

# SLA通信

第38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

## 今年度も、テーマは「つどい」

中部シニアライフアドバイザー協会  
会長 今泉 治子

歳を重ねるたびに、1年の短さに衝撃を覚えます。協会の新年度を迎え、やはりその感を強くしています。平成19年度も、会長を務めさせていただくことになりました。昨年度同様、よろしくお願いいたします。

さて、中部シニアライフアドバイザー協会は、1994年10月発足以来、時代の変化に伴い、多様な歩みを続けてまいりましたが、今日までの長い年月の間に、私たちは会員同志の強い「絆」を築くことができました。

昨年度の協会は、会員間のコミュニケーションを図ることを目的として、「つどい」をテーマに運営いたしました。会員の皆さまには、どのシーンにおきましてもご協力をいただき、共に歩いているという思いを常に持つことができました。それは、今の会員の方々が、協会を大切にされている証であり、この方々とスクラムを組んでいけば、協会の行く末も案ずることはない・・・今の私は楽観的な考えをしています。

そして、今年度の協会もテーマは「つどい」。その第1弾は、既にご案内しましたように、6月12日から16日、活性化委員会主催「第2回海外研修ツアー 台湾の旅」の実施です。このツアーは昨年3月の「上海・南京研修ツアー」に続く海外研修旅行です。会員だけという、気心の知れたグループで行く旅は、シニア世代の私たちにとって安心で有意義な内容になっています。また、昨年度ご提出いただいた会員情報には、地域での活動、特技、趣味などの多彩な情報が寄せられました。今後は、これらの情報の有効的な活用をはじめ、私たち会員が楽しく、かつ、充実感が持てるような「つどい」の場を企画していく予定です。

これから高齢期を迎える団塊の世代は、旧来の高齢社会のイメージを払拭し、年齢にとらわれない、新しい生活様式を社会に定着させることでしょう。新しい時代の波の中で、協会が私たち会員にとって、いろいろな意味でよりどころとなりますよう努力して参りますので、ご支援、ご協力を重ねてお願い申し上げます。



## 平成 18 年度通常総会報告

実施日：平成 19 年 4 月 21 日(土)

場 所：ウィルあいち会議室

会 員 数：72 出席者数：28 委任状数：23

議 長：杉浦玲子

記 録 者：坂田幸子 清水博子

議 事：第 1 号議案	平成 18 年度活動報告	承認
第 2 号議案	平成 18 年度会計報告	承認
第 3 号議案	平成 18 年度会計監査報告	承認
第 4 号議案	平成 19 年度活動計画案	承認
第 5 号議案	平成 19 年度予算案	承認
第 6 号議案	平成 19 年度役員候補者	承認

## 平成 18 年度通常総会 講演会

高齢者住宅情報センター名古屋 相談室長 安藤かおる氏

最近相談事例の多い、“有料老人ホーム”について、高齢者施設の種類の分類および現状について説明をいただいた。

### 高齢者施設の概要

住まい：

- ※有料老人ホーム 民間の経営の有料老人ホーム… 介護付き 住宅型 健康型がある
- ※シニア住宅 バリアフリーで生活支援施設として、基礎サービスに必要な設備を設けている
- ※高齢者向け賃貸住宅 家賃 6～12 万円程度 所得により家賃補償がある

福祉施設：

- ※ケアハウス 自宅での生活が困難な人向けの高齢者対応型住宅
- ※軽費老人ホーム 自治体の経営もしくは、自治体が補助金を出している施設
- ※養護老人ホーム 心身、経済的理由で自宅の生活が困難な人向けの施設

(その他レジメに沿って説明あり)

最近注目されている「リバースモーゲージ」とは

自宅などの不動産(土地付一戸建て)を担保にして、老後資金を調達する。

例えば

- ※家はあるが預貯金は少ない場合は、家を担保にお金を捻出する
- ※貸している家でも土地付なら OK、限度額内なら借りられる
- ※高齢者施設に入所する場合もリバースモーゲージが役に立つ

ケースバイケースではあるが、年金と手持ちの貯蓄で細々と暮らすという発想だけでなくマイホームを利用してシルバーライフを豊かにすることを考え、リバースモーゲージに目を向けてみるのも一つの手段である。

(文責：武藤まさよ)



安藤かおる氏

会長 今泉 治子

「歳を重ねただけでは人は老いない。理想を失うときに初めて老いが来る」(幻の詩人 サミュエル・ウルマン「青春の詩」)  
今年度も皆さまと共に、目的意識を持って前進するのみです。

副会長 木村 利行

平成18年度は中部S L A会員の減少が進む中、「S L Aのつどい」など集まりの場も、また参加者も増え、「活性化委員会の効果が表れてきたのかな?」とはヒイキ目でしょうかね。今年度も会員の力を合わせて更に充実したS L A活動をめざしていきたいと思ひます。

副会長 中島 衣代

あと一年、幹事をお引き受けすることになりました。

近年、総会をはじめ、つどい、研修会などの出席率も高くなり、名南部会の再立ち上げなど現会員の積極的な動きを感じています。中部S L A協会がその時々合った方向を見つけ、燃料切れにならないで動き続けていけます様、後押ししたいと思っております。

後藤 良

もう一年、幹事を務めることになりました。

身の回りでは、生活様式の多様化が進み、従来の常識が通用しなくなってきました。中部S L A協会のなかで、柔軟な頭を維持し、楽しい活動をくり広げられればと思ひています。おおいに語り、おおいに行動し、おおいに集いましょう。

武藤 まさよ

花吹雪から新芽と若葉の美しい季節になりました。

さて、私にとりましてS L Aに入会し初めての幹事は苦渋の選択でした。私は「頑張る」ことが苦手なのですが、すばらしい先輩方のご指導に助けられ、感心したり反省したりしておりました。皆様の明るい前向きな生き方に学びつつ、またこの一年を「さらなる一歩」へ少しでも実りあるものにしていきたいと思ひています。皆様ご支援をよろしくお願いいたひます。

黒須 由紀子

四季折々の風を感じながら、今年も伏見ライブラザでの幹事会に出席させていただくことになりました。力足らずですが、自分にできることを模索しつつ協会のため、また自分自身の向上のために精一杯努力するつもりです。ご指導ください。

研修会、懇親会、幹事会など参加しますと、さすがS L A会員だと感服する場面にも出会います。そんな皆さんの力が結集され、今の時代が求めるアドバイザーとして、高齢の人たちの人生に何らかの影響を与える力になればいいですね。

高齢者にとって平和な社会であり続けるために……。



中山久雄

昨年、中部S L A協会に入会させていただいたばかりで、まだ、西も東もわかりませんが、諸先輩方のご指導ご鞭撻を賜りながら、精一杯努めさせていただきます。どうかよろしくお願い申し上げます。

長谷川浩子

中部S L A協会に入会して、やっと1年が過ぎたばかりの私が、幹事となることに納得できないものがあるのですが、先輩幹事の方々のお手伝いをするという気持ちでお引き受けしました。また、S L Aへの好奇心・関心が薄れない間に、そして、これまでの活動や慣習化した事柄を知らないだけに、こだわりなく自由に意見を述べさせていただけるのではないかと考え、幹事をお引き受けしました。これから1年間、微力ではございますが、一生懸命務めたいと存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

監査 加藤愛佐子

新年会、総会と数年ぶりに出席して皆さんの元気さと笑顔に出合えて、楽しかったです。会員同士の親睦や情報交換を必要とする歳になったと感じました。初心に帰り、自助努力自立を・・生きかた上手に・・との希望を持って励みたいと思ひます。

会員さんの減少に寂しく思ひます。どうか皆さん退会なされない様にと願っています。

監査 加藤厚子

今年1年会計監査でお世話になります。

一会員でいる時は何事も受身状態でしたが、まずは能動的に変化している自分がいました。“出会い”を大切に楽しく活動していきます。そんな気持ちでいたら目に入ってきた格言がありました。

<一生燃焼・一生感動・一生不悟> 人は一生、懸命に心を燃やし、何時どこでも感動する気持ちを忘れないで、悟りの気持ちも怠たらず。という解釈でいいと思ひますが、私は“不悟”ってどういう意味?迷ってしまいました。皆様は如何に解釈されますか?教えてください。

## 全国一斉電話相談「高齢・シニアの悩み110番」実施報告

実施日：3月24日（土）・25日（日）10時～17時

場 所：中区正木町 シニア電話相談室

今回は当日、朝日新聞の朝刊全国版に電話相談実施の記事が掲載された為か、中部地区広範囲からの相談が、61件を数えました。内容は別表の通りですが、特に今回の特徴として資金運用、保険、年金、離婚問題など、団塊の世代からの相談が目立ちました。

相談日が年度末、春休みと個人的にもお忙しい中を相談員として（敬称略）

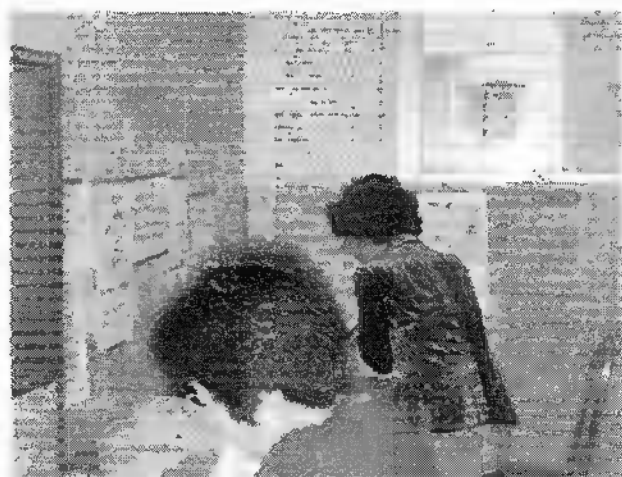
山下可子・浅野澄子・鈴木八重子・荒川静子・長坂朋子・杉浦玲子・保坂正子・青柳よ志子

各会員のご協力を頂き、幹事はもとより、新会員の長谷川浩子、中山久雄両会員も見学体験をして下さいました。

相談後もそれぞれの対応を報告したり、意見を求めたり、和気あいあいの中、よい研修の場にもなりました。ご協力ありがとうございました。

電話相談内訳（件数）

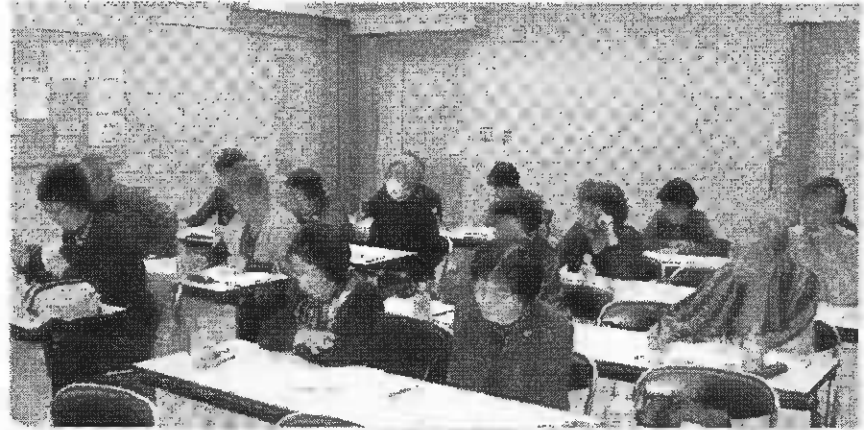
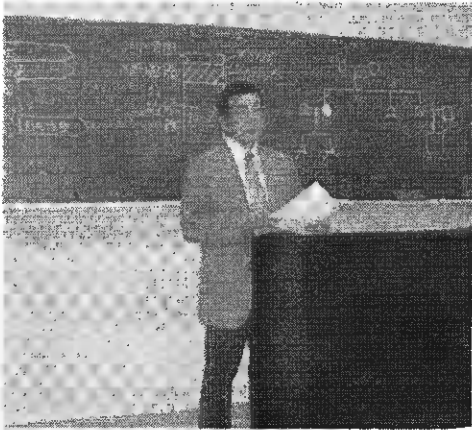
項 目	合計	男	女	東北	関東	中部	関西	中国	九州
健康・医療	51	12	39	2	9	2	8	9	21
介護・福祉	22	3	19	0	5	4	4	2	7
年金・保険	51	13	38	9	24	6	3	2	7
経済	24	9	15	1	5	4	3	0	11
成年後見制度	22	3	19	2	5	2	3	5	5
遺言・相続	146	28	118	11	59	15	18	12	31
家族・夫婦	73	9	64	2	18	15	5	2	31
住居	40	5	35	3	13	4	8	3	9
人間関係	11	4	7	1	1	1	1	2	5
生き方	25	8	17	0	7	3	6	2	7
仕事	2	0	2	0	0	1	0	0	1
消費生活	0	0	0	0	0	0	0	0	0
終末期	5	1	4	1	2	0	0	1	1
その他	10	2	8	0	2	4	2	1	1
合 計	482	97	385	32	150	61	61	41	137



## 第4回 SLA のつどい 研修会

### 『これだけは知っておきたい 高齢者を取り巻く社会保障制度』

- ◆ 日時 平成19年2月21日(水) 10:00~12:00
- ◆ 場所 なごやボランティア・NPOセンター
- ◆ 講師 後藤 良
- ◆ 参加者 24名

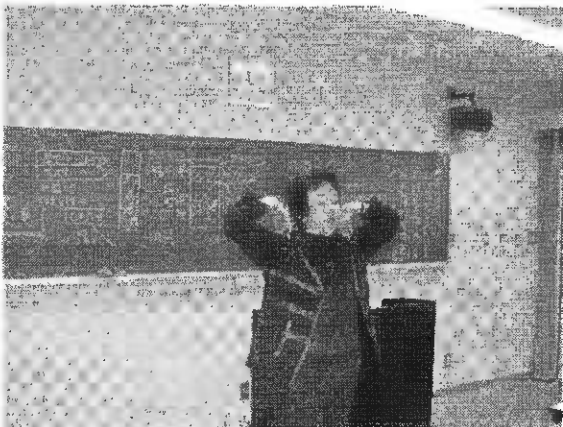


社会保障制度は少子高齢の加速と共に、自助自立社会を目指し大きく変革している。全国一斉電話相談「高齢・シニアの悩み110番」を一ヵ月後に控え、制度に関心の高い24名が年金制度、医療保険制度、介護保険制度の研修に臨んだ。国家財政の再建が険しい途上では給付が減少し、負担が増大する傾向はもはや誰も止めることは困難である。その中で、制度を勉強し、個々においてベストの方法を見出し、後から悔いが残らないようにしなければならない。また、身近な方に雑談のなかで話題を提供し、制度の有効活用の糸口につなげることも可能である。

- 1 年金制度
  - ・既婚女性の年金
  - ・年金分割と遺族年金の対比
- 2 医療保険制度の法改正
- 3 介護保険制度の法改正
- 4 遺言で相続トラブルを防止
- 5 有料老人ホームの概況



内容が盛りだくさんにもかかわらず、クイズに回答したり、年金の概要計算を行い、終始熱心に聴講していただきました。



休憩時間は中島衣代さんのストレッチでリフレッシュ

## 第3回SLAのつどい 日本料理「桂」にて新年会

19年1月31日、JR名駅近くの「ナチュラルホテル エルセラーン」に26名の会員が集い、職人こだわりの有機無農薬素材、天然素材、化学添加物を使用していない調味料を使つての料理に舌づつみをうち、和やかな雰囲気の中、近況や新年の抱負、将来の夢など語り合いました。

12階からの眺望も楽しさを倍増させるものでした。

歓談の合間には、切り込みを入れて折る鶴の箸袋、とても良く回る独楽の折り紙に取り組みました。折ったり教え合ったり、コミュニケーションよろしく手先の運動にもなりました。改めて、折り紙は大人の感覚に耐えられる素敵文化だと思いましたが、時間不足と、男性諸氏にはきっと退屈な時間だったことをお詫び申し上げます。



寄稿 山下可子

### 新年会に出席して

最初、今泉治子会長さんから、18年度年間活動のねらいは『つどい』であり、「この会を、共にもりたてていきましょう」と、うれしいごあいさつがありました。幹事さんたちの連携プレーとご努力に感謝申し上げます。寒明けも間近というのに、ぽかぽかと暖かい晴天のよき日となり、26名の笑顔が勢揃いしました。

19/1/31のすばらしい新年会を祝して

千代紙の集いたのしも独楽回し

次回の「つどい」を楽しみに……それまでお互いにお元気で

### [2007：中部SLA協会カレンダーの作成を記念して]の感想

木村利行さんの写真・文の、雄大で生き生きとした作品に、私も夫も、まだ見ぬ中国のカメラアングルに目を見張り、楽しませていただきました。

幾度か中国旅行のチャンスはあったものの、実現できずに、今日に至っています。

このカレンダーで、「雄大」そのものの景色に出会うことができ、満足です。

6葉の写真を通して、編集者各位の実行力に感服しました。1月の山脈(やまなみ)は、四季鮮やかに映えて最高。プロ級の腕前と、夫はしみじみと眺めておりました。

本年もSLAとして、健康で安全に、快適に過ごすよう努力して、感謝。

## 名南・名北部会主催「親睦会」のお誘い

- ◆ 6月27日(水)11:30 地下鉄東山線藤ヶ丘駅北口 名鉄エフ2F「嘉文」
- ◆ 戦争と平和の資料館「ピースあいち」(名古屋市名東区よもぎ台)
- ◆ 参加費:2500円
- ◆ 名南・名北部会以外の会員の方も、ぜひ、ご参加ください
- ◆ 詳しくは、同封のチラシをご覧ください

## 尾張部会お知らせ

2007年度、尾張部会の総会を5月19日 桑名「六華苑」で開催します。  
本年度の活動計画は、総会で決定します。追って、ご連絡いたします。

## 名南部会の報告

第2回名南地域部会は、3月15日(水)11:00~13:00、ランの館内「レストランオーキッドルーム」において10名の参加者が集まり開催しました。

木村利行部会長の“これからの部会を具体的にどう進めていくか”の呼びかけに「食事会や小旅行など楽しい会をめざして」「情報交換、各会員の特技の披露など相互研修をめざして」など活発な意見交換が行われました。  
意見交換、食事会の後、自由参加によるランの館内のフラワー観賞で楽しいひと時を過ごしました。



監査 小山静子

17年度幹事、18年度監査役と2年にわたって関わり、老境に入った身体で努力させていただき、ありがとうございました。これからは若い方々が仲間入りし、一層活性化を進めるようお願いします。

監査 長坂朋子

透けるような若葉と色とりどりの花が競いあって、庭は一年の内一番華やいていますのに、私は季節の変化についていけず、血圧の上下が激しく気分の塞ぐ日々が多く、自分の体をもてあまし気味の昨今です。

一昨年の春、SLAの役員をお受けしながら、その任も果たせなく役員の皆様方に変えて迷惑をかけました。自信喪失の今、退会を考え、踏ん切りをつけようと心に決めました矢先、身辺整理のつもりで机の引き出しを片付け終るその時に、過ぎし日の財団の養成講座の受講票が目にとまりました。懐かしく見入っていると、1994年3月5日(土)から始まって番号2063とあり、皆出席の青い印が鮮やかにしるされていました。13年前のあの雪の日のことも思い出されました。あの熱い燃えた心は…しみじみ考えさせられました。

今すべてを絶ち切ろうとしている自分のどこかで、多くの人たちとの出会い、温かい思い出などが浮かび交差します。もう少しそっとついて行こうと思直しました。2年間のご迷惑をお詫びしながら、又どうぞよろしくご指導賜りますことをお願い申し上げます。ありがとうございました。

# 和わ輪



## 「終の住処」

奥山裕子

とうとう“終の住処”にたどり着き、住みついております。二年目の春を迎え人も草花も冬眠から覚めみんな元気に動き始めました。裏庭には家庭菜園を作り、去年は十種類あまりの野菜を育てました。自分たちで育てた新鮮な野菜を毎食、食卓に出せることはとても喜びです。今年も今植え付けの時期です。

環境も住む人も一昔前の日本の良さを残した生活がとても心地よいです。適当に田舎であることがうれしいです。申し送れましたが住まいは富山県黒部市です。

この時期、紺碧の空にそびえる残雪の立山連峰は圧巻です。名水百選の水は「清水の水」と呼ばれ、いたる所に自噴しています。自宅の庭にもあります。宇奈月温泉も夕日のきれいな海もすぐです。自然体で生きています。

「VITA」というシルバー世代の情報誌が年4回発行されていますが、私も会員となり利用させていただいております。気軽にいろいろなイベント、習い事を通じて仲間造りに力を入れておりますが、皆さんお元気です。

次は、小澤節子さんにバトンタッチします。よろしく。

## デトックスって最近よく耳にするけど、なに？

デトックスとは、英語でdetox (=毒素排出) のことを意味します。

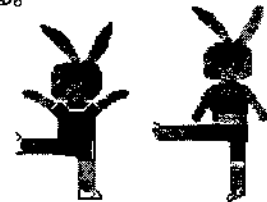
健康ブームの主流は、アメリカ・日本でも、今までは「トレーニングをする」「サプリメントをとる」「いい食材を食べる」などの体に栄養や筋肉を付け加える『足し算』の健康法だったのに対し、2004年頃から「汗を出す」「断食をする」「ヨガをする」などの体に不必要なものは取り除く、『引き算』的な健康法がデトックスをはじめ、注目を浴びてきました。

これは西洋医学が前者の価値観であるのに対し、東洋医学では後者の価値観であることが挙げられます。

また最近では体だけではなく、心にストレスを溜めないことも新しいデトックスとして認識されつつあります。

自分でできる健康法：

- 野菜をたくさん食べ、脂っこい食事や加工食品はあまりとらないように心がける。
- 湯船に必ず浸かり、体を温め、汗をだす。
- 水分をたくさんとり、炭酸飲料はあまり飲まない。
- 自宅で簡単なエクササイズをする。
- なるべくストレスを溜めない。



**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