

中部シニアライフアドバイザー協会

SLA通信

第89号

セミナー「異常気象から身を守る！」は11月13日です！

中部 SLA 会長 畑島美奈子

「こころ豊かなセカンドライフのために！」このキャッチフレーズのもとに SLA 協会主催セミナーも今回で7回目を迎えます。

SLA がどうして気象のセミナーなの？そんな声も聞こえては来ますが、年々に暑くなっていく夏。集中的に降り出す豪雨。大型化していく台風。地球温暖化とは無関係ではないのかも知れません。異常ともいえる気象のメカニズムを先ずは学び、そして身を守る。さらには私たちができることを考え、未来につなげていく。そんな気持ちで今回のセミナーを企画いたしました。

残念ながら参加人数はそんなに多くありません。まだ申し込みをされていない方はご協力よろしくをお願いします。



恒例となっております平成31年新年会を1月26日（土）に開催いたします。毎年1月の最終土曜日と決まっておりますのでスケジュール帳に書きこんでいただいていることかと思いますが、ぜひご出席ください。詳細はチラシをご覧ください。

SLA 協会の動き（9月～11月初旬）

日時	活動	場所
9月13日（木）	西生涯学習センター講座（講師：生田ふみ）	西生涯学習センター
9月20日（木）	西生涯学習センター講座（講師：世古つよ子）	西生涯学習センター
9月21日（金）	幹事会9月定例会	会議室
9月22日（土） 23日（日）	第44回全国一斉特設電話相談	杉浦ビル2F
9月27日（木）	西生涯学習センター講座（講師：畑島美奈子）	西生涯学習センター
10月1日（月）	名南部会	有松散策
10月11日（木）	SLA サロン10月・PC部会10月定例	集会室
10月16日（火）	親睦日帰り旅行（きのこ列車）	明知鉄道
10月19日（金）	第2回拡大会議・幹事会10月定例会	集会室
11月8日（木）	SLA サロン11月・PC部会11月定例会	集会室
	通信89号印刷	印刷スペース（11:00～）

⌘ 幹事会報告

第6回幹事会 9月21日(金) 出席者7名

- ・親睦日帰り旅行(きのこ列車) 参加者等について最終打合せ
- ・SLAセミナー「心豊かなセカンドライフ」打合せ

第7回幹事会 10月19日(金) 出席者8名

- ・午前中開催の拡大会議内容と重複
- ・新年会について話し合う

⌘ 拡大会議報告

第2回拡大会議 10月19日(金) 出席者10名

- ・各部会報告
- ・セミナー動員の声掛け依頼
- ・SLA発足25周年(来年)記念行事について討議
- ・SLA協会全国会議 中部にて開催予定

⌘ 秋の日帰り旅行報告

“きのこ列車に乗って” 10月16日(火) 参加者16名
さわやかな秋の一日「明知鉄道きのこ列車」に乗りました。恵那から明知までゆっくり進む車内できのこ料理を堪能し、車窓からの景色を楽しみました。往復の車中お互いの近況報告、情報交換と話題はつきなく、和やかな小さな旅でした。



⌘ 部会報告

名南部会報告

開催場所：有松古い町並み散策と「有松・鳴海絞会館」見学 参加人数：5名(一般人を含む)



心配していた台風も通過し好天に恵まれた10月1日、第24回名南部会を開催いたしました。

場所は緑区有松。ボランティアガイドさんの案内で古い町並みを散策しました。笑いを交えての分かりやすい説明に時間を忘れ、気がついたら当初の予定を30分も超過していました。昼食の後は、「有松・鳴海絞会館」で映画を見たり有松絞りの実演を見学したりしました。87歳になられる方が熟練された手つきで絞りを仕上げている姿に、わたしたちは見とれてしまいました。

⌘ 西生涯学習センター講座報告

- ・第3回9月6日(木)「コグニサイズで、健康ライフ」 講師 宮地祥子

認知症を予防するためには日頃何を気を付ければいいのか、どんな日常を過ごせばいいのかを簡単にわかりやすく説明をした後、全員輪になってコグニサイズを始めました。コグニサイズは認知課題と運動課題を同時に行うので、簡単そうな動きでもやってみると結構むつかしく、「できない!」「まちがった!」などの声に「すぐにできなくてもいいんですよ。簡単にできないということはそれだけ認知機能をアップさせますから」とやさしい講師の声に励まされ周りの人たちと声をかけながら講座は続けられました。



これからも勉強していきたいという人もあり、笑い声の絶えない楽しい講座でした。

- ・第4回9月13日(木)「仲間と過ごすことが、生きがいにつながる」 講師 生田ふみ
くるるセミナーは岐阜で岐阜大学と十六銀行が産学連携プロジェクトとして、2001年から行っており、聞く・見る・やってみるからとっている。生田さんはこの活動にずっと関係しており、その実践の状況を話された。その活動の内容は、例えば男性クッキング・読書・中国語・パソコン・健康・アート・囲碁など多岐にわたり、皆生き生きと行っているようだ。講座の最後に皆がグループに分かれて色々話し合った。中にはまだ現役の人もおり定年後を見据えて、今からしっかりと準備していると話してくれ頼もしく感じた。
- ・第5回9月20日(木)「抱え込まないで、介護の問題」 講師 世古つよ子
介護は一人で抱え込んで悩まない。皆さんの力・意見・場所等を借りてのりこえて行かなくてはいけない。まだまだ自分だけで抱え込んでしまう方がありますが、例えば高齢者の相談窓口(一覧表)・認知症カフェ・まちかど保健室(千種区)等に出かけて行き相談し、楽しむことも大切。認知症予防の運動指導で体をほぐしながらの講義であった。特に相談窓口(一覧表)には受講生は喜んでおられました。
- ・第6回9月27日(木)「今後に向けて、人生設計を」 講師 畑島美奈子
参加者のほぼ全員が「エンディングノート」を書いたことがないという中で講座が始まった。パワーポイントを使って一つ一つ具体的に解りやすい内容で進んでいく中で熱心に耳を傾け、妻(子供のいない夫婦)の為に遺言書を書いたという方もあり、休憩中には色々のエンディングノートを手に取り質問をされる光景もみられた。大変解りやすく受けて良かったという声も多く第6回の締めくくりに相応しい有意義な講座だった。



第44回全国一斉特設電話相談「シニアの悩み110番」 中部SLA協会集計報告

開設日次：平成30年9月22日(土)9月23日(日)

会場：杉浦ビル2階

主催：全国SLA協会・中部SLA協会 ※全国5協会参加

相談員：中部SLA協会電話相談部会部員

運営：幹事会

相談件数(全国5協会合計116件 内中部SLA協会9件)

相談内容別順位

順位	1	2	3	4	5	6	6	8	8	10	10	10	13	14	
項目	遺言 相続	家族 親族	健康 医療	生き 方	経済	人間 関係	介護 福祉	住居	終末 期	年金 保険	成年 後見	その 他	仕事	消費 生活	合計
全国	32	28	13	9	6	5	5	4	4	3	3	3	1	0	116
中部	4	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	9

いくつかの要因が重なって今回の電話相談は大変少ない相談件数になってしまいました。

その中で検証し、社会提言をすることは大変難しいことです。

親の介護を終えた中高年の一人暮らしの男性が社会から取り残され、孤独感や将来に対する不安を抱えながら、社会に出る機会と勇気を見いだせない。今回少ない相談件数の中からも読み取ることのできる特徴です。地域や、社会に出ていくためには何が必要なのかを考え、取り組んでくれる行政こそが、男性だけの問題ではなく、様々な不安を抱えて生きている高齢者にとって必要であると思われます。又それを後押ししてくれる番組や報道も必要であると感じております。



会 員 便 り

アフリカ旅行を楽しむ

水野 サヨ子

本年4月に南アフリカツアー（9日間）に参加しました。中部国際空港から南アフリカまで、約20時間。長時間の空路です。

気候は一日の温度差があると聞いていましたが、それほど寒くも暑くもなく過ごすことができました。日本との時差はマイナス7時間です。

観光したところは、「世界遺産」。①ビクトリアの滝・②テーブルマウンテン・③喜望峰です。他に国立公園内のドライブサファリ・アフリカペンギンが生息するボルダーズビーチ・植物園等々でした。

世界三大滝の一つであるビクトリアの滝は雄大で、水しぶきを浴びながらびしょ濡れになり、2キロメートルほど歩きました。又ヘリコプターで、上空からも見る事ができたことは幸いでした。

ドライブサファリは、広々とした広大な自然の中で動物たちが優先。象の家族が道を横切るときには、渡り終わるまで私たちは待っていないければなりません。キリンの姿は悠然としていて、揺れる尻尾がかわいかったです。インパラは群れで動いている。

昼食をとったレストランでは、飼育された象に直接触れたり、食事を与える体験ができました。

アフリカ行きを友人に誘われたときには、遠いところまでと不安もありましたが、思ったより楽に行くことができました。疲れもなくかえって、自然のエネルギーをいただき、元気の出る楽しい旅でありました。



*会員の名簿順に原稿をお願いしています。 次回は宮地祥子さんをお願いします。



30年度協会活動予定(11月~1月)

部会・イベントなど	日時・会場 他	
幹事会 11月定例会	11月13日(火)	10:00~12:00 集会室
SLA セミナー(高齢者と異常気象)		13:30~15:00 集会室
幹事会 12月定例会	12月21日(金)	10:00~12:00 会議室
PC部会 12月定例会		13:00~15:00 会議室
幹事会 1月定例会	1月18日(金)	10:00~12:00 会議室
PC部会 1月定例会		13:00~15:00 会議室
通信 90号印刷	1月18日(金)	9:00~ 印刷スペース
新年会	1月26日(土)	11:30~14:30 プリンセスガーデンホテル地下 アウル