

他にも、生活の中で火や水をつかえること、今日の食べ物があること、それが栄養になること、おしっこが出ること・・・これらもすべて当たり前なことだと思ってしまうがちですが、よくよく考えてみれば有難い奇跡ではないでしょうか。

私たちは、こんな有難い奇跡に囲まれている。このことに気づく能力が感謝力であり、それによって私たちは本当の幸せを「今ここに」見出すのです。

(野口嘉則著

「心眼力」サンマーク出版より引用)



秋の「シニアの悩み110番」全国7協会では9月27日～28日実施されました。

NPO法人中国シニアライフアドバイザー協会が受けた悩みは70件でした。

全国SLA協会毎の相談件数

北海道	関東	中部	関西	東中国	中国	九州	総合計
93	146	88	76	38	70	63	574

27日(土)NHKお昼のニュースで、関東SLA協会取材で全国7協会の電話番号が放映されました。「一人で悩まないで積極的にどんどん電話を待っています」と全国シニアライフアドバイザー協会事務局の石寺弘子さんの言葉通り、中国シニアライフアドバイザー協会に2日間で、70名の方から悩み相談が寄せられました。



70件の内容

順位	1位	2位	3位	4位	5位
相談内容	遺言・相続	健康医療	家族関係	介護・福祉	住居
年齢順	70代	60代	80代	50代	40代以下

☆今回の相談で遺言・相続・相続税は、54%と全体の5割を超えました。

☆NPO法人中国シニアライフアドバイザー協会の社会提言

シニアの生活を充実して楽しんでいる方がある一方で、妻に暴言を吐いたり、暴力を奮い家族を大切にしていない高齢者もいます。自分さえよければいいと他者への配慮が足りない風潮も気になります。反面若者も、シニアも広島土砂災害のボランティア活動に駆けつける心優しい人々も東北震災以降増加しています。

優しく明るく「おはようございます」「こんにちは」「ありがとうございます」と心地よく挨拶のできる子どもからシニアまで地域挙げて取り組み、活性化している例もあります。

今、地域に何が出来るか、自分で考え、行動することが肝要だと考えます。

行政やマスコミが、「何かしてくれるだろう」姿勢を脱却し、住民、行政、マスコミが連携して「自分にできることで貢献する」行動するシニアになりましょう。

近年の電話相談からシニアの結婚についての相談が増えています。男女ともに、お互いに心華やぐ関係や心が充実する場の提供も求められています。

電話相談担当：藤咲 俊昭

去る9月12日(金)～9月14日(日)の三日間、主な協力団体として、体験・展示・紹介コーナーに出展しました。

今年も多くの方の皆さまのご協力により、多彩な作品や多数の活動パネルで会場が埋め尽くされました。また、体験コーナーでは今回のテーマである「SLA協会の友の会づくり」を根底に実施しました。

三日間の延べ会員参加者は、過去最多の95名であり、相談員として会場スタッフとして活動しました。

平成26年度広島市高齢者作品展



◆シニア相談悩み相談の部

健康・医療 介護・福祉、遺言・相続家族・親族など

について、会員によるアドバイス

特別法律相談コーナー

9月12日 松岡幾男弁護士

9月13日 武井直宏弁護士

◆活動ポスターコーナー

中国SLA協会活動紹介

協会出前シニアライフサロンの紹介

スマートカフェ 青山 祐三郎

高陽劇団 波多野 俊明

演芸ダイヤモンドクラブ 金輪 忠雄

エコウォーキング 下川 幸夫

◆体験コーナー（ミニ講座の実施）

「呼吸法を体験しよう」青山 祐三郎

「笑いで健康につなぐ」野口 剛徳

「地域デビューできるか」藤咲 俊昭

「エンディングノート」柏原 沃固

「健康マーじゃん」指導員 清水 勝法氏



◆作品展示コーナー

絵画 日本画 幸先 克子

仏画 2点 二條 未鈴

アクリル画 2点 新家 昇三

絵手紙 多数 森 吾六

写真 3点 波多野 俊明

はり絵 一式 柏原 沃固

押し絵（干支シリーズ） 小早川 由美子

洋刺繍 3点 中城 千恵子

生花 幸先 克子 増川 瑞恵 中元巖

武井美智子・アジアの旅（民芸品大展示）

◆憩いのオアシスコーナー

「お抹茶をお楽しみください」武井美智子ほか多数の会員の手によるおもてなしで160人の来場者の方が憩いを満喫された。

今年も、出展会場ではにぎわいがあり、会員も和気あいあいと活動して、楽しい恒例の行事になりました。

また、友の会の部員の申込獲得が目標の5名が、実に「15名」の達成に終わりました。

終了後の反省会にも、積極的な参加者の発言もあり、来年に向けての新たなスタートともなりました。

新たな作品出展者や活動パネルが増加するように発掘することや協会活動が来年の成果発表につながるべく、より一層の活動が求められました。

会員の皆さまのご協力により、大イベントが成功裡に終わることができました。

現役員体制（藤咲理事長）において、平成25年8月10日、11日の両日協会事務所にて、全会員による「中長期の集中会議」を行いました。協会事業運営の現状と課題が討議され、一定の「中長期の針路」が決議されました。

方針項目である協会の「事業と役割」については、新たに「友の会事業」の創設が提案されました。その間、会報100号記念誌の発刊事業などの経緯があり、この時期の運びとなりました。

「友の会事業」の主たる目的は、今後のSLA協会の役割として、「老いとの付き合い方」「社会貢献・地域貢献」「居場所・仲間づくり」「シニアの起業」の四活動を具体化し、実践していくことです。

そのために、新たな四活動や協会の事業趣旨に賛同し、かつ自分たちの健康長寿・生きがい・居場所を求めて、楽しく集い、学習意欲のある仲間を募集し、組織の構築を目指します。

当面の運営内容は、協会の文化サークルなどへのお誘いと話題研修などへのご案内を中心に活動します。

先の「達人たちの夢」の会場を起点にして、「SLA協会友の会・部員」の申込受付を開始しました。

現在、友の会申込者は18名です、12月末までに20名、明年12月末までには50名を目標にしています。

新時代の協会構想のもと、着実な歩みを大切にしたいものです。会員の皆さまと友の会の皆さまのご協力とご指導が不可欠であります。

また、SLA友の会の主旨をご理解いただき、入会希望の友人・知人の方の申込みをお勧めください。

友の会・部員の主な特典内容

- ①協会主催の講演会・研修会に無料参加 できる
- ②終活のあり方やエンディングノートの書き方などの学習会に参加できる
- ③協会内各種文化サークルなどに参加できる（一例です）

◇スマートカフェ

高齢者が抱える問題をテーマに考える会（ジェロントロジーを学ぶ）

◇はな会（生け花）

花の好きな方で、お喋りの好きな方の仲間づくりの会

◇華陽会（シニアゴルフ倶楽部）

毎月第二火曜日に開催、毎回自由参加「タラ・レバ」で心身とも発散する会

◇健康マージャンの会

今から始める方に、愛好の仲間づくりに、老化防止の健康に・・・最適な会

NPO法人 健康麻将全国会
運営指導員 清水 勝法氏
SLA健康マージャン
入門コース開催



第一回入門コースは、9月20日（土）より始まり、12月13日（土）に8回コースを終了予定です。

現在、友の会部員6名とSAL会員5名が楽しみながら習っています。



SLA ニュースレター

2014.9.12

友の会
部員募集！

中国シニアライフアドバイザー協会は、安心な暮らしとあなたの生きがいを応援します。
SLA友の会は、健康長寿・生きがい・居場所を求めて、楽しく集い、学習していきます。

話題研修、エンディングノート作成、終活学習、健康マージャンなどを通して交流が広がります。

- 協会主催の講演会に無料参加
- 協会サークルで趣味や学習に参加
- 年会費1500円

江川佳代さん講演会
「捨てられない」でも「片づけたい」
～あなたのための整理と収納～
2015年1月24日(土)



健康マージャン教室 入門講座 スタート
頭脳ゲームとして今、注目されています。
9月20日(土)より8回コース(12月13日まで)
参加費1回500円



エンディングノート作成講座
10月29日・11月5日(水曜日)13時半～15時
主催：廿日市市平良市民センター
* 出前講座も受け付けています。



SLAシニアライフアドバイザー

お問い合わせ先
NPO法人中国シニアライフアドバイザー協会
〒730-0013
広島市中区八丁堀13-15八丁堀ビル6F
TEL & FAX 082-222-2246
(TELは水曜日10時～13時のみ)
Mail: sla.hiroshima@gmail.com
http://www.sla-hiroshima.com
担当：中元 090-7376-4127 幸田 090-4146-0282

9月27日(土)・28日(日)
全国一斉電話相談
『シニアの悩み110番』



♪友の会11月～3月の予定♪

- 11/ 8 (土) 健康マージャン教室
11/15 (土) 健康マージャン教室
12/ 3 (水) 友の会水曜サロン
12/ 6 (土) 健康マージャン教室
12/13 (土) 健康マージャン教室

2015年

- 1/24 (土) 話題研修・江川さん講演会
2/ 4 (水) 友の会水曜サロン
3/ 4 (水) 友の会水曜サロン

* 2015年も健康マージャン教室開講予定

今回の話題研修は、関心の高いテーマである整理術を、注目の整理収納コンサルタントの江川佳代講師を迎えての講演会です。

SLA協会では、身も心も整理して、明るく前向きな人生を願って企画しました。会員、部員、一般の方のご参加をお待ちしています。

第6回 話題研修

2015年1月24日(土)

第1部 講演会 13:30～15:00 13:00より受付

講師：整理収納コンサルタント 江川佳代さん

テーマ：「捨てられない」でも「片づけたい」～あなたのための整理と収納～

会場：中区地域福祉センター5F 大会議室

中区大手町4-1-1 大手町平和ビル(広島市役所向かい側)

定員：80名(申込み先着順)

参加費：会員・部員は無料 * 一般 500円

第2部 会員・部員懇親会 15:30～16:30

詳細は後日お知らせします。



申込み

TEL&FAX 082-222-2246

(TELは水曜日10時～13時のみ)

Mail: sla.hiroshima@gmail.com

〔担当〕中元 090-7376-4127

幸田 090-4146-0282



「健康麻将（けんこうまーじゃん）」という言葉が誕生したのは、今から16年前です。超高齢化社会が進み、高齢者の居場所づくりが求められているなかで、「健康麻将」が静かなブームを呼んでいるようです。

マージャン＝麻雀というイメージが強いと思います。ところが、健康マージャン＝麻将のモットーは、「賭けない、吸わない、飲まない」です。将棋や囲碁と同様に、頭脳ゲームとしての普及を目指しています。

NPO 法人健康麻将全国会では、健康マージャンのマナーとして、次のような項目を掲げています。（抜粋）

○「自分に厳しく人に優しく」を心がけましょう。

○ゲームの開始時や終了時には挨拶を交わしましょう。

○上家の打牌を確認しツモりましょう。なお、ツモおよび打牌は利き手で行いましょう。

○手牌に関することは誤解を招きますので口にしないようにしましょう。また局の終了までは手牌は伏せないようにしましょう。

○対局者への言動には細心の注意を払いましょう。また、局終了後の「解説」も慎みましょう。

○姿勢良くゲームをしましょう。（立て膝、肘を卓につく、足組などは慎みましょう。）

上記項目は、お互いに気持ちよく対局するための取り決めです。一般常識のある人であれば当然のことかも知れません。

マージャンは、34種類、136枚の牌を使います。トランプが52枚ですから、より複雑な頭脳ゲームになります。

今回、全8回の講座を行います。修了しても健康マージャンが上手になるという訳ではありません。今回学習したことを基礎として、

多くの経験を重ねることで、楽しく対局できるようになっていきます。対局を通して、受講者の皆さん一人一人が、考え、手を使うことによって、脳を活性化させることができると思われま。認知症予防ができ、仲間作りをしながら生活の質を向上させ、自立した生活をおくれるようになることを期待しています。



はじめます！健康マージャン教室

お金をかけない
お酒をのまない
健全なゲームです。
頭脳ゲーム、コミュニケーションツールとして注目されています。



初心者対象なので安心して参加できます。SLA友の会では、健康長寿・生きがい・居場所を求めて、楽しく集い、学習します。

・入門講座 8回コース

9/20 10/4 10/11 10/18
11/8 11/15 12/6 12/13

・各回とも 土曜日 13:00～15:30

・参加費／1回500円（原則8回とも受講すること）
テキスト代2000円

・対象／SLA会員および友の会部員

（友の会については別紙をご覧ください）

・募集人数／10名（先着順）

・講師／清水勝法さん(NPO法人健康麻将全国会運営指導員)

・場所／中国シニアライフアドバイザー協会事務所

〒730-0013

広島市中区八丁堀13-15八丁堀ビル6F

TEL & FAX 082-222-2246

（TELは水曜日10時～13時のみ）

http://www.sla-hiroshima.com

「申込み・問い合わせ」

メール

sla.hiroshima@gmail.com

090-7376-4127（中元）

090-4146-0282（幸田）



ワンポイント情報

★住宅の保険は**火災保険**。火災保険は、火事で家が燃えたときだけの保険ではありません。住宅にかかわる損害全般の保険です。確認のポイントは、「**水災**」と「**家財**」です。台風や暴風雨などによって発生する洪水や高潮、土砂崩れなどの被害は、「水災補償」をつけていないと補償されません。

★来年10月以降の契約から、火災保険期間是最長でも**10年まで**になる予定です。そうすると10年を超える契約は販売されなくなります。現在は、住宅の火災保険は最長36年までの契約をすることができます。

★個人が買える国債は、利付国債(新窓販国債)か個人向け国債でしたが、来年の1月から「**物価連動国債**」が加わります。物価連動国債は、物価変動に伴い、元金が変わる国債です。

★全期固定金利型の住宅ローン商品「**フラット35**」の**繰上げ返済**の下限額が「10万円」に引下げられています(今年7月からインターネットで)。従来、「フラット35」の繰上げ返済の下限額は100万円でした。



かどちゃん・ゆきちゃんの おすすめ絵本!



『ざぼんじいさんのかきのき』

すとう あさえ・文 織茂 恭子・絵 岩崎書店

♪さあ、食欲の秋がやってきました。秋の美味しい果物と言えば「かき」。ざぼんじいさんのかきの木にはとびきり甘くて美味しいかきが今年もたくさん実りました。ところがこのざぼんじいさんは「こんなとろけるくらい甘いかきを誰にもやるもんか」といつも独り占め!でも…となり引越してきたまあばあさんの知恵には、ざぼんじいさんもかないません!読み終わった後に思わず「まあばあさん凄い!」拍手をしたくなる楽しい絵本です。

『ぺんぎんたいそう』

斎藤 槇・さく 福音館書店・発行

♪面白いです。ぺんぎんは、伸び縮みして姿形が変わるんです。「おなかとあたまをぴったんこ!」おしりもふります。実際に体操して楽しみましょう。作者の観察力に脱帽。

★SLA 活動の紹介にご活用ください★

100号記念誌、リーフレットのご希望がありましたら、事務局にご連絡ください。配付先によっては有料の場合もありますので、予めご相談ください。また、友の会部員会則・申込書等も用意しています。

リーフレット無料配布期間、平成27年3月31日まで





11 月	5日	水曜	13:30～15:00	エンディングノート作成講座 廿日市市平良市民センター
	8日	土曜	10:00～12:00	電話相談事後研修会
	8日	土曜	13:00～15:30	健康マージャン教室⑤
	12日	水曜	10:00～12:00	スマートカフェ
	15日	土曜	13:00～15:30	健康マージャン教室⑥
	25日	火曜	13:00～15:00	はな会



12 月	3日	水曜	10:00～12:00	友の会水曜サロン* 通常の水曜サロンもあります
	6日	土曜	13:00～15:30	健康マージャン教室⑦
	10日	水曜	10:00～12:00	スマートカフェ
	13日	土曜	10:30～12:00	理事会
	13日	土曜	13:00～15:30	健康マージャン教室⑧
	26日	金曜	13:00～15:00	はな会



2015年 1 月	10日	土曜	10:30～12:00	理事会
	14日	水曜	10:00～12:00	スマートカフェ
	17日	土曜	10:30～12:00	楽習会
	24日	土曜	13:30～15:00	第6回話題研修 江川佳代さん講演会 会場：中区地域福祉センター5F 大会議室
	26日	月曜	13:00～15:00	はな会



★編集後記★

8月の土砂災害に対して、協会より中国新聞社会事業団を通して義援金5万円を送りました。もっと何かできることはないのか、と悶々としながらも、仕事や個人の活動で時間は駆け足で過ぎていきます。やりたいこと、やるべきことは多い。しかし、元気な間はあと何年あるのか自分にもわかりません。役割と居場所を集中して選択しながら、身の処し方を決めていきたいと思っています。友の会部員さん入会で新しい仲間が増えました。健康マージャン教室の様子をホームページで紹介しています。新鮮な出会いがありますよ。
(事務局 幸田洋子)

〒730-0013

広島市中区八丁堀 13-15 八丁堀ビル 6F

TEL&FAX 082-222-2246

(TELは水曜日10時～13時のみ)

ホームページ <http://www.sla-hiroshima.com>

発行責任者 理事長 藤咲俊昭

≪協会への連絡方法≫

①メール sla.hiroshima@gmail.com

②事務所 FAX 082-222-2246

③電話 080-5623-5558 (藤咲携帯)

090-7376-4127 (中元携帯)

090-4146-0282 (幸田携帯)

