

## 中部シニアライフアドバイザー協会

# SLA通信

第97号

### 2021年度のご挨拶

SLA 会長 畑島美奈子

昨年度の総会は異例の7月開催でした。全員マスク姿の総会がまさか2年も続くとは考えても見ませんでした。しかも開催予定の6月18日は「緊急事態宣言」の真っ只中。延期という言葉もかすめはしましたが、講演をお願いした「いきいき支援センター」や、すでに出席の返事をいただいている多忙な会員の皆様の都合を考え、決行を決めました。

幸い、総会のすぐ後の6月20日には緊急事態宣言は解除されましたが終息までにはまだ時間がかかるようです。

この長引くコロナ禍で高齢者の状況は大きく変わりました。アクティブに活動を続けているシニアと引きこもってしまったシニアの格差は大きいと認知症予防にかかわっている医師は言っておられました。まさしくその通りだと身近な高齢者を見ていてそう感じています。

私たちシニアライフアドバイザーは勿論、前者であり、それぞれの活動で格差を縮めていくことに貢献できると思われまます。それを念頭において協会活動も進めていきたいと考えています。

### 2021年 通常総会 報告

日時：2021年6月18日（金）午前10時～

会員総数：30名 出席者：16名 委任状：12名

会則17条により総会成立確認

会長挨拶の中で本年1月に逝去された浅野澄子会員の冥福を祈り全員で黙とうをささげました。

浅野さんにはこれまでに2度に亘り協会会長を務めていただき、又、電話相談部員、尾張地域部会会長として協会の活動に力を注いでいただきました。昨年9月の電話相談で相談員を務めていただいたのが最後となってしまいました。

本当にありがとうございました。お疲れ様でした。

総会は議長に生田ふみ氏を選出後、議案書に沿って議事を進行いたしました。

2020年度活動報告・会計報告・監査報告。2021年度活動計画案・予算案・役員候補案が全て承認されました。

又、電話相談について「議案書では電話相談部会の活動報告となっているが、協会としての事業であることを考慮して表記すべきである」との意見をいただきました。他にもZoom等を利用したのオンライン会議の提案もあり、協会活動に対して前向きに関心を持っていただいていることが伝わりました。総会後は名古屋市南区南部いきいき支援センター総合相談マネージャーの高杉光幸氏の講演

『ひとり老後 いつまでも自宅で過ごすには～知っておきたい公的サービス』を拝聴いたしました。



シニアライフアドバイザーとしても会員個々の問題としても関心のあるテーマでしたので、感想と、アンケートの主な感想、意見を掲載させていただきました。今後も引き続き取り上げていきたいテーマだと感じております。

## 総会 第2部 講演「ひとり老後 いつまでも自宅で過ごすには」雑感

黒須由紀子

住み慣れた自宅で、最期まで過ごしたいと望む人はかなり多いと思う。私もその一人だが、ぎりぎりまで…がどんな状態なのかははっきりわかっていない。

今日のお話では、いきいき地域センター(地域包括支援センター)を身近な存在としてとらえ、必要になったときは公的支援サービスを上手く利用して自宅で暮らし続ける可能性があることを分かりやすく教えていただいた。SLA アドバイザーとしては当然知っていなければいけない内容であらためて確認した。

自宅地域では在宅医療を可能にする訪問看護ステーションの充実はまだまだほど遠く、24時間対応の支援は望めそうもない。食事、排泄、入浴の3大介護の担い手はあっても、サービスが有料である限り内容の限度もあるだろう。認知症になっても住み続けられるだろうか。抵抗勢力である家族との関係や行動抑制、薬剤投与 自己負担額、看取りなど様々な問題が浮かび上がって考えてしまう。

機会があったら、一定の条件を満たして地域で一人暮らしを実践している認知症や、視力を落としたり、終末期の高齢者などの生活の具体例がお聞きしたい。

自宅は記憶や経験の詰まった暮らしの場で、私の知っている方は暗闇の中でスイッチに手が届いたり、棚のものを取り出したりできる身体の延長のような場の中で一人暮らしを続けておられる。在宅医療は病院暮らしや、施設での生活とは違った不思議な力、奇跡があることを教えられている。やっぱり自宅…と願ってしまう。

### アンケートによせられた感想

- 同年齢で利用する方が増えてきているので身近に聞くことは多くなってきましたが、いろいろなので整理して具体的に伺うことができました。
- 専門用語が少なく、現場の様子も説明されて、自分自身の生き方として参考になりそう。
- 個人的にも、これからお世話になるであろう支援センターがよくわかり身近にかんじられた。
- 在宅サービスの具体例が聞きたかったです。
- 今後使うことになるであろう公的サービスの内容を知ることができてよかったです。
- わかりやすく、ゆったりと話して下さったことは大変良かったと思います。もう少し掘り下げた話、具体的な話が聞きたかったというのが正直な感想です。
- 聞いているうちに、なるほどと納得させられた。明日は我が身。現場の方ならではの目線でわかりやすかった。「ずっと自宅で」を目標に今日聞いたことを役立てて生活していきたいと思う。
- 受援力をつけることの大切さを知った。
- 具体的なケースについて問題点や支援センターがどのように関わっているのかを話していただけるとよかったです。
- 代表的と思われるケースについて具体的に話していただきかったです。
- 一人暮らしをしている人などの具体例から必要な詳細の支援例(視力が衰えたときの支援・夜中の支援 福祉サービスの上手な組み合わせ例→24時間対応)
- 理解している内容が多かった。一般的な話ではなく、もっと生々しい一人暮らしの実情、現実、そのための解決策などを知りたかった。上野千鶴子さんの著書に「ひとりで生きようと思っても様々な壁があることが述べられています。どんな壁があって、乗り越える方策などの具体例が知りたかった。



【第 50 回 報告】(全国のまとめはホームページに掲載してあります)  
 相談件数 (全国 5 協会合計 279 件 中部 24 件)

相談内容別件数

項目	健康 医療	介護 福祉	年金 保険	経済	成年 後見	遺言 相続	家族 親族	人間 関係	終末 期	住居	生き 方	仕事	消費 生活	その 他	合計
件数	1	0	0	2	0	8	8	4	0	0	0	0	0	1	24

主な相談内容・特徴

1 位 遺言・相続

相談者それぞれに事情が異なり、ひとまとめにすることはできないが、自分の死後の資産分与をどのようにすればよいのかという悩みが数件あった。

- ・離婚し親権が母親となっている息子たちへの財産分与に関する相談。
- ・養女と、姪に財産を分与したいがどうすればよいのか。
- ・現在住んでいる居宅を自分が施設に入居し又は、亡くなった後、どのようにすれば維持管理できるか。

相続税に関する質問、相談では

- ・土地を購入する費用の一部を子どもに渡したいが相続税はいくらくらいになるか。
- ・亡き妻名義の資産を娘 2 人に分けたいが相続税はいくらくらいになるか。

1 位 家族・親族

現在にいたるまでの相談者と家族又は親族との関係のこじれが問題を深刻化させているのが伺える。

- ・80 代の妻を娘が施設に入れたが、どこの施設かを教えてくれない。娘は妻の後見人になっていて、市役所で尋ねても教えてくれない。
- ・死別した夫が先代から引き継いだ資産があり、一部売却し兄弟に分与したが未だに電話などがあり煩わしいので「死後離婚したい」
- ・大学を中退した娘が親の預貯金などを持ち出して家出し、警察に数回保護されている。学費、クレジットなどで 200 万位の負債を負っているが高齢の夫婦では返すことが出来ない。



3 位 人間関係

- ・地域でパワハラを受けている。以前友人からもらった自転車を「盗んだ」と言いふらされている。警察も、行政の「人権相談」も親身になって話を聞いてくれない。
- ・団地の隣人がアルコール中毒で騒いだり、うその泥棒扱いで警察に通報されたりして困っている。行政に訴えても改善に対応してくれない。

まとめ

すべての相談事例ではないがコロナ禍が大きく影響しているのでないかと思える相談が多いように思えます。

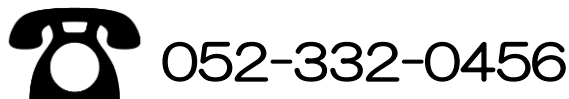
行動範囲が限られ、閉塞感が増してくると悩みや問題が増長され、深刻化されてきます。

又、高齢になるほど問題を早期にかたづけておきたいと願います。高齢者にとって将来像が描きにくくなっている現在、問題や悩みを親身になって聞いてくれる地域や行政が必要であり、私たちシニアライフアドバイザー協会もそのような機関でありたいと感じています。

## 【第51回 全国一斉特設電話相談「シニアの悩み 110番」 お知らせ】

日時：2021年9月25日(土)・26日(日)10:00～17:00

会場：名古屋市中区千代田3-16-11 第2杉浦ビル2F



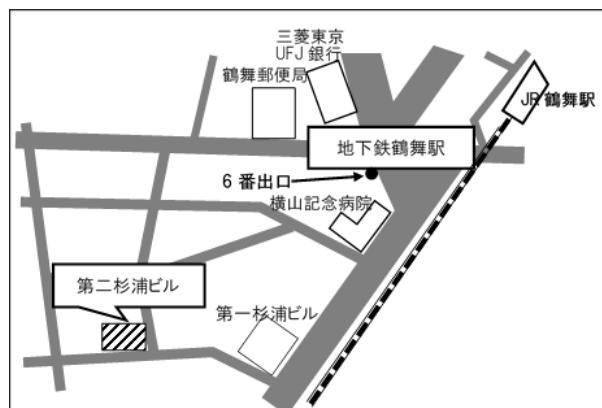
※相談員の皆様は25日・26日共に9時30分に集合願います。

※相談員を担当される方は宮地又は大歳まで連絡をお願いいたします。

・宮地 (090-8957-7231)

・大歳 (090-7852-7073)

※相談員以外の方の見学も歓迎いたします。



### 地域部会便り

コロナ禍の中、地域独自の活動や、親睦を深めるための集まりができにくい状況が続いております。今回は活動報告も兼ねて、今後の地域部会への思いを投稿していただきました。

#### 名東部会のいま・これから

部員2人のSLA退会があり少人数になったが、猛活躍を続ける部員もいて、良い面を吸収しながら歩みを続けていきたい。

コロナで活動休止状態の中、名東部会で立ち上げたスクエアステップの活動は続け、今年5/16 地域情報チャンネルCCNetにて「市民ひとりひとりが地域のまちづくりに参加する団体紹介」として取材、6/28から1週間放映された。

SDGsの目標の一つ「すべての人に健康と福祉を」をめざすとともに、名東部会として、各個人を活かしながらまとまって活動できる進め方が課題である。



黒須由紀子

#### 名南部会

私がSLAに入会し、初めて参加した名南部会は、「八事興正寺散策」でした。散策の後、みんなでカニ料理を食べながら親睦を深めました。

2回目は、「名古屋港視察」でした。

私は、名古屋市港区に住んでいますが、港務艇に乗っての湾内一周は初めての体験で、楽しい思い出として記憶に残っています。この時は、24名の方が参加されました。

その後も白鳥庭園や有松の絞り会館などいろいろな場所を見学し、多くの体験をさせていただきました。

今度の見学場所はどこにしようかと思案していた頃、コロナ禍により多くの行事が中止を余儀なくされました。とても残念です。また、名南部会の会員数も、当初より随分減ってしまいました。

コロナ禍が終息したら、会員の皆様と一緒に会食しながら、今後のことを話し合っていこうと思っています。

高武知子



## 三河部会

協会設立から26年私は途中休会し、改めて三河部会の活動に参加したのが、中部国際空港の見学の時でした。皆さんには気持ち良く受け入れて頂き現在まで来ました。

地理的にも名古屋から遠い方ばかりで常に一緒に活動するには難しさがあります。皆さんに協力頂きながら企画を立てる事も喜びであったり特別な思いがありました。

2011年第1回目初会合から始まり現在第17回まで続いています。その中で静岡の里山への誘い、浜名湖のチンドンフェスティバル、浜名湖フラワーパーク、京都大原の里、三千院一泊の旅等思い出しても心ときめく旅ばかりです。

部会の皆さんと出会い、一緒にいろいろ語り合う中で自分も勇気をもらいました。行く先々で見る美しい景色に感動し、美味しい食べ物には顔がほころび、ごく普通のことなのに何故か嬉しく、楽しくもありました。次に会える日を心に抱きながら活動する時も、シニアライフが輝ける時間に導いてくれるのではないかと考えています。

私達には終活問題、老後の問題等まだまだ沢山の課題がありますが、生き生きシニアの心を失わず「今に生きる」を大切にしながら活動がいつまでも続きます様にと願っています。

三河部会のみなさんとの素敵な出会いに心から感謝しています。

三河部会の皆さんお元気ですか!!

また一緒に旅に出かけましょう。

山口敏子

## 名北部会

過去の歩みを見ると、部会主催の講演会7回、研修会・見学会が16回他に年1度以上の懇親会があり、「地域部会」見本のような見事な活動でした。けれども活動のほとんどが部会の歴史の中の前半を占めています。当時と比べると部員数も少なくなり、コロナ禍の前でさえ、親睦会も開催できないことが多くなってきておりました。

こうして部員同士顔を合わせることができにくくなった今、改めて地域部会で語りあい、親交を深めることのありがたさ、大切さを感じております。

マスクを外すことができるようになったら是非再開したいと考えております。

畑島美奈子

## 尾張部会

コロナ禍で昨年からは休眠状態ですが落ち着いたら活動したい。

今年始め浅野さんが亡くなられたんだんさびしくなっている。

単独ではなかなか人数が集まらないので他の地域部会や「この指とまれ」と共催したい。 井出勝男

---

## 新幹事会紹介

久しぶりに新しい幹事を迎えフレッシュな雰囲気(?)で2021年度のスタートを切りました。

これまでこのような幹事会紹介を紙面ではしてきませんでした。

今回改めて、幹事のプロフィールを知っていただくとう紙面を割きました。会員の皆様の手となり足となろうとしているメンバーです。

## 井出勝男

幹事も長くなり卒業したいと思いつつも皆さん高齢になり交代する人もおらず続けております。

マンネリにならないよう気をつけてやっていきたいと思っております。

今年もよろしくお願い致します。

### 上野峯子 SLA と私

会社の診療所に勤務していた 1997 年にたまたま見た看護学雑誌に「SLA 養成講座」というのを見つけ仕事にも役立つかなと申し込みました。

平日は仕事、土日は養成講座という生活を 2 カ月間・・・若かったからできたのだとしみじみ思います。

講座を修了しても仕事があるため、たまに講演会や研修会に参加するもあとは SLA 通信を見るだけでした。

平日に参加できるようになったのは退職後の 2010 年頃からでした。

2011 年の養成講座に受付として毎日お手伝いできたのが見染められ（？）「それなら幹事もできるわね」ということでいきなり会計に・・・

わけもわからず他の幹事の方々の後についていくのがやっとでした。

全国会議、セミナー、電話 110 番、講演会などいろいろな行事を実施するにはその前の準備がいかに大変で大切かを実感しました。

バス旅行、新年会、地域部会など楽しい思い出と共に多くの皆様と知り合えたのは私の宝物です。

### 大歳筐子

皆様お変わりございませんでしょうか。私事ですがコロナの影響で少し体力が落ちましたが、少しずつ戻っております。

昨年は SLA 活動も思うように出来ませんでしたが、これからいろいろ活動していきたいと思っています。皆様からの企画がございましたら、ぜひお知らせくださいませ。一緒に活動していきたいと願っております。企画お待ちしております。

### 加藤昂治

SLA の皆様のおかげで (S)素晴らしい (L)生活を (A)歩いてこられました。

(S)サンキュウ (L)ラストまでよろしく (A)ありがとう

### 佐藤マリ江

昨年 10 月に大腿骨骨折して生活は一変しました。

長く続けた仕事をやめひたすらリハビリに専念しています。なかなか思うようにいかず、落ち込むことも多いですが前を向いていこうと思います。これからもよろしくお願いします。

### 白井恭子

2011 年中部 SLA 協会に入れていただきました。

何もわからぬまま、ウロウロと参加させていただいた頃から、会員のどの方も魅力的、光る個性の方ばかり、学ばせていただけることにありがたく感謝しております。

元来、私は典型的 B 型人間でポジティブ思考、我が道をゆく、マイペース etc.趣味は何でもやってみたい人。ことごとく無能力さに気付きました。

今は成果を問われない映画鑑賞が幸せの時間。劇場の暗さに映し出されるスクリーンにただ見入り、よい映画に出会えた時、エンドロールに “映画って本当にいいですね” とつぶやく私です。

### 高川眞砂代

今年度から幹事会のメンバーに入れて頂くことになりました。

これといった特技も無く、趣味といえばお散歩くらいです。お世話になりっぱなしでは申し訳ないとの思いから、一念発起しました。

皆さんの足手まといにならないようにしたいと思っています。よろしくお願いいたします。

ほそぼそながら、「この指とまれ」の活動も続けられればよいなと考えております。

畑島美奈子

会長を務めさせていただいてから満5年。6年目も引き続き務めさせていただくことになりました。当初思い描いていた活動と、現実にはできたことの差は大きく、小さな胸と輪をかけて小さな頭を痛めております。半面、ある意味の居心地よさが協会の集まりや幹事会が楽しみでもあります。今年こそ、今年こそと思いつつ、本当に微力ではありますが進んでいきたいと思っております。宜しく願いいたします。

深津志郎 足が遠くなって 「ごめん」「元気だよ」

ホームグラウンド（名古屋）から東へ120kmの浜松を終の棲家としています。

コロナ禍の言い訳になってしまいますが、名古屋詣での足が遠くなっていて「ごめん」「元気だよ」。家庭菜園・チンドン・アクテブシニア浜松の友との秘境めぐりなど遊びの日々です。

朋（とも）有（あり）遠方（えんぼう）より来る（きたる）で 静岡へお越しの予定があったら連絡してね。案内します。

宮地祥子

今年も副会長の任を仰せつかりました宮地祥子です。

畑島会長の下、井出副会長と幹事全員ワンチームとなって務めていきたいと思っています。コロナの一日も早い終息を念じ平常の活動ができることを願っています。

今年度も9月の「シニアの悩み110番」が近づいてきました。電話相談部員始め皆さまにお世話になります。そして会員の方にも是非見学に来ていただければと思っています。心よりお待ちしております。今年もよろしくお願い致します。



## 電話相談部会 研修会のお知らせ

第51回全国一斉特設電話相談「シニアの悩み110」開設に先立ち下記の通り研修会を開催いたします。ご多忙中とは存じますが是非ご参加ください。

記

日時 : 9月6日(月) 13:30~15:30

会場 : イーブルなごや 第1研修室

内容 : 事例から学ぶ&もっと知りたい介護保険制度  
(皆さんで学び合いたいと思います)

※部員以外の参加も歓迎いたします。

※参加いただける方は 宮地又は大歳まで連絡ください(連絡先は4ページに掲載してあります)

### 《幹事会報告》

開催日	主な議題
第1回 4月16日	・第50回電話相談結果報告 ・総会についての話し合い
第2回 6月11日	・総会当日役割分担等打ち合わせ
第3回 6月18日	・新役員顔合わせ ・幹事会担当分担
第4回 7月16日	・今年度活動計画について ・51回電話相談について



去りし日を省み明日へ

井出 勝男

今年喜寿を迎えいよいよ人生の第4コーナーを回り、陸上ならホームストレートでラストスパートに入るわけだが、我々はそうもゆかない。人生の最後を如何に楽しく充実したものにし、「ピンピンコロリ」と往きたいと願う。私のふるさと信州佐久には「びんころ地蔵」があり、有名で御利益にあやかりと方々から年寄りが訪れ、結構賑わっている。

昔我々が子供の頃は貧しく早死にする人が多かった。「佐久病院」に有名な若月先生という医者がみえ、農村医学の研究と実践をし、皆で減塩し、野菜を食べ、老人になっても働き、今や全国一の長寿県になった。

私が就職したのは昭和37年、高度経済成長期で最初は東海道新幹線の工事だった。

オリンピックに間に合わせるべく超突貫工事、朝7時から暗くなるまで、休みは月に一回位で、ひどかったが皆で絶対に完成させると燃えていた。私は建設業の仕事には向いていなかった。

50才前に先が見えたので休日は外での活動を目指した。このSLAや日レクの余暇開発士など暗中模索を繰り返した。会社は45年で終えたが、元気なうちに四国八十八カ所の歩き遍路に挑戦する。1200kmを30日間雨の日も平均40キロ途中で足にマメが出来、やっと満願出来たが苦しい印象しか無かった。昨年暮GO-TO-トラベルで少人数、タクシーで9日間、先達もつき、コロナ下だったが、方々で歓迎してくれ楽しい思い出が出来た。もう一つ印象深いのは念願だったインカのマチュピチュ、地球の裏側までナスカとイグアスの滝もすばらしかった。

昨年日本でコロナの発端となったダイヤモンドプリンセスだったが、クルーズは、やみつきになった。北海道1周、台湾、シンガポール、マレーシアと孫達とも一緒に旅行でき楽しい思い出が出来た。

定年後15年近く続いているのは春日井駅前交番と愛岐トンネルである。前者はかつて駅前に交番が欲しいと警察に申請したが何回も却下された。それならばと地元の有志50名位でボランティアで立ち上げた。2~3年前に駅改築に伴い本物の交番が出来役目は終わったが、このまま解散はもったいないと平日午後会員や地元の人が集まり、コーヒーや菓子を食べながらおしゃべり、将棋、囲碁などして楽しんでいる。これからはこういう施設が欲しいし老化防止にはもってこいである。

そして愛岐トンネルは今私の活動の中心にある。このコロナの中唯一活動が出来た。

しかし数年前には20Mのガケから落ち、それこそ「九死に一生」を得た、その後怪我もし(前科2犯)今でも家や仲間から活動に制限がかかる。でも春・秋に2回新緑や紅葉を大勢の人が見に来てくれ喜びと苦労が吹き飛ぶ。まだ課題はあるが楽しんでやっていきたい。

最近マンションでも一人暮らしの人がふえ、先日病院へ入院したのは知っていたが退院したその後が判らず連絡がとれないと大騒ぎ。「遠くの親戚より近くの他人」で近所同志助け合わねばならない。前は老人は自分で飲み食いが出来ず自分で用が足せなくなると寿命で自然に亡くなって行った。医学の進歩で必要以上に生かされることが本当に幸せなのか？

もちろん多くの方は健康でいつまでも長生き出来ることはすばらしい。しかしほとんどの人が寝たきりで生きていたくないという。でも自分の意志を書いたり家族に伝えておかなければ不慮の時「生かされ」てしまう。植物人間状態になって生きても本人は元より家族も大変である。

今まだコロナでたいへんだがやがてワクチン接種が完了すれば落ち着くだろう。そうしたら旅行でも食事会でもして大いに楽しもう。トンネルでも囲炉裏を囲んでバーベキュー大会を企画するので楽しみに待っていて欲しい。残り人生を大いに楽しく！

名簿順に原稿をお願いしています。次回は今泉治子さんをお願いします。