

# SLA 通信

〒460 名古屋市中区正木1-2-8

シニアルネッサンス財団内

発行人 山下 可子

## 第12号

### 目 次

1. 創立3周年記念講演会・全体研修会	1
2. 「生き生き教室講演会」ご案内	3
3. 5期生のための電話相談研修会	4
4. 研究部会だより	5
5. 地域部会だより	6
6. 知ッ得コーナー	8
7. お便りコーナー	8
8. あとがき	9

### 《創立3周年記念講演会・今年度第1回全体研修会開催》

秋晴れの10月2日、中部SLA協会は名古屋市中区、ライフプラザ伏見内の消費生活センター第1会議室で、講演と研修の会を開いた。参加者は59人だった。

この日は、1994年に2期生を中心に中部SLA協会が発足した記念すべき日。参加者から当日の感想や報告を寄せていただいた。「総務委員会広報部」

### ～会員の協力に感謝します～

平成9年10月2日（木）、会員各位のご要望により中部シニアルネッサンス財団：喜多村治雄会長をお招きして、創立3周年記念・全体研修会を開催致しました。

今回は、無理を承知で、極めてご多用な喜多村会長に、記念講演をお願いしました。会員の心にしみる意義ある会になりましたことを心からお礼申し上げます。

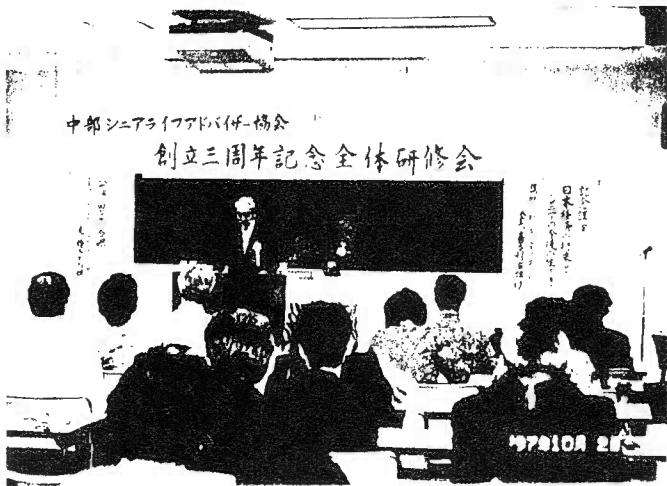
また、この会に温かいメッセージを寄せていただきました中日新聞社生活部：高間睦様 愛知県退職公務員連盟事務局長：野末淳様、中部SLA初代会長：福村正樹様に感謝いたします。

今年度、初めての全体会でしたが、男声合唱団のお申し出もあり、計画から実施、後始末まで、会員の皆さんの『縁の下の力』のおかげであるとしみじみ思いました。

ティータイムの時の会員相互の連携、和やかな話の雰囲気をご覧になった喜多村会長は、『すばらしい雰囲気ですね』とお褒めのお言葉をいただきましたことを申し添えまして、もろもろに感謝しつつ、お礼のご挨拶といたします。（山下可子）

## 《プログラム》

- 1 : 3 0 開会式・中部シニアライフアドバイザー協会：山下可子会長挨拶  
1 : 4 3 来賓あいさつ（メッセージ代読）  
2 : 0 0 記念講演 財団法人シニアルネッサンス財団：喜多村治雄会長  
「日本経済の将来とシニアの今後の生き方」  
質 疑  
3 : 2 0 幹事からの連絡☆総務委員会（広報）……………二神道子さん  
☆研修委員会……………中島衣代さん  
☆地域委員会……………塩野高子さん  
＜休憩：ティータイム＞  
3 : 3 5 男声合唱 名古屋ゴールデンエイジ・メイルクワイヤー（17人）  
（代表：中部SLA会員 鈴木正司さん）  
全員斉唱：浜辺の歌・赤とんぼ・里の秋  
4 : 0 0 閉 会 終 結



### ～和やかな雰囲気の中で～

中部SLA（シニアライフアドバイザー）協会は、平成6年10月2日、設立。歳月は瞬くうちに過ぎ、早くも創立3周年を迎えました。

当日のプログラムによる進行は、シンプルで温かくSLA活動にふさわしい和やかな雰囲気が会場全体に漂っていました。

喜多村会長の講演「日本経済の将来とシニアの今後の生き方」は、いつもながらの会長の温和な人柄が忍ばれる語り口で、次のような内容を、終始平易な言葉でお話いただきました。

日本経済は成熟期に入ってきた。そういう中で、人口構成が変わり価値観が多様化し、社会は大きく構造変化を起こしている。すでにモノに満たされ、消費パターンが変わってきている社会では、そんなに消費をあげるといった状況を作らないが、それほど懸念はいらぬと思う。60年以降、成熟社会に入った米国がそうだったように…。

こうした社会変化のなかで、かつてない長い人生を送ることになったシニアたちは、自分自身をしっかり見定め、自信を持って生きていくことが望ましい。

また、エイジングは確実に進むものであるが、それを遅らせることは可能であり、その努力が必要である。エイジングは病気ではない。その手当ては自分でするところから始めねばならない。

（以上講演から）。

講演後、紅茶とクッキーで15分の休憩。続いて熟年合唱団「名古屋ゴールデンエイジ・メイルクワイヤー」の合唱。しばし心なごむ時を過ごすことができました。この合唱団にお願いできたのはSLA会員のお一人のご好意とか。またの拝聴を楽しみに、この日のプログラムは終了しました。

この日、喜多村会長は、講演に先立ち、「SLAの活動はどこにも手本がなく先陣を切ったものが手本となる。先陣を切ることは辛いところがある。こうした中で中部SLA協会も3周年を迎えたが、地域部会などで活発に活動していることを聞き、心強く思っている」と、励ましの言葉を述べられました。

私の所属する名古屋北地域部会でも12月7日、中日新聞「老いの風景」執筆者、渡辺哲雄氏の

講演会をワーピアつるまいで開催します。こうしたS L A活動には少なからぬ困難が伴いますが、会員相互の協力があれば、それを乗り越えることも可能です。

協会も4年目にはいり、これからもお互いに助け合いながら、ささやかでもこの種の活動のお手本を、みんなで作っていきたいと思います。

(今泉治子)

### ～仲間をいっぱい作って楽しい人生を～

このたびは、講演や南山大OBのみなさんの熟年合唱団により、すばらしい合唱をきかせていただき、有難うございました。大変お上手にできましたことは、すばらしい努力のたまものだと思います。洗練された皆さんの態度に感心しました。私たちも懐かしい歌と一緒に歌うことが出来ましたことなど、本当に楽しい一日でした。

先輩諸兄、諸姉とも顔を合わせることが出来、大変に実り多い日でした。また喜多村会長のご講演を拝聴し、なるほどと、うなづく点が多々ございました。

お話を少しまとめさせていただきますと、ジェントロジー（老化）の速度を遅くする方法としてしゃべる、聞く、仲間を作る、いきがいを作る、テレビよりラジオの方がいい、よく嘯む、寝る前にコップ一杯の水を飲みなさい等、有益なお話を聞くことが出来ました。

年金が少なくなったら支出を合理的にする、朝食をきちんと食べる等、よく守って長生きしたいですね。お話にもありましたように、自分を信じ、仲間をいっぱい作って楽しい人生を送り、シニアライフアドバイザーとして活動の輪を広げていきたいと思います。

(曾我幸文)

### ～全体研修会担当者から～

山下会長初め幹事のお手助けで、記念講演・全体研修会がつつがなく終了し、うれしく思っています。財団会長の講演も明快に現経済の状況を、また、その中を生きるシニアのあり方、健康問題まで有益でした。アトラクションの「名古屋ゴールデンエイジ・メールクワイヤー」の方々は、まさにジェントロジーを実践しているような、心身の健やかさとすばらしい仲間意識を感じさせられました。とくにクラブソングの歌は、愛の心を呼び覚まし強い力をもたえ、の歌声に、一同感動いたしました。終了後の後かたづけの速やかさなど、さすがS L A会員の集まりと心から嬉しく感謝いたします。

(中島衣代)

## 「生き生き教室講演会」開催のお知らせ

名古屋北地域部会ではことしも「生き生き教室」を下記のように開催します。ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

### テーマは「老いの風景」

講師は岐阜県ソーシャルワーカー協会会長の渡辺哲雄さん。

12月7日(日)午後2時～4時

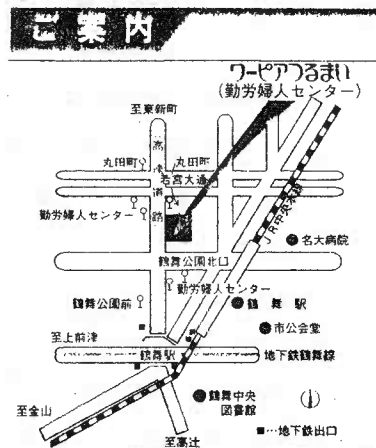
場所は名古屋市中区千代田 ワーピアつるまい(名古屋市勤労婦人センター)

〈地下鉄鶴舞駅1番出口orJR鶴舞駅北口から北へ徒歩5分〉

参加費は500円。定員100人。

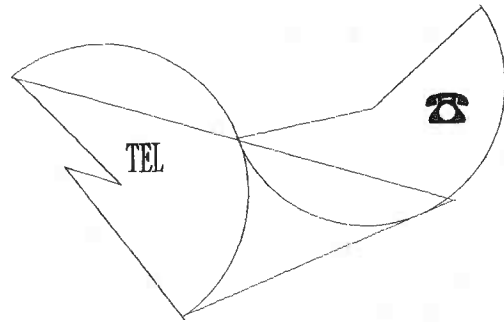
講師の渡辺さんは現在中日新聞家庭欄に「老いの風景」を連載中の方です。

\*参加券(500円)を作りました。ご協力くださる方は北部会・外山さん(052-711-0777)へお問合せください。



駐車場が狭いので、公共交通機関等をご利用下さい。

## 5期生のための 電話相談研修会



9月19日、名古屋市中区の高砂灘で、5期生を対象に、電話相談研修会が開催された。参加したのは電話相談を希望した12人（うち男性4人、女性8人）。先輩格の電話相談を実際にやっている2期生、3期生5人を講師として午後、3時間にわたり展開した。

山下可子会長のあいさつ、財団からのメッセージが代読された後、まず亀井省三前会長が登場、昨年「定年前後の悩み110番」を実施した時の体験談を話された。実施に当たって研修会を行い、マスコミへのPRにも力を入れた。そのおかげか電話は午前9時から鳴りだし、全部で134件（一日70件）かかった。マスコミ、特に新聞の威力は大きいと感じた。多かったのは年金75件、続いて家族関係など。「当日はわからないこともたくさんあったが、資料を調べたり、みんなで話し合ったりして対応しました。私も人生の裏側を知ることが出来て、大いに勉強になりました」と、亀井さんは締めくくられた。

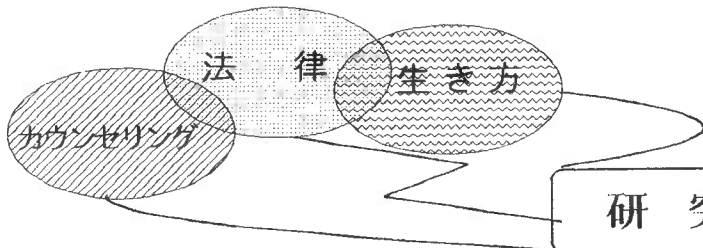
続いて中島衣代さん、塩野高子さんが事務処理の方法について。活動マニュアルを中心に、記録の取り方や財団への連絡方法、ごみのだし方まで自らの体験を交えてきめ細かく説明された。これらは、すぐにも参考にできそうなわかりやすい具体例であった。

これらとは別の視点から山下さんは「電話相談を行う心構え」を、8つにまとめられた。

1. 相談員自身が健康であること。
2. 温かさが相手に伝わるようにおなじ目の高さ（立場）で対応する。
3. 傾聴する過程で、受容・共感しながら、心身の安定を図る。生活のリズムに着目。
4. 情報処理能力を磨くこと。
5. 言葉のかけ方受けとめ方に注意し、ともに考える。
6. 差別用語は使わない。
7. 知的所有権にご注意。出典を明確にし、相手の資料を黙って使わないように。
8. 守秘義務を守ること。

続いて相談の基本的な手法をロールプレイングを通して実践。深見正子さんと山下さん、亀井さんの3人が、相談者と受ける側になり二つのケースをやりとりし、受講者がそれに適切な回答をすることになる。一番目は3人の子供を持つ未亡人の扶養の問題、二番目は50代後半の夫婦のそれぞれの年金の取得時期について。いずれも実際によくかかってくるケースである。

受講生は3人ずつ三つの小グループに分かれ相談の上、グループの代表が一人ずつ壇上に上がって回答。それらの回答に対するアドバイスが亀井、深見、山下の3氏から改めて行われ、5期生たちも「なるほど」と納得すると同時に、電話相談の難しさを改めて感じ取った。研修時間は全部で3時間という短い時間だったが中身の濃い研修だった。



## 研究会だより

### 第2回・3回・4回報告

(7月22日) (8月26日) (9月30日)

#### 身近な法律部会

##### 第2回

参加人数：21人

テーマ：年金のあらまし

講師：岡副善さん

現在の年金制度と全般的なあらまし。とくに厚生年金保険の現状と、その問題点についての説明。

岩波新書「年金入門」（島田とみ子著）より抜粋で、年金のまとめの表（岡田伊奈子作成）を配付。

##### 第3回

参加人数：17人

テーマ：遺族年金給付について

講師：岡副善さん

\* 遺族基礎年金を中心に遺族給付の話を書く。

\* 事例を交えて個々に説明を受ける。

##### 第4回

参加人数：16人

テーマ：遺族年金給付について

講師：岡副善さん

内容は前回に続き「遺族年金給付について」。遺族年金を中心に遺族基礎年金の復習をする。

(以上・尾関恵子)

#### カウンセリング部会

##### 第2回

参加人数：17人

テーマ：カウンセリング入門～眼聴、耳視

講師：木村秀子さん

聴く力と見る力、面接実技の良い例と悪い例、5つの応答態度（理解的態度がもっとも良い態度である）。実際に二人一組でお互い返して聴く練習をした。

##### 第3回

参加人数：16人

テーマ：カウンセラーの資質について

新入会員を迎え自己紹介から。クライアント中心療法の理論と技法、リスナー養成テキストで心の発見現代社会と人間性など。聞き方の実習。聴くことの大変さを電話相談体験者から聞いた。

(以上・水野三佐子、木村秀子)

##### 第4回

参加人数：7人

テーマ：リレーションシップをいかに作りだすか

・人間関係をはぐくむEQとは。精神の成長のステップである。

・リスニングマインドとスキルの自己点検。

・実習「話し、聞き、見る」を3人一組で交代に行い、話し合いが終わったらチェックリストに記入3人で話しあい。

(以上・木村秀子、青柳よ志子)



## シニアの生き方部会

### 第2回

参加人数：13人

テーマ：今年度のカリキュラムの検討

講師：竹内くに子さん

人生五計説についてのお話と弟さんの病気を通して相続や本人、兄弟の思いなどを学んだ体験、法律と現実のギャップの大きさについてのお話があり、全員から、現実はどう生きていくかの発表があった。

### 第3回

参加人数：10人

テーマ：気功

講師：森あや子さん

気と功について、気功の分類、三調節（調心、調息、調身）、気功の効果、アイウエオ功などについて学んだ。

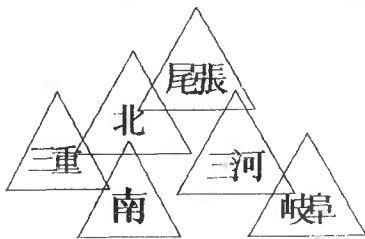
(以上 西田時子)

### 第4回

参加人数：7人

テーマ：健康の設計

ストロークについて学んだ。ストロークとは何か。受ける例、かける例、プラスのストロークが多いことが望ましい。会員相互の心の健康に付いて話し合いをした。



## 南部会

### 第6回

9月20日(土) 午前10時～正午 市女性会館第3研修室 参加者10人。

テーマは「地域で活動していること～ふれあいネットワーク」

講師は鈴木八重子さん

31年前、団地に入居した鈴木さんが昨年2月「ふれあいネットワーク」を作り、おとしよりの話し相手や通院介護などを手掛けている事、地域の助け合いの必要性を話された。支えあう地域社会が無理なく実現していくことに関心を持ちたい。

第7回・「東海しあわせ村」交流

研究部の今年後半のあとの予定は下記の通りです。

#### 【各部の時間帯】

①身近な法律 10:00～11:30

②カウンセリング 12:30～14:00

③シニアの生き方 14:15～15:45

#### 【場所】

名古屋市中区栄（伏見通りを南へ5分）

ライフプラザ伏見12階

名古屋市ボランティア情報センター集会室

(電話052-222-5781)

第5回 10月28日(火)

①名古屋市消費生活センター講座受講  
(外部講師)

②講師 神納慈子さん(外部講師)

③講師 青井久子さん

第6回 11月25日(火)

第7回 12月16日(火)

## 地域部会だより

## 北 部 会

8月4日(月)午後1時半～午後4時 千種区役所会議室 参加者14人

1. 高齢者福祉のあらましについて 講師は千種区 安達正晃 福祉部長。
2. 保健福祉の窓口について 荒川以久恵 福祉部福祉課 福祉係長。  
原田裕子 高齢者福祉相談窓口担当。

\* 健康な高齢者を始め、要介護者に対する福祉の説明を受ける。

## 尾 張 部 会

9月9日午前10時～午後4時 春日井総合福祉センター 参加者14人

テーマ 「体験しよう～車椅子に乗って町の中にでてみると」

午前と午後に会場を移動しての例会でした。

午前中は福祉センターで車椅子6台を借り、会員の講師から車椅子の各部の名称、扱い方、乗り方、乗せ方などの講義を受けた。

移動し、2名一組で実際に町の中を車椅子に分乗し歩いてみた。体験後、感想を述べ合った。歩道の横断、段差、凹凸のある道、車の往来など普段あまり気にしていないところがこわい。坂道の操作は慎重さが必要である。貴重な体験ができ、これからは乗る身になっての操作ができる。



午後はレインボウプラザで、脳の活性化を図るため資料により自己診断を行った。和気あいあいの雰囲気の中で測定が行われ、全員おおむね良であった。(小沢節子)

## 三 河 部 会

9月6日午前10時～正午 豊田ほっとかん会議室 参加者は10人

テーマは「豊田ほっとかんの概要説明と施設見学」

豊田ほっとかんの設立主旨と施設の特徴の説明を事務長から受けた。

21世紀に向けての町づくり、高齢社会対策の一つとして生まれた施設(平成9年5月完成)全国的にも珍しく、地方自治体と民間がパートナーになる第3セクターでつくられたという。

内容は楽しみながら健康づくりができる「クアルツジュワジュワ」、在宅福祉を支援する「在宅介護サービスセンター」「有料老人ホーム」(70室)等からなり、市の西部コミュニティーセンターの併設する多目的複合施設です。(小林法子、寺岡亮二)

## 岐 阜 部 会

ご多忙の方が多く、なかなか集まり話し合う機会が持てないでいます。年間に一度会合を持って今後の活動の仕方、方法をさがしてゆきたいと思っています。(野村昭子)

シニアに関する  
知ッ得コーナー



〔ホームヘルパー3級の資格修了証が受けられます〕

名古屋市高齢者就業支援センターでは、58歳から69歳までの人を対象にシルバースタッフの養成を始めた。のべ12日間(58時間)の講座を受ければ3級課程ヘルパーの修了証がもらえ、シルバー人材センターに会員登録すると、高齢者家庭の家事サービスの活動が行える。この活動は3時間単位で時間給は930円。余暇を少し働きたい方、いかがですか。

問い合わせは同センター(052-842-4691)へ。

〔あいち健康プラザが10月オープン〕

10月28日、大府市と東浦町にまたがるあいちの森健康科学総合センター(略称あいち健康プラザ)がオープンし、11月3日まで記念行事が行われている。約100ヘクタールの広大な敷地に健康、運動、研究、いきがい、福祉の名ゾーンを持ち段階的に整備を進めており、市民はまず健康づくりプログラムを提供する開発館、情報館の2施設が作られた。かべだけで健康状態をチェックできるシステムなど興味深い健康テストがあるとか。一度見学に行きませんか?

問い合わせは同プラザ(0562-82-0211代)へ。

JR 大府駅下車(名古屋駅から約13分)バス10分

お便りコーナー



④中部SLA協会の皆様、若返りませんか④

尾張部会では、紅葉に彩られた豊かな自然がいっぱいの芳博園健地「海上の森」に、ハイキングを行います。野草や野鳥を観察したり、小動物に語りかけたり、森林浴で心身をリフレッシュしながら進むうち、突然大正池が視界に飛び込んで来ます。それは、まったく感動です。

日	時	11月7日(金) 午前10時 …… 雨天11月14日(金)
		(当日午前8時の天気予報で決定)
集 合 場 所		愛知環状鉄道山口駅南口
持 参 する 物		弁当・飲み物・個人用シート
*注		道中トイレは、ありませんのでご了承下さい。
申 込 先		小澤(0561-21-3768)・加藤(0561-54-6654)・塚本(0561-54-3920)

ご参加お待ちしております。

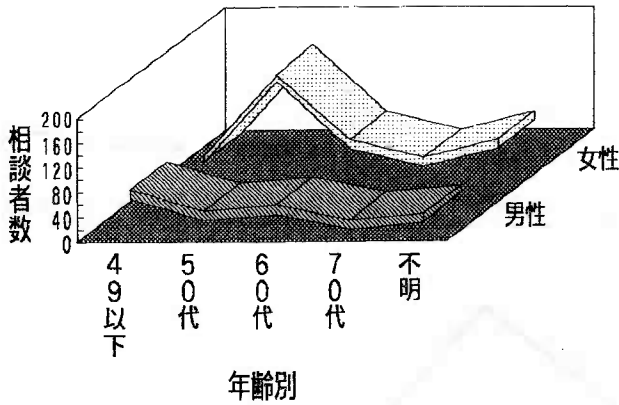


電話相談

名古屋インフォメーションセンター相談実績より

平成9年1月～7月末迄（延120日間）

相談者性別・年齢別

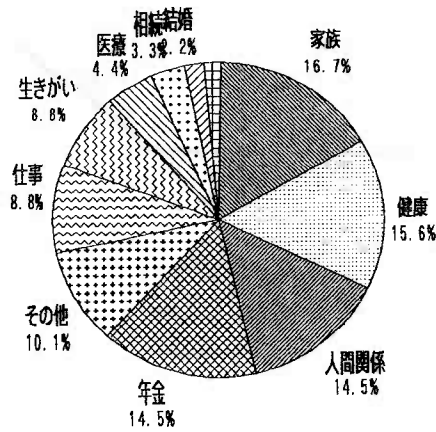


\*相談者総計 355人

女性 (250人)

男性 (105人)

相談内容比



\*相談件数延べ454件  
(含む複数相談)

あとがき

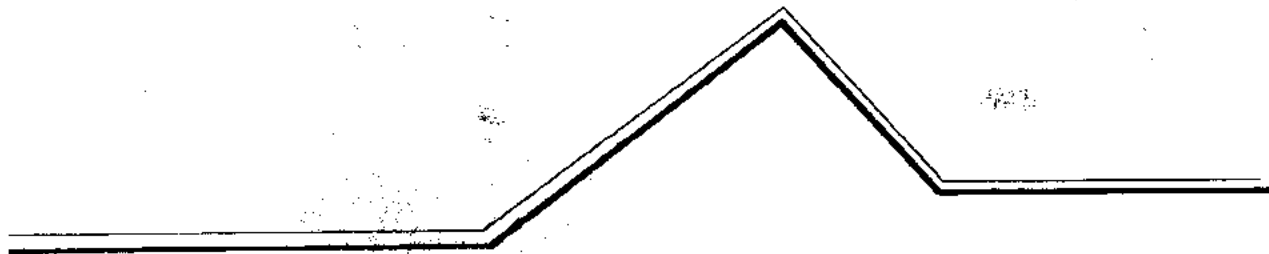
10月2日の設立記念講演会兼全体研修会が盛会だったとか。私も参加したかった。春の研修会にはなるべく参加したい。でないと、皆の顔を忘れてしまいそうだから。SLAのつながりは研修会か地域部会に参加しなかったら、どこにも顔を合わせる場がないので、寂しいことです。やむをえず参加できない方のために、せめてSLA通信でできるだけ詳しく例会の模様をお伝えしたいと思っています。原稿の中にだれかれの顔が、声が浮かんでくるでしょう。これを読んで参加したくなったらぜひ、どこかの部会に参加して下さい。黙って待っていても、幸せはやって来ないように、参加から一歩が始まるのがSLAなのです。(野村喜美子)

♪#

広報を引継いで2号目。北部会の「生き生き教室講演会」へのご案内、尾張部会から海上の森へのお誘い等、地域部会より皆さんへ～SLA通信からの発信が軌道に乗りはじめたようです。折角のお誘いです。ふるってご参加ください。(二神道子)

**【マーク募集】**

中部SLA協会のマークを募集します。従来名刺等に用いられているものは  
シニアルネッサンス財団  
のもので中部SLA協会では  
使用出来ません。  
ユニークなマークを是非。  
〆切は11月末。  
応募先は総務委員会広報部会  
野村 (FAX-052 243 1073)又は  
二神 (FAX-052 777 3324)迄



1997年10月31日 第12号発行

編集者 総務委員会 広報部会 野村喜美子・二神道子  
発行者 山下可子

発行所 中部SLA協会 総務委員会 広報部会

〒460  
名古屋市中区正木1-2-8  
シニアルネッサンス財団 内  
電話 052 332 7883