

生きがいと社会貢献 ～支え合いと思いやりを～

〒730-0013

広島市中区八丁堀 13-15 八丁堀ビル

TEL/FAX 082-222-2246

発行責任者 理事長 藤咲俊昭

NPO 法人中国シニアライフアドバイザー協会

電話相談
の結果

第 33 回全国一斉特設電話相談「シニアの悩み 110 番」 平成 24 年 9 月 22 日(土)・23 日(日)

【今回の社会提言】

歯止めが掛らぬ、親子関係の悪化
～～繋ぐ努力をしないと孤独化、
孤立化が進む～～

相談内容 全体(上位 5 項目・全国 382 件中)

順位	項目	件数(%)
1 位	家族・親族	101 件 (26.4%)
2 位	遺言・相続	67 件 (17.5%)
3 位	健康・医療	48 件 (12.6%)
4 位	経済	32 件 (8.4%)
5 位	住居	24 件 (6.3%)

☞ 全国電話相談の集計結果報告および中国 SLA 協会の分析・考察は別紙資料で同封しています。会員の皆さまがそれぞれの SLA 活動でご活用ください。

☛ 中国 SLA 協会の相談件数は、46 件でした。



岡原 仁志 先生 講演会

こんなお医者さんに会いたかった！

演題：「最期をハグむ、最期を楽しむ」

～ハグとユーモアを添えた在宅緩和医療を実践して～

日時：12月16日(日) 10:30～12:00

会場：東区民文化センター 3階大会議室

受講料無料

「昼食会もあります」
『死に顔ピース』
14時 開演



▶詳しくは会報P3と同封のチラシをご覧ください。会員は観劇チケットの特別割引があります。

SLA協会「話題研修」の企画

7 期 中元 巖

先般の事務局アンケートにおける、皆さんからの主な要望は三点でした

- (1) SLAの個人活動やグループ活動の状況を参考に聞きたい
- (2) SLA会員研修の企画は、興味ある課題や役立つ内容にして欲しい
- (3) 会員交流の場づくり、会員同士の顔合せの機会を増やして欲しい

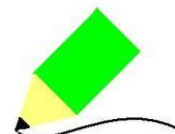


(1)については、今回の“エンディングノート事業の活動報告”において、個人&グループ活動できるように、「プログラムとトーク集」を作成していますので、必要な方は申し出てください。

募集

エンディングノート作成講座の担当者を2名募集しています。

◆2013年2月14日(木) 場所：ふじタウン(廿日市市阿品4丁目)



(2)と(3)については、表記の通りの名称で「会員研修のあり方の見直し」として、次のように方針を打ち出したいと思います。

現在でも毎月、会員研修は実施されておりますが、参加者は一部の会員と役員に限られています。については、参加増と研修成果とともに、会員交流のよき場になるよう抜本的な新企画が必要です。

研修内容は、できるだけ話題性、必要性の高いものを提供する、また外部講師や現場視察など特徴のあるものにする、そして、会員の意思疎通の図れる催しを組み込むなどです。そのために、皆さんからも気になる「研修テーマの提案」や依頼できる「講師の紹介」をお願いします。

研修参加への啓発活動は、協会としては会報で詳細に案内するとともに、研修会の都度、メールにてより周知徹底していきます。会員の皆さんのメールアドレスをご通知ください。

会員個別としましては、身近な会員さんへの“声掛け世話人”として啓発活動をよろしく願います。“同伴して参加しよう！”と直接呼び掛けて、楽しく出向ける“身内研修”にしたいものです。実のある研修とともに、会員親睦や情報の共有化などの気さくな場にしましょう。

“話題研修”は継続事業として、今後長期スケジュールを検討中です。初回の岡原先生の講演と観劇を除いて、次回以降はまだ概略の段階です。次回からの候補としては、「今どき葬儀事情」や「終末期医療について」などリストしています。「高齢者施設の見学」も計画しています。

今後の企画や運営について、皆さんのプランや意見を求めています。協会運営のために、ひとりでも多くの皆さんの手助けと協力をお願いします。

最後になりますが、第一回研修は今、注目の岡原仁志先生の貴重な講演です。この12月15・16日に劇団ワンツークスによる「死に顔ピース」が公演されます。実在の岡原先生をモデルにした、古城十忍作・演出の評判の演劇です。ぜひ成功させて、“SLAの話題研修”をすばらしいスタートしたいものです。

昼食は同じ会場でお弁当を食べながら、情報交換をしましょう。岡原先生の話の感想や皆さんの近況など、気さくに話しあえることが一番大事な時間であり、楽しみな場ではないでしょうか。

第二部の公演では、古城演出を舞台上で堪能し、現場の真実を生で感じ、明日への活力にしていきましょう！私たちSLAの感性が培われるひと時となるでしょう。別紙案内文があります、皆さんを誘って、ぜひ会場で、集い会いましょう！



NPO 法人中国シニアライフアドバイザー協会主催 講演会

「最期をハグむ、最期を楽しむ」



～ハグとユーモアを添えた在宅緩和医療を実践して～

講師

おかはらひとし

岡原仁志氏

おげんきクリニック 院長

SLA
会員
特別プログラム

こんなお医者さんに会いたかった！

第一部	岡原仁志先生の講演会	10:30～
第二部	昼食 懇親会	12:00～
第三部	死に顔ピース 観劇	14:00～

12月16日(日) 開場 10 時 公演終了 16 時

東区民文化センター 3階大会議室

第三部はホール(全席自由)

〈費用〉 会員負担および特典

チケット団体割引 3,150 円と昼食弁当代 1,000 円の費用(計 4,150 円)ですが、協会研修のため一部協会負担とします

○講演会・昼食・観劇すべて参加の方は、2,000 円を徴収します。

ただし、会員特典は H24 年度協会会費の納入者に限ります。

○講演会のみの方は、無料です

担当は、藤咲・幸田・
中元・中城です。
ご不明点は、お問い合わせ
ください。

申込み

①第一部～第三部まで通しで参加希望... F A X ・ メール ・ はがきのいずれかで申し込んでください。先着 20 名 締切り 11 月 22 日(木)

* 2,000 円のお支払いは、協会事務所(水曜サロン・研修会)へ持参か振込み(ゆうちょ銀行 記号番号 15140-39818161 ATM は手数料無料)でなるべくお願いします。持参・振込みが難しい場合は、当日受付でお支払いください。(観劇のチケットは、10 時受付でお渡しします)

* 申し込み後のやむを得ない取り消しは、12 月 12 日(水)までにお願いします。それ以降の取り消しは 2,000 円をご負担いただきます。

②講演会のみ参加希望... F A X ・ メール ・ はがきのいずれかで申し込んでください。先着 50 名 一般の方も聴講されますので、早めにお申し込みください。

高齢者作品展「達人たちの夢 2012」
9 月 7 日(金)～9 日(日) まちづくり市民交流プラザ



達人たちの夢 2012 に参加して

5 期 藤原 勉

今年の「達人たちの夢 2012」では、SLA 会員の力作の展示などが多く充実した内容となりました。また、空いた時間などを利用して、会員間のコミュニケーションも今まで以上にとれたと思います。また、相談コーナーや展示などを通じて、会員と来場者の交流なども今まで以上にできたと思います。 今後は、この経験を生かして更に充実したものになればと思っています。会員の皆様、SLA 活動の場として、また、発表の場として[達人たちの夢]を盛り上げていきましょう。



相続・遺言について自由相談会（松岡弁護士）



9 月 7 日達人たちの夢初日終了後

「松岡弁護士を囲んで懇親会」

大手町のさかな市場にて 参加者 11 名

「一 期 一 会」

5 期 武井 美智子



おります。

“達人たちの夢” 市民プラザにて、お茶会を始めて 7 年目。

きっかけは、その当時代表であった仲田会長の推薦を頂き、毎年参加させていただいております。

ボランティア仲間でもあり師でもある、松尾先生を中心に、社中や多くの仲間の協力を得ての行事です。

多くの仲間に支えられ、また、熱心に茶道を学んでいる留学生の発表の場として定着し、留学生も喜んで励んで

おります。
中国、韓国、ベトナム、アメリカ、フィリッピンなどと、いろいろな国の留学生が、着物姿で、「もう一服いかがですか？」と。市民の皆さんとの「一期一会」で日本文化を学び、交流する姿は、刺激的です。このような機会を与えて頂き、今年も多くの出会いがあり心から感謝しております！！

「2012・達人たちの夢」に参加して

4 期 柏原 沃固

この度、広島市高齢者作品展における協力団体展示に、作品を出展し、また体験コーナーにも参加しました。

今回の SLA のメインテーマでありました「エンディングノートを書いてみよう！」(今春出版)のコーナーに立ちました。来場者に SLA の活動内容の説明とともに、ノートの趣旨などお話を進めながら、書いてみていただくこともしました。女性の一人暮らしの方は、夫を見送られた経験から、「私の時は、まわりの者が困らないように書き残しておきたい！」と。また別の方は、「主人にしっかり書いてもらいます！」と。このノートも年々関心が高まり、反響があったと、現場で実感しました。

私個人では、枯木で作成したキャンパス立に、「エコな四季のはり絵」を飾り、展示させてもらいました。はり絵は、色彩豊かなフリーペーパーや雑誌のグラビア紙など利用して、月ごとのテーマを決めて作成します。ささやかな地域活動の一環として、毎月グループホームに「季節の飾り」として届け、喜んでいただいています。

今回の展示でも、「ほのかなたたずまいに、癒されます」「古いものでも、蘇生すれば役立ちますね」「エコ環境にとってもいいですね」とお声をいただきました。励ましのことばをもらい、継続して創作する意欲の後押しになりました。

広島市まちづくり市民交流プラザでのこの催しは、NPO 中国法人 SLA 協会の唯一 PR の場です。今後とも、会員みなで内容を充実させて、周知していきたいと思います。今回、展示の機会を与えていただき有難うございました。



楽しかった「達人たちの夢」

4 期 角崎 多恵



去年、一昨年と何回か参加させていただきましたが、今年はとても充実した手ごたえのある「達人たちの夢」でした。たくさんの方がテーブルに座ってお話をしてくれました。

私は SLA に入会して 10 年以上になりますが、先輩方の活動や、スキルのお話を聞いて勉強させていただいたことで、段々自分でも何か SLA のできるのではないかと感じ、積極的に参加したことが良かったと思いました。
もっともっとアイデアを出して、来年も盛り上がるぞー！

『達人たちの夢 2013』 実行委員会の設置について

NPO 法人中国 SLA 協会 理事長 藤咲 俊昭

9 月 7 日～9 日に広島市まちづくり市民交流プラザで開催されました「達人たちの夢 2012」では、多くの SLA 会員の皆様のご参加、作品などの展示、応援などのご協力により成功裡に終了することができました。また、会員間のコミュニケーションも今まで以上にとれたこと、会員と来場者の交流などができ、一歩前進できたと思います。改めて役員一同会員の皆様に感謝、御礼申し上げます。

終了後に開催致しました理事会では、来年度「達人たちの夢 2013」は、さらに内容を充実したものにしようと決議し、実行委員会を設置することになりました。実行委員長には藤原副理事長を当て、全役員が委員となり多くの会員の皆様に参加していただき、SLA 協会一丸となって取り組んで参りたいと思います。

つきましては、会員の皆様の実行委員会への参加、絵画、写真、工芸、手芸等々や地域での活動紹介の展示などをお願い致します。展示するものによっては、制作に長い時間のかかるものもあると思いますので、早めの準備をお願い致します。

実行委員会に参加いただける方は、事務局または、藤原実行委員長までご連絡下さい。なお、「達人たちの夢 2013」の開催が正式に決定するのは H25 年 6 月頃となりますので、あらかじめご了承ください。

第 1 回の実行委員会を下記の通り 11 月 13 日 10 時より 12 時まで協会事務所で開催致しますので、皆様のご参加をお願い致します。

と き	11 月 13 日(火) 10 時より 12 時まで
ところ	協会事務所
議 題	今回の反省と「達人たちの夢 2013」への取り組みについて



お問い合わせ & 11 月 13 日参加の申し込み

藤原副理事長 携帯 090-2004-2485 または協会事務所 F A X 082-222-2246

楽しい絵手紙入門



エンディングノート
を書いてみよう

安佐いきいきクラブ

10 月例会

最近、**未病**という言葉をよく聞くようになりました。未病とは、もともと東洋医学の考え方で、一言で言うと、病気に向かいつつある状態のことです。

未病の考え方は、自覚症状はあるが検査結果に出ない場合と、検査結果には出るが自覚症状がない場合があります。前者を**東洋医学的未病**、後者を**西洋医学的未病**に分けて考えます。また、未病は、病気を予防し、軽いうちに早く治すという予防医療にもつながります。

最近では、医師の 80 パーセント以上が漢方薬を処方した経験があるとの報告があります。もともと、漢方は、**未病を治す**のを得意としてきました。漢方による未病の治し方、漢方と西洋医学の長所と欠点を生かし合い、補い合う方法について、**食事の注意点**を含めて解説します。お誘いあわせの上、是非ご参加下さい。

記

と き 平成 24 年 10 月 24 日 (水) 10 時～12 時

と ころ 安佐南区 古市公民館 第一研修室

テ ー マ 未病と漢方薬について

講 師 薬剤師 シニアライフアドバイザー 藤 原 勉

参 加 費 無料

参加申込 準備がありますので 3 日前まで事務局まで



無事、終了
しました。

11 月例会 歴史ウォーキング

と き 11 月 22 日(木) 午前 9 時 30 分～12 時 (雨天中止) アストラムライン古市駅下南側集合
終了後、希望者により安川緑道で昼食をとりたいと思います。

弁当をご持参下さい (近くにコンビニもあります)。

内 容 **安佐南区古市の歴史を訪ねて**

麻づくりを伝える石畳、古市薬師寺、古市水鳥緑道、八木用水、軽便鉄道跡 (JR 可部線の前身)、安川緑道などをゆっくりと歩きます。

また、古市薬師寺は、新広島四国 88 カ所霊場の 18 番札所です。ミニお遍路の体験をしたいと思います。

参 加 費 100 円 (コピー代等) 歩きやすい服装で、飲み物などをご用意下さい。

参加申込 準備がありますので 3 日前までに事務局まで

- **デイサービスセンター 慰問**

10 月 12 日 (金) 午後 2 時 デイサービスセンター いでした高取

11 月 9 日 (金) 午後 1 時 30 分 デイサービスセンター ナーシングホームゆうゆう後山

- **(財)広島市未来都市創造財団との共催事業**

10 月 29 日 (月) 午後 1 時 30 分 福田公民館 講演 漢方の知恵に学ぶ健康法 講師 藤原 勉

事務局 〒731-0103 安佐南区緑井三丁目 12-21 一般社団法人 安佐いきいきクラブ 藤原 勉

電話 082-879-5433 (FAX 兼) 携帯 090-2004-2485 メール fujiiwarat@sky.megaegg.ne

安佐いきいきクラブ

医療講演会 開催 ！！

5 期 藤原 勉

9月29日（土）午前10時から安佐南区民文化センターで、広島県立病院循環器内科部長上田浩徳先生に「心臓病（心筋梗塞・狭心症）の予防と最新治療」—放っておくとたいへんなことになりますよ！！心臓病—というテーマで講演をしていただきました。

基礎的な知識から、薬物療法、最新のカテーテル治療、食事によるn-3系不飽和脂肪酸、n-6系不飽和脂肪酸の摂取・EPA消費量と動脈硬化性疾患死亡率など、大変解りやすく講演をしていただきました。質問も多く有意義な講演会でした。また、SLAの森、小早川、幸先さんにも参加していただき盛り上げていただきました。SLAの方に参加していただけると心強く思います。ありがとうございました。



H 2 5 年 1 月例会

○とき：1月23日（水）10～12時

○ところ：安佐南区 古市公民館（予定）

参加申し込み者には、決定次第お知らせします。

○テーマ：イキイキいきる生き方上手

—出会い・ふれあい・認めあい—

○講 師：キャリアデザイン研究所代表 行政書士 SLA

井手口 ヤヨイ氏

* 参加申込：準備がありますので3日前までに、安佐いきいきクラブ（電話・FAX 082-879-5433）まで

安公民館での講演

○とき：12月20日（木）

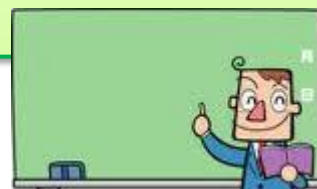
10～12時

○テーマ：

「漢方の知恵に学ぶ健康法」

○講 師：薬剤師 藤原 勉

* お近くの方は、是非ご参加下さい。



会員活動の紹介

原文のまま掲載

(3 期生) 下川 幸夫	青春とは“心の若さなり”、色々な事に好奇心を持ち活動する。そして、“何でも一年生”の気持ちで接し、教わったら「ありがとうの感謝の言葉」。これが私のライフスタイルです。最近は、地域のボランティア活動で忙しく楽しんでいます。
(5 期生) 安部 弘子	料理同好会の紹介は会報(注)でお知らせしましたので、御覧ください。近況は、いろいろなボランティアをしています。

(注)会報 1 2 号

(7 期生) 中元 巖	『エンディングノート事業の活動報告』 ～事務局エンディングノート担当～
----------------	--



期頭の総会で、全会員が取組める事業として、懸案でした S L A オリジナルのエンディングノートが、完成し発表されました。

方針としては、S L A 協会の本来の目的である、中高齢者の自助自立の支援策の一環として、公民館や集会所など身近な地域で、作成教室やセミナーを通じて、活用していただくものです。すでに様々なエンディングノートが出廻っておりますが、書店など市販されているものは、売価転化のため項目量やページ数が多すぎる傾向にありますし、また業界や業者で配布されているものは、自社 P R のため専門分野に偏りすぎているともいわれています。

S L A 協会では、作成するにあたり、まず中高齢者の方々が「積極的な終活」に少しでも参考になり、役立てられればとの思いがありました。また、平素の相談内容の傾向や昨今の世情変化を加味し、「気づきノート」にもなればとの願いもありました。

各項目別に担当を決め、資料を収集し検討をかさねました。そして 7 名の編集スタッフで、サンプルで分りやすく、書きやすいものに仕上げました。また、安心して訂正や書直しできるように、「下書き用紙」を添付しました。加えて、大切なものとして“望”封筒を用意しました。

初版でもありますし、編集スタッフの不慣れもありましたし、また時間的な制約もありました。まだまだ皆さんの意見や現場での指摘が必要ですので、協力をよろしくお願いします。

さて、発刊から半年になりますが、有料分・部数 5 0 0 冊の内すでに半数が販売されました。個人会員では、武井さんをはじめ幸田さんらがまとめて購入されました。会場販売では、小早川さんの「ひかりまちサロン」や藤咲理事長の「三景園サロン」などの地域作成教室で、また恒例出展している「達人たちの夢」などで相当数が購入されていきました。

作成教室では、S L A 2 ～ 3 人がスタッフとして出向きました。所要時間を役割分担して行います。あいさつ～説明～まとめになります。すでにエンディングノートは周知されていますが、購入している人、書きあげた人は以外とおられませんし、初めから参加されていないのでしょうか。ですから教室の皆さんは熱心に興味深く聞いてくださいます。主催者に配慮は必要ですが、終了後の販売も堅調でした。

達人たちの夢では、壁にパネルを貼り、テーブルに P R 版を立て、販促物を置き、それなりにコーナーをつくりました。関心のある人は始めから「購入目的」で来場されましたし、コーナーで興味をもたれた人も多く、椅子に座しての説明を落着いて聞いていただけました。開催 3 日間で 5 3 冊の購入者が出まして、予想を大きく超えることになりました。コーナーを担当した皆さんの、「熱心さのバロメーター」になりました。

今後の協会の事業として、会員の皆さんがどこでも、いつでもエンディングノート作成教室ができるよう、「あいさつ～説明～まとめ」のシナリオやトーク集を作成していきます。またソフトとし

では、「笑いでの親しみトーク」や「キャッチボール会話」などの盛り込みも今からです。そして、項目別では幅広い質問や専門的な相談も想定されますので、事前に資料を準備してまいります。そして、より良い教室やセミナーになるように協会スタッフで、総合的な講座プログラムをつくりまします。会員の皆様に、逐一提供してまいります。

作成されたエンディングノートの項目は「自分史・医療介護・財産相続・葬儀墓・これからの自分」です。これは、まさしく私たち S L A が相談活動する基本内容ではないでしょうか。地域やグループで、少人数でも、気楽に参加して喜んでもらい、また私たちもボランティアが手身近にできます。平素の活動の一環になれるように、協会で育てていきたいものです。よろしくお願いします。

今後の研修会予定

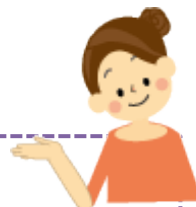
11月10日(土) 13時～14時半

『認知症の方への接し方』担当：柏原 沃固 会員

12月8日(土) 13時～14時半

『S L A が知っておきたい！介護保険制度』担当：角崎 多恵 会員

* 場所はいずれも協会事務所です *



9月11日(火)
電話相談事例検討会



9月22日(土)・23日(日)
全国一斉電話相談



9月22日(土)
朝日新聞取材(一番右側が記者さん)



ゆきちゃん かどちゃんのおすすめ絵本!

『まいごのどんぐり』

作・絵 松成 真理子 童心社

コウくんは、大好きなどんぐりに「ケーキ」って名前をつけて、いつも一緒でした。だってだいすきで大切な友達だもの。でも、ある日コウくんは森で「ケーキ」を無くしてしまいます。泣きながら毎日探すコウくん、でも「ケーキ」は見つかりません。毎日泣いていたコウくんもやがて大人になりました。ある日大人になったコウくんが、あの「ケーキ」と遊んだ森に行くと……！ なんて素敵なお話でしょう！ 涙があふれて止まりません！「絆」の大切さ！ 信じることの素晴らしさ！ ぜひぜひ読んでください！ どんぐりの季節がくるとみんなにおすすめする一冊です。(角崎多恵)



『いいから いいから 3』

作・絵 長谷川義史 出版社 絵本館



散歩していたおじいちゃんとぼくが出会ったのは、なんとびんぼうがみ。家に泥棒が入り金庫が盗まれる、買い物に行ったお母さんが財布を落とす、お父さんの会社がつぶれる、冷蔵庫が空っぽになる、おまけに停電で真っ暗。びんぼうがみが呼んだ、ふくのかみが持っている大きな袋の中身は何でしょう？ (幸田洋子)

10月2日(火)デイサービスでおはなし会
もちもちの木「古田のおうち」

エンディングノート報告



10月13日周南市
消費生活セミナー 42名
「私らしく生き抜くエンディングノートを利用したライフプラン」



地御前 三景園サロン
「エンディングノートを書いてみよう」9月28日 24名



リユースパソコン寄贈決定
9月30日

SLAサロン報告

毎週火曜日・水曜日の午前10時～13時まで、SLAサロンとして協会事務所を開放しています。4月から10月24日まで累計で、SLA 119名のご利用がありました。交流の場所として、これからも皆様のご参加をお待ちしています。

……これからの行事予定……



水曜サロン(毎週) 10～13 時

11 月より水曜のみです



日 程	内 容	場 所	時間・備考
11 月 7 日(水)	ホームページ作成講座	協会事務所	16 時半～17 時半
11 月 10 日(土)	理事会	協会事務所	10 時半～12 時
11 月 10 日(土)	研修会	協会事務所	「認知症の方への接し方」 13 時～14 時半
11 月 13 日(火)	達人たち 実行委員会	協会事務所	10 時～12 時
11 月 14 日(水)	スマートカフェ	協会事務所	10 時～12 時
12 月 8 日(土)	理事会	協会事務所	10 時半～12 時
12 月 8 日(土)	研修会	協会事務所	「SLA が知っておきたい介護保険 制度」13 時～14 時半
12 月 12 日(水)	スマートカフェ	協会事務所	10 時～12 時
12 月 16 日(日)	講演会	東区民文化センター	10 時半～12 時(10 時開場)
	昼食会&観劇	東区民文化センター	昼食 12 時、観劇 14 時～16 時
2013 年 1 月 9 日(水)	スマートカフェ	協会事務所	10 時～12 時
12 日(土)	理事会	協会事務所	
2013 年 3 月 23～24 日	全国一斉電話相談	協会事務所	10 時～17 時



スマートカフェ【11 月から第 2 水曜日 10～12 時】

*「会報 14 号 11 月 24 日」→ 11 月 14 日(水) 10 時～に変更します。



* SLA 協会への連絡方法 *

☛ 講演会・観劇 問い合わせ⇒

- ①メール sla.hiroshima@gmail.com
- ②電話 090-7376-4127(中元携帯)

☛ その他連絡⇒

- ①メール sla.hiroshima@gmail.com
- ②事務所 Fax 082-222-2246
- ③電話 090-4146-0282(幸田携帯)



リユースのパソコンをいただきました。会員は、事務所で自由に使えます。水曜サロンや研修の際に、どうぞ！ インターネットで検索もできますよ。SLA 活動の応援団になってくれそうです。

今年もあと 2 ヶ月。1 年の終わりに岡原先生との出会い、嬉しいことです。SLA でよかった…。

(事務局 幸田洋子)