

中部シニアライフアドバイザー協会

SLA通信

第99号

2022年度のご挨拶

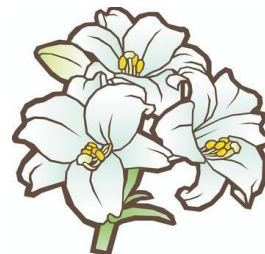
SLA 会長 畑島美奈子

4月に総会を開催することが出来たのは3年ぶりです。不思議な光景と思っていたマスク姿の集まりもすっかり見慣れてしまいましたが、新型コロナウイルス感染者が減少気味となり、心配する声もある中での実施の運びとなりました。総会2部の講演会のテーマにもひかれることもあったためか出席者も多く、久々の出会いを楽しみながらの総会となりました。

総会の中で新役員も承認いただき、スタートを切ることになりました。

6年目に入る私の会長としての仕事は恒例となっている電話相談や研修会開催は勿論ですが、この先何年かを見据えて、どのように協会をしていくのかを議論しながら考えていくことです。

会員の皆様のご意見をお聞きしながら進めていきたいと思っております。



2022年通常総会 報告

実施日：平成22年4月15日（水）10：00～14：30

場 所：ナディアパークデザインセンタービル6階市民活動推進センター集会室

会員数：29名 出席17名 委任状9名

議 長：加藤佳子 司会進行：（1部2部共）宮地祥子 記録者：高武智子・高川眞砂代

第1部 通常総会

議事：第1号議案	2021年度活動報告	承認
第2号議案	2021年度会計報告	承認
第3号議案	2021年度会計監査報告	承認
第4号議案	2022年度活動計画（案）	承認
第5号議案	2022年度予算（案）	承認
第6号議案	2022年度役員候補者（案）	承認



すべての案件が承認されました

第2部 講演会 「ひとり老後 いつまでも自宅で過ごすには」

～知っておきたい終活のトリセツ～

一般社団法人 いきいきライフ協会名古屋 代表理事 朽木瑛浩 氏 講演

<講演雑感> 井出勝男

新型コロナウイルスは思ったより長く続き SLA の活動も制約された。

研修会も休止状態、何とかせねばと思い終活セミナーなどを探していたが、たまたま SLA の活動とマッチする話を聞き、皆さんにも是非聞いて欲しいと思った。

いきいきライフ協会の朽木様にも快く承知して頂き実現できた。

我々の関心の高い終活問題について、以下の6つが重要な点であると、分かり易く話して頂いた。

- ① 保証人になってくれる人を探しておく
- ② ライフプランを作っておく
- ③ 遺言書を作っておく
- ④ 終末期医療について考える
- ⑤ 後見人になってくれる人を探しておく
- ⑥ 死後事務を頼める人を探しておく

以前に当会で作った「エンディングノート」で取り上げた部分も多くあった。

私達は、今まで元気な頃は人の為にと思いやってきたが、これからは自分の為を考えて行かねばならない。

コロナの為、なかなか活動出来ず出不精になっていたが、これからは意識して外へ出て活動しなければ衰える一方である。やがて SLA の活動も終わりが来ると思いますが、それまでは皆で頑張っていきたい。

先日、83 歳の堀江謙一さんがヨットで太平洋横断に成功した。この年でのチャレンジ精神は本当に素晴らしい。私達も負けないように目標を持って生きていきたい。

私的なことで申し訳ないが、先日、春日井市長選で新人の市長に代わった。


愛岐トンネルを観光資源として開発を目指すと言明した。懸案になっている多治見市への働きかけをし、古虎溪の駅までフットパスを完成させたい。平均年齢が後期高齢者になった我々だが、元気なうちに開通させたい。そして将来的には通年開放を目指す。

どうか皆様も前向きな気持ちで楽しい日々を送って下さい。

【第53回 全国一斉特設電話相談「シニアの悩み 110 番」 ご案内】

日時：2022 年9月24日(土)・25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

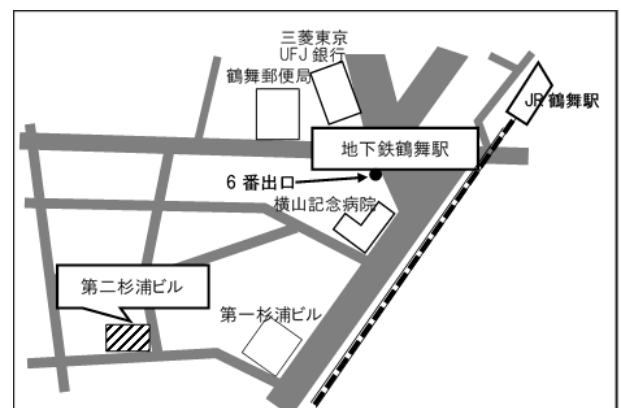
 **052-332-0457**

※相談員の皆様は24日・25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です。



チラシを同封いたしました。電話相談につながるよう有効に活用して下さるようお願いいたします。

第 52 回 全国一斉特設電話相談 「シニアの悩み 110 番」 中部シニアライフアドバイザー協会まとめ

開設日：2022年3月26・27日
 会 場：名古屋市中区千代田 第2杉浦ビル
 相談員：延べ8名
 運営員：延べ6名

相談件数（全国 5 協会合計 196 件 中部 15 件）

中部 SLA 協会 相談内容別件数

順位	1	2	3	4	4	4-	-	-	-	-	-	-	-	-	
区分	家族 親族	生き 方	人間 関係	健康 医療	介護 福祉	住居	年金 保険	経済	成年 後見	遺言 相続	終末 期	仕事	消費 生活	その 他	合計
件数	5	4	3	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	15

主な相談内容・特徴

1 位 【家族・親族】

中年に達した子どもたちの結婚・離婚に悩む高齢になった親。

高齢になり、同じように兄弟やその連れ合いも高齢になってきたため生じた問題など、これまでの関係のあり様も、悩みを大きくさせているように思われます。

- ・離れて暮らしている息子の結婚相手が年上であり成人の子どももあり、不安である。
- ・脱サラした婿の親から金銭的援助が受けられないため、娘が離婚したいと言っている。
- ・近くに住む義姉の入院費用やその後の生活の世話をどの程度しなければならないのか。



2 位 【生き方】

総相談件数が少ない中、この項が多かったのはやはりコロナの蔓延が大きく作用させていると思われる。

- ・高齢になり、娘の近くに引っ越しをしてきたが知り合いもなく、毎日の過ごしように悩んでいる。
- ・清掃の仕事をしているが、近々雇止めになりそうで危惧している。仕事がなくなったら何もやることなくなくなるのではないかと心配である。

3 位 【人間関係】

高齢者にとっての人間関係は「近所づきあい」が大きな比重を占める。関係が悪化すれば孤立することもあるので悩ましく、ストレスも大きくなってきます。

- ・団地内での「組長」の役割当番。できないことが多くなり断りたいがどの家でも何らかの障害があるのだから、免除はできないと言われた。
- ・近所の女性と付き合いを深めていくにつれ、言葉がきつくなり無理に付き合わされることもありしんどくなってきた。

まとめ

今回、相談件数が少ない中で、高齢者の抱える悩みを分析し、考察していくのは難しいのですが、相談者だけでなく、周りの家族、友人、知人のほとんどが高齢又はそれに近い年齢であり、問題解決、あるいはそれに向けての方法が閉鎖的になっているように思われます。

公的サービスとのつながりを積極的に進めていく必要性を感じました。その橋渡しをしていくのもこの電話相談「シニアの悩み 110 番」の重要な仕事であると実感しています。

研修会のお知らせ

終活にまつわる手続き

知っていたようで知らなかった「相続」に関する問題等を、弁護士、税理士、行政書士の集団「心グループ」所属の行政書士「大沼 勇人」氏に講演していただきます。

当初、電話相談のための研修会として企画いたしました。が、協会員の皆様全員にもぜひ参加していただきたく下記の通りご案内いたします。

記

日時：8月24日（水）午後1時30分～3時

会場：イーブルなごや3F 中会議室

※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）・宮地（090-8957-7231） ・大歳（090-7852-7073）

又は宮地 E-mail：pure-sachiko@aioros.ocn.ne.jp

以上

このゆびとまれ

モミジの定光寺でピザパーティーとトンネル散策の会を以下のように実施いたします。

記

- ・日 時：2022年10月31日【月】
- ・行 き 先：定光寺 廃線跡
- ・集 合 場 所：AM10:10 JR中央線定光寺駅階段下
- ・ピザパーティー：AM11:30～ ピザ、焼き餅 焼き芋 等
- ・費 用：2000円程度
- ・持 ち 物：飲み物、タオル、軍手、雨具
- ・申 込 み 先：白井恭子 090-8470-7573
- ・申 込 み 締 切：10月25日【火】



日頃の運動不足の解消、気分転換に、ふるってご参加ください。

☆少雨決行。歩きやすい靴で参加してください。

地 域 部 会 便 り

名南部会

《第25回名南部会》 高武知子

日 時：令和4年7月1日(金)

場 所：久屋大通庭園フラリエ散策

参加人数：5名

4年ぶりに名南部会を開催いたしました。

丁度、「七夕」をテーマにした生け花展が開催されていたので、作品の前で全員の集合写真を撮りました。その後、庭園を散歩しながら、たわわに実が付



いた鉢植えのブドウの木を見つけて喜んだり、池に浮かぶアメンボやトンボなどを眺めたりと、ゆったりとした時間を過ごしました。

昼食は、二階のレストランに移動。食事をいただきながら、今までの名南部会の活動内容を振り返ったり、会員の近況報告をし合ったりと会話が弾み、気が付けば 2 時間 30 分も経過していました。久しぶりに全員が集まり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

名北部会

畑島美奈子

日 時：令和 4 年 6 月 17 日（金）
場 所：栄 レストラン グリシーヌ
参加人数：4 名



名北部会の開催も 4 年ぶりです。

テレビ塔が一部タワーホテルとなった 4F にあるレストランでランチをしました。

出席者は 4 名。顔を合わせた途端に出てくる言葉は「えっ、これで全員なの!？」そうなのです。

かつては大所帯だった名北部会も、一度も顔を合わせたことのない部員を除けば、この 4 人がフルメンバー。

趣向を凝らせた食事やデザートに舌鼓をうちながらもおしゃべりにも余念がなく楽しい時間を過ごしました。ランチ終了後は予定のある 1 人を除き 3 名でテレビ塔展望台へ。見下ろす街を眺めながら「あのあたりで育った」とか「この街並みの先に通った学校がある」などと言いながらゆったりとした時間を過ごしました。

記念写真を撮るのも忘れるほど話に花が咲いた部会でした。



私の活動

里山で遊ぶ

深津 志郎

♪どんぐり ころころ どんぶりこ・・・やっぱりお山がこいしいと?♪

の唱歌ではありませんが、静岡県菊川市の山村育ちの私。

定年が迫った 15 年ほど前、仲間と雑談の席で「子供のころ里山で遊んだこと」「浜名湖湖畔にある竹やぶの持ち主が年を取り、手入れができず困っている」「経済の発展に逆行し里山が荒れ果てたこと」などが、話題となった。

そこで、単純な私は、仲間 3 人と竹やぶの再生活動を遊びとしてやろうと考え、NPO 活動として、名称「浜松里山再生クラブ」を立ち上げ、竹やぶとの戦いを始めたのだ。

所詮竹切りくらいと高を括っていたところ、まずは太さ 20 センチメートルはあろうかという、丸太と変わらない程の孟宗竹に驚き、及び腰となった。

チェーンソーが挟まり抜けない、竹が密で切っても倒れない、夏は、やぶ蚊の襲撃など悪戦苦闘の末に 0.4 ha ほどの広さを、傘を差しても歩けるほどの竹やぶに再生した。

そして、ここ（竹やぶ）での 10 年の歩みとして、

- ・ 知人などと呼んでの竹の子掘り、我が SLA のメンバーも名古屋方面から応援に来てくれた。



- ・ 里山の産物である藤つる・ウメモドキなどの手芸品作り、市主催の青空市での販売等
- ・ 30~40 人の観衆を集めてのチンドン演奏
- ・ 今年（令和 4 年）5 月 2 日には、国際交流協会からの依頼を受けてベトナムの人たち 8 人が日本文化の体験として、竹の子掘りに挑戦

などを行ってきた。

里山を通じての遊びも 11 年目を迎え、孟宗竹・はちこ・真竹と準を追って出てくる竹の子採りを楽しんでいる昨今（五月）です。



新 幹 事 会 紹 介

井出勝男

会長が長年公私共大変なところを、頑張って我々を引っ張ってくれ感謝しております。

毎年変わらぬメンバーになってしまいました。会員も 30 名を切り、残った皆様は意識の高い元気な方々です。

我々幹事に任せるだけでなく、積極的に考え参加してほしいです。よろしくお願いします。

上野峯子

2012 年養成講座のお手伝いをしたのをきっかけに会計に。

2013 年から皆さんに助けられて広報を 3 年。その後は会計一筋（！？）今年度も会計を担当することになりました。ご協力、ご助言よろしくお願いいたします。

大歳筐子

皆様お元気ですか！

今年こそ皆様とご一緒に SLA 協会の企画を考え、ぜひ実行したいと思っています。

こんな行事をしてみたい、こんな講習会をしてほしい等のご意見がございましたらお知らせください。お願い致します。

加藤 昂治

年々老いていき何もしない役員ですが、皆さんからの後押しで又 1 年間お世話になります。どんな境遇時でも、その中心に笑いを根底に邁進していきたいです。よろしくお願いします。

佐藤 マリ江

大腿骨骨折後外出がおっくうになり、筋力も気力も落ちてしまいました。

少しずつですがまた会に出席できるようになり気分も明るくなりました。

これからもよろしくお願いします

白井恭子

昨年の私と今年の私が変われるわけもなく、グズでマイペースな私が一つ心掛けていることは、楽しいことと、人の良いところみつけです。そんな一日一日を重ねてゆければと思っております。本年もよろしくお願いします。

高川 眞砂代

幹事会に入ってようやく 2 年目。ベテランの中で毎回右往左往です。

分からないことは何でも聞いて！と、優しい先輩たちに助けられなんとか続いています。

会員数も減り先が見通せない SLA の活動の中で、幹事会では皆さん老骨に鞭打って頭をひねっています。今後、会員の方々からのお知恵拝借にも期待したいです。

よろしく願いいたします。

畑島美奈子

ここ何年かは幹事会メンバーが大きく変わることもなく、よく言えば言葉が少なくとも分かり合える仲間との会議です。でも、そこにとどまっていると前に進むことが次第に難しくなってきます。

加えて加齢。フットワークはますます重くなってきております。

腰を上げるきっかけを模索している状態ですが、幹事全員の残存気力を集結し、今年も頑張っていきたいと思っております。

深津志郎

ハーモニカに挑戦中。

チンドン太鼓を叩きながら、ハーモニカ演奏の二刀流を夢見てチンチンドン。

そして、いつの日か SLA の皆さんの前で披露できたら嬉しいな！

宮地祥子

SLA 入会からまる 11 年。多くの方と出会い沢山の事を経験し学んでいます。その喜びと感動は私の人生を豊かにしてくれていることは間違いありません。

その中非力と知りつつ幹事を努めさせていただいています。

長引くコロナ禍、私自身年々体力は勿論、知力の低下も感じつつどうお役に立っていけるか？と不安も抱えています。

With コロナの時代、これからの活動を模索しつつ畑島会長の下楽しく実のある活動が出できればと願っています。どうぞよろしくお願い致します。

《幹事会報告》

開催日	主な議題
第 1 回 4 月 15 日	・今年度の活動方針。幹事役割分担。通信 99 号内容について。
第 2 回 5 月 25 日	・電話相談研修会について。活動の一環としてのアンケート実施について意見交換。拡大会議実施について。他
第 3 回 6 月 22 日	・通信 100 号について。電話相談について。他

《第 10 回全国会議報告》

7 月 13 日（水）Zoom によるオンライン会議が九州 SLA 協会主催で開催されました。

参加協会は関東・中国・九州・中部の 4 協会と事務局の今泉氏の 5 名が参加で進められました。東中国は都合により参加されませんでした。

当初、昨年九州にて開催予定でしたが新型コロナ蔓延によりオンライン会議となりました。

会議の内容については正式な議事録が届いた後報告させていただくことになると思いますが、各協会の現状報告と、どの協会も抱えている会員の高齢化による会員減少の対策と取り組み。

又、全国会議のあり方などが午前 10 時から午後 3 時まで昼食休憩を除いて 5 時間に亘り話し合いを致しました。





『私と写真』

加藤 愛佐子

私の写真との出会いは、SLAに入会してから8年位後のことです。

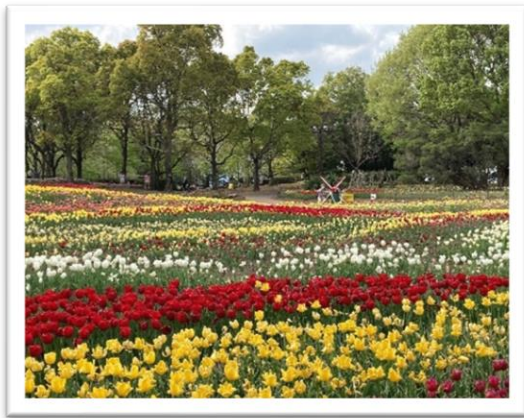
プールの女友達の誘いで写真の編集の仕方を色々教えてくださる「デジタルフォトあゆみの会」に入会しました。その当時はフィルム写真からデジタル写真への移行時期でしたので、フィルム写真に疎い私には好都合でした。入会後はデジカメの購入、デジタル写真作成のためのパソコンの勉強に励み、急に忙しくなりました。勉強の甲斐あって、フォト検定2級を取得することが出来ました。

あゆみの会入会当時は、未だ60歳代でしたので、撮影会・例会・写真展の作品づくりなど、大いに楽しむことが出来ました。

しかし、喜寿を迎えた後は、尻餅を着いただけなのに脊椎の圧迫骨折、その後も、横断歩道で転倒するなど、急に体力が衰え日常生活にも支障が出て辛かったです。そんな時期に同じマンションの元ケアマネジャーから今は介護保険があるから市役所に一度相談してみたらと言われ、思い切って福祉課に行きました。そうしたら担当者が我が家に来て、ベッドからの起き方など日常の生活を観察した結果、要支援1に決まりました。私のケアマネジャーも決まり、体力作りのため週1回デイケアに通っています。

要支援を受けるようになってから、2Kgもある一眼レフカメラは持てなくなり、スマホをカメラとして使うようになりました。現在所属している中日写真協会「三の丸支部」では、月1回の勉強会があり、スマホで撮った写真をA4サイズに引き伸ばして3枚持参します。この支部の講師は、中日写真協会理事の丹羽省吾先生で、各種写真展の審査員です。スマホで撮った作品は一眼レフカメラとは一味異なった良さを評価して頂いています。

最近のスマホは写真機能が進化し、望遠レンズ、マクロレンズ、など3~4個のレンズが付いており、パノラマ写真やビデオも撮ることが出来ます。従って、プロもスマホをサブカメラとして使うようになっています。



木曾三川公園チューリップ祭 2022.4.20



京都タワー 2022. 5. 18

名簿順に原稿をお願いしています。次回は黒須由起子さんをお願いします。

SLA 通信担当委員からのお願い

次号記念すべき100号となります。記念となる紙面を企画中です。まだまだ素案の段階ではありますが、できるだけ多くの会員の皆様の記事を掲載したいと考えております。

詳細が決まり次第、お願いをすることになると思いますがご協力よろしくお願いいたします。