

# SLA通信

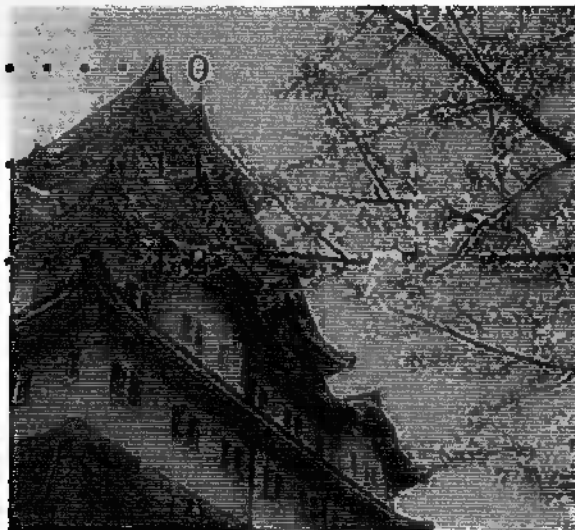
第44号

〒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



## 目次

- ✿ 幹事会報告 『10月～3月』・・・2
- ✿ カレンダー・・・・・・・・・・・・4
- ✿ 東北研修会・・・・・・・・・・・・5
- ✿ 秋の定光寺・紅葉とトンネル・・・7
- ✿ シニアの薬膳講座と会食・懇談会・8
- ✿ 新年会・・・・・・・・・・・・・・9
- ✿ 全体研修会・・・・・・・・・・・・
- ✿ 全国一斉電話相談・・・
- ✿ 会員からの便り・・・



名古屋城と桜

## 幹事会報告

### 第6回幹事会

開催日 10月21日  
出席者 10名  
報告事項 電話相談結果報告発送  
養成講座について  
議事内容 第4回 SLA のつどい「秋の定光寺・紅葉とトンネル」案内 井出勝男  
2010年カレンダーテーマ「香」書 小幡淳子  
東北研修ツアー 東北・中部 SLA 協会交流会について  
第5回 SLA のつどい新年会について

### 第7回幹事会

開催日 11月18日  
出席者 12名  
報告事項 SLA 通信 43号 80部発行  
東北研修ツアー 東北中部 SLA 協会交流会まとめ 木村利行  
議事内容 2010年カレンダーテーマ『香』 1部 1500円  
第4回 SLA のつどい「秋の定光寺・紅葉とトンネル」について  
第5回 SLA のつどい 新年会 会場選択・会費 3500円以内  
養成講座検討会プレゼン  
白寿会助成金  
名南部会 12月8日「シニアの薬膳講座と会食・懇談会」

### 第8回幹事会

開催日 12月16日  
出席者 出席者12名  
報告事項 「秋の定光寺・紅葉とトンネル」11月22日決行 SLA10名参加  
2010年カレンダー・注文50部  
「シニアの薬膳講座と会食・懇談会」出席者12名  
議事内容 新年会1月29日決定  
SLA 養成講座について

### 第9回幹事会

開催日 1月20日  
出席者 12名  
報告事項 2010年カレンダー  
議事内容 新年会 司会武藤・会計黒須・記念撮影木村・乾杯井出  
全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」3月27・28日  
研修会3月開催・2月の幹事会で幹事推薦・年内計画  
総会4月21日午後・会場・議案書  
広報4月1日発行予定

## 第10回幹事会

開催日 2月17日

出席者 10名

報告事項 新年会 カレンダー・シニアアートフェスティバル

議事内容 全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」報道機関に依頼  
全体研修会

来年度に向けて 役員選出、議案書作成、委任状、3月末発送予定  
協会のプロモーションビデオ作成

## 第11回幹事会

開催日 3月17日

出席者 11名

報告事項 『全体研修会』

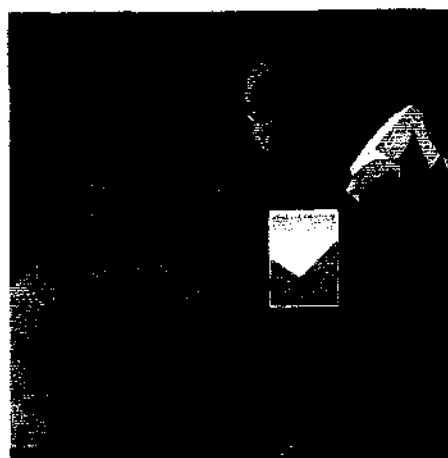
うつ病の対処法…講師 県精神保健福祉センター 相馬悦代氏  
中部SLA協会のビデオ作成・全体研修会で試写会

議事内容 電話相談について

総会 4月21日(水) PM1:30～NPOセンター研修室

当日は、AM10:00 幹事会 総会后、新年度役員による幹事会

22年度幹事会は第3金曜日検討



# カレンダー

応募多数のなか 2010年発行カレンダーに採用された表紙と写真です。

テーマは「薫」

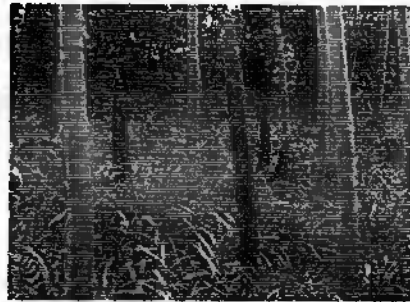
カレンダー掲載写真



表紙 (小幡淳子)



1.2月 山茶花 (山下 可子)



3.4月 若竹 (木村 利行)



5.6月 紫陽花 (中山久雄)



7.8月 赤トンボ(中野絃子)



9.10月 ダリア (加藤 恭子)



11.12月 紅葉(杉浦 玲子)



## 東北研修ツアー

旅行日程（11月4日～6日）

### 東北・中部 SLA 協会交流会報告

- ◆ 日時：2009年11月4日（水）14:00～16:00
- ◆ 場所：仙台
- ◆ 会場：リッチモンドホテルプレミアム仙台駅前会議室
- ◆ 参加者：東北 SLA 協会 4名 中部 SLA 協会 8名

東北 SLA 協会についての次のような内容を伺いました

- ◇ 協会設立 15 年目、NPO 法人設立後 4 年目を迎え、現在の会員数は 34 名
- ◇ 主な活動 ①バス旅行（年 4 回）②カラオケ（月 1 回）③シニアいきいき教室（年 3 回）  
④春秋 110 番（開設にあたっては場所と電話を借りている。常設電話相談は 2 年前から開設していない）
- ◇ SPO 設立までに 2 年を要し、現在は、理事 9 名・監査 2 名。常時事務所はなく、通常の活動は各自の拠点としてメールで連携をとっている。
- ◇ 協会活動を側面から協力してもらう準会員制度を導入。年会費 2000 円。入会条件は特にない。
- ◇ 収入源は年会費と各イベントの収益金から 10% 程度の寄付を受けている。
- ◇ 原則として、有償ボランティアを基本としている。
- ◇ NPO 化により社会的認知度がアップした。運営にあたっては、行政とのタイアップが効果的。

### 研修旅行に参加しての感想

森北 美子

2009 年中部 SLA 協会旅行に参加いたしました。11 月 4 日東北 SLA の方々との交流はいろいろなことを学ばせていただきました。

この、2、3 カ月前行きたいと思っていた奥入瀬、角館、十和田湖、青森と回って行きましたが、仙台松島は初めてで興味があったので参加いたしました。

青葉城恋唄の広瀬川をこの目で見る事ができた上、皆さま方と楽しい時間を過ごさせていただけたことに心から感謝いたしております。

また、鳴子峡の紅葉の素晴らしさがい思い出になっております。お世話になった幹事、参加された皆さま方に感謝、感謝です。ありがとうございました。

加藤 厚子

国内旅行で期間も短い予定だったこともあり参加する事が出来た。

参加者 8 名、グループとして動くにはベスト人数でしたが、10 名は欲しいな！

東京で東北新幹線《やまびこ》に乗り換え一路、仙台へとむかう。

研修は東北 SLA と中部 SLA との情報交換会・活動状況、新規会員の拡充方法など活発に話し合いが出来た。

大きく違っていたのは、東北 SLA は法人として NPO 活動が組織化されていたことでしょうか。

その後は観光旅行。私が興味をひかれていたのは「鳴子」。湯煙あがる名湯。表情がそれぞれに可愛い

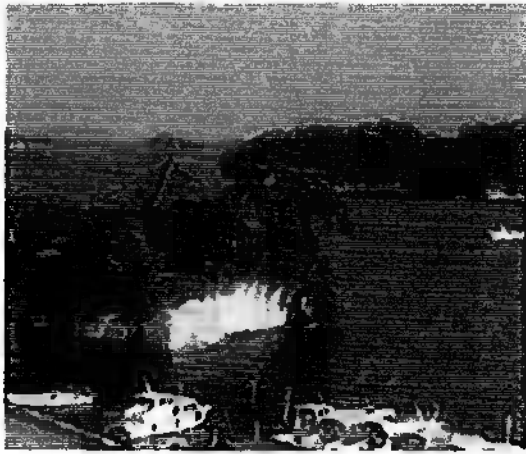
《こけし》。眼下 100m を誇る鳴子峡。前後左右何処から観ても全山、錦織りなす光景は圧巻でした。

欲を言えばもう一泊したかった。同じ列車に乗り、寝食を共にし、おしゃべりもしました。

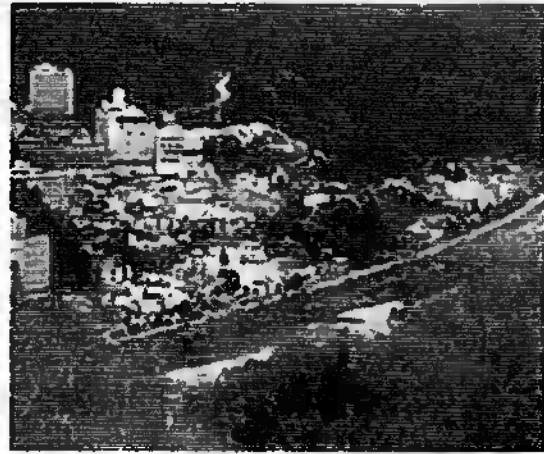
1日、半日の研修、集いでは味わえない深い絆を感じ、楽しい旅でした。

会員の皆様！一人だからとためらわないで、今後はドンドン出掛け、大におしゃべりをして、元気に過ごしませんか〜。

楽しく体験させて戴いた者からのメッセージです。



松島や一、あー松島や



鳴子温泉郷



東北 SLA の方々と記念撮影

## 第4回 SLA のつどい「秋の定光寺・紅葉とトンネル」



井出 勝男

国鉄名古屋～多治見間は明治33年(1900年)開通し、今年で110年になる。トンネルが、13ヶ所あり、全部レンガでできている。

去年貴重な文化財として国から「近代文化遺産33」として認定され、脚光を浴びている。

昭和40年頃複線電化され、それ以後、旧線は、放置されるまま今日に至り、竹や雑木が繁茂し、茫々としていた。

3年前からボラで開拓整備された。公開された。今回はいと、11月21日た。

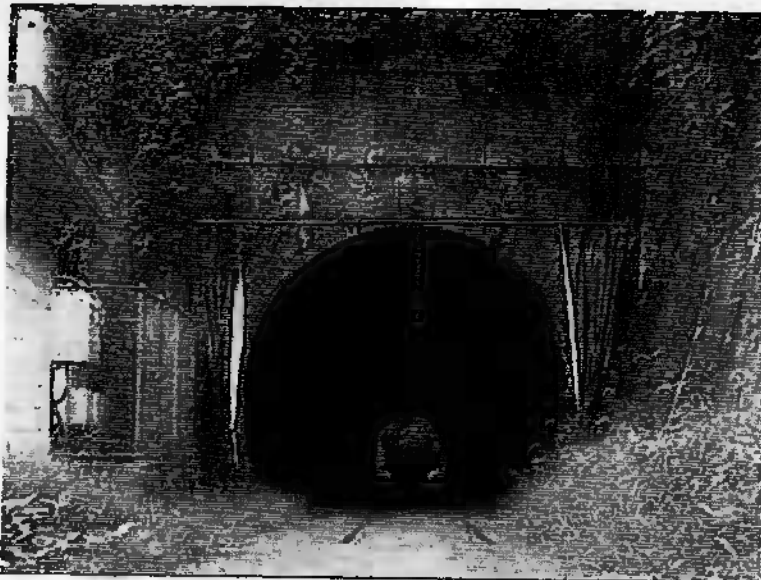
当日は、天気予報らず3500名程雑だった。SLA会に集合した。

4ヶ所のトンネルの風景など素晴ら

た。昼は、行程の一番奥の河原で弁当を開き、和気藹藹、ピクニック気分を満喫した。

今回3日間で、15000人の人が訪れ、バンク状態だったので、現在、春の公開(4月26日～5月2日)に向け、混雑緩和の為、一方通行にしようと、鉄製の階段を設置している。

今後、定光寺～古虎溪間も片側通行にし、東海自然歩道とリンクすれば、素晴らしいハイキングコースになるのではないか。乞うご期待を!!



ンティア有志約50名  
過去春秋に、3回市民に  
特に、紅葉の美しい時期  
～23日まで解放され

は雨だったにもかかわらず  
度押しかけ、現場は大混  
員は21日(日)定光寺駅

ル・美しい紅葉・庄内川  
しかった。4キロ程歩い

## シニアの薬膳料理(南部会主催)

12月8日、「シニアの薬膳講座と会食・懇談会」を開催しました。場所が、JRのローカル線しか止まらない田舎町でしたが、SLA10名と薬膳師2名(国際薬膳師前田莓日子氏ほか)の12名が集いました。講座は、質疑応答を含めて小一時間、その後、コース料理を戴きながら、食材や効用の説明を受けました。講座は、老化防止の薬膳と冬の過ごし方の繋がりが深いということから、冬の季節に関係している黒色(①)の「腎」の話から始まりました。

腎機能に関すること、機能を補う食材と機能アップについて、また、中医学での類似の法則や東洋医学が、心と体と繋がっていることなど、それから、食べ物の五つの味や老化防止の話をしていただきました。

SLAの感想をチョットだけ書いてみます。

1、自分の食生活がいかに誤りの多いものだったかを改めて思い知らされました。

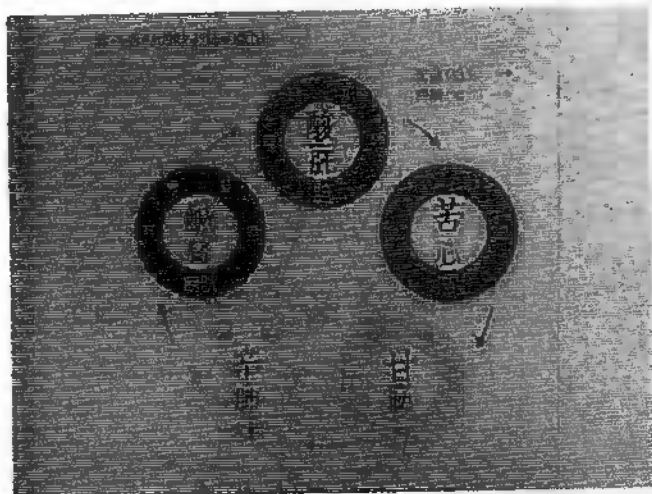
チョット遅いかもしれないが、私なりに食の改善に努めます。

2、有意義な講義でした。改めて食生活の大切さを確認いたしました。

子供達にも参考になるよう、レジメを拡大してキッチンに張り出します。

3、レジメ①の色が季節や臓器の色を表しているのですね。

特に、冬の黒い食材を積極的に摂ろうと思いました。



レジメ (食べ物の味と体の関係)



熱心に講義を聞くSLA

### ※注

五臓と五志・・肝⇄怒 心⇄喜 脾⇄思 肺⇄悲 腎⇄恐 のように、五臓と五志は密接に結びついている。

つまり、肝は怒を、心は喜を、脾は思を、肺は悲を、腎は恐をそれぞれ生ずる。そしてこれらの感情の激しい変動は、怒は肝を傷つけ、喜は心を傷つけ、思は脾を傷つけ、悲は肺を傷つける、というように五臓を傷つけて病変を発生させる。また逆に、肝(気)が衰弱すれば、怒がなくなって、気の弱まった状態が生まれる。



## 2010年 新年会

2010年新年会が1月29日(金)11時30分より、舞鶴館(日本料理店)の会議室「末広」で開催されました。参加者22名。お部屋は新年会のため金模様の衝立をあしらい、「日の出」の額や生花を飾り、テーブルクロスもピンクと華やいだ雰囲気でした。お席は、加藤厚子さんのアイデアで手作りの小箱の中に席札とお菓子を入れ、各人が好きな箱を選び、席を見つけていただきました。参加者のうち最高齢の木村秀子さんは2~3日前まで検査入院をされておられたそうですが、『皆さんから元気をいただきました』とお顔をお見せくださいました。

今年最初に、皆さんがそろっているところで『チーズ』の笑顔で記念撮影を撮りました。新会員の松原英雄さんのお顔も見かけられます。

武藤まさよさんの司会で新年会が開会。今泉会長からは『昨年よりSLA養成講座開催にむけて始動しており、今年はそのためのいろんな事業を実施していく予定であり、会員皆様の一っそうのご協力をお願いしたい。』とのご挨拶がありました。

井出勝男さんの音頭で、会員の体と頭の健康を願って乾杯!!お料理を美味しくいただきながらお隣同士で楽しそうに話が飛び交い、あちこちで笑い声がはじけていました。お腹がかなり満たされたところで、近況報告にはいりました。自分の健康管理について、生涯現役について、ボランティア活動について、老老介護について等などそれぞれユーモアを交えながらのスピーチに聞き入りました。

その後、“みんなで歌いましょう”となり、黒須由紀子さんと小幡淳子さんの指導で早春らしく「早春賦」「どこかで春が」など声をはりあげての大合唱となりました。

また、加藤厚子さんからちょっと便利な小箱の作り方も教えていただきました。

お蔭様で和気藹々とした楽しいひとときとなりました。ご参加の方々、ご協力いただきましたの方々、ありがとうございました。



新年会出席者

## 全体研修会

### ★うつ病の知識と対処法

開催日 3月17日

開催場所 なごやボランティアセンター集会室

講師 愛知県精神保健福祉センター 主査相馬悦代氏

#### うつ病の理解と対応・シニア世代とうつ病について

武藤 まさ子

うつ病とは「脳の病気」であり、「気の持ちよう」「心の弱さ」で起きるものではない

#### 1. うつ病の発症に関係するストレス

身体的なダメージ等に対する不安と失うことへの不安

別れることの悲しみ・環境の変化に対するプレッシャー

#### 2. 特徴

身体的症状が出やすい・精神症状について（気分）自殺への思いなど

意欲の低下・生活背景

#### 3. 治療

休養、環境調整、薬物療法、精神療法など

### ★電話相談の留意点

◇ 匿名性、傾聴と共感、安易な励ましは禁物

◇ 身体症状については否定しない…2週間以上続く気分の落ち込み

◇ 睡眠障害と食欲の低下があれば装弾を勧める

◇ 相談機関…かかりつけ医・精神科医療機関・保健所・市町村相談窓口・精神保健福祉センター

心の健康電話あいちこころほっとライン365

### ★試写会・中部シニアライフアドバイザー協会作成「SLAの活動」



札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡

## 全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」

- 開催日時：2010年3月27日(土)・28日(日)10:00~17:00
- 会場：(財)シニアルネサンス財団 シニア電話相談室
- 相談員：浅野澄子 油田淑子 荒川輝子 大蔵篁子 清水博子 杉浦玲子 鈴木八重子  
中島衣代 中野絃子 武藤まさよ
- 運営：幹事会
- 相談件数：82件



電話相談風景

## 会員からの便り

### 好きなことば

油田 淑子

行動の指針として、「座右の銘」或いは好きな言葉を持っている方は少なくないと思います。私は、金子みすずの詩の一節にある「みんな違ってみんないい」というフレーズが好きです。

戦後、芋や麦ご飯が主食で、食糧も満足に手に入らない時期、我が家の4人の姉妹が食卓を囲んでいると、いつの間にか、耳の聞こえない女の子、親と別れた知恵遅れの男の子などが加わることが度々ありました。

それは、母が、ボランティアで恵まれない子の面倒を看っていたからです。その子たちが近所の悪戯っ子たちから、障害を揶揄されたり、虐められると、私達姉妹が一団となり、虐める子を撃退。家族みんなは障害を個性と思い、違和感なく接してきました。

そんな環境で育ったせいか、最近まで、肌の色、宗教、生活習慣が異なる何人もの外国人のホームステイを抵抗なく受け入れることができました。

今年、愛知県で「生物多様性条約締結国会議」が開催されますが、生物多様性は、違った生き物が繋がり、支えあってこそ、地球上の環境が守られ、発展があるということを意味しています。将に「みんな違ってみんなよい」の現れと言えます。

企業も、ダイバシティ（多様性）を経営戦略とし、女性、障害者、外国人等多様な人材の活用によって生き延びようとしています。

組織の運営も同様で、所属するいろいろな会を見比べると、個性溢れたメンバーや毛色の違った考えを受け入れている会は、会員が生き生きし、活力を保って発展しているように見えます。

そういうことから、私は「みんな違ってみんないい」というフレーズに共感を覚えているのです。

