

あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第24号

平成25年  
8月31日号

特集 「こだわり旅を楽しもう！」

- ・ シニアの消費は旅行から
- ・ お寺や神社を参拝する「巡礼の旅」  
ユニークなパッキングツアー
- ・ 一人旅でむかし町 & 古街道、名城巡り
- ・ シニア割引を上手に使おう

個人活動紹介

ビバシニア講座

リレーエッセイ 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 <世界文化遺産となった富士山>



## 特集 こだわり旅を楽しもう！

### ～旅先での出会いと会話を大切に～

#### あなたは昨年何回旅行しましたか？

70歳後半の友人から届いた今年の年賀状に「昨年は海外旅行も含めて13回旅行しました。今年も旅行を楽しみたいです」と思い出の写真が大小びっしり印刷してありました。私は思わず「すごい13回？」と言ってしまいましたが、お金と時間と健康、旅仲間が揃わないと年間13回の旅行は実現しそうもありません。

毎日のように新聞広告で格安ツアーの広告が掲載されていて旅行意欲をかきたてられますが、今回はシニアにふさわしい、こだわりのある旅を考えてみます。

#### 格安ツアーに参加して

60歳代前半では、主人が団体旅行を嫌うので、自分で企画して交通も宿も全部自分たちで手配しました。列車と連携しているレンタカーやカード会社の割引を利用したホテルなど、それなりに工夫して計画そのものを楽しんでいましたが、70歳も近くなり、最近は格安ツアーを利用するようになりました。

昨年は「函館・小樽・富良野の旅」に参加しました。函館空港には現地添乗員とガイドが待っており、手慣れた対応でバスに乗り込むと、最後までびっしりの40人以上の参加でした。決められたコースを次々案内してくれて本当に楽々旅でしたが、驚いたのはトイレ休憩のたびにお土産店に寄ると、皆さんがお土産をどっさり買いこんでいることでした。

いつかテレビで格安ツアーのからくりを放映していたのを思い出して、お土産屋さんからのバックがあるのがよくわかりました。2日目の朝に連れて行かれた朝市でも、ほとんどの人が新鮮な魚介類を買い込んで宅配便で送っていました。私も群集心理で買いましたが、家に帰って冷静になると必ずしも安くもなく、おいしいものでもなかったなど後悔が残りました。でもこの無駄も、旅の楽しさであり、知らない人たちとのおしゃべりも含めて楽しい思い出になりました。

#### シニアのこだわり旅とは何だろう？

最近のシニアの旅はいわゆる物見遊山の観光旅行は人気なくなり、趣味を活かした「テーマ旅行」が主流になってきました。旅慣れた人がさらに行きたい旅のテーマは「登山、歴史、仏像鑑賞、札所めぐり、写真、花・・・」など多岐にわたっています。同じ趣味や思考の人が参加するので、旅行中の会話も弾みより楽しい旅になります。テーマによっては講師が同伴して、専門的な説明が受けられる学びの旅行もあり、さらに深い知識を得ることができます。

今年6月に主人が友人対象に企画した「飛騨高山・古川」のバス旅行では泉鏡花の小説「高野聖」の「語り」を友人の女優さんに語っていただき、大好評でした。旅と共に文学も味わった、忘れられない旅になりました。

#### ツアーの中から探すこだわり旅

旅行各社が客のニーズに合った旅を企画している中から、自分の趣味に合った旅を選ぶのは結構大変です。友人知人の体験情報やネットを利用してこだわり旅を探してみましょう。

歴史をひもとく旅、信仰の巡礼旅、季節の花を見る旅など興味深い旅はたくさんあります。できれば説明会に参加して内容を確認してから申し込むと思通りの旅を楽しむことができます。

シニアが気を付けなければならないのは健康管理です。気候風土が違う場所に順応できなかったり、強行軍のスケジュールについていけなかったりと失敗談はいろいろあります。自分の体力を考えて無理のない旅を楽しみたいものです。(Y)





### 楽しい時間にお金を使う

総務省の家計調査を年齢階層別にみると、65歳から69歳までの60代後半の一世帯当たり支出は2011年秋以降、震災前を上回るプラス水準で推移していると言います。特に旅行やレジャーなどの「教養娯楽サービス」への支出が増えているのが特徴です。この世代は楽しい時間を過ごすためにお金を使う世代だと分析しています。そして、旅行に出かけるというきっかけで洋服や靴やかばんを買うというのです。

### 付加価値のある旅行

かつての「旗振りツアー」や「初心者向きパックツアー」のような団体旅行は最近敬遠されています。「ツアー限定 秘仏公開」とか「アルプス4大名峰を巡る旅」など付加価値のある企画に人気があると言います。十分な費用をかけ1回のツアー参加者も15人くらいの少人数で、こだわりのある旅を提供する旅行社が増えています。またここ2年ほどで、ビジネスクラスを利用する観光旅行にも人気が集まってきました。退職した夫婦が記念旅行に出かけるときなどは「リッチな気分が出かけたい」という人が多いのではと旅行会社は分析しています。

### 「ペット同伴旅行」

「一般社団法人ペットフード協会」が発表した2012年度の「全国犬・猫飼育実態調査」によると犬の飼育頭数は1153万4千頭、猫は974万8千頭で合計2122万頭あまりです。その数は0歳から19歳までの人口に匹敵します。全世帯数のうち、犬が16.8%、猫が10.2%の家庭で飼っているということになります。

犬のオーナーは家族の一員としてペット同伴旅行を希望しており、過去3年以内に日帰り旅行34%、1泊以上の国内旅行が34%という調査結果が出ました。同伴旅行の理由は「家族だから当然」「旅行中、預けておくのはかわいそう」など、家族としての絆を感じさせるものが多いようです。

### 「プチ旅行」も大人気

近隣の歴史や文化を訪ねたり、工場見学や美術館巡りを盛り込んだ「まち歩きツアー」が人気を集めています。時間は10時から16時ぐらいで現地集合、現地解散の日帰りコースで、火曜日から金曜日に設定されていることが多いようです。シニアは休日を避け、月曜日は病院などに通う人が多いことや美術館などが月曜日は休館であるなどが配慮されています。近年、こうした「まち歩きツアー」は大学の市民講座やカルチャーセンターでも企画しており、選択肢が広がっています。

参加するのは7割が60歳以上の女性で講師の説明が聞こえるように参加人数も20人以内で、日ごろあちこち旅行している人たちが気軽に参加して仲間づくりの輪を広げています。

### 「仲間づくり」「思い出づくり」

多くのシニアが一度は利用したことがある、おなじみのクラブツーリズムでは3つのキーワードを掲げています。旅の楽しみを提案する「テーマ旅行の推進」、旅づくりの場でお客様に活躍してもらう「シニア人材の活用」、他企業と旅の付加価値を作る「異業種法人との連携」です。

ただの物見遊山ではなく旅で趣味を楽しむという新しいスタイルが多くのリピーターを生む結果となりました。ツアーの参加を通じて参加者同士の「仲間づくり」ができ、親しくなった人たちがまたスタッフとしてさらに旅づくりに携わるというシステムが成功しているようです。

シニアが自分の希望する旅を企画してさらに付加価値の高い旅を楽しみたいものです。(Y)





## 巡礼の始まり

古くは自然崇拜として、木や山や岩など自然物を崇拝していました。人間の知識の限界を超えた現象はすべて神のなせる業として、未知なる世界への恐怖や祈りが、宗教の芽生えにつながっていきました。不可思議な場所や清らかな場所は、神が宿る神聖な聖地と位置付けられ、人は聖地参拝のために祈りの旅をするようになったのが巡礼の始まりです。

現代でも多くの人が巡礼をするのは、巡礼に身をゆだねて自分自身と向き合い、昔ながらの美しい自然や地元の温かい人に接することで、身も心も癒されていくのが魅力ではないでしょうか？

## 四国八十八カ所めぐり

約1200年前(平安時代)に弘法大師・空海が開いた四国の霊場には88の札所があり、古くから巡礼者たちが山間に海沿いと続く1400<sup>キロ</sup>の道を歩いてきました。お遍路を行く人は修行僧が中心でしたが、室町時代以降には一般に広まっていきました。

今では年間約13万人が訪れています。宗教や宗派、年齢を問わず参加できることや交通手段が整備されたこともあり、多くの人に親しまれています。

## お遍路の目的と楽しみ

四国ではお遍路を巡る人への「お接待」という風習があります。休憩所やお茶をご馳走してくれる人もあり、土地の人と心を通わせる瞬間が多いのも魅力です。お遍路を歩く目的は「自分自身を見つめ直すため」「健康祈願」「美しい風景を楽しみたい」などそれぞれですが、究極の八十八カ所めぐりは、できれば一人で歩いて巡礼することでしょう。札所から札所を歩くことで心豊かな祈りの旅となります。

最近では旅行社が数回に分けて巡礼するツアーも企画されています。結願を迎えるころには、人生の何かが見えてくることでしょう。



## 日本百観音霊場

その他の観音巡礼で忘れてはならないのが鎌倉時代に開創された西国三十三カ所観音巡礼、続いて開創された坂東三十三カ所観音巡礼、室町時代になって開創された秩父三十四カ所観音巡礼です。

西国、坂東、秩父と合わせて「日本百観音霊場」と呼ばれています。

## 西国三十三カ所観音めぐり

8世紀の初め(養老2年)大和長谷寺の徳道上人によって創められました。観世音は三十三の身に姿をあらわして、悩める人々を救おうという観音経の諸説に基づいて、三十三カ所の霊場があります。

当時の巡礼は納札の穴にひもを通してこれを一札ずつ打ち付けて巡拝することから、巡拝することを「打つ」とも言います。今日では巡拝の記念に納経料をおさめ、納経帳や納経軸に「ご朱印」を押してもらうことが一般的に行われています。

## 坂東三十三カ所観音めぐり

鎌倉中期に坂東の札所は設定されていたと考えられていますが、設定はその地方の勢力のあった豪族などが有力な寺院を推挙したと言われています。巡礼もほとんどが修行僧で相当の日数と苦行が伴っていました。坂東の札所は鎌倉を出発点に相模、武蔵、上野、下野、常陸、上総、下総、安房を巡る順路ですが、必ずしも順番通りに巡ることはなく、道路の便利な所から巡拝したようです。

江戸期になり一般巡礼は信仰から逸脱して、遊楽気分で巡拝する人もあり、札所の門前には巡礼相手の店が立ち並び、やがて門前町ができていきました。

## 秩父三十四観音めぐり

一般的には室町中期のころの成立と推定されています。当時は三十三カ所でしたが後に、一カ所付け加えられて三十四カ所となり、百観音札所が成立しました。

今から20年ほど前、私は主人と2日間で全部まわりました。車でも三十四カ所回るのはいかほどの強行軍で、それぞれのお寺をしみじみ味わうこともなく、スタンプラリーのような秩父三十四観音めぐりになった思い出があります。(Y)



## 「旅」と「旅行」の違い

昔、「旅」とは多くの困難を伴っていました。旅に出るという行為は生命にかかわるほどの危険が伴っていたので覚悟が必要でした。その思いが引き継がれて、いまだに「旅」が嫌いな人が多くいるようです。

その旅の困難や危険を取り除いて出来上がったのが「旅行」となり、あらゆる世代の人々が気軽に旅行に出かけるようになりました。現在でも旅に比べると、旅行はどちらかという軽いイメージがありますが、自分の知らない土地・人間・風俗・食・環境等を体験することが出来る旅行は、シニアにとっても大切な行為でしょう。特にシニアには、あまり危険を伴う旅よりは、気軽に一人でも参加できるパッキングツアーが人気となっています。

各旅行会社も時間にゆとりがあるシニア向けツアーに焦点を当てているようです。チラシや広告、インターネットで自分に向けたツアーを見つけるのも旅の第一歩だと思います。

## 日帰りミステリーバスツアーに参加して

そのタイトルからなぜかワクワクするものを感じて、数人の仲間と参加しました。集合場所も自分たちの住んでいる近くの駅で、大型バスは各地区を回って参加者を集めて満席でした。参加者の多くは元気なシニアで、このようなツアーに何回も一人で参加している人もいました。行き先のわからないバスは関越自動車道を走り続け、途中トイレタイムでSAに寄って、またひたすら走りました。ツアーのお楽しみポイントは、ケーブルに乗って山頂へとありましたので谷川岳かなと思いましたが、水上を通過して次は湯沢かなと予想しましたがそこも通過。

バスは新潟の長岡インターで降りて燕市に入り、洋食器のスプーンやナイフ・フォークを生産しているステンレス工場を見学しました。私は前からほしかった蜂蜜用スプーンを買いました。バスは弥彦山に向かいケーブルで山頂へ上ると、佐渡島を眺めることが出来ました。弥彦神社に向かう参道にはあじさいが一面に咲いていました。その写真はビバシニアの表紙にもな

りました。下山してみそ工場ではおいしいみそ汁をごちそうになり、日本酒工場では、出来たてのお酒をいろいろ試飲してごきげんになりました。最後は日本海の海の幸市場を見学、お土産には、かに一杯と干物やわかめの詰め合わせに自分で買った魚を発砲スチロールに詰めていただきました。

内容は盛りだくさんで海鮮のお弁当と魚や味噌のお土産付でツアー代金以上の満足感でした。パッキングツアー旅行の注意点としては、格安にするために、買い物コースが多く含まれているので、無駄買いをしないよう気をつけましょう。

## 孫との沖縄ツアーはジジババだらけ

小学生の孫と沖縄3泊4日のツアーに参加しました。ツアーのタイトルは「春休みわんぱくホエールウォッチング沖縄ツアー」で、離れて暮らしている孫と二人で申し込みました。すると、旅行会社から孫の両親から承諾をもらうための書類が送られてきました。同居していない孫と旅行するには親の承諾が必要とは初めて知りました。

羽田空港に集合して驚いたのは、親子連れよりもジジババと孫組が断然多かったのです。小学生の両親は働き盛りで、春休みにも子供と旅行するのは大変なのでしょう。おじいちゃんとおばあちゃんに3人の孫を連れての参加組もありました。ツアー費用は多分我が家と同じジジババ達が負担していることでしょう。

元気な子供達と元気なシニアのグループはどこへ行っても行動的で、孫との買い物の財布も緩いようでした。ホエールウォッチングの日は海が荒れていて船がよく揺れましたが、子供たちは船酔いで船内にとどまって青い顔をしていましたが、甲板で写真を撮っているのは元気なシニアでした。鍾乳洞探検や美ら海水族館見学、パイナップル畑見学など子供向けの内容でしたが、孫と過ごした4日間は私にとっては大切な時間でした。(S)





## 一期一会の「一人旅」

普段は友人や家族と一緒に楽しむ旅も、たまには気兼ねなくひとりで楽しんでみたいものです。一人旅が不安な方は「おひとり参加限定の旅」も旅行会社で販売されているので参加してみてください。その場で出会った旅仲間同士の「一期一会」を経験した後は、今度は一人旅にチャレンジしましょう。

## 人生の段取りを「一人旅」で

終活という言葉をよく聞きます。その中に人生を締めくくるに相応しい一人旅を入れてほしいと思います。ボケたり気力が失われたりすると、人はもう段取りをつけることができなくなります。思い残すことのない人生を終える段取りの一つに「一人旅」があり、この段取りというものをつけられるか否かが、年取ってボケたかどうかの目安なのです。

## 旅は段取りの連続

旅の段取りは意志の力、予測能力、旅先での調和の認識、謙虚さなど総合的な判断が要る上に、たえずそのような配慮をすることで心を錆びつかせないことができます。旅は段取りの連続だと思うし、旅ほど脳と心の栄養につながるものはないのです。

## 一人旅をする上で不可欠な要素

- (1) 予測する力：気温はどのくらい寒く（暑く）なり、どこでどれだけ歩かなければならないかを考えたり、荷物はどれだけ増えるか、乗り場をどう探すか、切符やお金はどのように管理するかなどすべて予測の力です。予測はずれることがあります。予測すること自体が高度な精神的行為なのです。
- (2) 旅にも分類が必要：資料、衣類、洗面道具、薬、履物等と分けておけば宿泊場所で無駄な時間をつぶさなくてもすみます。
- (3) 捨てる決断：旅で捨てるのは時には時間で、疲れたと思ったら、病気にならない前に休む勇氣も判断もいるのです。
- (4) 一つ一つ片づける力：旅先で疲れ混乱した時に、一度にすべてを片づけようとするとう混乱が深まります。一つずつ終わらせるという辛抱が必要。
- (5) 一番大事なこと、それは完全を望まないことです。家にいる時と違って、お風呂に入れない日だ

ってあるし乗り物に乗れない時だってあります。一人旅は人生の生き方を教えてくれ、これら5つの訓練をしてくれるから、心が錆びつかないのです。

## 歴女（れきじょ）のパワー

歴史学に携わる女性、歴史文学を愛する女性、歴史的観光地を訪問するのが好きな女性が注目されています。最近、「戦国BASARA」を生んだアクションゲームのカプコンと各地の自治体が積極的に連携し、歴史上の人物（例：伊達正宗、真田幸村、長曾我部元親、毛利元就等）をPRした効果が上がって、若い女性の間でブームになり、ゆかりの地を訪れる観光客が増えています。彼女らの消費意欲は、デフレ経済や消費不足で疲弊した地方にとっては産業活性化の起爆剤になっています。

## むかし町 & 古街道を歩く

何百年、何十年も厳しい風雪に耐えてきた茅葺の屋根の集落、土塀に囲まれた静かな佇まいを残した武家屋敷、白壁や土蔵造りで昔の繁栄を偲ばせる商家の町並みなどは貴重な日本の文化遺産です。歴史的な古街道もガイドブックで紹介されています。

しかし、歴史的価値はないけれど、昔行ったことのある懐かしい町並みや路地裏、曲がり角など、できればそのままいつまでも残っていて欲しいと思いつつ訪ねてみる「むかし町やむかし道」巡りもやってみてほしいものです。

## 日本の名城めぐり

明治維新当時日本には約180の城がありました。そのうち江戸、大阪、二条、駿府、甲府の5城は幕府直轄であり、17は藩の属城でした。維新前後の戦火や藩による取り壊し、そして戦争で多くの城が火災等によりなくなりました。江戸時代以前から残っていて天守がある城は現在、弘前、松本、犬山、丸岡、彦根、姫路、備前松山、松江、丸亀、高地、伊予松山、宇和島の12で、是非行くべきです。(F)





## シニア、シルバーどっちなの？

シルバーシートとは言いますが、シニアシートとは言いません。シルバー人材センターのハローワークではシニア世代と言います。欧米でシルバーとは言わないのは、和製英語だからです。シニア (senior) という言葉は 2000 年頃から多く使われるようになりました。だからといって senior には、特定の年齢を指す意味もないようで、アメリカでは 65 歳前後以上の年齢層を senior citizen といい、日本語で言うシニアは、over fifty (50 歳を超えた人) のことを指します。余談ですが、WHO の定義では、65 歳以上の人のことを高齢者としています。

## 新幹線シニア割引

若者があまり消費しないので、シニアの懐を狙ってあちこちで「シニア割引」の表示が目立つようになりました。切符自体が年齢によって一律割引になる訳ではありませんが、一定の条件をクリアすると割引価格で新幹線に乗れます。

**JR 東海**：50+ (フィフティ・プラス)  
国内在住の 50 歳以上なら誰でも無料で入会できる旅行クラブ。

<http://jr50plus.jp/?cid=tokai.50pbanner01>  
ジパング倶楽部 = 男性 65 歳、女性 60 歳以上を対象にした旅行クラブ。「JR 乗車券購入証」を見せると 2 ~ 3 割引。但し年会費は有料。

**JR 東日本**：大人の休日倶楽部 = 男性 50 ~ 64 歳、女性 50 ~ 59 歳が対象の「ミドル」、男 65 歳女 60 歳以上には「ジパング」もあります。

**JR 西日本**：JR 西日本にも「ジパング倶楽部」があり、条件等は JR 東海・東日本とほぼ同じ。  
<http://www.zipangu-club.com>

**JR 九州**：JR 九州マイ・ウェイ・クラブ = 個人会員・夫婦会員があり、どちらも有料。JR 九州を連続して 201 キロ以上利用すると、20 ~ 40% 割引。  
<http://www.jrkyushu.co.jp/mwc/>  
アクティブ 65 = 65 歳以上なら、九州新幹線も含め 3 日間 JR 九州の列車が乗り放題。夫婦設定

もあります。<http://www.jrkyushu.co.jp/tabi/2013active65/index.jsp>

## 先得割引・早得割引

列車でも、飛行機でもどれだけ早く申し込めばどのくらい割引になるという PR をしています。購入後の払い戻しでは高いキャンセル料が発生するので特にシニアは注意。



## 青春キップはシニアでも OK

年齢制限はなく、気持ち若ければシニアが使っても問題はありません。ただし、年中は使えるわけではなく、発売期間と利用期間が限られます。1 枚 1 万 1500 円で期間内に 5 回利用できます。「みどりの窓口」で買えます。5 回というのは、一人で 5 日乗ってもいいし、5 人で一緒に 1 日乗ってもいいのです。2 人で 2 回日帰り旅行をして、余った 1 回は一人で日帰り旅行することもできます。

## 宿泊のネット予約

インターネットができる方はネット予約が早くて安いのでお勧めです。いろいろな旅行会社がありますので検索してみてください。「楽天トラベル」「るるぶトラベル」「旅行じゃらん」「ぐるなびトラベル」「ゆこゆこネット」「やど予約ネット」「格安トラベルコちゃん」「宿ネット倶楽部」など選択肢はさまざまです。

ネットでいろいろ調べるだけでも勉強になります、まずは 1 回お試しください。

## 深夜バス利用 ~ 高速バスツアー廃止 ~ 注意

2013 年 7 月末で、現行の高速ツアーバスが廃止となり「新高速乗合バス制度」が 8 月に開始されました。安全対策がさらに強化されましたが、新制度になり予約がしづらいつつ、できないケースもあります。供給座席が少



なくなることが影響しています。ご注意ください。(F)



## 「また来てね」「待っているから・・・」

今日も高齢者介護施設のあちこちで、「話し手」と「聴き手」が笑顔で握手を交わす光景が見られます。3時のおやつの時間を合図に再会を約束してその日の傾聴活動を終わります。

八王子の「センター元気」では平成18年から始めた傾聴ボランティア養成講座を10回開催して、講座の修了生は300名を超えました。今では終了生の7割(200余名)が4~5名ずつ分散して、定期的に傾聴活動に参加しています。市内70箇所の介護施設や独居老人の見守りなどへの継続的な訪問活動は、利用施設から高く評価されて、訪問回数を増やす要望や新規の利用申し込みが増加しています。

## 「シニアの出番です」傾聴ボランティアの勤め

元気な高齢者の7割はシニアパワーを「世の中の役に立つ生き甲斐が欲しい、とボランティアを志している」との調査結果がありますが、歌や手芸、またはマジック等の特技を持たない人の多くは、その願望を満たされず、実際にボランティア体験者は3割にも満たないのが現状です。一方介護施設では慢性的な人手不足に悩み利用者のひとり1人の話をじっくり聴いてあげることが難しい状況にあります。そこで私は同世代を生きて共通の生活体験を持つ我々シニアの出番だと思いました。

施設だけでなく、認知症やひとり暮らしのお年寄りの方への傾聴の必要性が再認識されてきました。私は多くの皆様に「誰かの役に立てる喜び」を伝え、傾聴の基礎知識を習得してボランティア活動に参加して欲しいと願っています。

## 「高齢者ボランティアポイント制度」を活用

八王子市では平成20年7月、元気高齢者のボランティア活動を奨励・支援する目的で「高齢者ボランティアポイント制度」を開始しました。現在1300人以上の方が登録してそれぞ

## シニアライフアドバイザー 鹿又 ワカ

れの経歴や特技・体力を活かしてボランティア活動に参加しています。高齢者が気軽にボランティア活動に参加できる仕組みが出来ました。

## 特別の特技を持たない人でも・・・

傾聴ボランティア養成講座を受講し介護施設で現場実習を済ませ、先輩と一緒に傾聴活動に仲間入りできます。最初は話し相手の反応に驚いていた新人も回数を重ねるうちに、先輩の優しい話し掛け方や、傾聴の基本である受容や共感の実際を学びます。話し相手に合わせた人と人とのつながりを体験し、やがて話し相手に寄り添い、絆で結ばれた笑顔の輪が広がります。

傾聴は相手との信頼関係を築くことが大切なので、面談した相手の方に穏やかなひとときを過ごして頂いて「また来てね」と笑顔で握手できることが最高の幸せです。「毎月の活動日が楽しみで、生き甲斐になりました」と喜びを語る仲間にも健康長寿の妙薬になっているようです。また、定期的な社会参加で新しい仲間との交流が始まり介護予防効果も期待できそうです。

## シニア・ピア(仲間)カウンセリング

高齢者のみならず無縁社会と言われる昨今、話したくても話せない(話す機会がない)人が増えています。傾聴ボランティアの創始者と言われる鈴木絹英先生の理念である『高齢者仲間同士のピアカウンセリングを、それぞれの地域でお互いに支え合う国民運動に育てたい』との教えに共感した仲間と一緒に、今後も取り組んでいきたいと思えます。





### 突然襲ってきた病

「大変、救急車を！隣のおばちゃんが、家の門の所に倒れている」私はそう叫んで、救急車に乗り、病院に付き添ったのが今から17年前。我が夫婦と田中さんとの介護にまつわる長い付き合いの始まりでした。当時田中さんは83歳。一軒家にたった一人で悠々自適な生活をしていました。ご主人は戦死、子供もなく、叔父さん夫婦と一緒に暮らしていたが20年前に二人とも他界。銀座で長年経営していたブティックも70歳を機に撤退して、蓄えた財産で後10年位の人生だろうと、小唄三昧の日々を過ごしていたそんな時でした。

### 人生は予定通りにはいかないもの

自分が病気で倒れると思ってもみなかった田中さんが老化により、頸椎循環不良という病気にこの後長く悩まされました。時々意識を失って、どこでも倒れてしまうことが何回も繰り返され、私は彼女を放ってはおかず、病院のこと、お金のこと、生活のことなど成年後見人以上に田中さんの面倒を見ることになりました。

### 悪質リフォーム業者とのトラブル

ところが、当時蔓延していた老人を食い物にするインチキリフォーム業者と勝手に一人で契約を結んでしまったのです。その業者がローン契約を交わしながら半金を取りに来るといふ日、「おばちゃん、にわか認知症になって！私は娘を装うから」と、修理代金などないのだという芝居を打って、その場で契約書を破棄させ、捨て台詞を吐く業者を撤退させました。

何でも一人でやってきた方ですから、世情に疎くなっているのに“私は出来る”という自負があったのでしょう。誰にも頼らず、しゃきっと生きてきた人の自立心は立派です。しかし、介護する側から見れば老人のプライドほどやっかいなものはないと思います。その後、足が不自由になった時に杖や車いすの使用もなかなか承諾しませんでした。

### ヘルパーさんとの二人三脚

介護2の介護保険支援サービスが始まって、ヘルパーさんに週2日は入って頂くようになりました。そしてある時、20歳代の新人のヘルパーさんの態度を江戸っ子口調で教え諭し、味噌汁の作り方、ご飯の炊き方、おかずの盛りつけ方まで伝授したのです。人間は介護されるようになっても、出来る範囲で他者のために役に立っているという認識が必要だとつくづく感じました。老人にとってそれはまさに生き甲斐に繋がるからです。

### 叶わぬ「死ぬまで我が家で過ごしたい」

介護度4の支援サービスを目一杯使っても、自宅で生活するのが困難な状況に陥りました。この時老人性の背骨湾曲症になって入院、1ヶ月後の強制退院時に受け入れてくれる所を探した結果、とりあえず近くの老人保健施設に入所し、1年後に特別養護老人ホームに、入所出来ることになりました。正直言ってほっとした気持ちもあり私達夫婦は喜び合いました。

### 身近な100歳のモデル

これからおばちゃんも100歳の誕生日を迎えますが、か細い声で「私は幸せ」と言ってくれました。現在主人が「法定後見人」になって、毎日のように特養に出かけていき、夕食の介添えをしたりして、本当の親子のようです。

やがて私達も年を重ねていきます。これからの人生、年の取り方、生き方のモデルとして、どう輝いて100歳まで生きていったらいいのかを田中さんは身をもって後輩に教えてくれているのだと思っています。





～ シニアは子供や孫のことを考える必要がある ～

### 医師の偏在が広がっている

近年は深刻な医者不足が続いています。

厚生労働省の調査によると、東京や大阪などの首都圏・近畿圏は概ね90%前後の充足率を達成していますが、地方へ行くほど下がっており、全国最低の青森県ではわずか43%に過ぎないという惨状です。

特に産科医と小児科医の不足は深刻です。24時間体制の診療科で「最も激務な仕事」という理由と、子供のことになること、親の人格が変わってしまうからです。例えば火傷をして、その跡が残った場合、大人なら「自業自得」と半ばあきらめるものですが、子供の場合は「医者腕が悪いせいで」と親から恨まれるケースもあります。

子供に対する親の愛情は、ともすれば医者にとってやっかいな存在でもあります。精神的にも疲れる診療科であることが医学部生から敬遠され産科・小児科医の不足になっています。産科・小児科医を増やせば解決できるのかと言えばそうでもありません。理由は日本が人口減少社会になっていること、現在1年間に生まれてくる子供の数は約100万人。この影響は深刻で、病院ばかりか学校経営にも影響を与えています。さらに日本は医療費抑制政策をとっているため医療費にお金をかけていません。GDP比で約8.0%はG7の中で最低の水準です。医療費（診療報酬）を増額すべきです。

### 老人医療

かつては90歳の寝たきりの人が食べなくなったら、簡単に点滴して終わりでした。今は胃瘻や中心静脈栄養などの処置をして、老人一人当たりの医療費がますます増加傾向にあります。介護保険制度を使って悪徳医療や商売をする業者にメスを入れるべきだと思います。

### 食の安全と食糧危機

週刊文春の2013年6月27日号に「東京ディズニーランドの食品が危ない～名物ギョウザドッグは原料も加工も中国」という記事を4ペー



ジも紹介しています。後を追うように、週刊朝日の7月12日号の表紙に大きく「医師が告発！お茶や果物でも農薬規制緩和で子供が危ない！」という見出しがありました。無人ヘリによる農薬の空中散布で6月、群馬県の小・中学生たちに健康被害が出たと紹介しています。

アメリカ農務省が、6月半ばの猛暑と干ばつで穀物生産が大きく減少し、穀物在庫が19.8%になり、在庫危機域に近づいたと発表しました。過去30年の推移を見ても、この10年ほど減少しているということは「食糧危機」が始まったと言っている状況です。FAOとOECDが、先月、2021年までの食糧生産の見込みを発表しましたが、アメリカ、ブラジルとEUがバイオエネルギーへと、穀物生産をシフトしています。穀物価格も10～30%上がると予測しています。

こうしたことに無関心で、目先の取引価格だけで貿易をやろうと主張しているのが、国家間の無関税システム、すなわちTPPです。食糧危機に対して取れる政策は「食糧の自給」です。食糧危機は始まっているのです。今すぐ取り組まなければ対応できるものではありません。TPP対応どころではないのです。

### TPP問題

環太平洋経済連携協定（TPP）参加交渉が山場に入ろうとしています。日本は7月のマレーシアの第18回会合から交渉入りしました。次回は8月下旬にブルネイで開かれます。8月中旬に、米多国籍企業の代理人であるフロマン通商代表が来日し、日本側に22日からブルネイで開催される「TPP交渉会合」で交渉妥結を目指そうと日本側に迫っています。中間選挙を来年に控えているアメリカとしては、年内に妥結させたいという思惑があります。いずれにせよ食品添加物・遺伝子組み換え食品・残留農薬などの規制緩和により、食の安全が脅かされるようなことがあってはならないと思います。（F）



## 戦時歌謡「勝利の日まで」ものがたり

シニアライフアドバイザー 川口 洋一

### 戦意高揚一色の疎開学園

太平洋戦争の戦局がはかばかしくない昭和20年になっても、私たちは日本の勝利を信じて、この「勝利の日まで」という軽快かつ勇氣凜凜の歌を必死になって憶えて歌っていました。

所は、台湾台中州の奥地にある“日月潭”に近い、“埔里（ほり・中国読みはプーリー）”という山里の街で、台中市から集団疎開してきた疎開学園生の一人でした。

私は父が台湾総督府の役人でしたから、台湾各地はもとより東京も含め、転勤に伴う転校続きで各地を転々、一定の場所に居ついたことはありません。たまたま台中は終戦で父の最後の任地ですが、台湾三番目の都市で空襲も始まり、国民学校はみな疎開させられたものです。

昭和20年の4月からは私も国民学校6年生で、当時の最上級生といえれば知能程度は別にして、権威もあり軍事意識や時局認識は相対的に高かったと自負します。当時の軍歌は成人向けのものばかりで、歌詞や用語は小学生にはきわめて難解で、先生の音頭取りだけで意味不明のまま丸暗記で歌っていたものです。

### 「勝利の日まで」概説

この「勝利の日まで」という歌は、典型的な“銃後の守り”を意識したサトウハチロー流の情景描写を背景にした、ユーモアとペーススが垣間見える分かりやすい歌詞で、小学生でも十分アカペラで歌えていたように思います。

後年分かったことですが、この曲は昭和19年、国民の戦意高揚目的のため、国家の監視の下でつくられた歌ということです（右上カコミ参照）。主として疎開学童の間で歌われたと言われているから、内地（植民地では本土のことをこう呼ぶ）の疎開学童だけでなく、私たち台湾にいた疎開学童にもあまねく、文部省の方針は徹底していたと、妙なところで感心させられます。

### <勝利の日まで>



丘にはためく あの日ノ丸を  
仰ぎ眺める 我等の瞳  
何時かあふふる 感謝の涙  
燃えて来る来る 心の炎  
我等はみんな 力の限り  
勝利の日まで 勝利の日まで [一番の歌詞]  
(作曲 古賀政男 作詞 サトウハチロー)

特に印象的なのは、当時すでに一流作曲家であった古賀政男氏は、軍歌を手掛けることを敬遠したといわれるだけに、多分、心ならずも国家権力の強い要請で筆を執ったものでしょう。

しかしこの曲は氏の数少ない戦時歌謡の中で傑出し、本来であれば後世に遺してもおかしくない名曲だと思います。

### 「勝利の日まで」から「敗戦の日から」へ

この歌を、全疎開学童が揃って唱和できるようになった頃です。運命の“昭和20年8月15日”が来てしまいました。

皮肉なことで、昨日までの「勝利の日まで」は跡かたもなく消え去り、先の見えない私の言う「敗戦の日から」が始まったのです。なんという形勢逆転のこの落差の大きさでしょう。折角のこの愛唱歌は、ここに封印の形で世間から消え去り、幻の名曲で終わったことになります。

個人的には、この軍歌でない国民歌謡の名曲を、後世の人たちに紹介・お披露目したい衝動に駆られますが、手段としてはカラオケで歌うくらいしかありません。しかし私は、カラオケでは軍歌は戦没者の英霊を慮って、なるべく歌わないよう遠慮していますが、“いざ歌え!”と強要されれば、準軍歌のこの曲などは曲想も好きですし、古賀メロディの一つとして、多分歌い始める一曲かと思います。



## 協会からのお知らせ



### ビバシニアノートは

#### 重版になりました

5月の総会時に発行されたNPO設立10周年記念誌「ビバシニアノート」は6月27日に読売新聞全国版の家庭欄で紹介され、大反響になりました。その日から電話とFAX及びメール



での申し込みが殺到し、事務局はうれしい悲鳴を上げて、連日の対応に当たりました。

従来のエンディングノートとは違い「高齢期のヒントを示したノート」としての紹介記事が読者の心に響いた

ようです。現物を見てもいないのに5冊とか10冊とまとめて申し込んでくる人もいて、編集担当として本当にありがたいと思いました。今までにビバシニアで特集してきた内容を抜粋して、高齢期を元気で過ごすために必要な情報を極力盛り込みました。忙しい中での編集作業で決して満足いく内容ではありませんが、日本全国から多くの皆様が購入してくださり、編集担当とし心より感謝しています。お陰様で8月の理事会で重版が決まりました。まだ購入されていない方にも十分対応できますので、事務局までお申し込みください。また、ホームページからも購入申し込みができますので、地域活動の時にも皆様にご紹介ください。

協会発行の冊子はこれまで無料配布してきましたが、今回は有料で頒布するという初の体験を通して、いろいろの課題が見つかりました。今後、より購入しやすい方法も検討中です。

今後広報事業としてシニア期の皆様に役立つ内容の冊子を編集発行したいと話合っています。どうぞご期待ください。

### 講師デビュー講座

第5回 6月8日(土) 13時半～16時  
人生第3航路へスタートします 村山幸作  
認知症介護で教えられたこと 卜部昌子  
ホームヘルパーとして感じたこと 勝俣さつ子  
研修「地域行政や社協とのネットワーク」

栗原 誠

今回は皆さんの体験談を伝えていただきました。84歳の村山さんの人生行路は、いよいよ第三航路へスタートするというますますお元気な村山さんのお話に、後輩たちは只々感心するばかりでしたが、皆さんの目標になる生き方論でした。卜部さんも、勝俣さんも介護の現場で感じたこと、知ったことを場面ごとにメモ帳として伝えてくれました。30分という短い時間ですが、やはり起承転結が必要と思いました。

最後に中野区の社会福祉協議会でも活躍していて、数多くの肩書を持つ栗原事務局長の研修は、我々が行政とどのように付き合っていけばいいかを伝えてくれました。地域で講師をやる場合に行政や社協とのネットワーク作りは大事なことです。まずはその仕組みを知ることから始めて、地元に入って根付いていくことが講師デビューにもつながるという内容でした。

第6回 9月8日(日) 13時半～16時  
シニアの人生仕上げ準備学 新宅 隆  
フラット鈍行列車の旅 飯島 章  
研修「講座の組み立て方とレジュメ」

山下由喜子

6回目から今まで講師体験をされた方の中から飯島さんに再登場いただき、1時間の講座でまとめてもらいます。実際の講師は1時間半ぐらいの持ち時間で10分ぐらいを質問時間に充てることが多いので、いよいよ本番に向けてのチャレンジです。研修としては基本的な講座の組み立て方を参加者と一緒に考えていきます。



富士山およびその周辺がユネスコ（国連教育科学文化機関）の世界文化遺産として平成 25 年 6 月 22 日に登録されました。自然遺産ではなく文化遺産として登録されたということは、富士山の価値が信仰・芸術・自然などあらゆる分野で価値があるとして認められたのです。

### 芸術の源泉としての富士山

日本人は古来より富士山の荘厳で美しい容姿に魅了され、最古の歌集「万葉集」にも富士山を詠んだ作品があり、その後の「竹取物語」「古今和歌集」「伊勢物語」などの古典作品にも富士山が描かれています。

一方絵画でも、江戸時代の浮世絵が有名で、葛飾北斎の「富岳三十六景」は日本人だけでなく海外の人々をも魅了し、多くの芸術家にも影響を与えました。このように富士山は文学や絵画などの芸術を生み出す源泉として偉大な価値を持っていると言えます。



### 信仰としての対象

噴火を繰り返してきた富士山は、昔から「神が宿る山」として畏れられ、噴火を鎮めるためにその麓に浅間神社が建立されました。平安時代後期には富士山は日本古来の山岳信仰と密教などが混合した「修験道」の場となり、修行僧などが修行のひとつとして富士山に登るようになりました。鎌倉時代には富士山信仰はさらに高まり、江戸時代には「富士講」として多くの庶民たちが、富士登山をするようになりました。

日本の国土は、約 90% が山地で、世界的に見ても緑豊かな国と言われています。人々は古来から山には神々が宿り、それを霊山や霊峰と呼ぶようになり、敬虔な祈りを捧げてきました。山への祈願は、豊かな自然の恵みへの感謝や噴火、洪水、干ばつ、暴風雨の抑止と安穩を願い崇拝し続けてきました。

主な山岳信仰は、出羽三山信仰、日光信仰、大山信仰、富士信仰、七面山信仰、熊野信仰、立山信仰、白山信仰、石鎚信仰、霧島山信仰などがあります。

### 富士山講とは

富士山の信仰集団で、江戸時代半ばに、江戸とその周辺農村部に組織化されました。伝説上の富士講の開祖は、角行（かく



ぎよう）といい、富士の人穴（ひとあな）で修行した修験者の一人であったようです。角行の弟子の行者たちが、江戸に出てきて布教した段階ではまだ未組織で、もっぱら祈禱中心の信仰活動でした。しかし 6 代目行者身禄が出ました。身禄はミロクと読み、弥勒菩薩を思いおこさせます。

講中の者は登拝に先だって 3 日または 7 日の精進潔斎の後、白衣を着て鈴と金剛杖（こんごうづえ）を持ち、「六根清浄（ろっこんしょうじょう）お山は晴天」などと唱えながら、行者として修行のために富士山に集団登拝します。実際に登山できない人のためには、村内に富士塚などの遙拝（ようはい）所を設けました。

関東には今も、富士山をかたどった富士塚や、登拝記念の石塔が数多くあり地名に残ったものが多いのです。江戸時代には江戸八百八講といわれるほどに栄え、教派は身禄派と光清派に分かれましたが、身禄派が優勢になりました。江戸時代の末には幕府の弾圧を受け、明治以後は教派神道として再生し、扶桑（ふそう）教、実行教、丸山教、富士教の諸派に分かれました。1923 年（大正 12）の関東大震災以後、東京の講社は激減しました。現代は個人で登る人もあり、女性も登るようになりましたが、昔ながらの服装で登る人もいます。（S）





## 10周年記念誌「ビバシニアノート」は全国各地から注文殺到中

協会が NPO 法人になって 10 周年を記念して、広報担当者によって制作した「ビバシニアノート」が読売新聞に紹介され、全国から申し込みが殺到しました。FAX・電話・メールでの申し込みが事務所に入り、連日遅くまでその対応に追われました。8 月末現在で 1,300 冊以上売れ、増刷をすることになりました。現在も、ホームページ・FAX・電話で注文が来ています。10 周年記念品として配布した「LED ライト」も在庫がありますのでご利用ください。

## 第 7 回「シニアライフコーディネーター養成講座」の受講生募集中

「高齢社会の課題を探り、社会が求めている地域で活動できる人の育成」を目的に発足した、シニアライフコーディネーター養成講座が、今年度で 7 回目を迎え受講生を募集中です。

開催日は 9 月 14 日・28 日、10 月 12 日・26 日、11 月 9 日・16 日の毎週土曜日の 6 日間です。(詳細は次ページをご覧ください)

## 日野市中央公民館より講師派遣依頼

「高齢社会で健やかに生きる」をテーマの 3 回講座に日野市のシニア約 30 人が参加しました。

6 月 26 日：食事と運動を考える

～介護予防のために～(佐藤昌子)

7 月 3 日：シニア期の人間関係について考える  
グループ討議 (佐藤昌子)

7 月 10 日：自分自身のための未来ノートづくり  
(山下由喜子)

## 講師デビュー講座開催

第 5 回 6 月 8 日(土)開催。

第 6 回 9 月 8 日(日)開催予定。

詳細は本誌 11 ページをご覧ください。

## 第 4 回全国 SLA 協会会議を中部で開催

7 月 6 日・7 日に中部 SLA 協会が運営を担当して、全国一斉電話相談について協議しました。関東からは、佐藤理事長と鍋島常務理事が出席しました。次回は関東が運営を担当します。

## 秋の全国一斉電話相談「シニアの悩み 110 番」は 9 月 28 日・29 日に開催

高齢者の家族問題・人間関係の悩み、家族といっても一人ぼっちの不安等をサブタイトルに決定。

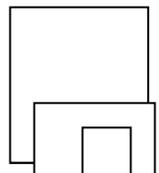
## 協会活動に参加してみませんか

事務局・行事の企画運営・講座の企画運営・広報誌「ビバシニア」編集・「ひろば」編集に関心のある方は事務局または各編集委員に、お気軽にお問い合わせください。

## < 広報誌「ビバシニア」の広告を募集します >

- ・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等
- ・発行部数：4000 部
- ・発行：4 月、8 月、12 月(年 3 回)
- ・広告料

1 ページ全枠	100,000 円
1/2 ページ	50,000 円
1/8 ページ	10,000 円



(ご依頼によりデザイン制作を承ります)

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

## < 編集後記 >

シニア期の楽しい時間の過ごし方は、何と言っても旅行のようです。パッキングや日帰り旅行も自分なりのこだわりを持って、思い出に残る旅に参加したいものですね。

編集委員：

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥

「ビバシニア」第 24 号 発行日/平成 25 年 8 月 31 日 (頒価：100 円)

< 発行人 > 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 佐藤 昌子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション 101

TEL：03-3495-4283

E-mail：[info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com)

URL：<http://kanto-sla.com/>

FAX：03-3495-4342

# 《受講生募集》第7回 シニアライフコーディネーター<sup>®</sup> 養成講座

シニアライフコーディネーターは登録商標です

## あなたも高齢社会や地域で活動する シニアライフコーディネーター<sup>®</sup> になりませんか？

高齢社会の課題を探り、地域を支える活動を実践できる人を育てます  
行政や企業で仕事をする時、シニアの課題や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお勧めします

- ◆ 地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- ◆ 地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人
- ◆ 第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- ◆ 定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたきたいと考えている人



柴田 博講師



松本すみ子講師

日程	内 容 ・ 講 師
9月14日 (土)	シニアマーケットとコーディネーターの役割……………有限会社アリア代表取締役 松本すみ子 高齢社会とジェロントロジー……………人間総合科学大学大学院教授 日本応用老年学会理事長 柴田 博 シニア期の間関係(グループ討議)・自己紹介……………進行・協会理事長 佐藤昌子
9月28日 (土)	シニアに優しい共用品……………財団法人共用品推進機構 星川安之 シニアの賢い経済……………ファイナンシャルプランナー 柳沼正秀 傾聴と相談の心得……………心理カウンセラー 星 一郎
10月12日 (土)	終の住居の探し方……………協会理事 古屋嘉祥 暮らしのセキュリティを考える……………全日本セキュリティサポート協会理事長 西久保博 ひとり暮らしの生き方……………NPO法人SSSネットワーク代表・作家 松原惇子 NPO・NGOにみる社会貢献……………徳島大学地域創生センター助教授 佐野淳也
10月26日 (土)	医療保険……………認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 サクセスフルエイジングを目指して……………東京都健康長寿医療センター研究所研究部長 新開省二 在宅医療を考える……………鈴木内科医院 副院長 鈴木 央
11月9日 (土)	市民自治を理念とした地域社会の創造……………元・我孫子市長 中央学院大学教授 福嶋浩彦 相続・遺言と成年後見制度……………行政書士 宮川導子 フォーラム 地域活動の事例・協会種別グループ・会員個人活動……………進行・協会理事 柿田 登
11月16日 (土)	シニアライフコーディネーター期待すること……………長寿社会文化協会 理事 田中尚輝 まちづくりコーディネーターの仕事……………聖徳大学教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長 福留 強 ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」……………進行・協会理事 山下由喜子

テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

日時：平成25年 9月～11月 土曜日の6日間(各日とも9:30～16:30予定)

会場：明治薬科大学 剛堂会館 (JR「四ツ谷」)・東京学院・会議室(JR「水道橋」)

受講料：一般30,000円 後援・協賛団体会員20,000円 協会員10,000円

後援：東京商工会議所、NPO法人生活・福祉環境づくり21、日本応用老年学会

一般社団法人ユニバーサル志縁社会創造センター、NPO法人全国生涯学習まちづくり協会

NPO法人市民福祉団体全国協議会、NPO法人シニアわーくす Ryoma21、NPO法人SSSネットワーク

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

問合せ：TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

<http://kanto-sla.com/>

[info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com)

# 東京晴和法律事務所

TEL:03-6278-7722/FAX:03-6278-7723



- ・受付時間 9:30AM ~ 5:30PM
- ・E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・住所 東京都中央区築地 1-12-22  
コンワビル13階
- ・最寄駅 東銀座駅(日比谷線・浅草線)

## 在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎  
弁護士 榎園 利浩  
弁護士 大関 大輔  
弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎  
弁護士 山口 勝久  
弁護士 和田 慎一郎  
弁護士 十時 麻衣子

Tokyo Seiwa  
law office

やわらか発泡テープ

**たてヨコ**  
TATE-YOKO  
自由なサイズに  
手で切れる!

新発売!

手で簡単に  
たてに切れる!

手で簡単に  
ヨコに切れる!

薄い場合は重ねての使用可能

ポイント1  
簡単に手で切れる  
発泡クロステープ  
養生クロステープに発泡シートを貼り合わせ  
タテヨコ両方向に手で簡単に切れる。  
やわらか発泡体付でクッション性を実現。

ポイント2  
“ちょこっと”  
貼っておきたい養生に!  
●擦り傷、あて傷の発生しやすい所に  
●養生カバーが固定できないところに  
※壁紙等の平滑でない部分の使用は、  
養生テープでの補強が必要な場合があります。

環境にやさしい素材です!  
PEを素材としており焼却時に有毒ガスは発生しません。

サンプル(無償)を用意しております。お気軽にお申し付けください。

株式会社 177-0045 東京都練馬区石神井台6-17-4  
ふたば商事 03-3923-8544 FAX 03-3922-4733  
http://www.futabashouji.co.jp/ info@futabashouji.co.jp

## 一人で悩まないで!

### 常設電話相談

## 「シニアなんでも相談」

### 11時 ~ 15時

### 03 - 3495 - 4283

月曜日 ~ 金曜日 住居問題・家族・人間関係・遺言・相続他 どんなことでもご相談下さい。丁寧に対応いたします

面接相談もあります: 専門家がご相談を受けます(有料)



NPO 法人

関東シニアライフアドバイザー協会