

SLA通信

第37号

〒460-0024
名古屋市中区正木1-2-8
互助会ビル4F
(財)シニアルネサンス財団内

第8回全国一斉電話相談 「シニアひとり暮らしの不安と悩み 110番」

～「ひとり暮らし」「家族の中でのひとりぼっち」・・・孤独なお年寄りが増えています～

今年度の全国一斉電話相談「シニアひとり暮らしの不安と悩み 110番」は、9月23日(土)24日(日)に行われました。

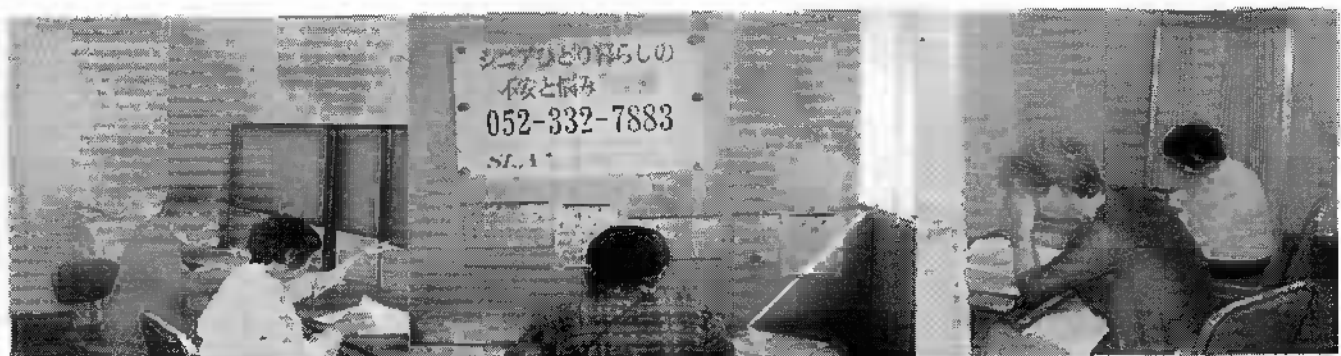
相談内容は多岐にわたり、健康や家族の問題など、福祉でカバーしきれない問題を抱えているクライアントが多く、重い内容の相談がよせられました。

また、介護保険の改正による戸惑いや成年後見制度、虐待の相談など、時流が背景となった相談も増えました。

相談員のみなさんには、それぞれの専門分野での情報や知識を駆使して、あるときは、お互いの専門知識で補い合って、しっかりとしたあたたかい対応をしていただきました。

運 営：幹事会

相談員：青柳よ志子・浅野澄子・荒川輝子・大歳篁子・杉浦玲子・鈴木八重子・高梨泰子
長坂朋子・竹内邦子・中野絃子・保坂正子・山下可子

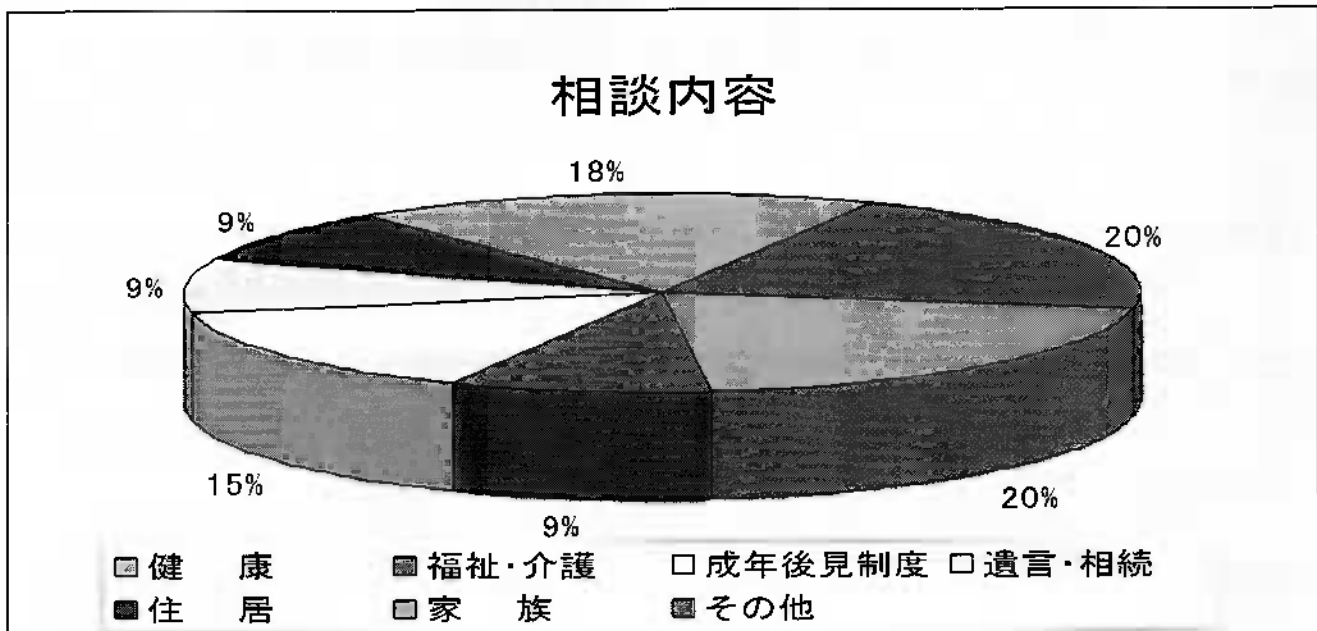


「シニアひとり暮らしの不安と悩み 110 番」相談内容分析

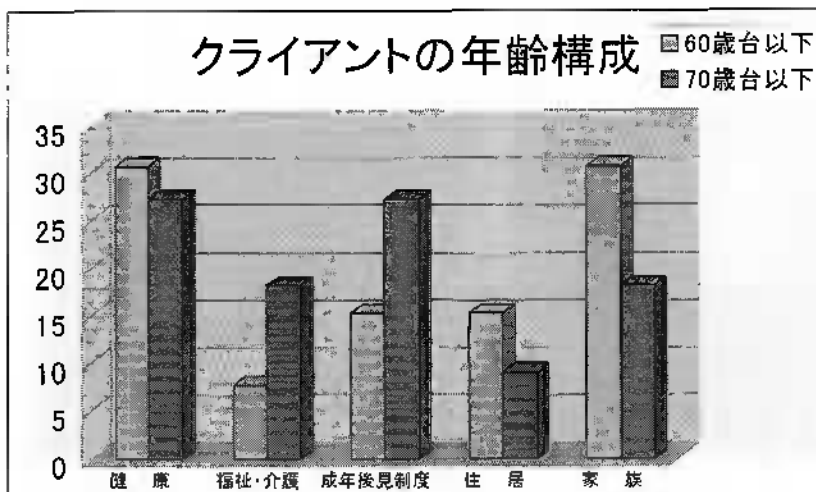
中部地区の相談では、「健康」問題について、家族の関係を含む「人間関係」に関する相談が大きな割合を占めました。これは、毎年同じような傾向にあります。(グラフ1) 同日開催された関東では、遺言・住い・成年後見制度と、一人ゆえに将来を案ずる悩みが上位を占め、仙台、広島もおなじような傾向がありました(関東シニアライフアドバイザー協会発行「ビバシニア第4号による」)。

近年、中部地区でも、人間関係が次第に希薄になってきてはいるものの、他地方に比べ、まだまだ、人と人とのつながりは深く、そのことがこの土地に暮らす人々を温かく幸せにしている反面、悩みのタネにもなっています。

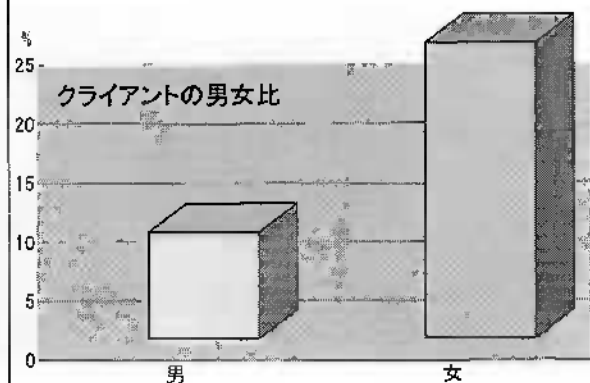
クライアントの年齢構成・男女比は下のグラフ2・グラフ3をご参照ください。



(グラフ1)



(グラフ2)



(グラフ3)



「第2回」SLAのつどい



ことしの協会のテーマ「つどい」の第2弾として、当協会としては、はじめてのバス旅行を計画しました。

一台のバスを借り切って行きたい、行き先はどこに？所要時間は？会費は出席者15名以上を見込んで算出とドキドキでの参加者募集でした。

好天に恵まれ、19名の参加で、車中から賑やかに盛り上がり、食事も個室でゆったりとれ、有意義な話し合いもできました。

ハプニングもありましたが、皆さんの写真の表情を拝見する限り、「つどい」の成果はあったと確信いたしました。



参加者



浅野 澄子	青柳 よ志子	荒川 輝子	大歳 篁子	小澤 節子
小幡 淳子	加藤 恭子	木藤 洋子	木村 利行	黒須 由紀子
後藤 良	小山 静子	杉浦 玲子	中島 衣代	中野 紘子
長谷川 浩子	畑島 美奈子	森北 芙美代	山下 可子	

楽しかった『日帰り親睦バスの旅』

長谷川 浩子

真青な秋空、心地よい秋風の中、SLAメンバー19名を乗せたバスは、9時30分、最初の目的地華蔵寺に向けて出発。車内は、久しぶりの再会を喜び合う弾んだ楽しげな声が飛び交い溢れました。

ところで、乗せて頂いているこのマイクロバスは、昼食会場であるホテルリンクスの送迎車で、今日一日無料でお付き合い下さるとの事を聞き、感心すると共にお世話くださる役員のご苦勞の一端を見る思いがしました。

さて、到着した吉良上野介の菩提寺である華蔵寺は、静かな田園の中にある小山の裾野に厳として建っております。本堂で住職さんから、吉良上野介の名君ぶりや愛馬の赤馬に乗り領内を見回る領主として地元の住民からは慕われていたと伺い、忠臣蔵で知られる吉良上野介を地元の人は悔しい思いで見ているであろうと想像いたしました。また、本堂裏の山を借景に造られた枯山水庭園は禅寺の静寂を十分に味わわせてくれました。紅葉の頃は一段と美しいとのこと。庭園を背景に、まずは記念写真を1枚撮りました。

次は、フランス料理の待つホテルリンクスへ。三河灣を見下ろす素晴らしい眺め抜群のリゾートホテル。ここでも記念撮影。案内されたランチルームには、真白なテーブルクロスの上に、グラスとお行儀良く並べられたナイフとフォーク達。華やかな雰囲気でもて迎えてくれました。まずはビールで乾杯。美味しいお料理とお飲物で一段と会話も弾み、談笑が絶えませんでした。一段落した頃、『各人の健康法を聞かせて頂いては』との提案があり、順番に、日頃心掛け実行している方法を披露していきました。『特に何もやっておりません』とおっしゃる方も、健康法が意識しないほどに当り前のこととして日常生活に溶け込んでいるのだらうと思いました。健康であることのありがたさ、大切さを感じる度合いがだんだんと高くなる年齢だけに関心を持って拝聴いたしました。

最後のラグーナ蒲郡では、時間の都合でお土産物を買う程度になりましたが、買物袋から顔をだしている昆布や煮干を目にし、先ほどの健康法と合せ、微笑ましくなりました。

帰路の車内では、「里の秋」などの唱歌を大合唱。16時30分予定通りに無事帰着。

初参加の私も、皆様のお陰でお仲間に入れていただき、とても楽しい旅の一日を満喫させていただきました。お世話くださいました役員の方々、皆様本当にありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

SLAのつどいに参加して

畑島美奈子

感想文を書くことを約束してから、2ヶ月近くたってしまった。約束をしたことも、すっかり忘れてしまっていた。催促されていざ書こうと思っても、断片的に、情景としては頭の中に残ってはいても、その時々何を感じたのかが全く思い出せない。

最近、自分の記憶力が他人より、かなり低いのではないかと感ずるときがある。

過去に読んだ本、それも、感銘を受けたり、深く考えさせられたりした本でさえ、内容をおぼろげながらしか思い出せないし、登場人物の名前に至っては全くといって良いほど頭から消えてしまっている。ま、これも悪いことばかりではない。過去の静いもかなりの部分忘れていられる。最も、静い相手は私のように、記憶力の低い人でないことが多いので、気の毒ではある。

このままでいくと私の老後はどうなるであろう（本当は、すでに老後に入っているのであるが）ぞくぞくとするような不安を感ずるときがある。

そんな訳で、残念ながら、バス旅行の感想文を書くことができない。

ただ、帰りのバスの中でぼんやり、「こんなSLAもいいなあ」と思っていたのは覚えている。たまにしか出席はしなかったが、会議や、研修会の中では感じ取ることができなかった「会」としての居心地の良さを感じていた。

日帰り親睦バス旅行に参加して、 山下可子

今回、涼風の快い季節十月二十日に、親睦バス旅行が実現しました。

中部SLA協会設立当初からの「人の和」の大切さが念願でしたので、十年経過した今、特別な感慨をもってうれしく参加させていただきました。

目的地の古良 華蔵寺、三河湾リゾートホテルリンクスで、会員の皆さんの温かい笑顔と、雰囲気心が和みました。ありがとうございました。

感想として、俳句を投稿させていただきました。

華蔵寺やホトトギスたわわ秋深く

境内に母の好みーホトトギス

華蔵寺や古木と渡る秋ヤヤカ

うましお茶き良の赤馬菊日和

海風さす湾一望の天高し

湾一望ホテルのワイン秋まどか



新会員紹介 よろしく！

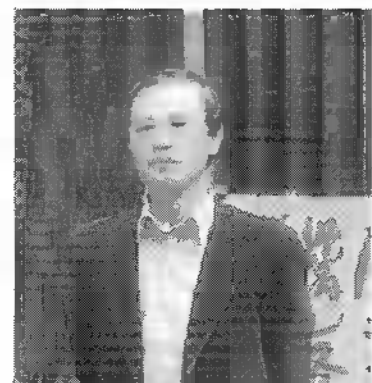
シニアライフアドバイザー 中山久雄

神戸大空襲の数ヶ月前、母の実家を頼って疎開してから高卒まで、淡路島の豊かな自然が私を育ててくれました。恵まれた自然と温かい人情で、悲しみや苦しみを優しく包み込んで癒してくれるこの故郷が私の原点です。

母の七回忌が終り、一人住まいの父が漸く岡崎で住むようになり、ほっと一息つきましたが、もう私も高齢者になるうとしてます。

島の部落や隣保や介護支援センターの方々、岡崎の福祉課や介護施設の方々、特に御世話になった両方のケアマネージャーさんと色々なお話をする機会がありました。



そのなかから、私も何かをと思ったのが、SLAへのきっかけとなりました。これから、何をできるのか分かりませんが、諸先輩方のご指導ご鞭撻を戴いて、次のステージへ少しづつ踏み出していければと思います。どうかよろしくお願い申し上げます。



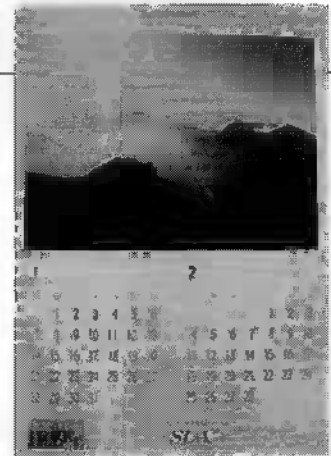
平成18年11月26日



平成19年1月～4月行事予定

1月31日(水)11:00～	新年会 ナチュラルホ   +別添えのチラシをご覧ください
2月21日(水)	研修会 詳細は別添えのチラシをご覧ください
3月24日(土)25日(日)	全国一斉電話相談

平成19年中部SLA協会カレンダーを作りました
ご希望の方におわけします



6枚つづり 協会ロゴ・行事写真入

1冊：1200円

申込先：木村利行 090-3481-1118

※今回は木村利行さんの中国風景写真を絵画化したデザインで作成しましたが、次回からは、会員の皆さまの写真や絵画を採用させていただく予定です。ごぞって、ご応募ください。

「いきいきシニア健康講座」 和気あいあい 楽しく学んで終了

大きな盛り上がりの中で全5回を終えました。お忙しい中、時間をやりくりして、受講していただきありがとうございました。また、運営に携わっていただいた皆さまにはお世話をおかけしました。感謝申し上げます。

全5回を通して、東洋医学の中核をなす陰陽五行を知り、経穴を刺激して気をコントロールする方法を実践で学びました。

講師をお引き受けいただいた中村先生は、幅広い知識をお持ちの気さくな人柄の方で、全員に指圧棒のプレゼントもしていただきました。最終日は、ウィル愛知の和室に場所を移し、畳の上での実践となりました。(写真下)



今後の行事については検討中ですが、ご希望の講座や推薦していただける講師がおりましたら、幹事までご一報ください。



名南地域部会が発足

◇名南地域部会は久しく休眠状態にありましたが、中部S L A活動の活性化が叫ばれる中、思いを新たにして再スタートしました。

◇設立総会は11月22日(水) 11:00~13:00 竹亭(名古屋、御園座西)において11名の参加者が昼食懇談しながら、和気藹々の中で行われました。

◇部会長には木村利行 幹事には荒川輝子、森北英美代、清水博子の皆さんが選ばれ、木村部会長から「当面は“楽しい交流を定期的に進める”こととし、順次、中部S L A協会の諸施策と連動した活動の一つひとつ積み上げていきたい。」との挨拶がありました。

◇途中から今泉会長も駆けつけ、「こんなに大勢のメンバーが集まり、名南地域部会がスタートできたことは素晴らしいことです。是非、地域活動の模範となるよう頑張ってください。」との激励がありました。

◇新しく名南地域部会に加入される方を歓迎します！！



名南部会メンバー

- 部会長 木村利行
- 幹事 荒川輝子 森北英美代 清水博子
- 会員 黒須由紀子 小島和子
- 鈴木八重子 中野絃子 保坂正子
- 青柳よ志子 大歳篁子
- 金田勘治郎 原田志郎 高見康次
- 武藤まさよ 後藤 良 中山久雄

尾張部会活動報告と今後の予定

尾張部会代表 田中 芳雄 (会員 13名)

11月26日 「名古屋 能楽堂」見学 参加者 8名 (今回の企画は 奥山裕子さん)
 当日 「ホテル オークラレストラン」で昼食の中華で話しに花が咲き その後 能など見たことが無い人たちばかりで 「能楽堂」にて 能の観賞とシャレコミました。
 日本の伝統芸術をちょこっと理解出来たかも??
 (分かったような、わからんような)

今年度分は 平成19年5月に部会総会を兼ね、名鉄 津島線の 小幡 淳子さん 担当で企画、実施いたします。





和わ輪

初めての歯医者

5期生 田中 芳雄

今年8月 生まれて初めて歯医者に雇った、歯が丈夫で、虫歯も歯槽膿漏も無いわけではなく（両方有り）、単純に言えば歯医者と聞いただけで身震いするほど恐怖心が在り、あの「キーン」と言う金属回転音が原因です。

今まで、歯茎や、歯が痛んでも、じっと我慢で時間が経過すれば、悪いなりに安定してきた70年です、今までにも何本かの歯が抜けておりましたが、今年になり、一気に3本も歯が抜け、パソコン講師として、話をするにも支障を感じ、これ以上は「入れ歯を」と決心をした次第で、近隣の数ある歯医者の中を回り、評判の医者に雇う事になりました。

案の定、「歯医者に雇われるのは初めて」と話したら「あきれやら」どうも言葉を失ったようで、治療の期間をきいても、どれ位掛かるか、はっきりとした返事は貰えず、自分では、ここまでほって置いた、罰と解し、どうせ、時間ならなんとかなるさ！！と気長に考える事にしました。生まれてこの方、食事での、噛むことをそんなに意識したり、大切さを考えた事は無く、歯がボロボロになった今、これからの永い人生で「数少ない歯」を大事にしたいと考えています。

早や、週1回程度の治療で5ヶ月が経過し、あと1ヶ月でやっと下の入れ歯に取り掛かれそうで、上下揃うのは、まだまだ当分先に成りそうです。最近の治療は技術が進歩したのか、痛みも少なく、薬に頼ることもありません。最近では、死ぬまで付き合わねばならない、食事のために、なぜ早く治療しなかったのか、反省しきりです。

皆さんも、体の悪い部分があったら、「すぐ医者に相談を」が決して悪いことではないとおもいます。

今回は、尾張部会の「奥山 裕子」さんにバトンタッチします。

あなたはどっち？



リンゴ型？



洋ナシ型？

おなかのぼっこり出ているのが「リンゴ型肥満」、ウエストはくびれているのに下半身がふっくらしているのが「洋ナシ型肥満」です。

「リンゴ型肥満」は、内臓の周りに脂肪がつくので、様々な生活習慣病を招き、これらが併発することによって動脈硬化を引き起こしやすくするため、命に関わる大きな疾病に結びつくことがあります。これが今話題となっている「メタボリックシンドローム」です。

一方、お尻や太ももなど下半身に脂肪がついている「洋ナシ型肥満」は、格好いいとはいえないけれど、生活習慣病への影響は「リンゴ型」よりはなりません。しかし、体重が増えることにより、足や腰に負担をかけるなど、中年にとってはいろいろ問題です。

昔から言われていることですが、食事は腹八分目で規則正しい生活と適度な運動、が病気にかからないためには大事です。「リンゴ型」の人も、「洋ナシ型」の人も、これらのことを心がけ、健康な生活を送りたいものです。

SLA ●シニアの生き生きライフを支援する
中部シニアライフアドバイザー協会