

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



♪笑顔で挨拶、自分から♪

理事長 藤咲 俊昭

「この人生は旅である。その旅は片道切符の旅である。往（い）きはあるが帰りは無い。私たちはこの旅において、さまざまな人と道中道連れになる。それらの人々と楽しくやっていくのに必要なことがある。それがお辞儀と挨拶である」作家の吉川英治氏が言われたことです。

感じのよい印象を与える挨拶のポイントは笑顔です。さわやかに声をかけられ、いやな気分になる人はまずいません。笑顔で脳も活性化するそうです。あなたの笑顔で、日々出会う子どもたちからシニアまで、楽しい地域づくりに貢献いたしましょう。あなたがいるから私も楽しい。

「今日はいいい日だった。明日からまたがんばろう！を目指して！」



3月23日(土)・24日(日)

全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」



「家族は食堂で楽しそうに食事をしている。私は自分の部屋で一人寂しく食事をする。私は家族から無視され、私には何も相談してくれない。あんなに子育てや家事に一生懸命頑張ってきた私の人生はなんだったのだろう。私の年金は息子に管理され私の自由に使えるお金はない」

これは、昨年9月に行われた全国シニアライフアドバイザー協会主催の「シニアの悩み110番」に寄せられた相談の一例です。相談内容は全国集計をして、行政や報道機関に社会提言として提供しています。今回も武井直宏弁護士にスーパーアドバイザーとして、24日(日)午後3時から5



時まで参加していただくご了解をいただきました。

相談を寄せられる方にとって、悩みを解決する「灯り」となりますよう

誠心誠意対応します。相談員としてSLA会員の参加をお願いいたします。

あなたの地域で、あなたの出来ることで貢献活動をされていることに感謝しています。高齢者サロンや、地域公民館で、あるいは高齢者の施設訪問、エンディングノート作成体験講座等、それぞれに会員の方は活躍されています。会員各位の活動を皆様にご紹介いただくことも大切なことだと考えます。NPO 法人中国シニアライフアドバイザー協会のホームページも開設できました。

⇒ <http://www.sla-hiroshima.com/>

私たちの活動を見守り、ご指導ご協力いただいています関係者の方々に心から感謝申し上げます。当たり前のことが当たり前になる世の中になりますよう、会員一同今後とも精進してまいります。よろしくお願い申し上げます。



第 34 回全国一斉特設電話相談「シニアの悩み 110 番」 3 月 23 日(土)・24 日(日) 開設にあたってのお願い



高齢者のいる世帯は全体の 4 割、そのうち「単独世帯」「夫婦のみの世帯」が過半数を占める時代になった今「家族」や「地域」と上手く繋がっていない人が急増！

高齢者が住み慣れた地で暮らし続けられるよう、昨年 4 月より「在宅介護の充実」を目指しているが、果たして一人暮らしや要介護の重い人でも十分なサービスを受けられているか！

私達「シニアライフアドバイザー」は、超高齢社会の中で、上記のような老後の不安や悩みを抱えながらも自助自立を求められているシニアの皆さまの問題解決に助言・情報提供を行い、少しでも不安を取り除き、心豊かに暮らせるようにとの趣旨で、電話相談を行っております。

このたび、昨年 9 月に引き続き（財）シニアルネサンス財団の後援を得て、**札幌・東京・名古屋・大阪・福山・広島・福岡の 7 都市で、全国一斉特設電話相談「シニアの悩み 110 番」**を開設いたします。

当協会・中国シニアライフアドバイザー協会でも、全国一斉特設電話相談「シニアの悩み 110 番」は多くの方々が利用しやすい土曜日と日曜日の 2 日間にわたり開設します。今回も前回同様、相談の多い相続・遺言等の専門的な相談に対応していただけるようスーパーアドバイザーとして武井直宏弁護士に 2 日目 24 日（日）の午後 3 時～5 時までご協力をお願いしています。

なお、第 33 回（平成 24 年 9 月 22 日・23 日開設）に全国 7 協会でも受けた総電話相談件数は 382 件でした。

相談内容は、1 位「家族・親族」（101 件）、2 位「相続・遺言」（67 件）、3 位「健康・医療」（48 件）、4 位「経済」（32 件）、5 位「住居」（24 件）でした。

今回予想される相談事例として次のような内容が挙げられます。

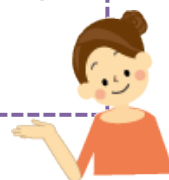
家族・親族

核家族化が進んだ結果、親子・親族関係が希薄になり、地域とも繋がらない高齢者が増加するなかで、「悩み」を相談したり、共有できる人が見つからず、一人で悩みを抱えている人が急増しています。是非、気軽に電話をして頂き、少しでも心がほぐれることを切望しています。

相続・遺言

背景に家族間の信頼性が揺らいできている現実があり、遺言状を書きたいと思う人が急増しています。専門家に相談するほどではない内容が多いので、身近なツールとして活用して下さることを願っています。

NPO 法人中国シニアライフアドバイザー協会会員の皆様、上記の趣旨をご理解いただき、一人でも多くの「シニアの悩み」に相談員としてご参加・ご協力をお願い申し上げます。参加可能な方は、メール：sla.hiroshima@gmail.com
FAX（082-222-2246）でお知らせください。



会員研修会の経過報告

担当 武井美智子

1. 昨年 11 月 10 日 「認知症の関わり方」について、3 期生の柏原さんが担当。体験に基づいての事例、学ばれた事、注意点など。
2. 12 月 8 日「SLA が知っておきたい介護保険制度」について、4 期生の角崎さんが担当。現役のケアマネジャーとしてのお話や、「介護保険制度全体を貫く理念について」など。
3. 1 月 12 日 「広げよう!! 地球温暖化防止活動の輪」のタイトルで、3 期生の下川さんが、SLA だけでなく町内会の会長や、他の多くの役と共に、環境問題に取り組んでおられる体験など詳しくお話しして頂いた。*研修資料の一部を同封しています。全資料ご希望の方は事務局までご連絡ください。下川さん、ご協力ありがとうございました。

*****研修を受けての感想*****

会員の方はスペシャリストの方が多く先ず「すごい!」の一言。専門の上に、またそれを継続されており、柏原さんは、安佐北区地域福祉功労賞や、他の大きな賞なども受賞されている。

下川さんは、ご自分の人生プランを立てられ「これからの私の生きがい」についてのお話や、エコについて東京などで、県代表になり発表された事。賞なども受けておられて、いろいろ興味深くお聞きした。身近な事も多く、参考になった。

角崎さんは若く現役なので、これからの期待の星。

皆さんそれぞれ資料の準備も沢山して下さり、大変勉強になり、地域やそれぞれの家庭でも生かせる事が多く感謝一杯。しかし参加者が 8 名くらいと少なく、一人でも多く研修に参加して、共に学び合いたいものである。是非ご参加下さい。皆さんのご要望などを遠慮なくお寄せ下さい。



セミナー報告

7 期 佐々木 華衣子

10 月 16 日 三次市文化会館さまより「エンジョイ!セカンドライフ」全 4 回講座のうちの 1 回のご依頼を受け、「エンディングノートを書こう」と題してお話させていただきました。

当日 とても良いお天気の中、始めて三次市を訪れました。ご参加は 22 名。平日の午後ということもあり 20 名が女性の方でした。

人生の棚卸し、平均寿命と健康寿命などの話の後、エンディングノートの説明をさせていただき、質疑応答、そして最後にゲームを楽しんでいただきました。ご参加の皆さんとても熱心にメモを取りながらお聴き下さり、「勉強になりました」とのお言葉をいただきました。

参考にと何種類かのエンディングノートを持参しましたが、SLA のが書きやすそうと、マイライフノート 8 冊、エンディングノート 2 冊ご購入いただきました。担当の方から「またお願いします」と嬉しいお言葉をいただき帰宅の途につきました。





《最後をハグむ、最後を楽しむ》の講演を聴いての感想

7 期 加藤 雅子



生きるものすべてに平等に死はある。
死と向き合うことは、出来そうで出来ない。
オギャーと生を受けた日から死という的に矢が放たれている。
その的が近いのか？ 遠いのか？ それは誰も分からない。
だからこそ、何があってもいいように考えておかねばい
けない問題テーマである。
講演を聴いて一番共感した事は、ハグでした。
自分の事になりますが、子ども小学校の低学年から仕事を始め
ハグ＝ふれあいを大事にしてきたからです。
小学校時代は帰宅すると飛びついて来て抱っこというハグでした。
ただ、中学生になるともう抱っこも出来なくなり今度は、手と手を合わせて大きな音を出すことで
ふれあいをして来たように思います。
子どもに何か問題があればそのような事はしてくれません。そこで黄信号に気づいたものです。
講演の中の『ハグ』もふれあいに共通したもので死ぬまで必要なのだと共感をしました。
そして 演劇を見て絶対泣かないよ！と思っていましたが、自然と涙が出ていました。



「死に顔ピース」を観劇して

7 期 浦田 初子

冒頭の投げかけ「日本人の 2 人に 1 人が癌にかかり、3 人に 1 人が亡くなっています。貴方の隣の
人に「あなたは癌ですか？」と聞いてみてください。「いいえ、癌ではありません」という答えが返
ってきたら、「あなたが癌です」……の部分から引き付けられて現代演劇を味わいました。

これまでの一般的な風潮では、深刻であるはずの看取りの経過・結末を自然で楽しいものにでき
るということを、この劇ではわかりやすく表現されていました。

仮装しての訪問診療をはじめ、家族ぐるみのコンサート、看取った人とのピース写真撮影など、
奇抜なアイデア満載で、これまででは考えられなかった関わり方に驚きでした。

そこに至るまでには人それぞれの個性を尊重し、対象者が何を望んでいるのか、どのようなケア
がふさわしいのかをその人との関わりの中で把握し、家族等と調整していく過程がとても重要で、
時間とエネルギーが必要だと思います。そのひとつの例がこの舞台にありました。

ストーリーを離れて、私はクラウンの動きにすっかり目を奪われてしまいました。本場仕込みの
パフォーマンス、素晴らしかったです。

また、ストップモーションというのかスローモーションというのか、今どきの演劇の表現方法に
も感動しました。「人が亡くなる」ということなのに、あたたかい気持ちで観終えることができ
て不思議な気持ちでした。

2 月のお元気クリニック訪問を楽しみにしています。



第3弾！中国SLA協会・話題研修のご案内

最近、広島テレビ『テレビ派』の「おひとりさま」特集で、「人生安心サポートセンターきらり」のサービスが紹介されました。

今回はタイムリーに注目のきらり理事長である橋口貴志司法書士と広島の葬儀業界で、知名度の高い「(株)大田葬祭」の大田由孝社長とのダブル講演です。

テーマ『安心の最期へ「終活支援」～現代の葬儀事情と終活現場の実態～』

☆日時 平成 25 年3月17日(日曜) 受付開始13時～

橋口先生講演 13時30分～14時30分

大田社長講演 14時30分～15時30分

懇親会(お茶会) 15時45分～17時00分(協会員のみ)

☆要旨 「きらり」は、老後の生活の中で起こりうる、あらゆる問題をサポートすることを目的として設立されました。「老後の不安を和らげ、安心して最期まで自分らしく生きるための後ろ盾と心の支えになりたい！」との活動を聞かせていただきます。

「(株)大田葬祭」は、葬儀社として明治27年に創業を始め、以来培ったノウハウで、迅速に、こころ温まる葬儀を演出されています。「お陰さまで良い葬儀ができました」と言われるためには、又多様化している現代の葬儀事情を聞かせていただきます。

☆場 所 広島市まちづくり市民交流プラザ 北棟5階研修室A

☆定 員 42 名 (対象者) SLA会員・25 名 一般の方・17名予定

☆参加費 無料

☆申込期限 3月11日(月) 協会事務局宛て



【大田由孝氏プロフィール】

株式会社大田葬祭 代表理事
きらり賛助会員

『お客様に感動を、そして日本一感謝していただける葬儀屋さんを目指して日々、奮闘中です！』

趣味は、冬山キャンプ・登山・読書 です。



【橋口貴志氏プロフィール】

一般社団法人人生安心サポートセンターきらり
理事長(司法書士・行政書士・FP)

『司法書士事務所を開業して10年目、多くの後見人を引き受けるうちに後見業務だけでは高齢者の幸せな生活は確保されないと確信し、2011年7月に人生安心サポートセンターきらりを設立しました。きらりでは高齢者の後見人だけでなく、住まいの連帯保証人や亡くなった際の葬儀やお墓のことまでサポートします。』

第 1 回話題研修 報告

報告者 中元 巖

平成 24 年 12 月 16 日(日)、広島市東区民文化ホールで開催されました。

岡原仁志医師の講演「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～は、協会会員 22 名と一般の方 27 名の合計 49 名が参加されました。

冒頭、藤咲理事長より主催者挨拶としまして、「思いやりの医療」を実践し、日本中に広める活動をされている「おげんきクリニック」の岡原先生をお招きした経緯を述べるとともに、こうした話題性の高い講演を通じて、会員研修の充実を図り、また一般の方々との交流を促すことを目的に催したことを述べました。

〈岡原先生の講演主旨〉

だれもが迎える最期を、自分らしく最高に輝きながら迎えてほしいと思っている。「最期を抱きしめる」「最期を楽しむ」、これをお手伝いするのも医療の大切な仕事と感じている。患者の一人一人が、自分の最期を抱きしめ、自分の人生の価値を確かめ、自分の最期を家族と楽しみながら迎えていただきたい。

そのためには、「死生観」と向き合い、これからの最期の「生」を考えることが大事である。最期まで①安心して②自分らしく③笑顔とともに暮らせる場所作りが欠かせない。

病院での医療と違う在宅医療で最期を迎えるには①最期のデザインをするエンディングノートの勧め②在宅医療の勉強する・相談する(どんなことができるのか)③最期を迎える覚悟を決める(魂の永遠性を信じる)などが必要です。

そして最も大事なことは、家族を超えた「地域」で、「生」も、「死」も抱きしめてあげ、安心して暮らせる居場所を提供することです。

医療法人おかはら会では、地域がハグむ(育む)大往生の島を目指して、「コミュニティケア」をキーワードに、高齢者が地域の中で、自分らしく輝きながら生き生きと暮らせるまちづくりに取り組んでいます。

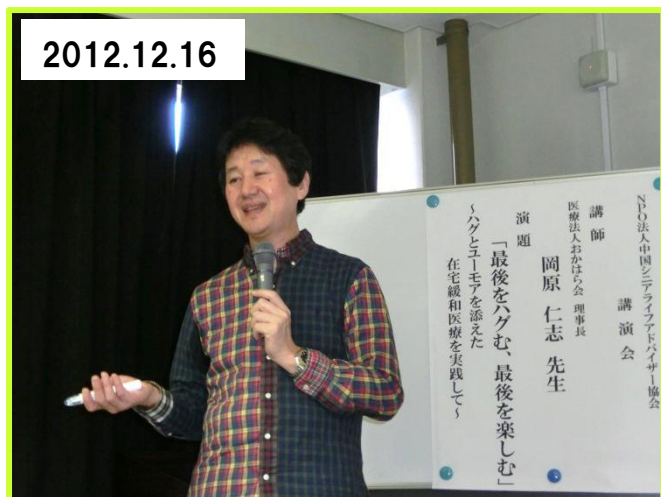
以上が講演内容のまとめですが、小さな島から始まった岡原先生の情熱と夢は、ますます日本中、世界中に大きく広がっていきます。先生のお話は、来場者の心にやさしいあたたかな灯(ひ)をそっと灯(とも)していただきました。

第二部としましては、会員のみの昼食・懇親会を催しました。

S L A メンバーは、平素より仕事や奉仕活動が多種多忙で、会員自体の集える機会に恵まれませんでしたが。興味深い研修を通して一人でも多くの会員に参加してもらい、会食しながら近況の報告と講演の感想など「語らいの場」にしていき、親交を深めました。今後とも交流が図れるような研修を企画していきます。

第三部は、ワンツーワークス劇団の講演「死に顔ピース」を観劇しました。劇団は、劇作家・演出家の古城十忍氏が主宰する演劇集団です。

上演は、「死を迎える＝楽しく笑える」？をモチーフにしています。「コスプレ先生」と呼ばれる岡原先生の実話から生まれた物語でした。演劇ならではの「真実」に触れ、迫力の演技に感動しました。



2012.12.16

講師の岡原先生



理事長挨拶



不思議なハグの力



涙あり笑いありの講演会でした



4月13日(土) 13:00~14:30
会員研修会
講師: 森 吾六さん(5期)
テーマ「子どもの心に寄り添って
～メンターの現場から～」

3月9日(土)
電話相談研修 事例検討会
13:00~14:30
協会事務所



……これからの行事予定……



水曜サロン(毎週) 10～13 時

日 程	内 容	場 所	時間・備考
3 月 9 日(土)	理事会	協会事務所	10 時半～12 時
	電話相談研修	協会事務所	13 時～14 時半
13 日(水)	スマートカフェ	協会事務所	10 時～12 時
3 月 17 日(日)	第 3 回話題研修	市民交流プラザ	13 時半～15 時半
	会員交流会	市民交流プラザ	15 時45 分～17 時
3 月 23(土)～ 24 日(日)	全国一斉電話相談	協会事務所	10 時～17 時
4 月 10 日(水)	スマートカフェ	協会事務所	10 時～12 時
13 日(土)	理事会	協会事務所	10 時半～12 時
	会員研修会	協会事務所	13 時～14 時半
5 月 8 日(水)	スマートカフェ	協会事務所	10 時～12 時
26 日(日)	H25 年度通常総会	西区民文化センター	9 時45 分～11 時45 分

平成 25 年度通常総会

5 月 26 日(日曜)9:45～11:45

場所／西区民文化センター 大会議室 C

金輪忠雄さん(3 期)のボランティア活動報告
もあります。金輪さんは、演芸ボランティア
グループ「ダイヤモンド」の代表で、老人福
祉施設などへ 120 回を超える慰問をされて
います。



会場図



* S L A 協会への連絡方法 *

☛ 話題研修会申込み

① メール sla.hiroshima@gmail.com

② 事務所 Fax 082-222-2246

③ 電話 090-7376-4127(中元携帯)

☛ 電話相談→080-5623-5558(藤咲携帯)

最近、夜寝る前に「振り返りの時間」をつくるようにしています。今日一日で失敗したこと、感動したことをメモ程度に書き留めるのです。順天堂大学の小林先生の本を読んでから始めたのですが、継続しようと思っています。(事務局 幸田洋子)