

INDEX

- 1 表紙
- 2 最近のSLA
- 3 20周年記念イベント
- 4 報告とお知らせ
- 5 人生100年時代
- 6 会員のページ
- 7 情 報
- 8 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 105 号

協会設立20年を迎えて



2015年8月20日発行

バチカン市国 サン・ピエトロ大聖堂

写真／中城会員

最近のSLA

協会事務所にて 10名参加



● 2015.7.18(土) 笑いヨガ体験会

笑いヨガは体操と呼吸法の組み合わせで、おもしろく、可笑しくやるのが基本です。一日に子どもは200回笑い、大人は10～20回笑うといわれていますが、70歳以上の男性は1回も笑いが無い日があるそうです。毎朝、鏡のまえで「ニコッ！」と10秒すると効果的です。ぜひお試しあれ！

「笑いの効能」は、ストレス発散をはじめ自然治癒力（幸せホルモン）を高め、糖尿病や高血圧の改善、痛みの緩和などに役立つことがあげられます。脳にも盛んに酸素を供給し、脳がエネルギーに活動できるようになります。また、コミュニケーションの潤滑油としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。



講師の吉野幸夫会員

● 全国シニアライフアドバイザー協会会議



2015.6.27(土)～28(日)大阪ボランティア協会

● 健康マージャン教室



協会事務所にて 健康マージャン入門講座Ⅲ

● 個人パソコン教室



毎月第1水曜日

● 協会20周年記念イベント 準備委員会



2015.7.6(月) 18時～ 出席10名

20周年記念イベント



中国シニアライフアドバイザー協会は
平成7年10月に設立されました。

過去への敬意と未来への希望



❖日時 平成27年10月31日(土)

❖会場 広島宿 相生 (あいおい)

(広島市中区大手町1丁目3-14 原爆ドーム隣)



一 部

記念講演

「どうなる介護保険

求められる地域の力」

❖講師

広島県介護支援専門員協会

会長 荒木 和美 氏

❖時間 11:00～12:00

(～12:15 質疑応答)



二 部

交流食卓会

❖時間 12:45～14:30

❖会費 5000円

和風情緒あふれる宿で、同期の交流を深め
ます。季節の料理を味わいながら

明日の活力となる時間を
共有しましょう。

* 講演会、食卓会の詳細
は、後日ご案内します。



20周年記念イベントを開催するにあたり、7月6日と27日に準備委員会を行いました。準備委員会のメンバーは役員と各期の世話人で、6日は10名、27日は6名が集まりました。話し合いの結果は次の通りです。

①SLAとして中国シニアライフアドバイザー協会に所属したことのある方に参加を促し、旧交を温める。

②講演会と交流食卓会の二部制とする。

③講演会は「どうなる介護保険 求められる地域の力」の演題で、広島県介護支援専門員協会会長の荒木和美氏に講師をお願いした。「これからの介護保険は介護や医療の連携も必要ですが、地域支援事業（総合事業）等では、みなさまのような活動が強く求められる時代です」とエールを送ってくださっています。

♪20年間先輩諸氏が注力されてきたことに感謝し、SLAの役割をこれからも続けてまいりましょう。

♪9月中旬に改めて記念イベントのご案内をいたします。予定にいられてください。

全国SLA会議報告

理事長 藤咲俊昭

全国シニアライフアドバイザー協会会議が、6月27日（土）～28日（日）大阪ボランティア協会大会議室を会場に開催され、武井副理事長と2名参加しました。関東、中部、関西、東中国、中国、九州、6協会参加。（北海道協会は不参加・今年度総会で解散を決定、東北SLA協会・書面参加）

【議題】

①電話相談員のレベルアップ体制⇒各協会とも事前研修を実施。事後研修の必要性

②後継者の育成⇒各協会とも共通の課題。関東はシニアライフコーディネーター（SLC）養成を始めて9年になり、現在SLA・SLC併せて300名の会員。中国SLA協会は、友の会部員の活発な育成をしている。シニアライフアドバイザー養成講座は、シニアルネサンス財団が今も通信講座を行っている。修了生が協会員になっている（中部、九州）

③年1回開設希望（関西SLA協会）⇒関西から年2回の電話相談は困難との提案説明がされたが、年2回だから評価も高いとの声が多く、春3月、秋9月の年2回電話相談を継続することに決まりました。

来年の全国会議は、東中国SLA協会が当番として開催を決定。今年、会議の準備運営をいただいた関西SLA協会皆様のご尽力に感謝申し上げます。



達人たちの夢 にご協力を！

♥平成27年度 広島市高齢者作品展♥

「達人たちの夢の出展・参加」の募集

あなたもたつじん

❖とき/9月18日（金）～9月20日（日）

（協会参加日程）

❖午前10時～午後5時（ただし最終日は午後3時まで）

❖ところ/合人社ウェンディひと・まちプラザ 北棟5階

（広島市まちづくり市民交流プラザ）

広島市中区袋町6-36

恒例の「達人たちの夢」のイベントを控え、会員・部員さんの「作品の出展と期間中の参加スタッフ」について、ご案内をします。

★詳しくは同封の案内文をご覧ください。

会員の皆さまには、相談員や会場スタッフとして、ぜひ半日でもご参加ご協力をお願いします。



（昨年の会場風景）



人生100年時代を生き抜くために

長い高齢期、在宅で過ごす時間が多くなります。一人や少人数で楽しく過ごす術を身につけておきませんか。「身につく」段階まで学んだり、習っておくことがポイントです。



健康マージャン



パソコン

私が健康マージャンに関わり始めて1年8ヶ月。この間、大勢の方々との出会いがありました。

きっかけは、安芸郡府中町が介護予防事業の一環として「健康マージャン」を取り入れたことでした。府中町では平成26年度から高齢者を対象として健康マージャン教室を開設し、高齢者の自立を促す取り組みを始めました。私が長年教員として勤めていたことが縁で、講師依頼を受けました。いわゆる賭けマージャンの経験と知識はありましたが「健康マージャン」というジャンルがあることをそのとき初めて知り、現在所属する団体の運営指導員としての資格を取得して指導を始めました。府中町では2年目の今年度、新たに15名の利用者に対して指導を行っています。

昨年府中町シルバー人材センターの職員として採用されたことも幸運で、中国SLA協会とつながりができ、当協会の入門講座を担当することとなり、3シリーズで24名の修了者を出しました。今年3月には、廿日市市の平良地区で、15名に対してミニ講座を行いました。

現在は、広島市南区のある地区において、10月からの健康マージャン教室開催に向けて準備を進めています。以前からのマージャンに対するイメージがよくないため、行政の担当者に理解を得るのが大変ですが、「賭けない・飲まない・吸わない」をモットーに、頭脳ゲームとして、コミュニケーションツールとして有益な健康マージャンを普及させ、仲間の輪を広げていきたいと思っています。

(NPO健康麻将全国会広島支部長 清水勝法)

★皆さんの参加を募っています！

会員・部員のシニアPC個人教室

自宅で、日常的に習えます（メールにて、なんでも質問をし、分かるまで指導を受ける）

月に一度、お手合わせと会費納入（月謝500円）にお越しください

第一水曜教室日はAM10時半～PM3時まで、都合のよい時間にお越し、お帰りください

講師は、松本博行氏（お馴染みの協会協力者）

◆パソコン操作で、困っている方

例えば、ホームページの検索方法（見方）など

◆エクセルやワードのステップアップをしたい方

例えば、家系図や家計簿など具体的なものなど

◆ホームページ（無料版）を立ち上げたい方

例えば、自己活動紹介や自己アピールなど

◆出前講座など、自分用のパワーポイントを作成したい方
例えば、得意分野をまとめて、自己用のPPを持つなど



(担当 中元 巖)

ふるた多世代寺子屋——地域活動に 新たな興奮と喜びが

SLA会員 青山 祐三郎

下の写真①②は、3年前から始まった“「ふるた多世代寺子屋」サポーターネットワーク”の月例会の様子です。毎月1回、15人前後が集まり、いろんな行事の企画、進行状態、報告、各種調整等を行っています。ワンコイン（500円）で飲み食い付き。最初は、子供さんたちの声や振る舞いがうるさく感じていましたが、今では逆に元気をくれ、本音で語れる場の雰囲気醸成されています。ご覧の通り、多世代構成です。

写真①



写真②

写真③は、同じく毎月1回開催の名づけて「夜の町内会」、ワンプレート1000円、飲み物1杯300円、いわゆる「飲み会」、必ず交代で、誰かが話題提供を行います。隠れたキーワードは「井戸端会議の再生」。

参加のきっかけは、平成24年6月に地元の古田公民館の主催事業「ふるた多世代寺子屋(ケアスクール)企画サポーター講座（3回）」に応募したことです。キャッチコピーは「子どもも大人も共に地域をテーマに学びあえる場現代版寺子屋を一緒に作りま

写真③



せんか?」。住民同士のつながりが薄らぐ現代社会で、再び縁をあみなおそう、というのが目的です。それは当時の私の思いでもある「居場所づくり」のお手伝いに相通じるものでした。

三回の講座を経て、受講生20人を中心に平成24年7月に「ふるた多世代寺子屋サポーターネットワーク」が発足しました。古田公民館に事務局をおき、毎月1回定例のサポーター（企画運営）会議がはじまりました。主たる活動拠点は、NPO法人もちもちの木、ふるたのおうち、の地域交流広場です。活動内容は、メンバー自らが企画するものもあれば、名前のとおり、古田公民館等各種の地域活動に参加するというものもあります。

古田公民館主催の年間事業の参加は二つ、一つは「余暇人の楽校・いきいきプラチナ塾2015」——プラチナ世代の健康、余暇・生きがいつくり、地域デビューなど。二つは、古田中学校の生徒さんを中心にした、「このまちに暮らしたいプロジェクト」、今、2年目、本年度の企画を策定段階です。このまちの将来を担う中学生に地域のことに興味をもってもらおうというものです。いずれも創造的でエキサイティングです。



(キレンゲショウマ 剣山で撮影)

情 報

私自身が担当しているのは、月例のスマートブックカフェ（第二土曜の午後）。単品イベントとしては「フェイスブックで新たなコミュニケーション」「トランポリンを楽しもう（児童）」「高齢者のバス車内事故防止講座」などを行いました。新たな地域活動は試行錯誤の連続で、ちょっとつかれ気味のこともありますが、今、私に新たな発見と興奮を与えています。皆さんの参加もウエルカムです。見学だけでもOKです。（希望者は青山まで）

「歳月人を待たず」、地域現場に飛び出し、これまで学び、身につけた知見を地域の人たちとシェアをしませんか？

現在79歳と〇ヶ月、平均寿命到達、平均余命は9年数ヶ月。自分自身が「人生90年代」の具現者に、ちょっとしたショックと驚きでした。75歳を過ぎるまでは主体的に生きてきたつもりでしたが、後期高齢期（心身機能の低下という意味で、これからが真の老人期）にある中で、「90歳人生って何？人生50年から60年そして90年・・・ただ伸びただけでは、寂しい、侘しいな」と思うようになりました。そこでの「解」の一つとして、取り組んでいます。

★公開講演会★ 9月6日（日）13：30～

「最期を楽しむ」奇跡が起こる「仁」の医療

講師：岡原仁志氏

主催：日本尊厳死協会中国支部

* 詳しくは同封のチラシをご覧ください



☆☆松本講師の最新情報☆☆

Windows 10が発売されるにあたり、マイクロソフトの次期基本ソフト「Windows 10」の無償アップグレードの予約が開始されています。Windows 8.1およびWindows 7を搭載したパソコンでは、デスクトップ画面右下のインジケータに「Windows 10を入手する」というメニューがWindows Update経由で提供されており、ここから予約が可能です。ただし、無償アップグレードにはできるかぎり慎重になることをオススメします。なぜなら、「Windows 10を入手する」ボタンが表示されているからといって、必ずしもそのモデルがアップグレード可能だと保証されているわけではないからです。少なくとも、各メーカーから今後提供されるサポート情報を確認した上で予約しても遅くはないと思います。無償アップグレード期間はリリースから1年間を予定しているので、くれぐれも導入は慎重に！

★編集後記★介護保険法の改正に伴う利用者の負担増が8月から始まっています。一定の所得以上なら、介護保険サービス利用時の自己負担が1割から2割に引き上げられました。2割負担になるのは原則、年金収入のみの場合で年280万円以上の人。65歳以上の約20%が該当しますが、実際に対象となるのはサービス利用者のうち10%程度とみられます。要介護者が家族にいる人にとって、介護の自己負担額がどうなるかはとても重要なことです。一時的な支出ではなく、これからずっと続く負担になるからです。

（事務局 幸田洋子）

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
8月	1日	土	10:00～12:30	健康マージャン教室復習コース 午後はサロン
	5日	水	10:30～15:00	パソコン個人教室
	8日	土	10:30～12:00	理事会 13時～健康マージャン教室サロン
	12日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	22日	土	10:00～12:30	健康マージャン教室復習コース 午後はサロン
	29日	土	10:00～12:30	健康マージャン教室復習コース 午後はサロン
	第2・3	水	13:00～15:30	健康マージャン教室サロン
9月	2日	水	10:30～15:00	パソコン個人教室
	9日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	12日	土	10:30～12:00	理事会
	18日	金	10:00～17:00	達人たちの夢2015 ～20日(日)まで3日間
	26日	土	10:00～17:00	全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」
	27日	日	10:00～17:00	全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」
	第2・3	水	13:00～15:30	健康マージャン教室サロン
	毎 週	土	13:00～15:30	健康マージャン教室サロン *9/19 9/26は休み
10月	7日	水	10:30～15:00	パソコン個人教室
	10日	土	10:30～12:00	理事会
	14日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	31日	土	11:00～14:30	20周年記念イベント(会場:相生)
	第2・3	水	13:00～15:30	健康マージャン教室サロン
	毎 週	土	13:00～15:30	健康マージャン教室サロン *10/31は休み

〒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)