

SLA通信

第46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4回SLA養成講座キックオフ大会

長年懸案のSLA養成講座開催が決まり、来年3月開講に向けて、「キックオフ大会」を開きました。長年共に活動が続ける中で培ってきた何事にもかえがたいチームワークを大切にして、お互いができる力を発揮し、ゴールへ向けて進んで行きたいと思えます。

日時 2010年8月20日(金) 13:30~16:00

場所 ウイルあいち セミナールーム4

挨拶 今泉治子

「シニアライフアドバイザー養成講座」を開講することになった経緯を説明。中部SLA協会が運営する大きな事業です。皆さまのご協力が不可欠なものとなります。これから、養成講座開講に向けての催事が続きますのでよろしくお願いいたします。

会議

1、シニアライフアドバイザー養成講座実施計画 木村利行

2011年3~4月の養成講座実施計画について。

財団と中部SLA協会との関連について。

今年6月から、来年4月までの流れについて説明した。

養成講座開講のために次のように提案し、討議のすえ、決定された。

- ▶ 養成講座実施に伴う諸経費については、中部SLA協会の基金を活用する。
- ▶ SLA養成講座経理担当を設けること。
- ▶ 2011年度総会は、従来の4月を5月に実施すること。

2、SLA養成講座実行委員会の運営 中山久雄

① SLA養成講座実行委員会の編成

総括 今泉治子：木村利行：中島衣代

A班 日程調整・会場確保など実施計画や予算計画等の立案

○中山：荒川：小幡

B班 演題・講師選定と決定・講義内容・カリキュラムの決定・後援

○武藤：青柳：竹内

C班 講座広報・募集要項作成(チラシ・葉・パンフなど) 広報活動(マスコミ等対応)

○浅野:井出:加藤(愛):加藤(厚):杉浦:保坂

D班 受講希望者対応 応募基準(論文・面接等):口座開設・振込確認等の経理

○黒須:上野:大和田:小澤:大歳:鈴木

② SLA養成講座開講準備手順

③ SLA 養成講座応募者(受講者)対応スケジュール

3、養成講座開講に向けての講演とセミナー

1. 11月6日 “これからの10年・・・”～目指そう!! 輝くセカンドライフ～

2. 12月8日 「セカンドライフ入門セミナー」

[2010年講演会]のご案内

“これからの10年・・・”

～目指そう!! 輝くセカンドライフ～

◇ 講師 日本福祉大学中央福祉専門学校講師
渡辺哲雄氏(中日新聞「老いの風景」作者)

◇ 日時 2010年11月6日(土)10:00～12:00

◇ 会場 なごやボランティア・NPOセンター研修室

“団塊の世代”の大量退職が始まっていますが、この講演会は、充実したセカンドライフを過ごすための力強いメッセージです。中部SLA協会にはおなじみの講演巧者、渡辺哲雄氏に、いつもながらのユーモアを交えた聞きやすい語り口でお話ししていただきます。2011年3月開講予定「シニアライフアドバイザー養成講座」に向けて、大きなステップを踏み出す、大切な講演会になります。

多くの皆様、特に50歳代から60歳代の方々への周知や講演会への勧誘などに皆様のお力添えを、お願い申し上げます。

詳細は別添のチラシをご覧ください。申込は同封のハガキでお願いいたします。

セカンドライフ入門セミナー

◇ 日時 2010年12月18日(土)10:00～12:00

◇ 会場 なごやボランティア・NPOセンター集会室

◇ 講師 中部シニアライフアドバイザー協会

◇ 主催 なごやボランティア・NPOセンター

◇ 参加費 500円

講座概要:

なごやボランティア・NPOセンターが、名古屋市から団塊の世代向け講座を数多く開催してほしいとの依頼を受け、中部シニアライフアドバイザー協会が委託を受けたセミナーです。

充実したセカンドライフを送る方策や活動方法のヒントとなるべく、協会の活動とその広げ方、シニアライフアドバイザー資格取得のための養成講座についても紹介をします。

※申込・問合せ:090-2926-1995

いきいき教室

第2回全体研修会

ロコモティブシンドロームとは？

「メタボ」に続く日本の新たな国民病と危惧されている「ロコモ」（「ロコモティブシンドローム」の略）について、実態と予防、対策まで、実技を交えて学びました。

日時 6月18日
場所 なごやボランティアセンター
講師 SLA 会員 中島衣代氏

「ロコモティブシンドローム」は、日本語で「運動器症候群」と言い、運動器の機能が衰えることによる自立度の低下などで、寝たきりになる可能性の高い状態になることをいいます。主な原因は、バランス能力の低下と筋力の低下。主な症状は、骨粗しょう症、変形性関節症、脊柱管狭窄症です。

A、老化の四原則 B、運動器 C、足の運動 などについて。



第3回全体研修会

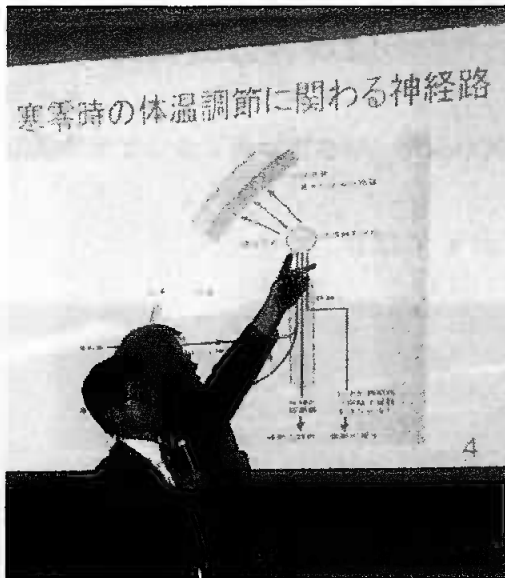
健康な暮らしは快適な衣服から

日時 8月20日
場所 ウイルあいち
講師 金城学院大学 成瀬正春教授
参加者 42名

～今、話題の新素材とからだへの影響について～

人間の体は、 $36.5\sim 37^{\circ}\text{C}$ 体温で体内の酵素が最も働くように出来ています。暑い時に体温を放出したり、寒い時に内臓がある身体の中心部に熱を集めるなど、神経が作用して体温を調節してくれるようになっています。

ウオームビズと暖房新素材、クールビズと衣服気候調節機能可能な衣服（イヌイット服やハワイのムームー、かりゆしウエアなど）、通気性・吸湿性・速乾性を工夫した新素材、温度調節素材、換気扇付など、寒暖の差にたいして体温を調節し、快適に過ごすために衣服を着用します。アレルギー対応については、肌に優しい繊維を使う、それも自分に合う素材を見つけることが大切です。洗濯には合成洗剤や柔軟剤を使わない。洗剤を利用するか、水やお湯などでこまめに洗うことが大切です。



「全国シニアライフアドバイザー協会」全国会議 報告

「全国のSLA協会、一斉」という運営に特色を持つ、全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」は、マスコミからも多くの関心が寄せられています。昨年「全国SLA協会」(事務局:石寺弘子氏)が発足し、「110番」の運営体制に充実が図られるようになりましたが、この夏、より一層の前進と、SLA活動の発展に向けて、下記のように、全国会議が開催されました。

■日 時:平成22年8月1日(午後1時～午後5時) 8月2日(午前9時～12時)

■会 場:東京都中央区八丁堀区民館 5号室

■議 題:全国一斉電話相談の現状と課題について

■懇親会:南青山会館(午後6時～8時)

■参加者:河合和(財団法人シニアルネサンス財団) 石寺弘子(全国SLA協会、会議のコーディネーター)

佐藤昌子・鍋島照子(関東SLA協会) 今泉治子(中部SLA協会)

森山宣子・松岡登(関西SLA協会) 藤咲俊昭(中国SLA協会)

堀内昌子(東中国SLA協会) 井星邦夫(九州SLA協会) (敬称略・協会は北から記載)

☆北海道SLA協会と東北SLA協会は欠席

☆応援スタッフとして東京地区のSLA 4名(伊東靖明、岡田久男、辻内京子、野村俊子)

会議は、あらかじめ問題提起され各協会から事前に回答・提出された討議項目をもとに、事務局がコーディネーターとなって討議する会議形式で進行しました。

報告された運営体制には各協会間でかなりの格差があり、抱える問題もさまざまでしたが、有意義なノウハウの提供と情報交換を行いました。

<全国会議宣言の朗読>

- 1、全国のシニアライフアドバイザー協会は、互いに連携・協力し合い、秋の「全国一斉特設電話相談」を成功させます!
- 2、全国と地域の特性を活かして、マスコミや社会に積極的にアプローチをし、電話相談およびSLAの認知度を高めます!
- 3、超高齢社会のシニアの実態をSLA=ジェロントロジーの視点から更に深く追跡・分析・解説し、社会に向けて提言します!
- 4、シニアルネサンス財団と協会は、更なる連携を図りながら、深刻な少子高齢社会の国家的な課題に取り組みます!



全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」

日時：2010年9月25日(土)・26日(日) am10:00～pm5:00

場所：(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・青柳よ志子・荒川輝子・大和田孝也・鈴木八重子・斎藤立子
保坂正子・中島衣代・大蔵篁子

運営：幹事会 今泉治子・中島衣代・中山久雄・井出勝男・小幡淳子・黒須山紀子
武藤まさよ・大蔵篁子

件数：北海道 42 東北 17 関東 63 中部 20
関西 23 中国 35 東中国 19 九州 50 計 269

今回は相談員の方も多数御協力いただきスムーズに運営できた事を、感謝しております。

- ・65才～69才、70才～74才の相談が多くありました。
- ・暮らしの形態はひとり暮らし、家族同居、夫婦世帯の順でした。
- ・相談の内容は健康、医療、経済、家族、親族の収入減(年金)、仕送りストップなどが上位をしめ、今回の特徴と思われます。
- ・相談は世相を反映しており、前回も社会提言として掲げた一人暮らしの方の病気入院、手術の際の保証人の件について、各病院の対応の仕方、公的には社会福祉協議会などで早急に手掛けていただきたい事と思いました。

報道関係

朝日、中日、毎日、読売、岡崎ホームニュース、の各新聞に掲載されました。

東海テレビ、名古屋テレビ、の取材放映がありました。

NHK テレビ・ラジオ放送もあり、各報道機関に御礼申し上げます。

※なお、110番の詳細は同封の「集計結果」をご覧ください。





2011年「中部SLA協会カレンダー作品（写真）」

下記のとおり作品募集中です！！ 奮って応募してください！！

- ☆ テーマ：季節感のある風景、花など
- ☆ 応募締切り：11月5日
- ☆ 応募作品は木村宛
 - ①デジタルデータはメールで
 - ②プリント写真は郵送等で送付してください。
- ☆ 掲載作品は幹事会で選びます。

〒457-0064

名古屋市南区星崎1-75

E-Mail mucun@amethyst.broba.cc

(担当：木村利行)



地域部会便り

尾張部会

弥富市歴史民俗資料館（伊勢湾台風のかげ跡）見学

日 時 10月28日（木）Am10:00

集合場所 近鉄弥富駅南側ロータリー

昼 食 潮鈴坊 ¥2300（割子）

見 学 弥富市歴史民俗資料館（伊勢湾台風のかげ跡）

海南病院ディケア（認知症者の回想法）

申 込 10月23日まで

※他部会の会員の方の参加をお待ちしています。

連絡先・・・佐藤勝人（自宅）0567-65-3105（携帯）080-6926-5312

名南部会（第11回）開催報告

「ブルーボネット散策」と「名古屋城ボランティアガイド体験談」

6月30日(水)、快晴で名古屋港の心地よい風の吹く中、参加会員8名は「ブルーボネット散策」と「名古屋城ボランティアガイド体験談」の話を伺うなど楽しいひとときを過ごしました。

“ブルーボネット”は名古屋港ワイルドフラワーガーデンの通称で、マメ科の青い花で女性の日よけ帽子に似ているところから名づけられたそうです。

美しい緑や草花、水面の耀きなど楽しみながら、ぶらっと、園内を一周しました。お昼には英国風のクラシックな建物内にあるレストラン「アウラ」でランチをいただきながら話に花が咲きました。

引き続き、園内にあるサニーハウスの一角でお茶を頂きながら SLA 大歳さんの「名古屋城ボランティアガイドの体験談」など聞かせていただきました。皆さんのお喋りも大いに盛り上がり、笑い～笑いの中で散会しました。



名南部会（第12回）開催報告

「私の手しごと」荒川輝子さんの作品紹介とスピーチ

10月9日(土)、当日は、あいにくの雨でしたが、ホテルローズコートへは会員10名が参加し、荒川輝子さんの手づくりの「刺繍」と「織物」の作品紹介、体験談を伺うなど楽しいひとときを過ごしました。荒川さんは若い頃から趣味の刺繍を始められ、現在も織物とあわせ親しまれて見えるとのこと。作品はいずれも自然の草花染料から染め上げた手づくりで、皆さん作品一つひとつを手にとって素朴な色彩や手触りの感触を味わって見えました。

引き続き、ランチをいただきながらのお喋りも大いに盛り上がり、時間が惜しまれる中、散会しました。



会員からの便り

古希を迎えて

加藤 愛佐子



今年は例年に無い猛暑が続きましたが、漸く秋めいて来てほっとできる季節になりました。

名古屋に引っ越して2年が過ぎました。

老後はのんびり温泉三昧生活に憧れ、お盆とお正月には家族の集い等に、夢いっぱい、水やお米が美味しくて何より空気が澄んでいて、雄大な景色が広がる大好きな越後湯沢のリゾートマンションに通い出し20年になります。4~500kmのドライブも苦にならず楽しかったですが、ここ3年前頃からだんだんと雪の時期の長距離が億劫になってきました。

その後、我が家もようやく毎日が日曜日になった夫婦の暮らしが始まり、どんな生活が望ましいのか日々話題になり、車離れの生活も遠からずやって来るなど、悩みは尽きなく、ぎくしゃくしていた時期もありました。そんな時に「有料老人ホーム見学会」に参加して老後の住まいのあり方・費用・制約等聞いて、とても費用の面ではギブアップでした。

三度の食事準備からの解放だけなら、我が家でも出来ると思い、それから夫への家事全般と特に料理に興味をもって作れるようになってもらうために、自立自助努力の精神で特訓が始まりました。

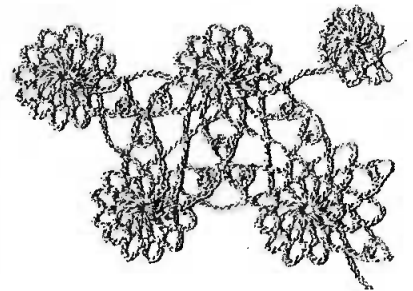
「一人になった時どうして暮らすつもり・・・食事はどうするの?・・・息子家族に世話になるつもり?・・・私が生きている間に覚えてほしいわ・・・」との会話からはじまり「少し手伝って・・・」とお願いしたり

「こんな蒸野菜チンするだけよ・・・作ってみてよ・・・」とおだてたり「また同じ失敗ね・・・何回同じこと聞くの・・・」と怒ったり「まあ・・・今日はおいしいわね・・・」褒めたり・笑ったりで、

70才の夫に家事全般が自然と出来るようになるには最後のチャンスと思い、短くとも長〜い余生の日々の暮らしで、些細な出来事を共に、楽しく話し合い、笑い、支え合うことが出来るようになりたい願いで一生懸命でした。

半年過ぎ一年過ぎて・・・あなた作る人私食べる人・・・そんなスタンスの居心地を、楽しんでいきます。

大腸がん手術から7年過ぎ、おまけの人生は、健康第一で何事も寛容に、かたよらず、とらわれず、こだわらずの心で、わがまま通して好きなことはどんどんやって、苦手なことは無理せず程ほどにして、ボケないように、編み物、ヨガ、写真、ドライブと楽しんでいきます。



※会員の名簿順に原稿をお願いしております。次回は加藤厚子さんをお願いしたいと思います。

養成講座に向けて私書箱を開設しました

私書箱の住所表記：

〒460-0003

名古屋市中区錦 2-18-5 MBE178
中部シニアライフアドバイザー協会

中部 SLA 協会専用電話

090-2926-1995

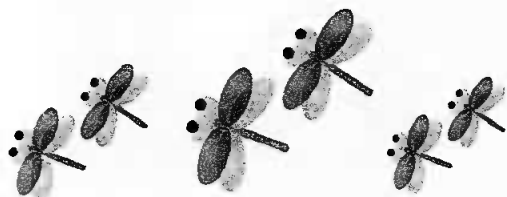
URL : <http://sky.geocities.jp/chubusla/>

E-Mail : chubusla@yahoo.co.jp

中部 S L A 協会専用電話

090-2926-1995

URL : <http://sky.geocities.jp/chubusla/>



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