

一歩一歩前進 ～助け合いと思いやりを～

〒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 神垣和美

● NPO 法人中国 SLA 協会 ●

SLA サロンから学んだこと

藤咲俊昭

NPO 法人中国シニアライフアドバイザー協会の事務所で、本年 2 月・3 月の火曜日・水曜日午前 10 時から午後 4 時まで武井美智子理事と藤咲俊昭が常駐して SLA サロンを開設しました。目的は中国 SLA 協会の会員の皆様にお越しいただき、これからの SLA 活動について様々なご意見・情報の交換でした。

平成 7 年 10 月に中国シニアライフアドバイザー協会は発足し、平成 19 年に特定非営利活動法人(NPO)中国シニアライフアドバイザー協会となりました。会員の高齢化や専門分野で活動されるなどで会員数は減少しましたが、昨年度第 7 回のシニアライフアドバイザー養成講座を終了し、7 期生として入会された方を迎えました。これからの協会のあり方について様々なご意見を賜りました。

1. 広報活動の強化 シニアライフアドバイザー協会の活動を周知するために、ホームページの開設を企画して欲しい。

2. 公民館と連携して、シニアライフアドバイザーを講師として派遣する学びの場を進めて欲しい。

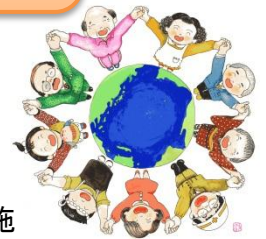
3. 最近相談されることの多い、これまでの自分の振り返りと、これから終末期に向かって自分はどうか具体的に意思表示をする「エンディングノート・マイライフノート」を作成すべきである。これまでシニアライフアドバイザーとしてアドバイスしてきた私たちが、自信を持ってお薦めするエンディングノートを完成してほしい。

通常総会 5月27日(日)

在宅療養のセミナー 13時半～15時

総会 15時15分～16時15分

エンディングノートを差し
上げます!



4. 設立当初から途中までは実施されていた協会の総会時に、講演会・終了後の懇親会を復活して欲しい。

5. 料理同好会として継続・取り組んできて毎月開催している研修会に皆様の参加をお願いしたい。

6. シニアライフアドバイザーとして重要なテーマである「ジェロントロジー」を継続して学びたい。

皆様の貴重なご意見を具体化するために、上記の 6 項目のご要望につきましては、実現の方向で現在進行中です。皆様の応援をいただき、お一人おひとりが協会の応援団として賛同いただける方を獲得していただけるよう、これからも共に前進いたしましょう。

3月24日(土)25日(日)と実施しました特設全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」は、NHK広島放送局からの取材・放映や、各報道機関の記事掲載のおかげで、112名のシニアの方から相談が寄せられました。全国7協会で最大の相談数でした。

私たちの活動は、これからますます求められています。皆様とともに真摯に取り組み、「当たり前前の方が当たり前前」社会の実現に誠心誠意、精進いたしましょう。

火曜日の担当

武井美智子

2 月、3 月の短期間でしたが、事務所の開設は意義がありました。

何人かの方が、貴重な意見を本音で語って下さったり、講演会のチラシ、関係ある新聞の記事持参など、とても有難く思いました。事務所の持続の件、会費の件、研修会の事などなど…。また近くに来たから寄ってみたと気楽に声をかけていただき、おしゃべりに楽しいひと時を過ごしました。

今後の在り方を、皆さんのおしゃべりや交流の中から、新しい芽が出るように一層の努力が必要だと感じました。

平成 24 年度通常総会のご案内

○5 月 27 日(日) 受付 13 時より

○セミナー／13 時半～15 時

「訪問看護における在宅療養の役割」

訪問看護ステーション・ピース所長 濱本千春さん

「在宅での看取り体験」 武井美智子さん

○総会／15 時 15 分～16 時 15 分

◆協会オリジナルエンディングノートの発表

*総会出席者には、無料で 1 セット差し上げます。(ノート、下書き用紙、封筒セットで実費 500 円の予定)

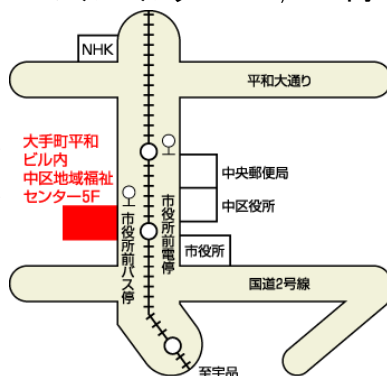
○場所／中区地域福祉センター 5F

ボランティア研修室

広島市中区大手町 4-1-1 大手町平和ビル内

○懇親会／17 時～メルパルク 2F 4,000 円

○出欠連絡を同封のハガキでお送りください。5 月 18 日(金)までに必着するようご投函ください。



イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

中国 SLA 協会は、イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの登録団体になっています。イオンの地域貢献活動として、毎月 11 日に実施されるもので、当日発行される黄色いレシートを登録団体のボックスに入れていただくと、レシート合計金額の 1%がいただけます。今回は、イオンギフトカード 8,300 円の贈呈を受けました。印刷用紙、封筒、のりなどの事務用品に交換いたしましたので、ご報告いたします。

イオン宇品店にお近い方は、是非お出かけください。駐車場も広く、快適にお買い物が楽しめます。

第 32 回全国一斉特設電話相談

「シニアの悩み 110 番」

17 名の相談員の皆さま、お疲れ様でした。

電話相談を終えて

2 期 安永美子

午前中はちらほらの電話でゆっくりの対応でしたが、お昼の TV 放映が終わるや否や電話が鳴りっぱなしで嬉しい悲鳴で一同対応に大奮しました。今更ながらメディアの偉力に驚かされました。

今回の相談内容は高齢社会を如実に反映した相談が多く中でも 1 人暮らしへの不安(夫婦暮らしで相手に先立たれ 1 人になったとき等)や、何時も上位にある相続問題が際立っていたように思います。これらの切実な相談事例は SLA として今後色々考えさせられる事の多い内容であったと思います。鳴り続く電話に午後もお手伝いしましたが、とに角今悩みを聞いて欲しい人を受け止め、相談に応じると言う事は並大抵では動まらない大変な事だと 20 年近く相談に携わっている身でありながら、今更ながら修行の足りなさを痛感させられました。

相談は必ずしも相談者にとって実りある回答ではありません。にも拘らず、「ありがとうございました」と言われ、話しをされた事で少しでも肩の荷を降ろされホッとされた様子がうかがえたときには、こちらの無力に落ち込んでいた気持ちを救われた思いが致します。どうぞお幸せにと願いながらいつも相談を終えています。



7期 河村 昌子

私は現在、市役所の相談センターで毎日相談を受けていますので、仕事の延長だと少し気軽な思いで参加させていただきました。

ところが、会場の協会事務局のドアを開けるや否や、絶えることのない電話のコール。「こんな相談会を待っていました。誰か私の話聞いてよ。」といった声が聞こえてくるようです。受話器を取ると、待ちかねたように、身の上話やら、今の生活の様子、困っていることなどをせきを切ったように話され、この相談会の意義、効果など痛感いたしました。「聞いてくれてありがとう。」「改めて無料法律相談などでよく聞いてみよう。」「良いことを教えてもらった」などと、ほっとされた声を聞くと、私も救われた思いでいっぱいになりました。最後までお手伝いができませんでしたが、やりがいのある相談会ですから次回も参加させていただきます。



7期 恩田浩幸

昨年秋の電話相談の時は所用でこのたびが初めての参加でした。午前中オプザーバー参加で皆さんの様子を見学させていただき、午後から相談員として電話の前に座りました。私なりに相談員として何をなすべきか考えてはいたのですが、いざ電話をとり相談内容を聞いているう

ちに、だんだん気持ちが入ってしまい声も上ずってしまいました。

私にも経験がありますが、電話相談される方は、「自分の話を聞いて欲しい、思いを分かって欲しい」と願っています。それに答えられる相談員であったかといえば情けないですが答えは「ノー」でした。内容が法律や財産など難度が高いものが多く、力不足を実感しました。それぞれ違うケースの相談に「話を聞いて貰って本当に良かった」と思って頂ける相談員、理想と笑われるかも知れませんがそんな相談員にいつかなってみたいと思います。



5期 森 吾六

緊張の中で4件の電話をお受けしました。孤者にとっては暮らし難い社会になっていることを改めて感じながら対応しました。(自分も弟の孤独死を体験した直後だけに)

SLAを頼りにしてくれている多くの方がいらっしゃることを思い、知識を深めて信頼に答え得るSLAでありたいと思います。武井弁護士の支援は大変心強かったです。ありがとうございました。



7期 佐々木華衣子

昨年初参加の時はドキドキで、一呼吸置かないと受話器が取れませんでした。今回は昨年の経験もあり、自分自身とても穏やかな気持ちでお話が聞けました。こちらがゆったりとした気持ちでいると、最初は勢い込んでお話されていた相談者の方も落ち着いてこられ、良い方向にお話が向いていったように思います。

昨年に次いで今回もとても良い経験になりました。次回も参加させて頂いて、お一人でも多くの方のお役に立てればと思います。

安佐いきいきクラブの活動報告

5 期 藤原 勉

安佐いきいきクラブは、中国 SLA 協会と広島市安佐南区古市公民館の共催事業（いきいき教室）の参加者を母体にして、7 年前に SLA の地域における実践活動の場として結成されました。

最近の活動は、年金、葬儀ものしり講座、エンディングノート、生活習慣病予防講座などの座学を中心に、歌声喫茶、演芸会、デイサービスセンター慰問、バス旅行などを開催しております。

3月18日、古市公民館で「昔懐かしい歌声喫茶&演芸会」を開催しました。写真は、よさこい踊り、ひょっこり踊りです。

参加者28名でした。

3月24日、安佐いきいきクラブで「デイサービスセンターとまと高取」を17名で慰問しました。



ひょっこり踊り、よさこい踊り、銭太鼓、手品などで利用者の方に喜んでいただきました。

最後に、利用者の方のリクエストにより、「星影のワルツ」を全員で合唱しました。

4日8日 岡山方面のバス旅行で後楽園、たけべの森、津山鶴山公園の花見に行きました。34名の参加で天気も良く参加者に楽しんでいただきました。写真は、鶴山公園の津山城天守閣跡地で観光ボランティアの説明を聞いているところです。

これからの活動は、毎月一回の例会、デイサービスセンター慰問と夏にはビアガーデンでの懇親会を計画しております。



(津山城天守閣跡地)



料理同好会報告

5 期 安部弘子

目的：今後、超高齢社会に向けて地域の人々が、健康的で活発な生活を送ることが出来るよう（生活習慣病予防のため）料理研修を重ね、普及活動をしていく。

活動内容：旬のものを中心に地産地消を心がけ、メンバー一人ひとりが毎月担当する（ただし、臨機応変に担当を変わることもある。そのときは献立も変わる）

メンバー：8名

活動日時：おおむね第二日曜日（変更もあり）、9:00~14:00（開始 10:00）

活動場所：広島市女性福祉センター6F 料理教室
（申請者：安部）

料理同好会という名称は、中国 SLA 協会から NPO 法人中国 SLA 協会に変わって以降この名称を使っています。現在は 5 期生 8 名ですが、協会会員の方はどなたでも参加できます。男性も参加 OK です。

活動：毎月一回、市社会福祉センターに集まり、当番がレシピを作り、材料を手配しますが、全員で料理します。

あとかたづけも全員でします。布きんを持ち帰って洗う人や、ごみを持ち帰る人も皆で助け合って引き受けます。

一番の楽しみは、料理を食べながらおしゃべりをしてお互いを知ることです。皆の近況を確かめ合って絆を深め、情報交換も頻繁にやっています。特に食品添加物の問題は関心があります。

また、なによりも毎月一回会えるのが楽しみです！会費は前納制（6 か月分を 2 回に分けています）です。

高齢者のボランティア活動に積極的な人の集まりなので、お互いに気配りのある方ばかりです。参加される方は大いに歓迎します。

平成 23 年度料理同好会活動報告

月	献立	活動内容
4 月	スパニッシュオムレツプレート、蒸し鶏のイタリアンサラダ 三つ葉とあさりのスープ、春色 変わりご飯	担当： 野元
5 月	インスタントばら寿司、レタス とえのきの煮びたし、 筍のきんぴら、若竹椀、デザート (キウイ木の芽和え)	担当： 渡部
6 月	梅みょうがご飯、豆腐の胡麻和 え、さっぱりサラダ、 オクラと卵の吸い物、オレンジ ゼリー	担当： 田淵 担当 島本
7 月	揚げ豚の甘酢あんからめ、けん ちん汁	担当： 尾崎
8 月	鯛めん、紅茶ムース寒天	担当： 野元
9 月	かぼちゃとひき肉のピリ辛炒 め、オクラと卵のスープ、 茹で鶏むね肉、茄子・ごうやの 衣焼き、冬瓜・キュウリ・ みょうがの酢のもの、デザート (秋の味覚、梨)	担当： 渡部

10 月	サンマのかば焼き丼、セロリと イカの炒め物、ごま豆腐、 豆乳プリン、芋煮	担当： 高野
11 月	キノコづくし（キノコの中華マ リネ、キノコのオムレツ、 和風豚のキノコ炒め、エノキの 牛乳茶碗蒸し）	担当： 安部
12 月	さんまのピリリ漬け、れんこん のみそマヨネーズサラダ、 椎茸と豆腐のスープ、きのこご 飯、りんごのワイン煮ヨーグル トソースかけ	担当： 田淵 担当： 島本
1 月	地御前かき三昧（カキ飯、豚ひ れ肉とカキのソテー、 カキフライ、カキのお吸い物）	担当： 山根
2 月	ふっくらカキのごま油風味、カ キのから揚げ、カキ飯	担当： 高野
3 月	春のちらし寿司、和風ハンバー グ 2 種（れんこん・ごぼう）、 かき玉汁	担当： 尾崎



◆なぜ「食」にこだわるのか

生きるための最大の関心は食べることである
と思います。高齢者がいつまでも元気で過ごす
ためには、健康でなければなりません。その健
康を維持するためには毎日の「食事」にこだわ
りを持つのは当然だと思えます。女性のみなら
ず男性もまた料理を作って欲しい。いつか独り
になったときのためにも。

私の祖母は 99 歳まで生きたが、死の間際まで
「食」のことを気にかけていました。生きる原
動力は自分で食事を作ることでした。私もまた
生きる原動力にしたいと思っています。

世話係：安部（050-3303-0881）

お知らせ

中国 SLA 協会オリジナルの「エンディングノート」が完成しましたので、総会の席上で発表します。

エンディングノートの初稿を電話相談の二日間示し、会員の皆さまのご意見も反映しました。

★作成にあたって編集スタッフが考えた方針★

1. SLA が作ったエンディングノートであること
2. シンプルで書きやすいものであること
3. SLA 活動に使えるものであること

「手に取って、書いてみよう」「こういうエンディングノートなら書きやすい」と思ってもらえるようなものを作ることができました。

シニアだけでなく若い方にも使ってもらえるよう、表紙を差し替えた「マイライフノート」も同時に作っています。

全国電話相談の集計結果報告および 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。



3月24日のNHKテレビで放映された効果が大きく数字に表れました。件数が多かったのは嬉しい悲鳴でしたが、相続や遺言など専門的知識の必要なご相談も多く、研修不足も痛感いたしました。とはいえ、2月研修で武井弁護士と勉強させていただいたことも、即役立ちました。研修体制、マスコミへの社会提言などしっかり取り組んでいきたいと思います。

◆心強いスーパーバイザーとして、武井直宏弁護士の応援がありました。お忙しい中、ありがとうございました。



平成 24 年度会費納入のお願い



年会費 5,000 円の納入にご協力ください。ゆうちょ銀行への振込…ゆうちょ銀行の口座をお持ちでしたら、手数料無料 (ATM 使用) です。

記号番号 15140-39818161

総会時に現金で納めていただくこともできます。郵便局振替用紙 (青色) での振込を希望される方は、次号会報発行時に振替用紙をお送りします。ただし、手数料 ATM80 円、窓口 120 円のご負担をお願いします。

3月30日中国新聞朝刊くらし面をご覧になりましたか。安心の最期へ「終活」支援というテーマで、掲載されていました。

広島市内の団体が3つ紹介され、安否確認や遺品整理等で不安を和らげる役割を担っているという内容でした。3つの団体の一つ「心の絆ネットワーク」の役員の方と、ちょうど3月20日にお目にかかったところでした。その後、4月5日に「きらり」の理事長さんにお会いしました。

今回の電話相談でも、記事掲載の男性と同じような内容のご相談がありました。当協会も今までのように、傾聴し、他の相談機関をご紹介するだけでは済まないケースも増えています。

今後どのような連携や協力体制をとっていくのか、考えています。みなさま、ご意見や感想をお寄せください。(事務局 幸田洋子)

* SLA 協会への連絡方法 *

- ①メール sla.hiroshima@gmail.com
- ②電話 080-5623-5558(藤咲携帯)
090-4146-0282(幸田携帯)
- ③事務所 Fax 082-222-2246

メール登録会員が 24 名となりました。

メールニュースを配信しますので、アドレスをお持ちの方はご連絡ください。