

中部シニアライフアドバイザー協会

SLA通信

第88号

報告3件

中部SLA協会 会長 畑島美奈子

この通信が皆様の手に届く頃は「朝夕はめっきり涼しくなりましたね」そんな会話が交わされているでしょうか。クーラー漬けの毎日にうんざりしています。

異常としか言いようのない連続する酷暑日と大きな災害をもたらした豪雨。2018年のセミナーは、異常気象はなぜ起こるのか、予測される災害からどうすれば自らを守ることができるのか。気象予報士を講師に迎えて、11月13日に開催いたします。今年は特に関心の高いテーマだと思われます。ぜひ友人・知人をお誘いください。詳細は同封のチラシをご覧ください。



SLAサロン。オープン以来約1年半。11月のサロンを最後に閉店いたします。月1回ではありますがふらっと立ち寄れるような場所になって欲しいと開いたのですが、予想したような利用がなく、残念ではありますが、経費の無駄遣いになってしまっているとの自己批判からの結果です。

3年目を迎えた名古屋市生涯学習センターとの共催講座。テーマは自分の人生、どう過ごしますか？6回の連続講座が始まりました。受講生は定員の30名をオーバーし抽選となりました。

SLA協会の動き（7月～9月中旬）

日時	活動	場所
7月12日(木)	SLAサロン7月・PC部会7月定例会	集会室(午前)・会議室(午後)
	通信87号発行	印刷スペース
7月20日(金)	第4回幹事会	会議室
8月9日(木)	SLAサロン8月・PC部会8月定例会	集会室
8月16日(木)	電話相談取材依頼のため報道機関まわり	名古屋市内
8月17日(金)	第5回幹事会	集会室
	研修会 エンディングノートの書き方その⑤ 「尊厳死について」	
8月23日(木)	西区生涯学習センター講座 (講師)加藤昂治	西区生涯学習センター
8月30日(木)	西区生涯学習センター講座 (講師)大歳篁子	
9月6日(木)	西区生涯学習センター講座 (講師)宮地祥子	
9月13日(木)	SLAサロン9月・PC部会9月定例会	集会室(午前)・会議室(午後)
	通信88号発行	印刷スペース(11:00～)

⌘ 幹事会報告

第4回幹事会 7月20日(金) 出席者9名

- ・全国一斉電話相談について
- ・セミナーについて(尊厳死について・心豊かなセカンドライフについて)・施設見学について
- ・親睦の日帰り旅行(きのこ列車について)

第5回幹事会 8月17日(金) 出席者9名

- ・全国一斉電話相談について(幹事担当者等決定)
- ・研修部会セミナーについて(尊厳死)
- ・秋のセミナーについて(高齢社会と気象について)

⌘ 研修部会報告

エンディングノートの書き方その⑤「尊厳死について」

研修部会・電話相談部会共催

出席者：12名

講師尊：厳死協会副会長 仲世利子氏

尊厳死についての話は前から2回ほどSLAでも聞いている。今回のお願いした講師は協会支部副会長であり“あした葉(地域医療を考える会)”を主宰し、現役で医療の現場でも活躍されておられる。幅広い活動と経験を生かしプロジェクターを使って分かり易く説明して頂きました。全国で60歳以上の人でエンディングノートを知っている人は43%いる。しかし実際に書いている人はと言うと6%くらい。我々の会員でもなかなか書いていないのが現状。もしもの時に延命治療を望まない人は8割もいるが、実際に本人の思い通りにしてもらっている人は遥かに少数。少なくとも書面で書いておくことが最低条件だ。それに家族と普段からコミュニケーションをとり考えを理解し合っておくことが大切だ。それが「争続」にならない事にもつながる。充実した人生の最後を迎えるためにも、この機会に考え話し合おう！

記：井出 勝男

⌘ 西生涯学習センター講座報告

- ・第1回8月23日(木) 講師 加藤昂治さん

「笑う門には福来る」～シニアライフを笑顔で過ごしましょう～シニアの心と体に笑いがいかに大切なものであるかを駄洒落(?)を交えながら楽しく話していただき、又、アンケートをもとに受講者同士が話し合いをし、盛り上がるなど、いいスタートが切れました。



- ・第2回8月30日(木) 講師 大歳篁子さん

「仲間と共に運動ライフ」～スクエアステップで転倒・認知症予防につなげましょう～

平均寿命と健康寿命の説明から始まり、特に健康寿命を延ばすためには、食事・運動・コミュニケーション等が大切である。まず参加者は5つのグループに分かれて、健康維持の為に各自が実行していることを発表した。ストレッチ・ウォーキング・スポーツジム通い・趣味等であった。異色だった報告は、敬老の日に“シニアのファッションショー”に夫と共に参加するため、運動を兼ねて毎日モデル歩きを練習しているという方がいた。そのあと準備運動をしてスクエアステップの実技に入ったが、脳トレゲームも取り入れつつ数種類の基本ステップが実施された。参加者の笑い声が響き楽しい雰囲気講座であった。



◆第3回報告は『通信89』にていたします。



地域活動で楽しくいきいきと

堀部 令子

大口町で「食、暮らし、生がい」の情報発信と地域貢献を目指してヘルシーエイジングの会を創立して13年、それ以前は婦人会（現さくらメイト）のクラブの一つとして食を考えようと立ち上がりました。

丁度大口町福祉会館の改装に伴いその施設をどうしたらいいか、指定管理者制度もにらみながら住民による管理運営をと町からの要望も受けて、福祉会館内で飲食の提供をすることとなりました。その後私の力不足で飲食店の運営から撤退しましたが、仲間も出来、会として再出発することとなりました。

ヘルシーエイジングの会とは、健康で生き生きと年を重ねるをモットーに町内で開かれる祭り（春の金助さくら祭り、秋のふれあい祭り、ハートフル大口祭り）への参加。又「わが人生を語る」シリーズでいろいろな人たちをお招きして講演会の開催。大口中学校家庭科クラブの活動支援。年2回夏、冬の寄せ植え教室の開催。7月7日はたまちゃん（佐々木珠美さん）によるお話と歌の会。9月には会員研修で社会見学と楽しんでいます。



こんな活動をしています。丁度企画に行き詰まった頃、SLAの養成講座の募集があり、只この会にはきっと良い出会いがあり講師にお誘いできる人がみえるのではと、自分がアドバイザーになろうとは思ってもなく、講義に参加したように思います。その甲斐があって加藤さん。朝見さんに打診すると快く出かけて下さいました。

この活動の中で今一番楽しいことは、中学校家庭科クラブの支援です。メニューも決めて材料も揃えて20名くらいの部員に調理を教えます。材料費300円であまり贅沢なメニューは無理ですが、子供たちが成長する姿、一緒に会食する楽しさ、又夏休みにはエコ石鱈を手作りして、ふれあい祭りで販売しています。

孫の世代との交流は若返りの妙薬と感じています。なかなかSLAでの活動に参加できなくてごめんなさい。これからもボケかった主人の面倒と両立しながら頑張ります。

*会員の名簿順に原稿をお願いしています。 次回は水野サヨ子さんをお願いします。



information

- ホームページのセキュリティ強化のためSSL化（暗号化）いたしました。
これによりホームページURLは『<https://chubusla.web.fc2>』となります。
「お気に入り」や「ブックマーク」に登録されているアドレスはそのままでもSLAホームページにアクセスすることができます。
- 研修部会では、12月に高齢者の施設見学を計画しています。日程は未定です。詳細は11月の通信でお知らせします。

第 45 回全国一斉特設電話相談「シニアの悩み 110 番」のお知らせ

日時：9月22日（土）23日（日） 10：00～17:00

場所：杉浦ビル2F



※電話相談部会員は相談当日の担当希望日をお早めに申し出ください。

連絡先：大歳（090-7852-7073）・宮地（090-8957-7231）

30年度協会活動予定（9月～11月）

部会・イベントなど	日時・会場 他	
生涯学習センター講座（講師）生田ふみ	9月13日（木）	西区生涯学習センター
生涯学習センター講座（講師）世古つよ子	9月20日（木）	
生涯学習センター講座（講師）畑島美奈子	9月27日（木）	
幹事会9月定例会	9月21日（金）	10：00～12：00 会議室
全国一斉電話相談	9月22日（土） 23日（日）	10：00～17：00 杉浦ビル 2F
名南部会（有松散策）	10月1日（月）	10：00～名鉄有松駅集合
電話相談反省会	10月3日（水）	9：30～12：00 会議室
SLA サロン 10月	10月11日（木）	10：00～15：00 集会室
PC 部会 10月定例会	10月11日（木）	13：00～15：00 集会室
親睦日帰り旅行（きのこ列車）	10月16日（火）	10：46 JR 名古屋駅中央線乗車
第2回拡大会議	10月19日（金）	10：00～12：00 集会室
幹事会 10月定例会	10月19日（金）	12：00～12：30 集会室
通信 89号発行予定	11月8日（木）	9：00～印刷スペース
SLA サロン 11月	11月8日（木）	10：00～15：00 集会室
PC 部会 11月定例会	11月8日（木）	13：00～15：00 集会室
幹事会 11月定例会	11月13日（火）	10：00～12：00 会議室
SLA セミナー	11月13日（火）	13：30～15：00 集会室