

SLA通信

第53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

2012年を迎えて

中部シニアライフアドバイザー協会
副会長 中島 衣代

新しい年になりました。

一年のうちには、誕生日・結婚記念日を始め、毎月・毎日の始まりに意を正すというと大袈裟ですが、少しだけ過ぎにし方を振り返り、さあ次への始まりだという気持ちになる日があります。

年の始めは又格別で、日の出もいつもより輝いて見え、吸い込む空気も、空も、木の葉の艶やかさも新鮮で美しく感じられます。

近年は一年の計を語る以前に、現状を感謝し、自分の足元を見つめるようになりました。そしてやはり、今年のテーマは今までそうであり、今後も続けていきたい「心身共に健康で!」という事です。

この私の現況にぴったりの講演会に、今日行ってまいりました。日進市高齢福祉課の主催で「寝たきりにならない秘訣」—科学的根拠に基づく健康づくり法—、講師は筑波大学教授 医学博士 久野譜也先生でした。少し内容をご紹介します。

①. 健康づくりとは高齢になっても元気に暮らせることは社会貢献である

②. 健康維持の努力をすることは個人と社会双方にとってメリットである

との観点から話され、寝たきりの要因となる生活習慣病（脳卒中）、転倒骨折を予防する為

①. 歩くこと、歩き方

②. 筋力トレーニング、筋量維持

③. 生活習慣病にならない為の食事

が三本柱である。又体力、健康づくりは貯金が出来ない。一生続ける事が必要であるが、一人ではなかなか続けられないので仲間とするのが良い。

などなど、統計・分析による科学的実証例を話され、健康に関心のある一部の層だけが参加するのではなく、市民誰もが参加するまちづくりの政策の中核に捉えてほしいと結ばれました。

私も日進月歩の知識を吸収し、健康づくりが自分の為・は勿論、社会貢献（医療費、介護保険費の抑制）にまでつながる事に同感すると共に、今続けている介護予防のサロンの運営と電話相談に生かしていきたいと思いました。

平成24年度は中部SLA協会にとりまして、新会員と共に新しく歩み始める特別な朝となり、明るい兆しを感じております。

2012.2.9 記

第5回 SLA のつどい ～2012年 新年会～

日 時：1月28日（土） 11:30～13:30

場 所：「ホテル名古屋ガーデンパレス」 （参加者：34名）

1月も終わりに近くなった28日、恒例の新年会が開かれました。今回は新入会員も加わり、外は寒い中ではありましたが、和気藹々とした雰囲気の中で、時のたつのも忘れて楽しく来期に向けての話も弾みました。

開 会・・・・・・・・・・11:30（進行：井出）

- 会長挨拶・・昨年スタートした活動のかたちを整える年
- 連絡事項
- 乾 杯・・保坂：絆を深めよう
- 近況スピーチ
- 記念撮影
- 締 め・・深津：協会の発展を祈って

“元気よく1本締め！”

閉 会・・・・・・・・・・13:30



2012年 新年会に参加して

小塚 直子

SLAの皆様の活気あふれた新年会に参加させていただきました。近況のスピーチでは、今泉会長の、新SLA会員の受け入れ準備でご苦労があったことなど、よく分かりました。そして、お目出度いお話などなど。

又、今年もいろんなことが多々あることと思いますが、活気あるSLAがますます発展していくことと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

松本 敏子

私にとって、久しぶりのSLA参加。新会員が増えて会の雰囲気は、変わったのだろうか？と心配しながらホテルへ。

しかし会が始まると、なごやかな空気が流れ、全員、前からの知り合いのように打ち解けて楽しいひと時を過ごすことができました。

昨秋から仕事を始められた方、一人でいくつものボランティアをされている方など前向きに暮らしている皆さんのお話をお聞きして元気をもらいました。

さて私は、来年の新年会でどんな話題を提供できるのか？

気負わず、自然に今年の目標を見つけて過ごしたいと思いました。

幹事会報告

第7回幹事会

- 開催日 12月16日(金) なごやボランティア・NPOセンター
出席者 11名
報告事項 *研究会・PTの活動報告
- ・交流会 11/30 トンネル散策。SRクラブから2名の参加があったが今後
も協会行事に参加を呼びかけたい。
 - ・研修会 12/14 忘年会。(24年5月予定の韓国ツアーに向けて)
 - ・成年後見 12/2 油田弘佑氏の「成年後見制度」の講演、20名の参加。
 - ・通信 52号発行。85部。
- 議事内容 *協会 SLA 活動の経費について
- ・ 会則・内規を基本として考える。
 - ・ 協会主催活動と研究会(自主的勉強会)の区別・討議。
- * 新年会・・・プログラム・進行は1月の幹事会で決定。
* 会計から・・・現在までの経過報告と今後の見通し、支出方針の確認。
* 地域部会
- ・ 尾張部会・・・3/7 科学館見学。

第8回幹事会

- 開催日 24年1月20日(金) なごやボランティア・NPOセンター
出席者 10名
報告事項 * 現在、協会の活動拠点として利用しているなごやボランティア・NPOセンターは
24年4月から使用不可。
ナディアパーク(ロフト)に会場を移行。名古屋市の直営となる。
予約は受付中だが、利用料など詳細は不明。
- * 東北 SLA 協会、3月の全国一斉電話相談は不参加。7協会の参加。
 - * PTと幹事会の連携について
 - * 中部シニアライフアドバイザー協会特製カレンダー、新年会にて残部の売却。
 - * 会計より・・・カレンダー作成費について
- 議事内容 * 会則について
- 綱領、会則の勉強会をもち、内容の把握、検討を常にする。
 - * 新年会、尾張部会、電話相談について
 - * 生き生き教室について
 - * 通信 53号の内容について(2月17日発行)

研修会

第4回海外研修ツアー「韓国」

日 程 : 5月28日(月)～5月30日(水) 2泊3日

見学場所 : ソウル市内観光

ソウル市内福祉施設2か所見学・交流予定

韓国民俗村観光・世界遺産華城見学・韓国食料品店

費 用 : 78,900円 (2名1室 燃料サーチャージ、TAXを含む)

※一人部屋追加料金 17,000円

申し込み : 電話: 052-471-0980 携帯電話 090-4796-7654 (畑島)

詳細はチラシ

(申し込み 受付中!)

電話相談研究会

3月の全国一斉電話相談にむけての研修を次のように計画しました。

日 時 : 3月13日(火) 9時30分～12時

場 所 : なごやボランティアセンター (12階会議室)

内 容 : 全国一斉電話相談に備えての実践に即した勉強会です。

対 象 : 110番相談員

申し込み、問い合わせ先 : 携帯 : 090-7852-7073

E-Mail : takako_0014@softbank.ne.jp

※3月2日(金)迄にお申込み下さい。



SLA PC 研究会

PC 研究会は協会ホームページの運営を担当しています。随時更新中です。

会員の皆様の SLA 活動にお役立てください。 <http://sky.geocities.jp/chubusla/>

次回研究会 : 2月23日(木) 13時～ なごやボランティア・NPOセンター集会室

成年後見制度研究会

平成23年度の活動計画として、3月に予定しておりました「名古屋家庭裁判所後見センターに関する研修」(名古屋家庭裁判所後見センター見学)の会は、関係の方々に、実施に向けお骨折りいただきましたが、年度末ということもあり、諸般の事情で24年6月頃に延期いたします。

4月発行の通信54号にて、ご案内できるよう計画をすすめますので、宜しくお願いいたします。

生き生き教室

「生き生き教室」開講のご案内

長いシニア期の人生を、健康にいきいきと生きがいを持って、楽しく暮らせるようライフ力を養うことを目的に、次のように講座を開講します。

- 日 時 : 2月29日(水) 13時～15時
場 所 : ウイルあいち 和室1(4階)
講 師 : 中村 勝 氏 ・ 元(株)三菱電機名古屋支店顧問
内 容 : 「自分の健康は自分で守る」(健康とつば)についての座学と実践
会 費 : 300円
そ の 他 : 動きやすい服装でお願いします。
申し込み : TEL FAX : 0568-22-1487
携 帯 : 090-1092-5632 (浅野) ・ 2/25迄(会員外の方もお誘いください)

この健康講座は、内容を変えながら24年度も引き続き開催の予定です。(6月,10月,2月)2部構成で・第1部を講師による講義、(講師は検討中)

- ・第2部は会員の皆様より(各回3名程)「現在、生きがいとしていること」についてのお話をさせていただき、雑談しながらお互いの生き方を高めていけたらと願います。ご協力をお願いいたします。

地域部会

尾張部会

名古屋市科学館の見学 を次のように開催いたします。

- ・日 時 3月7日(水) 11:00～13:30
- ・集合場所 東酢本店 (地下鉄伏見7番出口御園座北)
- ・見学場所 名古屋市科学館(新設プラネタリウム)

この催しにつきましては、新年会の折の呼びかけで、既に定員に達してしまいました。見学が叶わなかった方、誠に申し訳ありません。またの機会にお出かけください。世界一と定評のあるプラネタリウム。感想をお聞かせください。

三河部会

第2回三河部会例会

まだまだ春の足音も聞こえて来ませんが、三河部会の第2回例会を開く3月1日には、きっと寒さも緩むと思われれます。

今回は、「豊川稲荷とゆったりランチ」と名付け、豊川で楽しみます。お稲荷さんの門前町で土産物屋を冷やかした後、参拝を済ませ、境内を散策します。境内には、最近中日新聞にも紹介されたパワースポット「狐塚」も有ります。境内を出てから車で三河湾へ向かい、豊川放水路河口の食堂で昼食を摂ります。身がプリプリに入っているアサリや大アサリを焼いて頂きます。もちろん、昼食時には、まじめなお話もします。食事を堪能できたら、豊橋まで車で移動して解散する予定です。

今回は三河部会8名中7名が出席する予定ですから車が一杯になり、従って、三河部会以外の人をお誘いできません。もしこの様なプランで豊川を訪れたい会員の方がおられましたら、中村までご一報下されば別の日にセットしたいと思います。

今後の活動予定

① 生き生き教室

日 時 : 2012年2月29日(水) 13:00 ~ 15:00

場 所 : ウイルあいち 和室

講 師 : 中村 勝 氏

詳細は P5 をご覧ください

② 電話相談研究会 (2012年電話相談研修)

日 時 : 2012年3月13日(火) 9:30 ~ 12:00

場 所 : なごやボランティア・NPOセンター 集会室

詳細は P4 をご覧ください

③ 全国一斉電話相談「シニアの悩み 110番」

日 時 : 2012年3月24日(土)・25日(日) 10:00~17:00

場 所 : (財)シニアルネサンス財団 シニア電話相談室

「チラシを同封いたします。周りの方、関係部署などに宣伝を
お願いいたします」

④ 第4回海外研修ツアー「韓国」

日 時 : 2012年5月28日(月) ~ 30日(水)

詳細は P4・ちらしをご覧ください

平成24年通常総会のお知らせ

日 時 平成24年4月20日(金) 13:30

会 場 ナディアパーク デザインセンタービル6階

名古屋市中区栄3-18-1

(地下鉄名城線矢場町駅下車、5、6番出口より徒歩5分)

新しい会員を迎えて 初めての大切な総会です。是非、万障お繰り合わせの
うえ、ご出席いただきますよう、お願いいたします。

※広報では会員の皆さんからの情報提供や寄稿をお待ちしています。

次回の発行は2012年4月の予定です。3月16日の幹事会までに原稿をお願いします。

(送付先) E-mail kurosuyukiko@ybb.ne.jp Fax 0561-73-1447

中部シニアライフアドバイザー協会 平成 24 年度役員選出について

中部シニアライフアドバイザー協会は、会則に従って平成 24 年度の役員を選出を行います。選出者は、総会の承認により役員に就任します。
選出は下記の方法により行います。

1. 立候補
2. 推薦

選出用のハガキを同封しましたので、是非、自薦、他薦を問わず、名乗りをあげて
いただき、中部 SLA 協会活動の発展・推進に力をお貸してください。
くれぐれも宜しく願い申し上げます。

用紙に必要事項をご記入の上、2 月 29 日までに切手を貼って投函を
お願いいたします。



なごやボランティア・NPOセンター会議室等の移転について

昨年（23 年）末、名古屋市市民経済局地域振興課より次のような連絡がありました。

23 年 6 月の NPO 法の改正により、なごやボランティア・NPOセンターを新たな場所へ移転することを検討し、平成 24 年 4 月 1 日（日）以降利用分の現センターの会議室、集会室及び第一研修室の受付を中止させていただくというものでした。

従って、なごやボランティア・NPOセンターを本拠に活動していた中部 SLA 協会の活動の場も 名古屋栄のナディアパークに移転の予定です。

（名古屋市中区栄三丁目 18 番 1 号 ナディアパーク デザインセンタービル 6 階）

皆様には、慣れない場所にて大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、全ての会の会場がナディアパークになるわけではありません。

今までと同様、活動内容によって、場所の選定をいたしますので、その都度よくお確かめのうえ、ご参加いただきますよう、お願い申し上げます。

参考までに、詳細はなごやボランティア・NPOセンターHPで「なごやボランティア・NPOセンターの業務終了と市民活動推進センターの開設について」（23.2.14 更新）に載っております。

会員便り

物を捨てる、物を溜める・・・

野村 喜美子

今年は「断捨離」でいこう・・・こう決めたのはちょうど一年ほど前だった。ガラクタが増えた、とは思っていたのだが、小さな事務所を閉めたことで、ますます書類や本類が増えた。

古い本や洋服の山を見た夫は「使いもしないものは捨てる」というし、私は彼の釣り道具や木切れなどをがらくたとは思えないものを「こんなもの」といって捨てるよう要求していた。折から「断捨離」ブーム、お互いに「断捨離」を合言葉に大幅な整理を始めた。

そんな折、30数年も住んでいた公団住宅が「耐震工事不能」と結論が出て取り壊されることになった。今年か来年には転居せざるを得ないといわれていた。年末になって同じ中区の鶴舞駅から5分のところに、7階の東南角部屋があいたと聞いて、急遽、年末に転居を決めた。引越は大仕事だった。が、それはともかく、私は改めて「断捨離」とはどのようなことなのかを考えさせられた。

私個人として大仕事だったのは、洋服と本、それに靴の整理だった。洋服は会社勤めをしていたのでスーツ類が多い。ウールやシルクなど、オーダーで仕立てていたころのものは、10年以上しまいこんだままだった。本などはほしい人にダンボール箱で送り、もらってもらった。若いころはヒールの高い靴を喜んで履いていたが今はローヒールばかり。大分捨てたが、あまりはいていないよそ行きなど、もったいなくて捨てられない。

そして一年がたち、今改めて「断捨離」とはどのようなことかと考える。一言で言えるのはただ捨てることではないということだ。何が大事なのか、何が必要とされるのか、溜めてから捨てるのは本末転倒ではないのか。誰かにあげればいいというものでもない。結局、ライフサイクルにかかわってくるのではないかと、やっと思いたった。

※ 会員の名簿順に原稿をお願いしております。

次回は、森北芙美代さんにお願いします。

中部シニアライフアドバイザー協会

専用電話

090-2926-1995

E-Mail

chubusla@yahoo.co.jp

URL

http://sky.geocities.jp/chubusla/