

2014年2月1日発行

NPO 法人中国シニアライフアドバイザー協会 会報 20号 (通算 99号)



♪ CONTENTS ♪

- 2ページ 特集 これからの住まいを考える(その1)
- 3ページ～ SLA・アイ
- 5ページ～ 話題研修報告
- 7ページ 活動報告
- 8ページ～ 会員投稿
- 10ページ NEWS/行事予定





サービス付き高齢者向け住宅とは？

ひとくちに老後の住まいといっても、その選択肢は様々です。多くある選択肢の一つである「サービス付き高齢者向け住宅」を今回取り上げてみます。

第5回 話題研修

サービス付き高齢者向け住宅
REGALO VITA
[レガロ・ヴィータ京橋]
見学会



* 日時 3月9日(日) 10:30~
1時間程度の説明・見学を予定しています。
見学会の後、昼食懇親会があります。

* 集合 広島駅南口
10:10

* 参加費 昼食代 1000円

* 申し込み
メール・FAX・電話で
2月19日(水)までに
お願いします。

(アドレス、番号はP10をご覧ください)



1998年頃より、高優賃・高円賃・高専賃と、国土交通省が高齢者用の住宅建設に優遇政策をとり、2005年以降介護保険の居宅サービスを併設した高専賃(高齢者専用賃貸住宅)の増加が著しく、「利用者の困り込み」や「入居前一時金」等に関するトラブルが相次いだ。

そのため、2010年「高齢者住まい法」改正により、3つの住宅を一本化し、「サービス付き高齢者向け住宅」(サ高住)とし新たに基準等が設けられ、2010年10月より施行された。

60歳以上であれば、誰でも入居でき、60歳以下であっても要介護又は要支援者であれば、入居できる。

また、配偶者や親族(都道府県知事が許可する者、例えば障害がある子供等)も同居でき、まさに賃貸住宅として考えてよい。

入居者には、見守り・相談のサービスが提供され(家賃以外に月額一定のサービス料金が必要)、必要に応じて実費サービスも受けられる。また、介護保険の利用ができる入居者には、訪問介護や訪問看護の事業所等が併設されており、緊急時にも専門のスタッフの対応が可能となっている。また、かかりつけ医の往診も可能で、これまでの生活環境の継続ができる。

ハード面では、居室面積が25㎡以上(共有部分があれば、18㎡以上の例外あり)、バリアフリー等国が定める基準に適合すれば、都道府県に登録するだけで運営できる。

今後は、サ高住で最期を迎える高齢者も増えてくるのではないかと思う。

(社会福祉士 西谷裕子)

シニアライフアドバイザー 西谷 裕子

新聞やテレビの「介護特集」で、必ずといって良いほど、認知症高齢者の介護に疲弊する家族の姿が描かれる。「大変だ」「あんなにはなりたくない」「認知症になったらどうしよう」

2025年団塊世代が後期高齢者になり高齢者人口はピーク（約3500万人）に、そのうち認知症老人が250万人、その10年後には445万人と厚労省は推計している。認知症になると徘徊が、昼夜逆転が、・・・周囲の人々を困らせ、施設に入るしかないのか？

私は、介護保険制度がスタートした平成12年から高齢者と関わる仕事に就き、ケアマネジャーも2年半勤めた。そこから得られる答えは「NO」である。認知症になった妻に寄り添いながら、穏やかな最期を迎えた夫婦を思い出す。

その妻は数年前より認知症症状が現れ、夫と隣家に住む娘とで介護され、私が初めて訪問した時は、すでに言葉もなく肝臓がんの末期状態だった。揺り椅子で庭を眺める妻の横で、夫は「今日はいい天気だね」と妻に声をかけ、私を見て「身体が元気な時は、ごみ箱におしっこをすることもあったんですよ。」と静かに話される。「そうですか。大変でしたね。」と私・・・認知症を受け入れ、穏やかに最期を迎えようとする二人のこれまでの物語に思いをはせながら会話を続けた。

認知症で苦しむ人の”思い”に目を向け、その人の生きている世界を理解し、その世界の中で本人が納得できるような関わりができること。この、人と人との相互関係の構築こそが、認知症になっても穏やかなゴールに到達する

事ができる必須条件ではなかろうか。

私も、そんなゴール目指して”今”を大切に、日々の生活の中で周囲の人々との関係を築いていきたい。

だって認知症になってからでは遅すぎるから・・・



心の目で真実を見る力が、人生を根本的に変える力になります。次の五つの項目を見てみてください。

- ・逆境に見舞われたときに力が萎えてしまう人と、力が湧いてくる人。
- ・結果を出せても自信をもてない人と、結果を出せないときも自尊心をもてる人。
- ・愛する人のことを信頼できない人と、信頼している人。
- ・出会う人を競争相手だと見る人と、仲間だと見る人。
- ・五年前の自分とあまり変わっていない人と、五年でみちがえるほど成長した人。

以上、あなたは五つの項目を見て、前者だと思えますか、後者だと思えますか？

それぞれ後者のほうが幸せで楽しい人生を実現しそうだということは想像できますね。では前者と後者の違いはどこから生まれるのでしょうか。

後者のようになるための鍵を握っているのは何なのでしょう？その鍵を握っているのが、「意識を何にフォーカスしているのか？」つまり「心の目で何を見ているのか？」なのです。

私たちは日ごろ、肉眼に頼って生きているため、目に見える現象に振り回されがちです。そして、そのことによって、ますますその現象を悪化させることもあります。

しかし、私たちには心の目があるので、肉眼に見えないものを見ることができます。たとえば逆境の中にも、それを乗り越えた自分の姿を、心の目で見ることができる人は、勇気が湧いてきて積極的に行動することができる。

また、反抗する子どもの姿の奥に、心の目で、子ども本来の素直さや素晴らしさを見ることができる親は、子どもを信頼することができる

ので、いずれは子どもからの信頼も得られます。

私たちは、意識をどこにフォーカスするのかを選択できるのです。そして、それこそが私たちの人生を大きく左右します。

では、どこに意識をフォーカスすれば幸せな人生を実現できるのか？心の目で何を見ればいいのか？心の置きどころをどこにもってくればいいのか？

今回は、その鍵で、「あなたの運がますます開ける」思考ライフへの扉を開く方法を考えたいと思います。

(野口嘉則著「心眼力」サンマーク出版から引用)

野口剛徳さんプロフィール

主に「日本笑い学会」の講師として活躍されている。テーマは「笑い与健康」を中心に、西や東の文化センターや企業などへ、講演活動は500回を超える。昭和7年生まれの81才は、現在も先輩格のシニアライフアドバイザーとしても意気盛んです。



備えあれば憂い少し…

「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 春日キスヨ先生



さる25年11月24日(日)午前10時半～12時、まちづくり市民交流プラザにて、好評の4回目となる「話題研修」が開催されました。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話題の講演会です。

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きました。

「人気の講師」と「評判のマップ」の講演とあって、会員24名、一般35名の59名の参加者でした。直面する社会問題の提議とあって、朝日新聞社の取材も入り、緊張感のある講演会となりました。

講演会の後、会員だけのランチ懇親会を催し、感想や近況を語り合いました。また、会報100号記念誌の原稿依頼について、青山さんより、主旨の徹底と企画の説明がされました。

《参加者の声》

私は、事例を聴きながら物忘れする自分のことを思いました。息子2人は、県外に出て親元に帰って来る気はありませんが、いつも2人には「ポケたらよろしくね。」と言ってきました。ある時、長男に「あんまり酷くなったら看れんよ。」と言われました。「クールな長男が親を看ようという気持ちがあったんだ、言っとくもんだな。」と喜んだ反面、「息子からの虐待が一番多いと言うし。グループホームに入れるくらい貯えとかなないといけないな。」と思いました。

皆がある程度元気なうちから家族や親族に自分の希望を伝え、「備えあれば憂い少し・・・」を目指して終活していくとが大切だと思いました。

(7期 松尾 明子)



講師

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。



SLAでうれしいことは、いろいろな分野の研修が受講できることです。今回の研修もタイトルを見たとき、すぐに手帳に記入し、◎印にして楽しみにしていました。まさに、私の仕事と私自身のこれからの、そして家族にとっても今一番必要な課題だったからです。

60才を迎え、セカンドライフに踏み出し、平均寿命まで生きられたとして、あとおよそ25年。私は心配しています。私が私らしく生きていけるかしら…と。みなさんもきっと同じだと思います。ただ生きている、生かされているのではなく、最期まで私らしく過ごすには、今のうちに何をどう準備すればいいのか？

だって、一番悲しいことは、私らしく過ごせなくなった時のことです。と言っても、私自身がそのことに気づけなくなっていることなのですが……

認知症については、どうしても他人事の私でした。知識が少なく、どう対処していいか、まだまだ…大丈夫という思いがありました。ですからグットタイミングの研修だったのです。

実は、私は80才代後半の高齢者と同居しており、最近「あれ？」と思う場面が目立つようになりました。それでも年相応、自然体でいいんだという息子である夫の言うままにしていた私でした。

今回の研修では、このことを学びました。一つは、認知症は病気だということ。病気の人、病院に行き、きちんとした診断と治療が必要だということです。早速夫に伝え、かかりつけ医に、暮らしの中での変化を説明して、対処方法のアドバイスを受けました。

もう一つは、不安に思ったら、一人で抱え込まないで、誰かに相談してみる。このことは、相談業務をしている私自身が、常日頃口にしていることですが、いざわが身になると抱え

込んでしまっているんですね。相談機関についても「認知症対応行動マップ」に書いてあり、わが街にもあることがわかり、参考になりました。このマップは、本当にうれしい道しるべです。

今のうちから一つずつ片づけてまいりましょう。

備えあれば憂え少なし…ですね。まだまだ学び真っ最中の私です。

(7期 河村 昌子)



参加者アンケートより

- ・介護保険の仕事をしていましたが、今日初めて自分のこととしてとらえることができました。
- ・エピソード・事例がたくさんあり、とても生活感のあるお話が聞けました。
- ・いろいろとざっくばらんに話されていて、勉強になりました。元気な間は勉強していきたいと思えます。



.....

認知症マップが10部事務所にあります。希望される方は事務局までお知らせください。(実費100円)

「花会（はな）」

3期 幸先 克子

昨年10月「花会」が7期・中城さんの指導で2名で習っております。

花器の水面を土とイメージしつつ、お花一本一本の特性をより発揮し、輝く存在に活かさせて頂く気持ちが大切とのことでした。

いけ花の意義を科学的・理論的に説明して下さい、新鮮な感覚を味わっております。私の年代では「花嫁修業」と称して（今は死語のようですが）茶の湯、いけ花を習っていたのではないのでしょうか。

お正月のいけ花も日頃自宅にある花材の利用を勧められている点を実践され、中城さんは千両、松を、増川さんは葉ボタン、キンカンを持参され、私にも分けて頂き、和やかにかわいく素敵ないけ花になり、楽しい一時でした。そのお花達も我家で輝いております。

月例会で第四月曜日午後1時より、協会事務所で稽古しております。是非お立寄り下さい。お待ちしております。



次回は2月24日（月）
を予定しています。

「年賀状・パソコン教室」

毎月開かれる「楽習会」では、PCを使った年賀状作成を11月30日（土）に行いました。年に一回の賀状づくりに、少し不安の人やより向上を求める人が5名参加しました。講師は日ごろ、協会を支援して下さる松本博行さんでした。「楽習会」では、毎月第四土曜日に学習と健康麻将を始めていますので、ご参加ください。

SLA健康麻将是、「飲まない」「賭けない」「吸わない」という特徴をもった頭脳ゲームです。有段者の浦田さんの指導で、事務所で同好会としてスタートしました。みんな初心者として、和気あいあいとやりたいと思いますので、会員のみなさんの参加をお待ちしています。





「かきくけこ」で新規一転今年も歩みたい

何時の頃からか、新年を迎えてもあまり感動も感激もしなくなつた。また、改まったの決意も生まれず、こんなことではと思う新年である。今年、一日には地元の仁保姫神社、二日には比治山神社とお参りして、比治山を2時間半散策した。小学2年の孫娘が陸軍墓地に行ってみたくらいというので、薄暗い墓地を歩き、説明した。全国からの兵隊さんの沢山のお墓に大変興味を示し、また驚いていた。きちんと新年の準備もしてあり、お花、線香も。孫娘が両手を合わせて拝み、線香もあげていた姿に嬉しく思った。また、放影研についても鋭い質問に、友人が勤務していたので何度か訪問していたので思いだしながら話して聞かせた。

アメリカのサムエル・ウルマンの詩人の「青春の詩」の中で、「青春とは心の持ち方」だと言っている。年齢に関係ないと。「年を重ねただけでは老いない。」「理想を失う時初めて老いる」。

「か」—感動 「き」—興味 「く」—工夫
「け」—健康 「こ」—恋

一つでも二つでも実現し、楽しみながら地域のボランティアも続けたい。人生の大先輩から、「頼みますよ」「助けて下さいね」「いつも有難う」の言葉に背を押されながら、とにかく、続けていくことが大切なのだ自分に言い聞かせている。今年はずっと気楽に「生け花」「お茶」も楽しみたいし、近所にも広めたい。こんな私の年始めである。

(5期 武井 美智子)

* 謹んでお知らせ申し上げます *

中国S L A協会発足以来、1期生としてぶれない姿勢と情熱で中国シニアライフアドバイザー協会を引っ張ってくださいました元会長の仲田勉様が、1月27日ご逝去されました。

設立から苦難連続の月日を協会のためにご尽力いただいたことは、深く刻まれています。厚く御礼申し上げます。

合掌

継続は力なり

平成7年12月発行・創刊号から、中国シニアライフアドバイザー協会会報が通算99号となりました。当協会発足以来、関係団体のご指導ご協力と多くの会員諸先輩の活動があって今があることに心から感謝申し上げます。

中高年齢者が明るく安心して生活するには、自らが抱える問題を自らの手で解決できるだけの知識と、お互いに知恵と楽しさを享受できるネットワークを持ち、自助自立を基本とした生活設計を自らの手で立てることが必要となります。この自助自立の心構えをいかに育むか、そして実践するだけの条件をいかに整えるか。シニア ライフ アドバイザー（中高年齢者総合生活相談員）は、これらの推進役として活動してきました。そしてこれからも地域の皆様にとっての課題解決への支援を続けることが、私たちの使命です。

(理事長 藤咲 俊昭)

ガラスの煌めきに魅せられて

スタンドグラスの制作を始めて、早 30 年が来ようとしています。こわごわガラスを切っていたのが昨日のことのようです。

ガラス→割れる→けがをする そんなイメージがあって、ガラスは危険と思っておられる方も多いようです。が、スタンドグラス用のガラスは柔らかく（と言ってもガラスはガラスですから、割れます）かなりひどい扱いをしない限り手を切る事はありません。

ところで、スタンドグラスのガラスは透明ガラスに色を付けて（塗って）あると思っていられる方も多いようです。いいえ、スタンドグラスのガラスは色ガラスで、鉋物で色を付けて、色ガラスをつくっているのです。

赤・青・黄・緑 などの単色だけでなく多色のものもあり種類は数えきれません。

工程はまず何を造るかを決め、下書きを作り、ガラス選び、ガラスを切り、ルーターという機械で切ったガラスの形を整え、銅のテープを巻いて、はんだで付けていきます。

（ガラスとガラスをくっつけてあるのは「はんだ」なのです）一連の工程は大きな作品も小品も同じです。

その作品がランプであれば、出来あがったときの色合いと、灯りをともしたときの色合いの違いにびっくりされる方が多くいらっしゃいます。窓にはめ込むと、昼は太陽の光で家の中から楽しめ、夜は家の灯りで外を通る人々の目を楽しませ、寒い日はほっこり暖かな気持ちになること請け合いです。

広島では中区幟町の世界平和祈念聖堂のスタンドグラスが素敵です。神秘的なガラスの煌めきに心洗われます。ぜひ、一度足を運んでいただきたいと思います。

30年近く趣味として楽しみ、多くの作品を造ってきましたが、あまり手元に残っていません。お嫁に行った先々で、いろんな方々に楽しんでいただくのが私の喜びです。

日々、バタバタと忙しくしていますが、新しいガラスを手元に置いて、コーヒーを飲みながら「さ～て 次は何を造ろうかな～？」と考えるのが今一番の至福の時なのです。

（7期 佐々木 華衣子）



■冬のおすすめ絵本■

「さむがりやのねこ」



作・絵 わたなべ ゆういち フレーベル館

さむいのが大嫌いのさむがりやのねこがいました。毛糸の帽子にマフラーとセーター、手袋…でも寒くて寒くて

「こんな寒いところは大嫌いだ！あたたかい所に行こう」とねこは南に向ってあるきはじめます。夜になったので、ねこはある家ののき下に泊めてもらおうと思いました。が…おっとどっこいねこは大変なめにあいます。

最後に「もうねこはみなみのくにへいくのをやめました」とあります。いったいねこになにがあったのでしょうか？

楽しい楽しいお話です。寒がり屋の人はぜひ読んでください！暖かくなること間違いなし！

（4期 角崎 多恵）

水曜サロン（毎週）10～13時

日 程	内 容	場 所	時間・備考
2月 8日（土）	理事会	協会事務所	10時30分～12時
2月 8日（土）	100号プロジェクト	協会事務所	13時30分～15時
2月12日（水）	スマートカフェ	協会事務所	10時～12時
3月 8日（土）	理事会	協会事務所	10時30分～12時
3月 8日（土）	役員立候補受付締切		受付期間 2/9～3/8
3月 9日（日）	第5回話題研修	南区京橋町	10時30分～
3月12日（水）	スマートカフェ	協会事務所	10時～12時
3月22日（土）	電話相談	協会事務所	10時～17時
3月23日（日）	電話相談	協会事務所	10時～17時
4月 9日（水）	スマートカフェ	協会事務所	10時～12時
4月12日（土）	理事会	協会事務所	10時30分～12時
5月10日（土）	理事会	協会事務所	10時30分～12時
5月14日（水）	スマートカフェ	協会事務所	10時～12時
5月24日（土）	平成26年度総会	協会事務所	15時～

◇役員立候補受付◇

平成26年度は役員改選があります。現在の役員任期は3月31日となりますので、円滑な協会運営を行うため、積極的な立候補をお待ちしています。3月8日までを受付期間としますので、理事長にご連絡ください。

* H26年度総会のお知らせ *

5月24日（土）15時より

場所：協会事務所

17時より懇親会があります。

会報100号のお祝いも

しましょう。

笑顔！

★編集後記★

仲田勉元会長のお通夜に参列させていただいた。福山での仕事を終え会場の國前寺に駆けつけると、松岡先生、同期の峯本さん、松田さんの顔が見える。「お世話になりました」の思いが何度も何度も心の深い所から湧き上がってくる。協会発足から20年、長い間支えてくださったからこそ、今日があることを忘れません。

（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）

