

NPO 法人中国シニアライフアドバイザー協会 会報 19号
(通算 98 号)

特集！「全国一斉電話相談」から見えてくるもの

♪ CONTENTS ♪

- 2 ページ 特集「全国一斉電話相談」から見えてくるもの
4 ページ 新企画 SLA・アイ
6 ページ レポート 市民後見人養成講座
7 ページ 話題研修第4回「認知症行動マップを通して学ぶ」
講師：春日キスヨさん
8 ページ 行事報告 達人たちの夢
10 ページ 活動報告・会員投稿
11 ページ 事務局よりお知らせ
12 ページ NEWS・100 号記念会報の原稿募集！

各項へはクイック→





「シニアの悩み110番」 9月28日（土）29日（日）実施

9月28日（土）29日（日）実施されました「シニアの悩み110番」で、中国シニアライフアドバイザー協会に初日38件、二日目46件、合計84人の方から悩み相談が寄せられました。

初日、準備中の協会事務所にNHK広島放送局から取材が入りました。お昼の広島ニュース、夕方の放送と2回放映されました。中国地方最大の読者があります中国新聞、全国紙の朝日新聞、毎日新聞にも電話相談の紹介をしていただきました。

シニアの悩みに真摯に一緒に考えることで「満足度を確認しよう」「今日はいいい日だった、明日からまたがんばろう」につながるよう、明るくおだやかな対応を心がけました。武井美智子副理事長のご息子の武井直宏弁護士さんに2日目午後3時～5時までスーパーアドバイザーとして、ご参加いただきましたことも相談して来られた方にとって信頼度が増したことを実感いたしました。

今回初めての試みとして、相談日の翌日9月30日（月）と10月2日（水）協会サロン事務所当番がいる日、午前10時～午後3時まで、電話相談を受けました。6名の方から相談がありました。

相談内容から、お二人の方を直接訪問して面談で「悩み相談」も承りました。電話だけでは伝わらないことがあることも実感いたしました。

広島と福山2会場での「シニアの悩み110番」電話番号をご紹介いただきました報道機関の方々、ご参加いただきました武井直宏弁護士様、中国シニアライフアドバイザー協会会員の皆様に心から感謝申し上げます。

（理事長 藤咲 俊昭）

NHK広島放送局に取材していただきました。



全国集計266件（内 当協会は84件）

電話相談の向こうには…

「はい、こちらはシニアの悩み110番です」おだやかに あたたかく ゆったりと
電話の向こうには・・・
幸せな人生を送りたい！

夫婦世帯、一人暮らし、家族同居
それぞれの悩みが聞こえてまいります。
電話相談を通して、家族間、近隣の方、信頼できる友人との絆が、もっと深かったなら、悩みが少なくなり、暮らしやすくなるのではと考えます。私たちシニアライフアドバイザー（中高年齢者生活総合相談員）は、シニアの皆様が、ご自分らしくいきいきと充実した人生となりますよう、皆様の応援団として“当たり前前（あたりまえ）のことが当たり前（あたりまえ）にできる”この地球で、この時代を共に生きる仲間として、これからも貢献したいと願っています。

「全国集計結果」をご希望の方はお知らせください。



分析と相談例

《相談内容》

☛1位 項目 遺言相続 31件(36.9%)

特徴:相続をすでに準備している方もあるが、大半はまだ準備していない。

[相談例]

- ・現在一人暮らし、どのような準備をしたらいいか。
- ・子供が3人いる。子どものうち一人が寄りつかないので相続させたくない。

☛2位 項目 家族親族 13件(15.4%)

特徴:夫婦世帯・家族同居世帯5件と同数、一人世帯3件

経済・お金に関する相談多い

[相談例]

- ・子どもが一人他県にいるが生活が苦しい。孫にも会いたいが疎遠になっている。

☛3位 項目 健康医療と介護福祉が同数の各8件(各9.5%)

特徴:現在将来の健康不安や介護に関する悩み

[相談例]

- ・60歳代男性、父親要介護3（自分でほとんど介護中）、母親は施設入所。今はできているが介護度が進んだときどうしたらよいか。

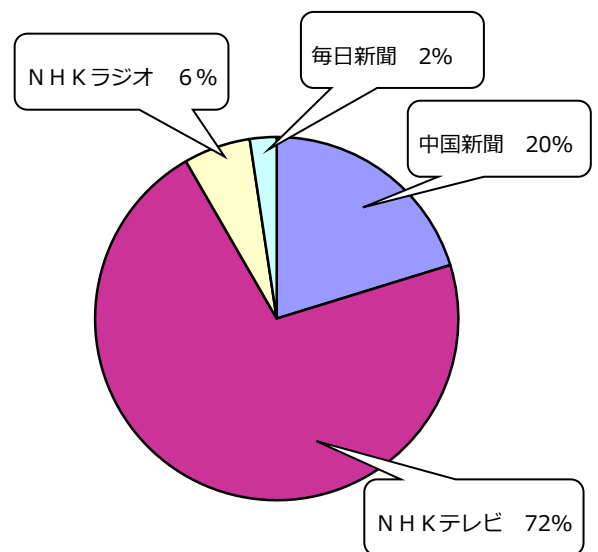
《男女別》

男性:29名 女性:55名

男性からのご相談が増加。

何を見て電話して来られましたか？

	28日(土)	29日(日)	合計
中国新聞	11	6	17
NHKテレビ	26	34	60
NHKラジオ	1	4	5
毎日新聞	0	2	2
小計	38	46	84



《年代別》

☛1位 年齢 70歳代 32件(38%)

特徴:夫婦世帯で70代から遺言相続に関する悩み相談が多い14件(特定の人に相続を)

☛2位 年齢 60歳代 29件(34.5%)

特徴:遺言相続について相談多く6件、次いで介護について5件

- ・世帯別 一人世帯17件、夫婦世帯5件、家族同居世帯7件

☛3位 年齢 80歳代(19件 22.6%)

特徴:遺言相続が10件(52.6%)最多

- ・一人暮らし11件、家族同居・夫婦各4件同数

「あんたは、若いじゃねー。私の方が七歳姉さんじゃ」と七十七歳の私が若者扱いされる場所がある。メンバーのほとんどが八十歳以上。女性が八割で、その多くが独り住まい。男性の場合はほとんどが奥様が健在。

私（要支援二）が週二回、リハビリを受けている介護施設の通所仲間です。

男性の場合は、「家内がうるそう言うけ一來よるんよ」と、奥様の強いサポートがあつての通所のような（本人の意思ではない？）。そして、概して寡黙。ウトウトも多い。

体調が落ちたようには見えないのに通所を止められた男性もいる。消息を聞くと、「奥様を亡くされたらしい」そして「施設に入所されたらしい」とか「〇〇に住む息子さん夫婦さんのところに引き取られたらしい」という話だ。背景には、一人では生活できない（家事能力がない）老いた男性群の存在がある。

その点、女性群は概して饒舌。同席の女性（複数）に「よく話すことがありますね」と問うと、「家の中では独りぼっち、話す機会なんてほとんどないのよ。起きている間は、テレビを付けっぱなし。でも、最近の番組は面白くないよねー。早口で聞き取り難いし」。

「ここでは皆さんとおしゃべりができるから来るの。皆で一緒に食べるお弁当も楽しいし」。リハビリは二の次らしい。

さらに話は続く。「食事は夕飯は週 5 日の宅配。量が多いけえ半分は翌日の朝か昼食に。味が変わらんけえ飽きるんよ。自分で作るのはい物が大変だし、生ごみは出るし。それに二、三回続けて食べにやいかんようになるし。知らんじゃろけど、一人分作るんは難しいんよ」と。

居眠りする女性はごく僅か。大方が夜は睡眠薬を愛用しているらしい。

「孤独死」と聞くと「おお、嫌だ！」と顔をしかめるが、「孤独死」が突然訪れるわけではありません。その前に独りぼっちで生きる（生かされる？）「孤独生」の期間があります。

「エンディング・ノート」を作るのは、エンディングではなく、高齢化時代の新しい「通過儀礼（イニシエーション）——老いを生きるスタート地点——とも言えるでしょう。

「生まれるときは独り、死ぬときも独り」と言いますが、「人は独りでは生きられない」とも言います。そこで問います。「孤独死を避けたい貴方。あなたは独りぼっちで生きる『孤独生』を避けるべく何か準備ができていますか？あるいはすでに何かしていますか？」

独りぼっちの生に陥らないためには、元気なあいだに、自分のまわりに、自分を含んだ互助システムを作っておくことです。

まずは仲間づくり、きずなづくり。近所付き合いが復活できるといいですね。すでに新たに町づくりが始まっているところもあります。始まっていればそれに参画し、始まっていなければ仲間を募って自らが始める。

足らない部分はケアを受け、できることで他をケアする、そういう気持ちも必要ですね。

行政依存や貨幣経済からの脱皮も必要です。しかしそれでは課題が大きすぎて自分たちでできることが見えてきません。

その気になれば、すぐにでも始められることがあります。私たちシニアライフアドバイザー相互の互助システムです。老いたからという理由で思い（志）を消さない。シニアライフサポーターってのは如何でしょう。研究し、試してみる価値があるとは思いませんか？

看取ってくれる仲間が居る。独りぼっちではない。幸せですね！！



○未病(みびょう)とは

近年、漢方薬が多くの病院でも取り入れられ、**未病**という言葉をよく聞くようになりしました。未病は2,000年前の後漢の時代に、中国最古の医学書とされる**黄帝内経**にはじめて書かれています。このなかで、**未病**とは病氣に向かう状態を指し、この未病の時期を捉えて治すことの出来る人が、お医者さん(医療者)として最高人(聖人)であると書かれています。つまり、名医は未病を治すといわれるわけです。現代医学は臓器移植ができるまで進歩していますが、肩こりや、冷え性、便秘などを治せないのも事実です。

日本では江戸時代、貝原益軒の「養生訓」に、この**未病**について書かれた箇所があります。**未病**とは、一言でいうならば**半健康で、病氣に進行しつつある状態**とされています。別の言い方をすると**健康と病氣の中間の状態**ということができます。

心筋梗塞や、脳卒中で急に倒れた人や家族の話を知ると、**昨日まで元気だったのにとよく**言われます。そんな時、私は、「人は、事故以外、急に倒れたりすることはありません。何か前ぶれがあったはずですよ。」と聞きます。この状態を、**未病**というわけです。また、日本未病システム学会では、自覚症状はないが、検査で異常がある状態「**西洋医学型未病**、自覚症状はあるが、検査では異常がない状態を**東洋医学型未病**に分類しています。

○未病と生活習慣病

いま、日本人の2人に1人はがんに罹り、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。そして、心疾患で16パーセント、脳血管疾患で11パーセント亡くなります。これらで日本人の全死因の6割を占めています。実はこれらの病気の大部分は、**未病**の知識を持つことにより予防でき、また病氣になって

も軽症で済むことが多いのです。**高血圧・高血脂症・肥満などのメタボリック・シンドローム、脂肪肝などの危険因子が、日本人の全死因の6割を占めている三大成人病(がん・心臓病・脳卒中)の原因となります。**これらの状態を**生活習慣病**といいます。これが**未病**そのものなのです。

未病という考え方は、健康であっても、病氣であっても、常に自分の生活習慣に気を配り、より本来の姿に近い心身の状況にもっていかうとする、人間としての生き方の姿勢をあらわしている言葉なのです。

○漢方の知恵

漢方は、**未病**を治すことを得意としています。特に、病院の検査では異常がない場合、自覚症状を取ることは、そんなに難しいことはありません。アレルギー性鼻炎や更年期障害、胃腸虚弱、最近増えている不安神経症などは漢方薬がよく効きます。

漢方医学は病氣の原因を**気・血・水**(き・けつ・すい)に分けて考えます。**気**の病の初期は**未病**としてとらえています。不安神経症などは、**気**の働きと考えています。**気**とは、大きな意味でいうと人のエネルギー全体を、狭い意味でいうと、精神面に関するエネルギーのことをさしています。

また、最近増えている**キレる人が多いのも気**の病ですが、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**が少ない人は、キレたり、うつ状態になりやすいようです。またカルシウムや亜鉛などのミネラル不足も原因となります。**DHA**は、アジ、サンマ、イワシ、サバ、サケなどの青魚に多く含まれています。更年期障害は、以前は、**血の道症**ともいわれ、漢方医学の**気・血・水**の**血**の代表的な症状です。また、めまい、耳鳴り、ムクミは**水**の代表的な症状です。

参考文献 漢方の知恵 藤原 勉著 文芸社

我が国は、核家族や高齢化の急速な進展に伴い、成年後見制度が果たす役割が、更に重要になってきており、今後とも需要が増大するものと思われます。

現在、後見人になっている人は、家族や親族、または弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門職です。しかし今後、益々需要が進むなか、後見人が大幅に不足するといわれています。「市民後見人」の存在なしでは難局は乗り越えられません。

成年後見制度は介護保険制度とともに平成12年4月に施行されました。介護保険制度による介護サービスが、「措置」から「契約」へと移行したため、それを補完する目的もあり、成年後見制度は同時に施行されたのです。

成年後見制度の利用者は著しく増加していく反面、親族後見人の減少や専門職後見人の不足の問題が顕在化しております。この状況から「市民後見人」がクローズアップされています。

従来、市民後見人は「家族や法律・福祉の専門家でもない市民に後見人を任せることはできない」「使い込みなど不祥事が起これば制度は信頼を失う」など消極的な意見がありましたが、東京都の区自治体やNPO法人などにより、市民後見人を養成・支援する独自の事業が進められるようになりました。

今日では、その地道な活動は、専門職にはみられない身上監護となり、「市民後見人は、専門職後見人以上の存在である」と評価されるに

至っています。

これらを背景として、平成23年に国は老人福祉法を改正し、「市民後見推進事業」をスタートさせました。これに基づき、公的な責任において市民後見人の養成・研修が行われ、国が社会的に承認し、その位置づけを明確にしました。

そして、親族、法律・福祉の専門家でなくても、誠実な市民であれば、一定の研修を積むことで後見人として地域で活躍できるようになったのです。

NPO法人としては、日本の中でも「市民後見人の養成講座と実務」の先駆けとし、「NPO法人 心の絆ネットワーク」の主催で、第一期講座が開催されました。

シニアの生活相談のアドバイスを目的とするSLA協会にとっては、介護保険制とともに高齢者対策の両輪といわれるこの制度と、どう向き合うのか焦点でもあります。市民後見人とは、成年後見人制度全般について、正しい知識を持ち、社会貢献活動として、地域の中でアドバイスや貢献活動を行う人です。

SLA協会事業として、またSLA会員活動として、今後の取組み姿勢について検討する上で、市民後見人養成講座に参加してまいりました。貴重な経験と勉強になり、事業の一環として役立てまいります。

市民後見人は公人です、権利と責務が歴然とあります。

「役割の本質の尊さ」と「実務の現場の重さ」を感じる講座でありました。

主催 特定非営利法人 心の絆ネットワーク

会場 フジグラン高陽店内文化ホール

期間 平成25年4月20日～7月27日の10日間 50単位（時間）授業

講師陣 20名構成

登録 8月24日～9月18日

「実務研修」「レポート」「面接」「家裁書記官の研修」



備えあれば憂い少なし…

「認知症対応行動マップ」(家族編、おひとり様編) を通して学ぶ

講師

春日キスヨさん

Kisuyo Kasuga

11月24日(日)
午前10時半～12時
まちづくり市民交流プラザ

好評の「話題研修」が4回目となりました。
SLA会員の研修会を広げてどなたでも参加
していただける講演会です。

今回は、認知症になったとき、どう行動す
ればよいかを段階別にまとめた「認知症行動マ
ップ」を作成した高齢社会をよくする女性の会・
広島代表に、マップの見方や反響をお話いた
だく予定です。

「私は大丈夫」と思い込まず、何を準備すべ
か今のうちから一緒に考えましょう。

どうぞ、お誘い合わせてお出かけください！



日時:2013年11月24日(日)10時半～(10時受付)

場所:広島市まちづくり市民交流プラザ研修室 A・B

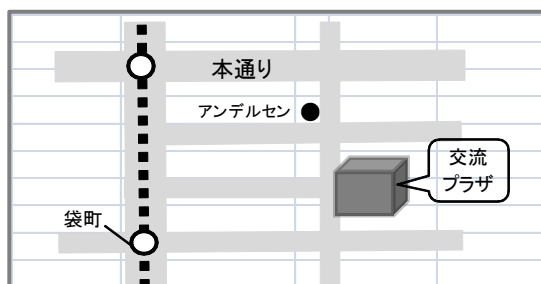
中区袋町6-36 Tel:(082)545-3911

○受講料:500円(会員無料) *マップ実費 100円

春日キスヨさん

PROFILE

臨床社会学者、高齢社会をよくする女性の会・広島代
表。元松山大学人文学部教授。『介護とジェンダー』
で山川菊栄賞受賞。中国新聞 毎週金曜日くらし面
『夕映えのとき』連載中。



[トップページへ](#)

今年の達人たちの夢SLA協会コーナーは、昨年以上に会員の作品展示を増やし、会員の地域における活動紹介、専門相談、よろず相談コーナーなどを増やしました。また、会員相互の交流の場として活用しました。

前日の9月5日の準備、6・7・8日の会期中の通算で作品搬入、スタッフとして協力していただいた会員は延べ50名に達しました。そのほか多くの会員の参加がありました。また、一般の方の参加で、住所の記入があったアンケートが38名、専門相談、よろず相談が29名ありました。専門相談では、会員以外に従来の松岡幾男弁護士、司法書士の橋口貴志先生にご協力いただきました。

また、ポスター展示、会員の地域活動紹介では、ダイヤモンド、エコウォーキング、高陽劇団、安佐いきいきクラブの紹介、協会関係では、スマートカフェ、SLA協会の紹介をしていただきました。また、エンディングノートの相談、販売もあり、従来よりも充実した内容となりました。

来年度以降の課題としては、達人たちの夢のブースを利用させていただける特典を最大限に生かし、SLAとして相談コーナーなど対外的な活動の場、会員の地域活動紹介などを充実し、会員の作品展示、会員相互の交流場としてより生かすことが大切だと思います。

そして、町内会、老人会など地域や公民館、各種団体などへのPR活動、マスコミ対策が必要だと思います。また、相談コーナーは、対面相談のメリットを生かし更に内容を充実したら良いと思います。

最後に、実行委員長として役員はじめ、多くの会員の皆様のご協力をいただき、大過なく務めさせていただくことができました。この場を借りてお礼を申し上げます。

(実行委員長 藤原 勉)

久しく、SLAの活動から遠ざかっていた私に、「金輪さんがしている活動を25年度SLA総会に、報告してくれませんか」とYさんからの依頼がありました。

一瞬迷いましたが、自分にとって定年後、初めて始めたボランティアがSLAで、そこで様々なことを学ばせていただいた原点のところでは、平素からSLAの発展を願っていても、いざ活動には参加できず申し訳ない思いをしていました。

そんなことから「私の活動報告で良かったら、させていただきます」と快く返事して、総会の冒頭、活動報告と手品をさせていただきました。

そして、引き続き、「達人たちの夢 2013・SLAコーナー」へ会員活動報告として、出展をお願いされました。模造紙一枚に「演芸ボランティア ダイヤモンズ」の活動内容を写真入りで、作成しました。

会場へは二日目の7日(土)に行きましたが来場者はちらほら、しかし、懐かしい先輩や会員の方たちにも会い、交流、歓談することが出来ました。

丁度その時間にダイヤモンドのメンバー3人がきて、展示を見たり、相談コーナーを利用したりして、はじめてSLAを認識していました。SLAがこのイベントへ参加し始めた時期、自分も役員として頑張った頃を思い重ねながら、現在、会を運営している役員、スタッフの皆様の活躍に、心から期待と敬意をはらいながら会場を後にしました。

(金輪 忠雄)



<相談の部>

- ・シニアの賢い保険相談…キャリアコンサルタント 吉野幸夫
- ・漢方・健康相談…薬剤師 藤原 勉
- ・エコ講座 牛乳パックでハガキを作ろう…森 吾六
- ・相続・遺言自由相談会…弁護士 松岡 磯男
- ・安心の終活相談…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 橋口 貴志
- ・シニアのライフマネープラン…ファイナンシャルプランナー
幸田 洋子
- ・消費生活相談…消費生活専門相談員 河村 昌子
- ・絵手紙を書いてみよう…森 吾六
- ・シニアの悩み・介護福祉相談…ケアマネジャー
角崎 多恵
- ・気になる年金相談…社会保険労務士 長津 啓一
- ・シニアの人権相談…人権擁護委員 藤咲 俊昭
- ・シニアの悩みよろず相談…SLA会員
- ・エンディングノートを書いてみましょう…SLA会員



<活動ポスターの部>

- ・SLA協会活動紹介…幸田 洋子
- ・スマートカフェ…青山 祐三朗
- ・高陽劇団…波多野 俊明
- ・演芸 ダイヤモンズ…金輪 忠雄
- ・エコウォーキング…下川 幸夫
- ・安佐いきいきクラブ…藤原 勉

<作品展示の部>

- | | |
|------------|---------|
| ・絵画 南画 | 幸先 克子 |
| 不動明王 | 二篠 未鈴 |
| アクリル絵画 | 新家 昇三 |
| ・書画 花 | 武井 美智子 |
| ・写真 生花の足跡 | 武井 美智子 |
| ・絵手紙 四季折々 | 森 吾六 |
| ・編み物 各種 | ひまわりの会 |
| ・生花 テーブル置き | 中城 千恵子 |
| ・手芸品 手作り小物 | 小早川 由美子 |
- (順不同)



◆2013「達人たちの夢」に参加して
市民交流プラザで開催されました「達人たちの夢」に初めて参加させていただきました。展示された沢山のすばらしい作品を拝見しました。私は、相談コーナーでシニアの賢い保険相談を担当させていただき、2名の相談がありました。保険だけでなく年金、医療等沢山の質問があり、大変勉強になりました。次回も参加し、少しでも役立つことができればと思っています。

終わりに、「達人たちの夢」に参加されたスタッフの皆さん大変ご苦労様でした。そして、ありがとうございました。

(吉野幸夫)



トップページへ

◆スマートカフェ月例会

▶7月10日（水）

H25年度のオリエンテーション

呼吸法（内省タイム）のテキスト化（各自イベントへの採用に向けて）の検討など。

▶8月7日（水）

達人たちの夢参加のための説明図の内容検討
行動の三要素の一つ、現状認識について意見交換

▶9月11日（水）

心理療法のNLPについて説明（資料配布）
イメージが潜在意識への働きかけには重要
（行動三要素の一つ、手段について説明）

▶10月9日（水）

台風警報のため中止

◆おすすめ絵本



「パパ、お月さまとって！」

エリック・カール 作 もり ひさし やく

ある晩娘のモニカに「お月さまと遊びたいな」
って言われたパパ！さあ 皆さんならどうしますか？

「お月さまとあそべるわけないよ！」って言いますか？でも モニカのパパは一生懸命にお月さまをモニカに持って帰ろうとします。

がんばるパパはどうなったのでしょうか？
ぜひ、お月さまのきれいなこの季節に読んでください。こんな大人でいたいな！

（角崎 多恵）

◆「10月の研修」を終えて

今月は会員の青山さんを講師に、“老いを生きる”をテーマに、大変有意義な研修を受けました。

1. 結果として生かされた老い、意識して生きた老い。

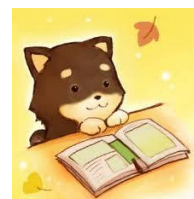
2. 命は輝きたがっている。

3. 三つの特権

* しがらみがない

* 自由な時間がある

* 物欲に惑わされない



老いを有意義に生きる三つのキーワード

1. 居場所——安心、安全、尊厳(愛)。

2. 社会貢献——ケアされながらケアする。

3. スピリチュアル。

などなどお話を聞きながら、そうさそうさ！
とうなずきつつも、いろいろ考えさせられる事ばかりでした。会員 10 名の参加でしたが、皆さん思い思いの感想や、意見を述べられて「私達の常日頃の問題」との意識を植え付けられた思いです。
講師の青山さん有難うございました。

毎月第2水曜日 10時から～12時「スマートカフェ」と題して勉強会を続けて頂いております。皆さん是非参加して下さい。

（武井 美智子）



NPO法人の存廃や事務所の維持問題など重要課題の中長期方針をまとめ、また、運営資金の不足や繰越金の使途などについては、協会の財政健全化と繰越金の有効使途への道筋を示すものとなりました。会員活動と協会事業については、現執行部の方針草案のもと、ベテラン会員の現実的対策案を織り交ぜ、メリハリのある活動をめざしていきます。

グループ討議と全体討議の二段階形式。AとBグループに振り分け、書記役と発表役を決めた中、一人ひとりの意見メモを書き、模造紙に貼りだしました。全体討議では、グループ発表の後、総合討議を行い、「全体の総意」として課題への方向性をまとめました。

当然意見が分かれ、まとめに至らぬ部分もありましたが、次につながる大事な内容として記録されました。また総意が統一されても、

個人の意見の多様性は保全されるよう配慮していくことが、確認されました。

懸案であり急務であった課題の中長期（3年計画）の方向性が、時間的な制約はありましたが、決定づけられたものです。一方、先輩期生と後輩期生の「良き交流の機会になった」と、親交面でも高い評価がありました。

《 参加者 》

★10日13時～16時 13名

青山祐三郎 安部弘子 浦田初子 角崎多恵
幸先克子 佐々木華衣子 中城千恵子
中元巖 野口剛徳 波多野俊明 藤咲俊昭
藤原勉 増川瑞恵

★11日9時～12時 10名

角崎多恵 下川幸夫 新家昇三 武井美智子
中元巖 波多野俊明 藤咲俊昭、藤原勉
野口剛徳 幸田洋子



さつまいも

活動報告

会員投稿

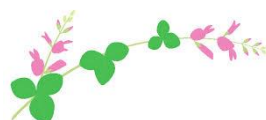
私は十余年にわたり、算命学を柱に総合的な人間学を駆使した占いの仕事をしています。毎日が充実して楽しく感謝の日々です。今私の最大の関心事は、年齢を重ねてもいつまでも若々しくありたいということ。つまりアンチエイジングの方法や考え方です。平均寿命では世界でトップクラスの日本ですが、一方で寝たきりの人の増加や介護の問題も深刻化しています。

先日私は何十年振りに同窓会に出席しましたが、誰かわからない位変わってしまった人や、逆に若々しく変わりがない人などに分かれ驚かされました。

老人のスピードをゆっくりと保つには、身体によい生活習慣を続けることが大切だと思います。私が実践している“今すぐできる、今からでも間に合う”元気に長生きするための8カ条を記しますので、あなたの健康生活にぜひ役立ててください。

1. 食事は腹八分目に・・・カロリー制限が長寿遺伝子をオンにするカギ。
2. ひとくち30回、よく噛むこと・・・食べ過ぎ防止に効果大。
3. 朝食は必ず食べる。・・・ビタミンやミネラルを補給できる「野菜ジュース」を
4. 青魚を食し「DHA」を摂ること。・・・認知症予防や高脂血症の改善、心筋梗塞のリスク軽減に。
5. 笑いは最高のボケ予防法。・・・笑いで免疫力アップ！
6. おしゃれは長寿の秘訣なり。
7. いい姿勢は“若見え”の基本。・・・背筋をぴんと伸ばし、しゃきしゃき歩く。
8. “あきらめ”は老化の始まり。・・・飽くなきチャレンジ精神で。

（二條 未鈴）



トップページへ

水曜サロン（毎週）10～13時

日 程	内 容	場 所	時間・備考
11月 9日（土）	理事会	協会事務所	10時30分～12時
11月 9日（土）	会員研修会	協会事務所	13時～14時半
11月13日（水）	スマートカフェ	協会事務所	10時～12時
11月14日（木）	100号プロジェクト	協会事務所	17時～19時
11月24日（日）	話題研修	市民交流プラザ	本誌P7をご覧ください
12月11日（水）	スマートカフェ	協会事務所	10時～12時
12月14日（土）	理事会	協会事務所	10時30分～12時
12月14日（土）	会員研修会	協会事務所	13時～14時半
2014年			
1月 8日（水）	スマートカフェ	協会事務所	10時～12時
1月11日（土）	理事会	協会事務所	10時30分～12時
1月11日（土）	会員研修会	協会事務所	13時～14時半
2月12日（土）	スマートカフェ	協会事務所	10時～12時

クイックして

会報100号の原稿募集！

- ・会員の活動報告を掲載します。
（例）組織、地域、少グループなど
コラム・小論文（想い・意見など）
- （例）終活、老い支度、生きがい
転ばぬ先の杖、老い上手など
- 対象・会員全員
期日・H26年1月末日 文字数・300字

記念号

* 会員研修のお知らせ *

毎月第2土曜

- 11月9日 吉野会員 「笑いヨガ」
- 12月14日 長津会員
「高齢者雇用と年金について」
- 1月11日 藤咲会員
「人権擁護委員の役割」

♪ 編集後記 ♪

人生90年時代。90歳まで生存する割合は、女性46.5%、男性22.2%だそうです。65歳は女性93.8%、男性87.8%ですから単なる通過点、世のため、人のため、家族のため、そして自分のために元気なシニアライフを送りましょう。目指せ！スマート&シンプル！
初秋の三瓶山に登ってきました。上りも下りも一歩、一歩。

（幸田 洋子）

〒730-0013

広島市中区八丁堀 13-15 八丁堀ビル
TEL/FAX 082-222-2246
HP/http://www.sla-hiroshima.com
発行責任者 理事長 藤咲俊昭

☎ 中国SLA協会への連絡方法

- ①メール sla.hiroshima@gmail.com
- ②事務所 FAX 082-222-2246
- ③電話 080-5623-5558（藤咲携帯）
090-7376-4127（中元携帯）
090-4146-0282（幸田携帯）

