

INDEX

1 表紙

2 最近のSLA

3 電話相談

4 特集

これらの人生をさらに豊かに

8 税制改正(前号の続き)

10 部員のページ

12 出前シニアサロン

14 会員のページ

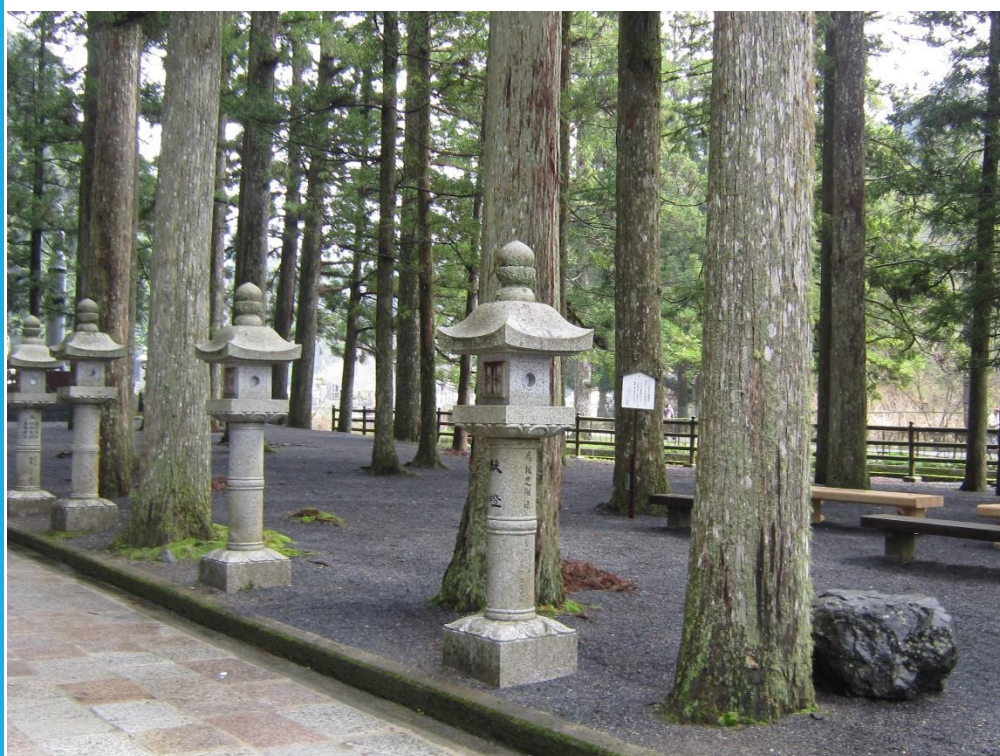
15 お知らせ

16 行事予定

NPO法人 中国シニアライフアドバイザー協会 会報 104号

特集

「これからの人生を さらに豊かに！」



高野山奥の院参道

2015.4月撮影 会員 中城

2015.5.15発行

最近のSLA

平成27年度通常総会 4/25(土) 神田山荘



21名出席(+委任状15名) 全ての議案が承認されました

● 2015.4.25(土) 研修会・通常総会・食事会 14:00～19:00

研修(グループワーク)



食事会



健康マージャンで仲間づくり



● 2015.3.28と29 全国一斉電話相談



電話相談事前研修会 2015.3.14



● 2015.4.24出前シニアサロン 野口さん



段原公民館

● 健康マージャン教室



入門講座Ⅱの様子 5/9から入門講座Ⅲがはじまっています

電話相談報告

全国一斉電話相談 「シニアの悩み 1 1 0 番」報告

理事長 藤咲 俊昭

春の「シニアの悩み 1 1 0 番」が全国 7 協会で 3 月 2 8 日（土）～ 2 9 日（日）に実施されました。私たち N P O 法人中国シニアライフアドバイザー協会で受けた相談は、4 5 件でした。

全国 S L A 協会毎の相談件数

北海道	関東	中部	関西	東中国	中国	九州	合計
65	155	69	84	37	45	105	560

2 8 日（土）午前中に関東 S L A 協会へ取材があり、午後 1 時の N H K ニュースで放映されました。

全国 7 協会の電話番号が画面上に大きく表示されました。



4 5 件の相談内容別・年代別（中国 S L A 協会）

順位	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
相談内容別	遺言・相続	家族関係	終末期	健康・医療、住居（同数）	
年代別	70 代	60 代	80 代	50 代	90 代

・相続税及び贈与税の税制が改正されました。（平成 2 7 年 1 月）。

相続税についての相談が 5 件ありました。

遺言についての相談が 1 0 件でした。

・2 番目に家族関係について 3 位、終末期について自分で決めたい⇒どうすればいい？

N P O 法人中国シニアライフアドバイザー協会の社会提言

夫婦二人暮らし「おふたりさま」も、やがていつの日か「おひとりさま」になります。

東北大震災以後、人生の「終末期について考える」シニアが増えています。

地域の支えあいがあって、「安心して生活している」と嬉しい相談もありました。

「今日はいいい日だった」とお互いに感謝できる社会を目指して地域でチームとしてシニアを支えあい、活動できる仕組みを地域住民と行政が連携して考え、実行に移す努力が必要です。

研修会 報告

これからの人生をさらに豊かにするための「やさしい心理学」

～ 好感を持たれる関わり方、うまくいかない関わり方 ～

講師：鈴木 千穂子 広島文教女子大学非常勤講師
(産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、交流分析士准教授)

研修の目的

誰もが自他共に「OK」という対人関係を望んでいます。しかし何故か、うまくいったり・いかなかったりしてしまいます。そこで人と接するときの自分のクセを心理学（交流分析・Transactional Analysis)的に学び、より良い人間関係のスキルアップをめざしましょう。人は「気づく」ことで自分を磨き・修正し、良いコミュニケーションが築けるようになります。

上記の研修会が、4月25日（土）14：00～15：30 神田山荘において開催されました。参加者は、SLA会員、友の会部員、一般の方、合わせて34名でした。

講師は初めに、「他者支援をしておられるSLAの皆さんのお役に立てる」内容に組み立てましたと話され、講義だけでなく、グループワークや自分の対人関係の傾向を知る「エゴグラム」の実施も取り入れて、わかりやすい内容でした。お話の仕方がとても穏やかで聞き取りやすく、まるで某放送局のアナウンサーのような印象でした。

研修内容の一部を紹介します。

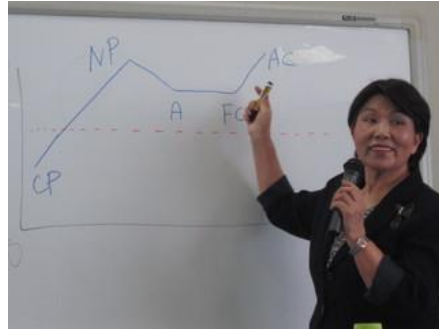
「自他を受け入れ認められる人」「人と親密に係ることができる人」をめざすTA（交流分析）の柱は以下の3点。①人は誰でもOKである。②人は誰もが考える能力を持っている。③自分の運命は自分自身が決め、そしてその決定を変えることができる。

（1）「思考」「感情」「行動」を意識する

「〇〇のせいで人生が狂った」「社会が私を認めてくれない」など責任転嫁ではなく、自分の人生を「私のもの」にするために3つのカード「思考」「感情」「行動」を意識し、①変えられるところから変える。②選択したカードの結果に責任を持つ。③他人のカードは自分の都合のいいようには変えることはできない。④相手の選択した結果の責任を必要以上に背負い込まない。つまりどうしてもそう考えてしまう。どうしてもそう思ってしまう。どうしてもそう行動してしまう。という時、変えられるところから始めてみる。自分で決めることが大切で、またそれを変更することができる視点も大切。

（2）ライフ・キャリア・レインボーを意識する

時間軸の中で人は複数の役割を並行し組み合わせ人生を築いていく（ドナルド・E・スーパーの理論）。例えば60歳代では、家庭人・配偶者・職業人・市民・余暇を楽しむ人・学生・子どもなどの役割を同時に担っている。



講師の鈴木千穂子さん

多くの役割の中で、自分をいちばん認めてもらえるところに力を入れていくと、変わることができる。安心して暮らすキーワードは3K。①経済設計（家計のやりくり・年金）②健康管理（加齢による病気・介護）③心・キャリア開発（生きがいプラン・役割認識・仲間づくり）。

（3）人生態度の4つのタイプ（OK牧場）

私たちが持つ独自の価値観、人生観を「人生態度」と言う。自分や他人や世の中に対して「肯定的」か「否定的」で人生は大きく変わってくる。第1の立場は自他共にOK。第2は、私はNotOK・あなたはOK。第3は、私はOK・あなたはNotOK。第4は、自他共にNotOK。人は通常4つの立場を往来しがちで「人生の揺らぎ」という。第1の牧草が美味しいのは誰もが知っている。解決へ向け立場を移動するココロのシステムを知る。

（4）心理ゲーム（繰り返すこじれた関係）

人にはもう2度とやるまい、やるまいと思いながら繰り返してしまい、最後は嫌な結果で終わる行動パターンがある。「はい、でも…」「あなたのせいで」「よせば良いのについ」等々、後悔する自分の対人関係のクセに気づく。

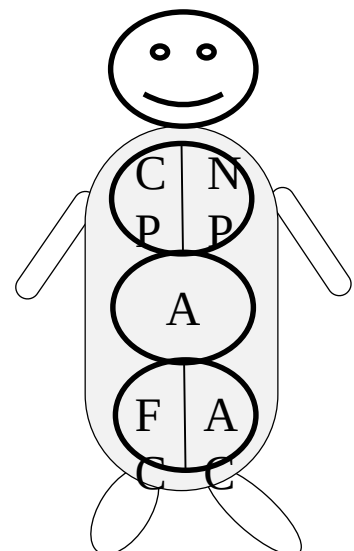
（5）人の個性はどうやってつくられたか

精神科医エリック・バーンは、私たちが自分だと思っているのは刻々と変化する可能性を持っている自分で3つの全く別人のような状態（child子ども・parent親・adult成人）に区分でき、養育者とのふれあいの中で発達したり萎縮したりしながら個性が形成されてきたと提唱した（1957）。バーンと研究を共にしたジョン・M・デュセイは、対人関係の傾向をグラフ化した「エゴグラム」を開発し潜在意識を顕在化（見える化）し、対人関係のエネルギーをより良い方向へ配分できる自覚を促した。

（6）あなたの個性を知りましょう～エゴグラム実施～

最後に、状況に振り回されずに自分の特性を活かしながら、適切な判断や行動ができることをめざし、各自がチェックリストに記入し、自分の「今、ここ」での心の状態を知りました。自分の対人関係の傾向を知り、必要な時に適切な自我を使えるようになると、コミュニケーション能力の向上につながります。

報告者 7期 浦田初子



朗読のススメ

～脳の全身運動を一緒に～

元中国放送アナウンサー
ひろしま音読の会代表
森岡 三恵

『脳を活性化』『脳トレ』などの文字をよく見かけますが、有効な方法の一つとして挙げられるのが『読む』ことです。それも、黙読よりも音読、声に出して読む方がさらに活性化するといわれています。

声を出すという動作は、緊張をほぐし、集中力を高めたり、気持ちを前向きにします。重い物を持ち上げる時、『よいしょ』とかけ声を出すのと力がわいてきますよね！でも、「朗読」を始めませんか？と声をかけると、難しそうだからとハードルが高い気がする方が多いように思います。

『朗読』だからと文学作品を上手くい声で読まなければいけないということはありません。『朗読』は、自分の気に入った読み物を声に出して読んでみるという、誰でもすぐに出来る簡単なことです。例えば、新聞の記事や雑誌のコラム、広告のキャッチフレーズなど身近にあるものを声に出してみる事です。文字を目で読んで理解し、それを声に出すという一連の作業は、脳の

全身運動だと言われています。これなら、すぐに出来ますね！

私の朗読教室に、80代後半の女性がおられました。ことばに対する意識が非常に高く、受講を始めてからはテレビのアナウンサーやタレントさんの言葉遣いやアクセントが気になり、楽しかったそうです。体調を崩して入院された時には、リハビリのひとつとして滑舌の練習をベッドの上でされたのだそうです。

いつも好奇心が旺盛で、こちらが若さと元気をいただいていた。

「朗読」は、紙に書いてある文字を起き上がらせ、ことばに新しい命を吹き込む事が出来るといわれます。自分だけが創り出せるオンリーワンの世界を気持ちよく表現する事が出来ます。他の人と比べるものではなく、ひとりひとりが目標を持って取り組みます。

「朗読」の楽しい世界を、ひとりでも多くの方に知っていただきたいと思っています。

募集中!

5月26日（火） 朗読体験講座

14時半～15時半 協会事務所にて

- * 心身ともに健康になる楽な声の出しかた
- * 柴田トヨさんの『くじけないで』を読む

週1回の朗読講座をご希望の方は、15時半から説明会を行います。

★参加費無料 ★申し込みは会報 P 16連絡先

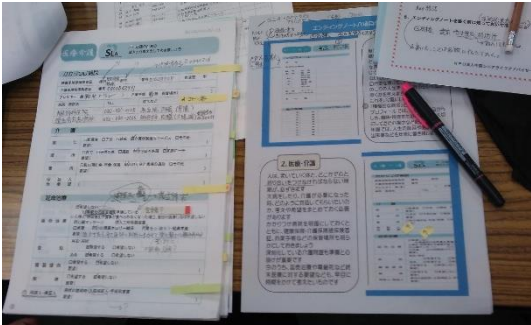
プロフィール



◆中国新聞文化センター（現チューピーカレッジ）『楽しい朗読教室』講師 2006年4月～
◆国立広島原爆死没者追悼平和祈念館 朗読ボランティア 2005年3月～
朗読サポーター研修講師 2005年9月～2014年3月
◆八幡公民館、湯来西公民館、鈴が峰公民館などで朗読講座、朗読サークル、おはなし研修会の講師

今できることをはじめませんか

4期 幸田 洋子



Aさんのエンディングノートです。ある会場の「エンディングノート作成講座」二日目で躊躇なく開いてくださいました。写真撮影も笑顔で承諾。附箋をつけ、欄外にも記入があるところを見ると、ご自宅でじっくりお考えになったのでしょうか。

「考えは変わっていいのです。気持ちが少しまとまったら、書いてみてください」講座の一日目でそうお話ししたことを実行してくださったようです。

「エンディングノートは必要だと思う。でも…考えが変わると困るし、まだ早い」エンディングノートの存在を6割の人が知っているが、このうち作成したのは2%で70歳以上でも5%という数字があります。

私たちシニアは、できることがだんだん少なくなっていくます。昨日できたことが今日できなくなるかもしれません。だからこそ、今できることを始め、やっておきませんか。また、シニアはできないことを他者のせいにしがち。今の不都合は結局自分に原因があることに気づいても、心も身体もなかなかいいことを聞いてくれません。

Bさん「この講座に行くと言ったら、友人にはよ～死ぬめと云われたが、自分のことを考えるようになり、感謝の気持ちも持てた。長生きをしたい」参加者一同（笑）と拍手。今できることをやり、それを素直に

表現されたBさんでした。

最近のマイブームが健康マージャン。昨年9月、協会の部員活動の一つとしてスタートしましたが、現在健康マージャンの部員さんだけで29名。私は協会の役員として運営側、つまりお世話係りなのですが、やり始めると止まらない性分のせい（おかげ？）で、最近はお世話係りを超えて自分も楽しんでます。

麻雀ではなく、麻将（マージャン）なのです。それでも第一印象とイメージはいいとは言えません。ところが、百聞は一見にしかず、とはよく言ったもの。♪「自分に厳しく人に優しく」を心がけましょう♪～健康マージャンのマナー より～ これが私を少し動かし、「2時間半、早いね～」おしゃべりしながら元気よく帰られる部員さんの後姿にさらに動かされるものがありました。

健康マージャンは、高齢者向けの脳トレとも言われていますが、単なる脳トレと違うのは仲間作りにとってもいいことです。「一人にならない」「一人にさせない」ためにも、マージャンはぴったり。シニアの趣味は、旅行、ウォーキング、温泉めぐりなど外に出かけるものが多いのですが、外に出かけられなくなった時に備えた趣味をもつことも大事。今できることを始めておきませんか。



美しい？
4人の手！
右上が私

相続税改正に伴う対応策

税理士 畑山 秋良

Ⅱ 小規模宅地等の特例の見直し

【平成27年1月1日以後に相続又は遺贈により取得する財産に係る相続税について適用】

① 適用対象面積の拡充

現 行			改正後		
宅地等の種類	適用限度面積	減額割合	宅地等の種類	適用限度面積	減額割合
特定居住用	240 m ²	80%	特定居住用	330 m ²	80%
特定事業用	400 m ²	80%	特定事業用	400 m ²	80%
上記併用の場合	400 m ² (調整あり)	80%	上記併用の場合	730 m ² (調整なし)	80%

※貸付事業用宅地等を選択する場合は、現行の調整が行われる

【平成26年1月1日以後の相続又は遺贈について適用】

② 適用要件の緩和

- 一棟の二世帯住宅で構造上区分のあるものについての適用要件の緩和
- 老人ホームに入所したことにより、被相続人の居住の用に供されなくなった家屋の敷地についても、一定の要件を満たす場合には適用があります。

【ポイント】①「被相続人が居住していた」というだけでは配偶者の取得分を除き特例は一切利用できません。

②配偶者以外の相続人の取得分に特例を利用するには、相続人は次の要件を満たす必要があります。

(1)同居の親族か。(2)生計を一にする親族か。(3)通称「家なき子」か。

③330m²まで減額割合は80%です。

通称「家なき子」の要件

- ①日本に住所を有するか、又は日本国籍を有している。
- ②相続開始直前において、被相続人の居住用家屋に配偶者及び同居親族（相続人）がいない。
- ③相続開始前3年以内に、日本国内にある自己又は自己の配偶者の所有する家屋に居住したことがない。

対策 (1)子は持家を所有せず、賃貸用（事業用）の家屋のみ所有する。

自宅の購入を考えている場合には、土地は子が購入し建物は親が購入する。（区分所有マンションはNG）

(2)法人を活用する。つまり、実家の建物は同族法人等が所有し社宅化してしまう。（一般社団法人がベスト）
貸付事業用宅地等として、200m²まで50%の軽減が受けられるような方向へと転換を図る。

二世帯住宅の敷地に係る相続税の小規模宅地の特例

【ポイント】二世帯住宅の場合、改正前は住宅内部で行き来できない住宅は適用対象外でしたが、平成25年の税制改正で住宅内部を行き来できない場合であったとしても、内部の構造上の違いにより課税関係が異なることはなくなりました。（平成26年1月1日以降分から適用）

老人ホーム入所と小規模宅地等の減額特例の適用

【老人ホーム入所の場合】

従来の取扱い 次の要件を満たす必要があります。

(1)被相続人の身体又は精神上の理由により介護を受ける必要があるため、老人ホームへ入所することとなったものと認められること。

(2)被相続人がいつでも生活できるよう、その建物の維持管理が行われていたこと。

(3)入所後新たにその建物を他の者の居住の用、その他の用に供していた事実がないこと。

(4)その老人ホームは、被相続人が入所するために、被相続人又はその親族によって所有権が取得され、あるいは終身利用権が取得されたものでないこと。

(注1)上記(1)について、特別養護老人ホームの入所者についてその施設の性格を踏まえれば、介護を受ける必要がある者にあたる者として差し支えないものと考えられます。

なお、その他の老人ホームの入所者については、入所時の状況に基づき判断します。

(注2)上記(2)の「被相続人がいつでも生活できるよう建物の維持管理が行われている」とは、その建物に被相続人の起居に通常必要な動産等が保管されるとともに、その建物及び敷地が起居可能なように維持管理されていることをいう。

改正後 今回の改正により、老人ホーム入所時は介護が必要な状態でなくても、亡くなる直前に介護認定を受けていれば終身利用権の有無にかかわらず、元の自宅敷地で特例の適用を受けることが出来るようになりました。

また、従来は老人ホーム入居後の空いた部屋を新たに他の者が居住用として使用した場合、特例の適用は認められませんでした。改正後は同居していた家族又は、生計を一にしている親族が新たに居住用として使用している場合には適用が認められることになりました。

（但し、その部屋を賃貸用又は事業用に使用した場合は、改正後も適用できません）

◆最後に、現在の税制改正は「貯蓄から投資へ」「高齢者が保有する資産を若年世代への早期移転を促す」政策が多く出されています。しかし、これらの制度は財産をお持ちの方にとっても、もらう方にとっても有利な制度ばかりではありません。専門家とも相談しつつ、よく検討して進められるのが良いと思います。例えば、お金の事だけではなく、同じ教育資金を1,500万円贈与するとしても、一括して贈与をすれば1回しか「ありがとう」と言ってもらえませんが、毎年100万円ずつ贈与をすれば15回「ありがとう」と言ってもらえるのではないのでしょうか。お金も気持ちも、自身にとってより有意義な方法を取って頂けたらと切に願っています。

❁協会準会員でもある畑山さんに相続税・贈与税の改正について解説をしていただきました。（事務局）

卒寿のエッセイ

追憶



部員 青笹 俊枝 (90歳)

辞世詞

「殉忠もって父母の恩に答へむ」
男子死ヲ決ス豈言論ノミナランヤ
五尺ノ体軀何ガタメカ今日ニアリ
レイテ湾底深カラズ米英ニ恨フカシ
〃 誓って敢行せん体当たり
誓って断行せん体当たり〃



昭和二十年四月七日の新聞にこの遺書の通り帝都空襲と同時に名古屋地区にB 2 9 が侵入してきた際「これを伊勢湾上空に迎え撃って空中戦の壮烈な体当たりを敢行 敵機を粉碎の後 護国の花と散った」と写真入りで報じられた。十九歳の航空曹長であった。

小学校三年生のとき転校してきた男の子。

紺の着物を着て、頭にぐるぐる巻きの包帯をしていた。私の横の席が空いていたので、先生が優しくしてあげてねといわれ、その席に座らせた。私は可哀想で何から何まで世話をした。おとなしくて私のことは何でも聞いてくれて、勉強もよくできた。私の幼い初恋の人になってしまった。

それが四年生になると、急に小さい私にチョビと仇名をつけて、意地悪がはじまり、逃げても追っかけてきたり、机の上のノートを取って逃げたりした。

そのノートの裏に綺麗な字で私の名前が書いてあったりした。私はまたいらんことをと思ったが、そのときだけは、少し嬉しかったことを覚えている。

高等科二年の卒業近い日。教室に二人だけになったとき彼は急に「僕の所へお嫁さんに来てくれるんだろう」と言った。私を何時も苛めてばかりいるのに、またこんなこと

を言っと思って「あんたなんかの所へ誰が行くもんか」と教室を飛び出していた。そのあと会えないまま、あれが本心だったら、あんなこと言わねばよかったと後悔した。どんなことをされても嫌いにはならない彼だったから。

卒業後、彼は工業高校へ行き、私は台湾に奉公に行っていた。人伝に彼は学校をやめて少年航空隊へ入ったと聞いた私は、自分が言ったあの暴言が気になった。

何年かたち私は台湾から帰り農業を手伝っていた。カツカツと軍靴の音が近づいてきた。凛々しい軍服姿の彼だった。田んぼの中でみすばらしい自分の姿に身がすくんだ。親類に挨拶にいつているのだと分かったので、帰り道こそと身構えているのに飛び出す事ができなかった。軍靴が遠ざかるのを涙を流しながら見えなくなるまで見送っていた。

その頃、出撃の一ヶ月位前に、故郷へ帰る事があるらしいと噂があった、それで私はきつと近い内に、出撃命令が出るのだと解った。こんな時会ったら私は泣き出してしまうと思い、折角の門出に、きずがつくと思い、どうしても体が動かず、会いに出る事が出来ず悔しかった。

でも彼はきつと喜んで、握手も嫌がらずにして呉れたと思うと、九十歳になった今でも彼の手のぬくもりが感じられて、苦しい思い出です。

それから一ヶ月後の戦死の報だった。どうしてあのとき飛び出して握手してもらい「元気で帰って来て」と言えなかったと、残念で残念で二三日食もとれず、家族には笹刈りに行くと言って山へ行き、涙を流しながら大木に鎌で太字で戦死した日と名前を彫りつけて来た。

俳句 俊枝

菜の花や大正昭和生きてなほ
引鶴の影を映せる川面かな
花馬酔木満月の夜を光り合う
朝まだき若き遍路の癸つ氣配
地藏を巡りめぐりてつくし摘む

それからは、もう結婚はしないと思っていたのに、弟の迷惑になると思っていた時、御見合いの話が来て、写真が彼と似た人だったので、この人が彼だと思って仕えて見ようと思い、御見合いもせずに暮の十二月二十三日に、見た事もない遠い所へ嫁に行った。

でも優しい人で、私を大事にして呉れたし、仕事が洋服の仕立てで、針仕事の好きな私にはよかったので、幸せな結婚だと思っている。

夫婦げんかした時でも、どうして解るのか彼が夢に出て呉れて、笑顔を見せて呉れるので、朝は機嫌がよくなって、「おはよう」と私が声をかけて、けんかはおしまいになるのだった。

主人も七十歳で亡くなってしまったので、もうこんな事を書いても許して呉れると思い、色々を書いて許してもらっていると思っている。

あの日の大木の墓標は今どうなっているのだろうか。七十一年前の事である。

伊勢湾にも行って見たが何処へ沈んでいるのか分からなかった。静かで綺麗な海だった。

長年の願いだっただ墓参りが昨年やっと出来て彼と一杯話してきた。もう夢の中だけではなく、浄土で逢える歳になった。いま十九歳の彼はあの最後に見た軍服姿できつと敬礼をして来ると思う。それに返礼が出来るように今から稽古して置こうと思っている。



エッセイを連載した部員・青笹さんの横顔

前号の「櫛の精」を執筆した青笹さんを「どんなおばあちゃん？」と読者の方々から問合せがありました。協会と青笹さんとの出会いは一昨年の「達人たちの夢」のエンディングノートの相談コーナーでした。ご主人も亡くなられ、子どももなく、独り暮らしをされています。でも足腰は丈夫で、気持ちも前向きで、お喋り好きな可愛らしい方です。得意な針仕事もメガネなしです。趣味は書き物、俳句（何度も毎日新聞採用投稿）で、挿絵やイラストも大好きです。写真も上手で、達人たちの夢の出展の常連です。今回は俳句と挿絵も詠んで、描いていただきました。

広がりの期待できる好評の



出前シニアライフサロン



SLA協会の理解を深めていただくとともに、シニアの自助・自立を支援する活動の一環として、会員が講師として地域に出向いて講座を行なっています。出前サロン(講座)の対象となりますのは、老人会など町内の団体や地域の公民館・集会所のサークルやイベントなどにお気軽にご利用していただきます。講座メニューを幅広く24項目取り揃えています。現在、会員の講師がご希望の日時と場所に出向き、選ばれたテーマについて熱心な講義を実施して、主催者や参加者から好評を受けています。

また会員は、普段身に付けたノウハウや経験や特技を活かし、SLAとしての会員活動の場となります。一般の専門職における高度な講座・講演会とは違い、SLA会員による平易で身近な話題をテーマに、安価で気軽に利用していただきます。現場で少人数の参加者ともコミュニケーションとり、SLA協会の理解者や応援者を開拓していきます。

今後の協会事業の基幹として、会員全体で育てていきたいものです。講座内容を「生活・経済」と「健康・福祉」と「文化・趣味」のコーナーに大別しておりますが、まだまだ会員の中には「埋もれた講座」があります。事業の発展のために、「講師参加とテーマ」の申し出をお願いします。

廿日市市平良市民センター主催
2013年10月29日&11月5日 参加者13名
「わかりやすいエンディングノート作成講座」
講師 中元会員



幅広い終活の話に、気づきが一杯あった！

坂町町民センター主催
2014年1月20日&2月3日 参加者11名
「わかりやすいエンディングノート作成講座」
講師 幸田会員



思いを整理して、書き残す大事さがわかった！

東雲本町一丁目朗人クラブ主催(段原公民館)
2014年4月24日 参加者30名
「笑い与健康」

講師 野口会員



前向きな生き方の話題にも、皆さんから感謝！



出前シニアライフサロン

講座紹介

1. 私は、騙されない！



安全な消費生活を守るため

河村昌子

9. 認知症の招しかた



ご近所でお困りのことを…

柏原沃固

17. 楽しいマジック



あれっ！不思議だなあ…

金輪忠雄

2. 老人学



前向きな人生を歩むには

青山祐三朗

10. エコウォーキング



地球温暖化防止と健康増進

下川幸夫

18. 外国の紙芝居



ユニークで、新たな視座…

武井美智子

3. 笑顔のコーチング



前向きで、楽しく

佐々木華衣子

11. 笑いヨガ



笑いは健康のパロメーター

吉野幸夫

19. 野口流講師入門



話し方のコツを！

野口剛徳

4. 身内か、市民後見人か？



メリット&デメリットの中身

安永美子 & 中元巖

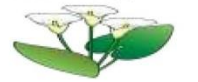
12. つらいヒザを楽に…



自分でできる指圧代用方法

中元巖

20. はな会



花好きな方、お喋り仲間に…

中城千恵子

5. 分りやすい人権について



笑顔での接し、心で触れ

藤咲俊昭

13. 健康体操



“若々しく”は誰にも願ひ

武井美智子

21. 読み聞かせ絵本



夢と希望を…あなたに

角崎多恵 & 幸田洋子

6. 孫との遊びかた、招しかた



マゴと楽しく遊ぼう！

森吾六

14. 笑い健康



笑いで免疫力の強化

野口剛徳

22. お盆立て



一日のひとときを…お茶で

武井美智子

7. 生涯学習



学んで脳元気で毎日を

安永美子

15. 楽しいペアスポーツ



スポーツしながらの若いの人生

新家昇三

23. ステンドグラス



色彩に奏でられ…

佐々木華衣子

8. エンディングノートの書き方



書いたら気が楽になった

幸田洋子 & 中元巖

16. 健康マージャン



脳トレと仲間作り

浦田初子

24. 絵がみのいろは



はがきを作り、はがき絵を描く

森吾六

私の町の紹介

副理事長 武井 美智子

「なんと行事の多い町なんだろう・・・」とよく言われる。私もそう思うことがある。

しかし、それだけ町内の方々とも知り合いが増えるし活気がある。誰に会っても声がけしれたりされたり、若かりし頃には考えられない今の町内会、一足飛びになったのではなく、先輩方がいろいろ努力し繋いで下さった故である。

現在は、町内会が中心母体となり、(1)いきいきサロン、(2)シニアクラブ、(3)いきいきクラブ、(4)同好会など。それぞれ内容が細かく分かれており、私も役や代表など四つも持っており、いつも頭の中を役がぐるぐる回っている。

「サロン」は月2回、軽い体操や運動、昔の歌謡曲、ゲームの後、100円で、1汁2菜の昼食に毎回40人位が集う。

そして、公園で行っている「青空カフェ」は毎月第一土曜日。雨が降れば TENT を張り、100円持参で、コーヒーとケーキその他お菓子など。大変な人気で、町外からの参加者も毎回あり、大人から子供、お年寄りまで一同和気あいあいと楽しんでいる。世話役の方々は大変な中でも笑顔を絶やさず対応して下さり感謝！

また、同好会のなかの一つ生け花を、月1回10数人の方々に、季節や行事の花を生けた後は、「お口」の花も一杯咲かせ、共に楽しんでいる。

その他、大きな行事としては、町として新年宴会、お花見、学区フェスティバル、夏祭り、秋祭り、三世代

餅つき、夏休みには子供達とラジ体操、学区敬老会、忘年会。シニアは旅行にカラオケ、シニアだけの新年宴会や忘年会、旬を食べる会と活発に動かれており感心してしまう。ヨガ、グランドゴルフ、花作り（庭園整備）、素麺流し、そして、何より大切にしておられる事は、一人暮らしの方々への会話ボランティアと、少しの時間があればサポート隊としておやつを持って、1～2時間訪問、植木の剪定や草取りなどしている。

一日が終わり「今日も忙しかったけど共に喜び、共に楽しんでいただき、本当に良かった！」そして、「何時も皆さんから充実感と沢山のパワーや元気をいただき、感謝、感謝！」である。

今、黄金山は桜が満開。その麓が我が自慢の東霞町である。



お知らせ & 紹介



武井副理事長が「訪問看護推進フォーラム シンポジウム」で発表！

広島県訪問看護ステーション主催の『「訪問看護推進フォーラム」～訪問看護って知ってますか～』は、入場者320名のなか、3月22日ホテル広島ガーデンパレスにおいて開催された。広島県の要請を受けて、NPO法人中国シニアライフアドバイザー協会副理事長として武井美智子会員が、第二部「あなたの希望をかなえる在宅ケアのために」のシンポジウムのなかで、発表者として『在宅で家族を看取った遺族の立場で』をテーマに発表をした。私たちが年を重ねた時、障害や病気になった時、どういう暮らしが待っているか、参加者みんなで考えるよい機会となりました。



絵本コーナー

『セロ弾きのゴーシュ』 宮沢賢治 作 赤羽末吉 画

今回のテーマ「これからの生き方」ということで選びました。この絵本は以前「広島カウンセリングスクール」で取り上げられた絵本です。「許す。受け入れる。許さなければ前に進めない。受け入れなければ成長しない」がテーマでした。

主人公のゴーシュは金星音楽団でセロを担当していますが、うまく弾くことができず、いつも団長に叱られてむしゃくしゃして家に帰ります。すると色々な動物が現れて、ゴーシュに演奏を頼みます。が、ゴーシュは動物たちにプライドを傷つけられひどい事をして追い返します。しかし、少しずつ動物たちを受け入れセロの演奏をするようになります。するとゴーシュの演奏がみるみる上達し、演奏会ではアンコールが起り拍手喝さいを浴び、終わって家に帰り、今まで自分がしてきたひどい事を思い返します。

登場する動物たちは何だったのか？まぼろしなのか？何を意味するのか？それは、読んだ人がそれぞれ感じてください。傷つきながらも許して、受け入れて、乗り越えて成長するゴーシュの姿は何歳になっても私達の永遠の生き方のテーマだと思います。特に赤羽末吉のせつない絵が大好きです。是非読んでください。 (記 角崎多恵)

★編集後記★

講座参加者 Cさん「エンディングノートを書くために、妻と話し合いをするようになった」書こうと思ったら、考えたり、思い出したり、話し合ったりします。書きたいことがあるのは幸せなことですね。皆さま、会報への投稿が嬉しい副産物を産むかもしれません。原稿を募集中です。お待ちしています。

(事務局 幸田洋子)



SLA協会オリジナルエンディングノートです。

✿ 1セット

500円

行事予定



✳️カレンダーに記載がなくても**毎週水曜日10～13時**は事務所にいます。
(祝日は休みます)

月	日	曜	時間	行事内容
5月	2日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室体験講座
	9日	土	16:30～18:00	理事会
	9日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅲ①
	13日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	16日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅲ②
	23日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅲ③
	30日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅲ④
6月	3日	水	10:00～15:00	パソコン個人教室
	6日	土	12:30～15:45	健康マージャン力だめし大会（兼交流会）
	10日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	13日	土	10:30～12:00	理事会
	13日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅲ⑤
	20日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅲ⑥
	27日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅲ⑦
7月	1日	水	10:00～15:00	パソコン個人教室
	4日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅲ最終回
	8日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	11日	土	10:30～12:00	理事会

✳️入門講座以外の健康マージャン教室の予定は、ホームページ「友の会カレンダー」でご確認ください。

〒730-0013
広島市中区八丁堀13-15八丁堀ビル6 F
TEL & FAX 082-222-2246
(電話は水曜日10時～13時のみ)
発行責任者 理事長 藤咲俊昭

☆お問い合わせ・申し込み☆
メール sla.hiroshima@gmail.com
ホームページ <http://www.sla-hiroshima.com>
携帯電話 090-4146-0282 (幸田)
090-7376-4127 (中元)