

## 新しい仲間を迎えて 7 期生特集

〒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 ●

### \*第 31 回「シニアの悩み 110 番」報告\*

9 月 24 日(土)・25 日(日)と「シニアの悩み 110 番」が実施されました。

中国 SLA 協会は、両日併せて 28 件の相談結果でした。東北 SLA 協会を除く電話件数の全国集計は 481 件でした。

今回の電話相談員として 7 期生の方も研修後、相談員として参加していただきました。電話相談に参加いただきました協会員の皆様ありがとうございました。



全国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 活動で活用できることを期待しています。

### \* SLA 研修会のお知らせ \*

#### ◎11 月研修「SLA として身につけておきたいパソコンの基礎」

■と き/H23 年 11 月 26 日(土) 午後 1 時～4 時半

■と ころ/市民交流プラザ マルチメディア実習室

■内 容/講座①「インターネットとメールの基礎」60 分  
講座②「かんたんワードと年賀状作成」90 分

■講師/シニアパソコンサロン絆 (NPO 法人申請中)

□サポート/SLA 会員で基本的なパソコン操作のできる方

◆この研修はパソコン初心者を対象としていますが、基本的なパソコン操作のできる会員の方は、サポート役としてお手伝いをお願いします。今後希望者がまとまりましたら、写真の加工、私のアルバム、ミニコミ誌づくり、マイエンディングノートなどのパソコン研修を取り入れることもできます。

詳しくは同封の案内チラシをご覧ください。会場・資料準備のため 11 月 11 日(金)までに参加申込みをお願いします。



#### ◎12 月研修「エンディングノートを作ろう」

■と き/H23 年 12 月 10 日(土)

午前 10 時～11 時半

■と ころ/NPO 法人中国 SLA 協会 事務所

■内 容/「シニアライフアドバイザーの作ったエンディングノート」

オリジナルエンディングノート(名称は仮、SLA ノート? マイライフノート?)の完成を目指してスタートします。

■発表者/ファインソシャル・プランナー SLA4 期 幸田洋子

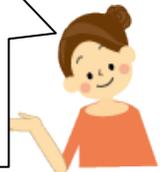
《研修の申込み・問い合わせ》

FAX 082-222-2246

mail :

sla.hiroshima@gmail.com

電話 090-4146-0282(幸田)



**7 期生 12 名の“SLA になって”の思いがたくさん詰まった原稿です。先輩 SLA の皆さま、よろしくお願ひします。**  
(P6~8 は 7 期 佐々木華衣子さんの編集です)

**日々、楽しんでること**

**浦田 初子**

まずは、手編み。今の教室に通い始めてから 1 3 年になるが、いまだに自立できない。次々と試したいデザインが現れてくるからだ。二つ目は、健康麻将。一応のルールを習得した今は、点数表を片手に自主勉強と称して楽しい時を過ごしている。三つ目はゴルフ。これも 10 年近くになるが「ゴルフが趣味」とは言い難いスコア。緑の中を走り回る(私の場合)爽快さがあるからやめられない。四つ目は、トレーニングルーム通い。これも 1 2 年になる。自分用のプログラムに沿ってストレッチ、有酸素運動、筋トレを行うもの。同時にお口の体操(笑)。まだ、あれこれありますが、ここで字数制限。どの活動も共通点は人とのつながり。これからも、楽しみながら「人儲け」をします。

**明珠在掌**

**中城 千恵子**

晴れて SLA の会員にならせていただきました。先日の会報の中に七期生には大変有難いお褒めのお言葉がありました。「明珠在掌」という言葉でした。私たち一人ひとりがすばらしい人材であること。今まで活動出来なかった事や、温めてきた目標が SLA の入会で機会やチャンスが訪れたのではないかと思います。今までにない年齢や性別を越え、職種や師弟関係を越えた強い強いつながりを感じます。私は趣味の分野で、日本文化の継承に研鑽したいと思っています。特に歴史を重ねてこられたシニアの方々から、伝えなければならぬ事を学んでいきたいと思っています。

**SLA 会員になりやってみたいこと**

**二城 未鈴**

私は占術鑑定家として仕事を始めて十三年。仕事を通して相談者のさまざまな不安や悩みに直面し、「人は幸せになる為に生まれてくる」と言われていますが、幸せを得ることの難しさを痛感する日々です。これからの時代は、元気高齢者が住みやすい環境をつくり、それぞれが食生活や適度な運動をして元気を保ち、社会の為になる活動をしていくことが大切です。活動すれば生きがいが出て、感動もあり、最後まで元気でいることができます。今後やってみたい事は、エンディングノートを書くことの大切さを伝えたいと思います。安心して輝いて生きるために……

**はじめまして**

**山根 昌子**

私は今司法書士事務所で働いています。SLA になろうと思ったきっかけは、成年後見に関する講座を受講し、もっとシニアライフについて知識を深めたいと思いました。SLA 会員になってわかったことは、今まで知らなかったシニアの生活と現実でした。まもなく迎えるであろうシニアライフに向けて私が考えることは、シニア同士で相互扶助ができれば良いと思います。シルバー人材センターなどもありますが、趣味と実益をかねて、労働の提供と生きがいをもてるような、もっと密接につながる太いパイプを作ったシルバーセンターがあれば最高だと思います。ぜひ皆様のご意見を聞かせていただければ嬉しいです。どうぞよろしくお願ひいたします。

**「だれでも認知症時代に」時代に思う**

**恩田 浩幸**

昨年十二月二十五日、幼い頃親代わりだったこともある伯父を見送りました。認知症となり十数年、あんなに元気だった伯父の姿からは想像もつかないようになっていました。最後の言葉は「焼酎が呑みたい」と一升瓶を抱いて旅立ちました。発症から亡くなるまでの症状を見てきた私は、認知症家族会の集会に参加したり、発症した方の話相手になったりするうち認知症サポーター養成講座を受講。キャラバンメイトとなって思った事は、以外に「若年性認知症」について無知であることです。社団法人「認知症の人とその家族の会」のパンフレットで紹介された若年性認知症の女性は六十歳代だという事。まさに、セカンドライフを歩みだしたあなたこそその対象であるということを知り、驚きを感じたいと思います。私は SLA の活動を通して「若年性認知症とその介護家族」について掘り下げていくべきではと考えています。

**私の挑戦**

**立花 敏昭**

市民後見についての講習を受け、その時知った SLA について、三途の川を渡れず U ターンした私が、どこまで皆さんについていけるか挑戦してみようとの想いで応募しました。結果お情けで合格しましたからには、私の余生の生き甲斐として SLA をたのしむためにも、皆さんの足を引っ張らないように気を付けていこうと思っています。私は過去に行政書士、社労士を生業としていましたが、廃業してからの年月が長く法律が何度も改正され知識は過去のものとして役立てることは叶いませんので、改めて勉強し直して皆様に着いていけるよう頑張る積もりです。この年寄り（スリークオーターの 75 歳）をよろしく。

**ガラスとわたし**

**佐々木 華衣子**

私はガラスが大好きです。特に色ガラス。そう、ステンドグラスです。光を通したときの輝きはなんとも言えません。私がステンドグラスに出会って二十数年がたちました。数名の生徒さんを教えながら、製作に励む毎日です。子育て時代、経済的なことからやめようかなと思った時期も有りますが、ステンドグラスが有ったから、ひどい更年期もなんとかやり過ごすことが出来たのではないかと思います。これからは、外では SLA の活動に力を入れ、家に帰るとガラスに癒される。そんな生活を送っていきたいと思っています。ガラスに興味のある方お知らせ下さい。楽しいですよ！

**SLA シニアライフアドバイザー**

**谷口 瑞江**

なんて素敵な響きでしょう。私にも何か出来るかもしれない。認定証も頂いたのだから。しかし、しかしなのです。いったい何が出来るのか、実は不安でいっぱいだったのです。しかし、今わかったことは仲間の方との情報交換、先輩の方の助っ人として体験を積み、少しずつ自身をつけチャンス作りをしていきたいと思っています。「不安を自信に」をモットーにしたいと思っています。SLA に参加してなにより良かったのは、昨日まで顔さえ知らなかった人達と出会い、すごい刺激を受けたことです。すでに地域で活躍しておられる方々から、もっとパワーとアドバイスを頂き、これからの人生に彩りをつけたいと思います。

**加藤 雅子**

私は昨年一回りの区切りを迎えました。二年前、銀行を早期退職した時から、次はなにをやろうかと考えていました。自分の為の 100%ではなく、人の為に何%かの社会貢献をしたいと思いました。そのためには、今までの経験だけでなく足りない知識も学ばなければと二年間は挑戦でした。人との会話の勉強にキャリアカウンセリングの資格取得、広島市植物公園ガイドボランティア受講、そして一番の興味は市民後見人講座です。東大の安田講堂で受講出来ると安易な気持ちで参加しましたが、都会では関心が高く活発な意見が飛び交い、新鮮なものでした。今後、独り暮らしや老老介護が増え、介護が家族から第三者へと移らざるを得なくなる今、私でもお役に立てるなら頑張ろうと思っています。

**第二のスタートラインに立って**

**河村 昌子**

まだまだ若い、老後なんて随分先のこととと思っていました。ふと気がつくと五十歳代の後半になっている自分がいました。私の第二のスタートライン、めざすは何?と自問自答が始まりました。そんな時出会ったのが「シニアライフアドバイザー」。養成講座で学習した各部門、あまりに広くて、これから少しずつ深めてまいります。山口県からですので少し遠いのですが、研修参加・SLA 関係事業などのお手伝い等、広島通いが頻繁になりそうです。市民後見人への道が今の一番の目標です。みなさま どうぞよろしくお願いいたします。

**SLA 会員になって思う事**

**松尾 明子**

まず、「なんととりっぱな認定証だろうか。私に何が出来るかしら。」とと思いました。受講しただけで、この認定証に見合うだけの知識や技術が身に付いていない。テキストを復習し研修会に継続して参加していきたくと思いました。他に思ったことが3つあります。1つはこの7期の「新友」と人的ネットワークをつくり、ボランティア活動・地域活動に参加していきたく。1日3つの楽しみや趣味を見つけ、生きがいを持って生活していく事。2つ目は自己の健康管理や疾病予防に努め、ピンシャコロリを目指す事。3つ目は、ライフノートを作成し、生活・経済的な自立を目指し、必要な時期に必要な制度やサービスが利用できるよう、継続して情報収集・自己研鑽に努めていきたくと思いました。

**中元 巖**

もう、私はやり直せる歳ではありませんが、まだ、今までの自分を活かすことは出来る気がします。「人のために何かしたい」という気持ちをどう立ち上げるか、「自分のできること・したいこと」という願いをどう見出すか、その思いで SLA 養成講座を受講しました。ボランティアの精神は、これからの日本を大きく変えていく力になる。「今世紀はボランティア精神の時代」とも言われています。微力でも私は「身も心も健やかで、自立したシニアづくり」の手助けになればと思います。また、人に尽くせば自分も壮健に生きれます。それを実証して SLA 仲間が拡大していければとも思います。今後、協会の先輩方に教えを求め、同期のみなさんと声を掛け合っていきたいものです。



メール登録希望の会員は、[sla.hiroshima@gmail.com](mailto:sla.hiroshima@gmail.com) へ送信お願いいたします。  
現在、7期生と理事 計 16 名が登録済み。12 月よりメール配信開始予定。(事務局 幸田)

