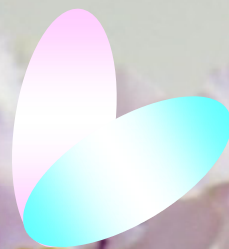


あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第28号

平成26年  
12月31日号

## 特集 「新しいことにチャレンジしよう」

- ・趣味やボランティアを広げよう!
- ・SLC 養成講座8期生の今後の挑戦
- ・2020 プロジェクト 協会の新規事業における取り組み
- ・一人で楽しめること
- ・健康寿命を延ばしてスマートシニアになろう

個人活動紹介 (2件)

ビバシニア講座 「スマホを使って見守りサポート」

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 お得な制度「ふるさと納税」



## 特集 新しいことにチャレンジしよう

～いつまでも好奇心を持ち続けましょう～

### ◆ 新年の計画を立てましたか？

高齢になると、新しい年が明けても今年の目標を立てることが少ないかもしれませんが、元気で長生きするためには、新しい目標を決めて計画を立てることが大事です。どんな小さなことでもその目標を達成するために努力することで生きがい生まれ、健康に気を付けて食事や毎日運動をきちんと実行することにつながるはずですよ。

さらに何か新しいことにチャレンジすると、緊張感や期待感で心が元気になります。今回は趣味やボランティアなど新しいことに、どのようにチャレンジするかを考えたいと思います。

### ◆ 周年事業に追われた1年

私が所属する横浜市食生活等改善推進員協議会は今年50周年を迎えました。3月末に横浜市県民ホールで記念式典が行われますが、その準備に1年がかりで取り組んでいます。約2000人の会員が参加する式典、講演会、記念誌発行、そして300人が参加予定のホテルでの懇親会と全く新しいことにチャレンジしています。

同時に住んでいる青葉区制20周年の様々な行事もあり、周年事業実行委員会に、何十回も参加するという1年でしたが、経験のない事業を企画実行するというのは本当に刺激的な経験になりました。大変と思いながらそこで得たことは何倍もの収穫があり、新しい発見も多々ありました。

### ◆ 72歳で秘境チベットに挑戦

今年72歳になった夫は、地域の講座で講義した京都大学山岳部出身の40代写真家と知り合い、彼が企画した「秘境チベットを巡る旅」に悩んだ末、思い切って参加しました。

退職後、登山に興味を持ち、年間10回以上は登山をしており、ここ2～3年は3,000m級の山にも登って、毎日体力維持に努力してきました。

今回のチベット旅行は登山ではないのですが、秘境の村が4,000mの所にあることで高山病対策など初めての体験ばかりでした。食事やトイレの苦勞を乗り越え、無事に目的を達成できました。

### ◆ 協会の2020プロジェクト

当協会もNPO設立10周年を迎えて何か新しい事業を展開したいという目的で、今春から実行委員会が立ち上がり10人以上のメンバーが集まって協議してきました。現在の事業を拡大するような事業や全く初めての事業などいろいろな意見が出ましたが、その中で具体的な内容が3つ提案されました。12月14日に行われた協会主催の「ビバシニアサロン」で発表され参加募集もしました。

新しいメンバーも加わって今後、実践に向けた会合がそれぞれのチームで開始されることになっています。(4ページ参照)

### ◆ 介護保険法改正に伴う地域活動

27年度から改正される介護保険法の中で、要支援1・2が自治体に任されることになり、福祉関係者はその対策に追われています。同時に行政やNPO、地域活動の人たちも、その受け皿としての担い手になるために企画立案が進んでいます。

第8回SLC養成講座最終日に行われたワークショップの中でも、そのテーマで話し合っていたとき、それぞれの提案がありました。(3ページ参照)

これから何か活動を始めたい人にとっては、今年はチャンスではないでしょうか？時代の波に乗り、ニーズを知るために、アンテナを高くしましょう。

### ◆ 新しいことにチャレンジして健康長寿

平均寿命と健康寿命の差が10歳もあることから厚生労働省が「第2次健康日本21」で健康寿命を延ばすことを掲げています。元気高齢者を増やして医療や介護費用の節減につなげるのが目的です。

新しいことにチャレンジして、今年も益々元気に過ごしてもらいたいと願っています。(Y)





## ◆ 高齢でも続けられる趣味は？

人生100歳時代を充実して生きるためには、年をとっても続けられる趣味を持っていることが大切です。毎日が充実するだけでなく人間関係も広がり、健康維持や認知症予防にも効果的です。高齢になって新しい趣味を始めるのは、なかなか大変なものですが、今年は新しく興味を持ったことにチャレンジしてみましょう。

## ◆ 高齢者に人気の趣味は？

### 1位 旅行

時間とお金に余裕のある高齢者に最も人気のある趣味は旅行です。

### 2位 ガーデニング・園芸

自然に親しむガーデニングは陽に当たることや、身体を動かすことで健康にも良い趣味です。

### 3位 音楽鑑賞

ティータイムなどに好きな音楽を楽しむという人が多いようです。

### 4位 ウォーキング

身体一つでできる健康法としてとても人気のある趣味です。

### 5位 俳句・詩

新聞などに投稿したり、仲間を募ってサークルを作ったりと人気の趣味です。

### 6位 温泉めぐり

日本各地の名湯をめぐり、心と身体を癒す温泉は不動の人気です。

### 7位 登山

大自然を満喫できて、運動もできる中高年に人気の趣味です。

### 8位 楽器演奏

ギター、ウクレレ、ピアノなど、初めての楽器にチャレンジをする高齢者も増えています。

### 9位 パソコン・インターネット

買い物や、調べものにインターネットを活用する人も多いようです。

### 10位 囲碁・将棋

頭と身体を動かす、昔から人気のある趣味です。

## ◆ 一人で楽しめる趣味は？

### 株式投資・ミニ投資

ミニ株で少額でも資産運用ができます。株主優待も魅力。

### 釣り(フィッシング)

大自然を味わいながら、魚を釣る楽しみを満喫。

### 読書

いつでも、どこでも楽しめる知的趣味の王様。

### 刺繍

手芸の中でも人気。繊細さと可愛らしさが魅力。

### 写真

機械的な知識・技術と、芸術的なセンスを磨ける趣味。

### ジグソーパズル

種類も豊富。毎日コツコツと楽しめる趣味。

### 絵手紙

ぬくもりが相手に伝わる。絵と言葉のセンスが磨ける趣味。

### サイクリング

手軽に爽快感が得られるスポーツ。エコにも注目。

## ◆ 地域活動やボランティア活動

趣味は自分自身が楽しむものですが、何か一つぐらいいは「世のため人のため」になる地域活動やボランティア活動を始めてみましょう。

一人ではできない活動も仲間が集まって、会場を設定できればいろいろなことができます。時間がたっぷりある高齢者が率先して地域の役に立つ活動を実践することは大事なことです。地域のニーズを知り、役所や社会福祉協議会にも相談しながら、元気高齢者が地域の主役になって活動してもらいたいものです。活動経験は自分のやりがいになり、自分自身の成長にもつながります。





第 8 回シニアライフコーディネーター養成講座 ワークショップから

◆ 講座最終日のワークショップ

平成 26 年 9 月 20 日から始まった第 8 回の「シニアライフコーディネーター養成講座」の最終日(11 月 29 日)に、まとめとして行われたワークショップ「今後あなたはどんな活動がしたいですか?」は、9 人ずつ 5 グループに分かれて楽しく活発に意見交換しました。

今回は 27 年度から介護保険が改正され、要支援 1・2 の方を自治体が受け皿となって地域で支えていくという中で、元気高齢者が地域でどんな活動ができるかをテーマにしました。短時間の話し合いでの企画立案でしたが、各グループの提案内容をお伝えします。

◆ Aグループ

いつまでも楽しみ隊

目的: 犯罪のない町づくり(防犯マップ)

高齢者の見守り、子どもの登下校支援

相談: よろず相談(虐待、独居、成年後見)

場所: 商店街の空店舗、空教室、空部屋など

内容: カラオケ、食事会、まち歩き、健康麻雀

実現するためには: ①場所の確保、②広報活動

③ボランティア募集、④活動プラン(日替わり)

◆ Bグループ

孤独死防止活動

目的: わが町から孤独死をなくす

理念: 普段地域で見えていない人を支援する

対象: 困っていることを気づいてもらえない人

場所: こだわらずどこでも

アプローチ: 電話、訪問、チラシ、散歩中など声掛けの方法にはこだわらない

◆ Cグループ

八起の会

目的: 居場所と出番を作る

キャッチフレーズ: 「私がいるからきてネ!

あなたがいるから行こう!」

場所: 自宅開放、自治会会館

内容: ①健康体操、②趣味の教室、③フリーマーケット、④食事会、⑤婚活、⑥講座、講演公演、⑦イベント、⑧よろず相談



◆ Dグループ

ハートサロン

目的: 孤独死防止、独居老人の生活支援

場所: 練馬区大泉学園(エンジョイ青春内)

メンバーのご主人の会社の応接室利用

内容: 歌う会、お笑いビデオを楽しむ会、飲み会

実施に向けて: 地域でボランティアグループの立ち上げ、スキルを持った人募集

◆ Eグループ

ふれあいサロン

目的: 地域の高齢者が安心・安全に生きがいを持って楽しく過ごせる「たまり場」を作る

運営: S L C がリーダーとして運営

場所: 格安の公的施設を借りる

内容: 見守り・安否確認、認知症対策、傾聴

音楽ボランティア、ICT 講座、昼食会

協力: 地域包括支援センター

他組織との連携

後援: 関東シニアライフアドバイザー協会

※ 以上、地域の課題解決に向けた内容で、すぐにでも立ち上げが可能な提案がありました。





#### ◆ 12月9日に第7回会議を行う

高橋孝雄氏をリーダーに、5月より約10名のメンバーで取り組んでいた「10周年記念プロジェクト」。月1回（第一火曜）の会議を進める中で、2020年の東京オリンピックを見据えたプロジェクトのほうが、目的がより明確になることから「2020プロジェクト」に名称変更し、再スタートを切りました。10月からは新規メンバー4名も加わり、提案されたさまざまな新規事業を具体化する段階に入っています。12月9日に行った第7回会議までを報告します。

#### ◆ グループ化し新規事業を立ち上げる

「2020プロジェクト」として取り組む新規事業は現在4つ。4グループに分け担当を決めて検討しています。スケジュール案まで提出したグループもあります。

##### 終活相談グループ

**担当**：田口誠弘、田島エリコ、佐草進一、鍋島照子  
**内容**：遺言、相続、贈与、年金、介護などについてセミナーや講演会を開催。その後に無料個別相談を受け、さらに有料相談につなぐ。電話相談を窓口の有料相談につなげる。  
**事業案**：「ワンストップ・カウンセリング」を行う文京区の「たまゆら」の例を参考に、税金、相続、健康、人間関係、葬儀関連などのカテゴリーに分け、協会員の中から専門家を募る。同時に研修会を継続して行い、実践的な力をつける。担当者で実行計画案を作成する。

##### 英会話教室グループ

**担当**：小野ゆき子、佐藤昌子  
**内容**：シニア向け実用英会話教室、オリンピックに向けて店主やボランティア向け実用会話。  
**事業案**：英語は苦手でもこの企画に賛同する方を募る。教育と運営の両面から3月末までに募集。教育はロールプレイなど4月から行う。

15年後半からは一般の方も募集。17年からはフランチャイズ制にして本部の教材等を提供する。

##### マーケット調査グループ

**担当**：佐藤昌子、鍋島照子、二木一道  
**内容**：企業や商店向けのシニア向け商品の調査・シニア向けアンケートを会員に依頼する。  
**事業案**：マーケット調査の専門家のアドバイスを参考に、会員約300名にアンケートを行い、シニアの動向を分析。企業や生団連(国民生活産業・消費者団体連合会)などの団体に情報提供する。アンケート協力者にはポイントを付与する。

##### ジェロントロジーを活用した事業

**担当**：小林浩司、町田ムツ子、高橋孝雄、山下由喜子  
**内容**：ジェロントロジー勉強会・研究会からそれを活用した新規事業の開発。  
**事業案**：ウェルビーイング・コンシェルジュに認定された方たちとの勉強会を行い、その中から何か事業化できることを模索する。

##### 総務担当

**担当**：栗原 誠、吉原有一  
各グループの連絡など裏方として協力する。

#### ◆ 会員に参加を呼びかけています

12月14日に行われた「ピバシニアサロン」でSLC養成講座8期生の方や会員の方に参加を呼びかけました。この新規事業はまだ未知数です。どう発展するか今後が楽しみです。(T)

### プロジェクトに参加しましょう！

各グループともやる気のあるメンバーが必要です。関心のある方は、是非参加して下さい。興味のあるグループに入って活動をすることで、目標を見つけることもできます。また、素晴らしい仲間もできます。大きな夢の実現のため、みんなで2020年に向かって頑張ってください！





# 一人で楽しめることを始めよう



## ◆ 外に出られなくなった時に備えて

高齢になるといつか体調を崩して、家の中での療養を余儀なくされることがありますが、そんな時のために、家の中での過ごし方を考えたことがありますか？

先日、入院を経験した人が「天井を見て暮らすなんてもうこりごり」としみじみ言っていました。元気で自分の意志でやりたいことができることが、どんなに幸せであるかを実感したそうです。誰もが、元気な毎日が継続すると信じて健康には留意していますが、残念ながら体調を崩している人は周囲にもたくさんいます。

## ◆ 一人で楽しめることは何だろう

ある友人が退院後、寝たり起きたりの生活の中で、一人で楽しめる趣味やライフワークがあることが、とても大事だと話してくれました。彼女は毎日忙しく、多くの仲間と趣味やボランティアを楽しんでいましたが、中でも「折り紙」をずっと教えていて、得意の趣味にしていたことが活かされたと言っていました。



折り紙は奥が深く色とりどりの和紙や、楽しい絵柄の折り紙を見ているだけでも、心が和みます。体調に合わせて気ままにいろいろな折り紙を作りためて、友人知人に手紙を添えて送ると、とても喜ばれたそうです。

看護や介護される状態になってもその人にできることが何かあると生きがいになります。もし、適当な趣味がないという人は、元気なうちから心がけておくことが大事です。

## ◆ 男性の一人趣味

女性は、編み物や手芸などの手仕事がたくさんありますが、男性は読書や俳句や和歌を詠むことなどが従来の過ごし方でした。最近はスマートフォンやiPadなどの、電子機器に挿入されている、多種多様のゲームや囲碁・将棋などが、時間つぶしには最適かもしれません。しかし、単純なゲームばかりでは、どんどん老化してしまう可能性があります。

## ◆ 脳トレ用・漢字熟語パズルが人気

一人暮らしの人や、家に引きこもりがちな人の最大の心配は「ボケたくない」ことだと言えます。外に出て社会性を維持したいと思っても、外出できない人たちにいま、「脳トレ漢字熟語パズル」が大人気です。本屋さんに行くとパズルコーナーに、様々な種類のパズルクイズ雑誌が置いてあります。



例えば、漢字ナンクロの王道(ヒントなしの漢字クロスワードパズル)の「ナンパロ」は定価500円で1冊の中に約30種類のクイズが掲載されています。初級用から超難問のパズルまであり、紙の大きさもA4見開きからA4の4ページ分の特大サイズパズルもあります。

実は友人の夫も退職後、家にいる時間が増えて、このパズルにはまっています。ボランティアなどで外出が続いているとご主人は一人で黙々とこのパズルをやっているようです。5～6年も飽きずにやっているの不思議に思いますが、知識欲がある人には難問を電子辞書で調べることが何より面白く、解けたときに達成感があると言います。インターネット上にも無料のパズルはたくさんありました。ニーズに合わせて漢字パズルはどんどん進化しているようです。

## ◆ 一人趣味で人生を充実させよう

一人で時間を有意義に過ごせる趣味をいくつか持っている、人生の充実度はグーンとアップします。仲間ワイワイ楽しむ趣味も良いのですが、一人で集中して向き合うことから「熟練者にしかわからない楽しさや真理」を得ることができます。(Y)



## ◆ 日本人の健康寿命

誰もが、いくつになっても健康で自立した生活を送りたいと願っています。現在、日本人の平均寿命は毎年伸び続けていますが、その平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることの出来る期間を「健康寿命」といいます。WHO(世界保健機構)の発表では、日本の平均寿命は男性80歳、女性87歳、健康寿命は男性72.3歳、女性77.7歳とされています。それは要介護や寝たきりの状態などで、自立した生活を送ることが出来ない「不健康期間」が7～10年間あるということを示しています。

厚生労働省は、2014年版の「厚生労働白書」で、伸び続ける高齢者の医療や介護の費用を抑えるためには、健康上の問題で日常生活が制限されることのない「健康寿命」を延ばすことが重要だとして、今後も生活習慣病の予防などに重点的に取り組む必要があるとの方針を打ち出しました。対策の一つとして、健康寿命を延ばすことを呼びかける、「Smart Life Project(スマートライフプロジェクト)」を立ち上げ、2011年2月17日より、賛同する企業・団体の登録受け付けを開始しました。

健康寿命を延ばすために、まず生活習慣の改善を行うことが必要であるとし、Smart Walk「適度な運動」、Smart Eat「適切な食生活」、Smart Breath「禁煙」の3つのアクションを提案しています。

厚生労働省では、同プロジェクトに賛同する企業・団体の社員や関係者に、健康づくりへの意識を高めてもらうためロゴマークや社内用ポスターで啓発していく方針です。



## ◆ 「Smart Life Project」の3つのアクション

- 1) 「適度な運動」～毎日10分の運動を。例えば、通勤時に苦しくならない程度の早歩き。
- 2) 「適切な食生活」～日本人は1日およそ250gの野菜しか採っていませんが、これに100gプラスして350gの野菜を採る。そして、朝食をしっかり採ること。
- 3) 「禁煙」～喫煙は健康寿命を縮める要因となります。

## ◆ スマートシニアになろう

定年退職を人生の定年とは考えず、仕事にも趣味にもボランティア活動にも積極的な行動を起こし、生涯現役志向が高く、経験豊富で優れた価値判断を有するシニアが、スマートシニアと呼ばれています。

特に元気で積極的な消費行動をとり、格好良く人生を楽しみ、パソコンを使いこなしネットを駆使して、活動範囲をひろげているシニアをスーパースmartシニアと呼んでいます。

## ◆ 社会貢献活動が健康寿命を延ばす

健康寿命を延ばすためには運動・食事・禁煙が大切ですが、特に大切なのは社会参加です。

誰かのために活動する社会貢献活動は、生活習慣病の発症を予防するというデータも出ています。これから何か新しいことにチャレンジしようと思っている皆さんに、自分の楽しみのほかに、誰かのための活動も加えてみてはいかがでしょうか。何をしてもよいのかわからない時は、是非地域の社会福祉協議会やボランティアセンターを訪ねてみてください。

## ◆ ボランティア活動で自分のスキルを活かそう

地域でのボランティア活動はたくさんありますが、求められていることと自分が出来るスキルが合わないと長続きはしません。もう一度、自分を見直してみることも大切です。相手に喜ばれ、自分も嬉しい活動を見つけてください。いくつになっても新しいことにチャレンジするのに遅いということはありません。(S)



3年前から主人の仕事の関係でバングラデシュに移住しました。ここで見たシニアについてお伝えします。バングラデシュのシニアは大きく分けると、次のように3つのタイプに分かれます。

## ◆ 都会で子どもと暮らすシニア

首都ダッカの街中ではほとんど老人は見かけません。2年半前に2度だけ、息子らしいひと（壮年の男性）に手をひかれてそろそろと歩く白髪白髭の男性、それもそれぞれ別なおじいさんを見かけただけです。もちろん道路をわたるような気を遣う場面では、声をかけることはできません。相手も自分も真剣に気を入れて歩かないと、自動車優先の社会なので誠に危険です。

総人口1億6千万人のうち1,300万人が暮らす首都ダッカでさえ公園、広場などに集まる場所は少なく、ここに老人が集まっているケースはまったくありません。

おそらく、ごく近所の友だちとの付き合い程度はあるのですが、豊かな家はすべて、高い塀と厳重な鉄製のグリルに囲まれているので、外から伺うこともできませんし、庶民の家も窓、ドアは厳重な作りで、その外をシニアが歩いていることも見られないのです。したがってシニアと出会う場は皆無といっていいいでしょう。

## ◆ 都会で働くひと、物乞いをして暮らすひと

公営マーケットには小さな店舗（あるいはブース）がひしめいていて、一族経営の八百屋さんでは、白衣で白髪白髭の聖者のようなおじいさんが、オブザーバーのように居たことはありますが、他の店ではついで、見かけませんでした。店の売り手は若い人か、壮年の男性に限られています。

物乞いはイスラム社会では恥ではないらしく、未発達な社会保障や公的保険制度の代わりとなる慣行であり、もらうことを堂々と要求するということには、いつまでも違和感があります。

（たいていは特定の地方からの出稼ぎであり、路上の壁際などでひどい生活を送っている者が多いのには同情を禁じ得ませんが）



## ◆ 地方で大家族の一員として暮らす

バングラデシュは農業国であり、イスラム教なので土地は男性のみが相続。その代り家長として家族の面倒をみるため、都会に出稼ぎに来ている長男以外の若者たちも年に数回故郷（“ビレッジ”）に帰ることを楽しみにしています。そこには祖父母も両親も居ると思われれます。

こうした人たちと話が自由にできたら、面白いことを聞かせてもらえるのかもしれませんが、しかし言葉の問題があります。バングラデシュの識字率は50%と決して低くはありませんが、これはベンガル語の能力なのです。現在のシニア世代は、国語であるベンガル語を取り上げようとしたパキスタンからの独立戦争を経験して、特別にアイデンティティにこだわるベンガル語重視政策で育った世代であるため、インド統治時代の英語力はかなり失われているようです。

寿命は70.6歳（ワールドブック2014年調査）と、開発途上国としては高いほうですが、まだこの国ではシニアの問題より若者の職拡大が問題です。出稼ぎの多さとその貢献度、特に農村では送金額は家計の41%を占めるほど（JETRO2010年報告）働き口が国内には潤沢には無く、当然シニアはパワーになりえない、そしていわゆる老人問題は一切語られていないといってもいいでしょう。

イスラム教+伝統のベンガル文化という、互いに助け合うシステムと伝統がまだ固く守られていることもあって、「普通には家族がメンバーの面倒を見る、そして貧しいひとには富者が喜捨する」という社会でしょうか。



## 介護タクシーの体験から見たこと

シニアライフコーディネーター 岸 和夫



### ◆ 色々な体験を経て

私は大学卒業後、銀行に就職しその後商社に移って26歳から29歳までの3年半、マレーシアのボルネオ島にあるダイアマレーシア社（三菱商事とマレーシア政府とのジョイントベンチャー）に経理要員として派遣されました。

日本では経験できないほど苦しい仕事を乗り越えてきました。マレーシアでの体験はあまり話したことがありませんが、この体験が今の私の土台になっていると思っています

私がマレーシアに派遣された時はダイアマレーシア社が設立されて6か月が経過していました。場所はボルネオ島のサラワク州ピンツルという漁村で、人口は2万人いました。

### ◆ マレーシアでの重圧な経理の仕事

当時の経理の状況は、請求書と領収書が6か月分ボールの中に入っていました。まず英語の帳簿と勘定科目を作成しました。段ボールの中の請求書と領収書は英語・マレーシア語・中国語で書いてあり、金額はマレーシアドルでしたので、内容を理解するために中国人の助手に英語で聞きながら、決算が終わるまでの5か月間は、事務所で朝の5時まで仕事をして、3時間寝て8時からまた仕事をしました。

現地には経理のできる日本人がいませんでした。他の日本人はジャングルの奥地で現地の労働者と丸太木材を伐採して、その木材を日本の合板会社に輸出していました。日本ではその木材や合板で家を建てていました。300人いる労働者はマレーシア人・中国人・原住民で、経理でわからないことが発生しても教えてくれる人も助けてくれる日本人もいませんでした。しかも日本の三菱商事木材部の担当者からは毎日「岸君、決算書はいつできるのか」とFAXで催促がきます。毎月の支払額は2億円です。日本にいたら26歳の社員が、自分の責任で2億円を支払う状況にあるなど考えられないでしょう。本当に大変つらい体験をしました。

日本に帰国した時は本当に楽になりました。なぜかというと、何でも教えてくれる人がそばにいるからです。JICA 国際協力機構の担当者が私に言いました。「大企業の人でも、後進国に来たら、半分の方はノイローゼになって帰国している」そうです。ですから意地でもそうなるものかと頑張りました。貴重で辛い経験ができました。

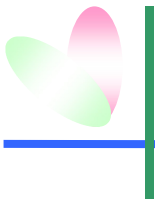
### ◆ 脱サラして介護タクシーを開業

私は55歳で脱サラして、ヘルパー2級の資格を取りサニーライフという有料老人ホームに入社しました。そこでトイレ・食事・風呂の介護や夜勤も経験しました。介護の仕事をしていて介護タクシーがあることを知り、自分もやってみようと思心して開業までこぎつけました。

介護タクシーは特に人と人との付き合いがとても大切です。利用者や付添人（家族）に本音で話してもらえるようになるには、こちらの対応が大切で、話題の豊富さや人間性が必要になります。私は介護タクシー仲間の中でも、リピーターがとても多く8割前後です。仲間では3割前後だそうです。そこで2年前からは介護タクシーの仕事はリピーターさんだけにしました。

現在は小平市の4つのサークルに入って、毎日充実した時間を過ごしています。サークルの高齢者が介護タクシーの利用者を紹介してくれますので、嬉しいやら困るやら！（笑い）これからは利用者や付添人の皆さまと家族のようなお付き合いをしながら、本音で話し、感謝されながら生きていけたら最高だと思っています。健康のために毎日1時間の散歩は3年間続けています。





## ◆ 「スマホを使った見守り」を事業に

昨年末シニアライフコーディネーターの資格を取得した株式会社トラヴォスの篠原英良です。

実家（兵庫県宝塚市）に一人で暮らす母が今年で75歳となり、後期高齢に入ります。

今後を考えると少し心配になり、スマートフォン（以下スマホ）またはタブレットを使って遠隔でも、簡単で負担の少ない「見守り」ができるのではないかと考えました。

同時に、独居や夫婦だけで暮らす高齢者の増加は、日本全体の問題でもあり、同じ思いの方も多いと確信し、事業化しようと決断しました。

## ◆ シニアライフに有用な見守りとは？

SLC 養成講座内容を反映して見守る側も、見守られる側も納得ができる、シニアライフに有用なスマホ見守りサービスを次に定義しました。

### ① つながっていること

もしもの備えとして、いつもコミュニケーションできる相手（ペア・グループ）とつながっている。

### ② 安心できること

見守る相手（ペア・グループ）を選べる、携帯の電話帳に登録している大切な人とだけつながっており、災害情報もいち早く届く。

### ③ 簡単なこと

スマホ（タブレット）であっても、自然にやりとりができ、使いたくなる。

孫の行事、旅行など思わず笑顔もこぼれる写真のやりとりができる。



入力の負担を軽減、孫と直接やりとりできる。

### ④ 困ったらすぐに相談できること

スマホ（タブレット）で困ったら、シニアがシニアにⅡを教える「シニア情報生活アドバイザー」資格者に電話・メールで無料相談できる。

### ⑤ いつでもどこでも確認できること

見守られる側のスマホ（タブレット）に触れた記録の時間

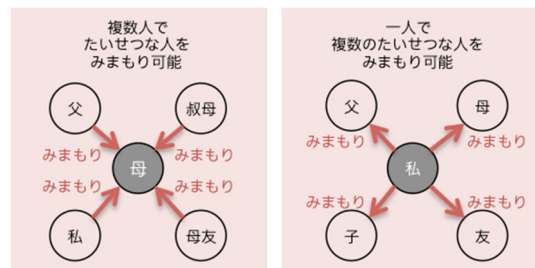


と場所がリアルタイムに分かる。

見守る側が気になる時はいつでも確認できる。

### ⑥ 複数で見守りあえること

家族、知人、地域で、見守る人も見守られる人も増やし、サポートを強化できる。



### ⑦ 負担が少ないこと

スマホ（タブレット）だから、初期投資がなく面倒な設定を軽減。しかも低コスト（月額300円予定）。

## ◆ アプリ'りんくるりん'で具現化

シニアライフに有用なスマホ見守りサービス①～⑦を取り入れたのが、スマホ（タブレット）専用のアプリ'りんくるりん'です。

写真など簡単な日常のスマホ（タブレット）でのやりとりが、もしものに備えた見守りにつながります。

1月 写真コミュニケーションアプリ（無料）  
3月 見守り付きアプリ（有料あり）

下のアイコンが目印のアプリ'りんくるりん'が、スマホ（タブレット）で順次ダウンロードできるようになります！



ダウンロードは無料です。アプリ配布時には、お知らせしますので、スマホ（タブレット）をお持ちの方はぜひお試しください！！

## 戦時中の小学校生活

シニアライフコーディネーター 松浦 房次郎



### ◆ 尋常小学校から国民学校へ

昭和 15 年、日本国内は起源 2600 年の祝賀に沸き立っていました。私はこの年の 4 月、前橋市立中川尋常小学校に入学しました。翌年、昭和 16 年には尋常小学校が国民学校と改称され、戦時色も色濃くなり、12 月 8 日太平洋戦争が勃発しました。

その頃の小学校生活は、校門を入ると奉安殿という小さいながら立派な建物があり、登下校の際その建物に必ず敬礼しなければなりませんでした。その奉安殿の中には天皇の写真と教育勅語が入れてありました。また、国民学校への変更に伴い、教科書も変わりました。

### ◆ 四年生の時の体操の思い出

このような中「ほしがりません、勝つまでは」や「うちてしやまん」なる標語が氾濫するようになり、戦時色が盛り上がってきました。

四年生の春、屋外での体操は上半身裸で行うのが常でありました。私は虚弱風で痩せこけ、肌が白いので裸になるのが大嫌いでした。その上「鉄棒」「棒のぼり」などは全くダメで、整列の際の「気をつけ」の時に、猫背ということで先生には爺さんのようだといわれました。それ以後「爺さん」というあだ名に、卒業まで悩まされました。

### ◆ 前橋市の空襲

五年生になった昭和 19 年 8 月 5 日、前橋市が B29 による空襲を受けました。日没後、やや暗くなってきたころ、警戒警報のサイレンがなり町内会の班長に引率されて姉、妹、私の 3 人が 10km ほど離れた大胡の避難所に向かいました。到着後少したって、急に飛行機の爆音と異様な閃光を感じたときに、「空襲だ」という大声に南の方を見ると、空が真っ赤に、前橋市街の火災が感じられました。

子供心にこれからどうなるのかという恐怖が心をよぎりました。翌朝全員で前橋市に戻りましたが、全くの焼野原を目のあたりにして、「何な

のだ」と、わけのわからない驚きの声が出てきました。道路の片側にトタンで囲われたところがあり、のぞいて見たらそこには焼死体が積み上げられており愕然としたのを覚えています。

### ◆ 焼け跡で家族の無事を確認

焼けた我が家の辺りにつくと、そこには両親と兄が迎えてくれて、全員無事で揃うことができたことは何よりの慰めでありました。しかし、その日から寝るところがないという現実が待ちました。幸い防空壕は無事だったので、その日から防空壕で夜を明かすことになりました。数日後私たちは父を残して母と 4 人の子供で、岩手県花巻市の母の実家に一時的に避難することになりました。花巻の実家に行く途中、艦載機にあい、田んぼのあぜ道のくぼみに伏せ襲撃を回避した時には、全く生きた心地がしなかったことを記憶しています。その数日後、終戦となりました。間もなく父の職場の同僚の家に一時的に間借りすることになり前橋市に戻ることにしました。

### ◆ 戦後の生活

終戦後、食糧事情はさらに厳しく、日曜日になると母の大切な着物などを持って、父が自転車で農家に出しに行くという生活が続きました。この時が本当の「ほしがりません、勝つまでは」の時期でした。その後私たちは一人前の人間に成長しましたが、両親には、よくぞここまで立派に育ててくれたという感謝の気持ちでいっぱいです。

### ◆ 若い人たちに伝えたいこと

戦後 70 年、日本は豊かな国へと発展しましたが、反面心は貧しくなった感じです。若い人には父母への感謝の気持ち、我慢する心は持ち続けてほしいと思います。





## 協会からの報告



### 第8回 シニアライフコーディネーター養成講座終了

第8回シニアライフコーディネーター養成講座は、平成26年9月20日(土)から11月29日(土)までの6回、61名の受講生を迎えて開催されました。今回の受講生は、関東地域以外の岐阜、仙台、伊豆大島からも参加があり、すでに地域活動をしている方が多く、各講座への質問も活発に行われました。

最終日の11月29日の1時限目に認定NPO法人市民福祉団体全国協議会・専務理事の田中尚輝氏から、介護保険改正に伴う自治体の受け皿として「市民生活支援コーディネーター」の資格立ち上げについて詳細な説明がありました。

3時限目のワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか？」ではこの田中先生の講座を受けて、地域で何ができるかをテーマに、5つのグループに分かれワークショップを行い、各グループで活発に意見交換をしました。

各グループの発表もかなり具体的なもので、どれもみな意欲的な提案でした。(3ページ参照)



#### ◆ 修了証書授与は48名

修了証書授与式で皆勤賞の受講生には、理事長手作りの桜の紅葉のブックマークが贈られました。懇親会では受講者同士で名刺交換が活発に行われていました。第8回SLC養成講座で入会を申し込まれた方は12月14日現在では、一般受講生38名中、27名(受講申し込み時に入会した方を含む)です。



### <第4回ビバシニアサロン>

平成26年12月14日(日)の13時から飯田橋の東京ボランティア市民活動センターにおいて養成講座8期生への認定証授与とビバシニアサロンが行われました。

当日は計33名の参加者で、認定証は22名の方が授与されました。その後会員の活動紹介として高橋孝雄さんから「ふれあい碁楽会の活動」、橋本光さんの「伊豆大島での災害支援活動」、さらに吉原有一さんから「サンライズの会」の紹介がパワーポイントでありました。

続いて2020プロジェクトから3人の方が新規事業の計画案を発表して参加を呼びかけました。「終活・老後問題の問題解決事業」を田口誠弘さん、「シニア向け実用英会話」については小野ゆき子さん、「シニアマーケット調査」につ

いては鍋島照子さんから説明がありました。皆さんが熱心に耳を傾けてくれました。

休憩をはさんで15時過ぎからは一人3分の全員発言がありました。養成講座を受講の動機や感想、今やっている地域活動、家族のことなど楽しく話していただきました。各人の話を聞いて皆さまから驚きの声上がるほど、それぞれの方が地域で素晴らしい活動をしていることがわかりました。また今後に向けての意欲や思いもひしひしと伝わってきました。

2020プロジェクトにも10名以上の人から申し込みがあり、今後の活躍が期待されます。





いま注目を集めている「ふるさと納税」、お得な制度といわれますが、いったいどのようなものなのでしょう。

#### ◆ 納税ではなく、寄附

お得といわれる理由は、「たった2000円で、肉や米、カニなどの豪華な特産品がもらえる」などということがクローズアップされているからではないでしょうか。しかし、この2000円は「納税」とはいえ、新たに税金を納めるのではなく、寄附するもの。地方自治体に寄附をすることで、税金が控除される制度なのです。

詳しくいうと、自治体に寄附をして確定申告をすれば、寄附金の2000円を超える金額について、住民税の1割程度を上限として所得税と住民税からそれぞれ還付、控除されるのです。

例えば「3万円のふるさと納税をして確定申告をすれば、2万8000円分が所得税と住民税から還付、控除される」ということは、「実質2000円の負担で特産品がもらえる」わけですから、やはりお得な制度といえるでしょう（寄附金の上限は収入や家族構成などによって異なります）。

「ふるさと」という名称が付いていますが、生まれ故郷や実家がある自治体でなくてもいいのです。好きな自治体を選ぶことができますし、複数の自治体に申し込むこともできます。

#### ◆ 使い道を指定できる

せっかく寄附しても何に使われているのかわからないというのでは、寄附する気持ちも薄れてしまいますが、ふるさと納税はその使い道を指定できるのも特徴です。

自然保護、子育て・高齢者支援、被災地復興支援など、自治体によってさまざまですが、寄附することで希望する社会貢献ができるということの魅力です。



#### ◆ まずはポータルサイトで

全国約900の自治体がふるさと納税の「お礼の品」を用意しているそうです。その多くは特産の食べ物ですが、中には温泉の宿泊券やアクセサリー、化粧品などを用意している自治体もあります。

肉、米、カニ、エビ、果物などの特産品に、人気があるようです。

まずはどの自治体がどのような品を用意しているのか、ポータルサイトを覗いて見るといいでしょう。詳しく紹介している雑誌や本なども多数あります。申し込みは、電話、ファックス、郵便、メールなどでできます。寄附は、クレジットカード払い、銀行振込、郵便振替などの方法があります。（T）

#### 〈ポータルサイト〉

ふるさとチョイス/<http://www.furusato-tax.jp>  
さとふる/<http://www.satofull.jp>

#### 〈雑誌・本〉

『ふるさと納税完全ランキング2015』（別冊宝島）、金森重樹著『ふるさと納税生活』（扶桑社）



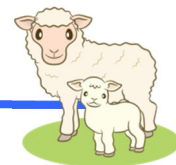
#### ふるさと納税のポイント

- 1 地方の特産品がもらえる
- 2 確定申告をすれば、税金が控除される
- 3 納税先は生まれ故郷でなくてもいい
- 4 複数の自治体に申し込める
- 5 寄附金の使い道を指定できる





# 協会だより < 最近の協会の活動と行事予定 >



## ★第8回シニアライフコーディネーター養成講座

平成26年9月20日(土)に58名の受講者を迎えて養成講座が開始され、第3回目の10月25日には61名の受講生になりました。今回の受講者は、関東地域以外の岐阜、仙台、大島からの参加がありました。すでに地域活動をしている受講生が多く、各講座への質問も活発に行われました。第8回SLC養成講座で、入会を申し込まれた方は19名です。

なお、第8回SLC養成講座の新規受講者で、本年4月以降受講申し込み時に、入会を申し込まれた方が8名いますので、新規受講者38名中、実質27名の方が、入会されました。

## < 認定証授与式及びピバシニアサロン >

平成26年12月14日(日)に認定証授与式が開催されました。授与式の後に、受講生の活動報告、協会の2020プロジェクトの発表があり、新しく会員になった皆さんにもこのプロジェクトに参加を進めました。

## ★< 第1回生涯現役サミット > に佐藤理事長が、パネラーとして発表

平成26年11月8日(土)公益財団法人東京しごと財団・地下大講堂にて、協会会員及びSLC養成講座受講者が参加しました。6名の発表者の後、分科会が開催されパネラーごとに参加者が集まり活発な意見交換が行われました。

## ★講師デビュー講座第1号の講師派遣

12月3日(水)川崎市教育文化センターにて、～終活を学ぶ～「エンディングノートを学ぼう」というテーマで一柳起誉会員が講演を行いました。



## ★千葉市社会福祉事業団千葉市ことぶき大学校

日時：平成27年2月16日、19日、20日  
テーマ：「高齢者の生きがい」

～地域でいきいきと暮らしてゆくには～  
講師は栗原事務局長及び佐藤理事長が担当。

## ★シニアのいきいき生活を応援する講師派遣

当協会は、シニアのいきいき生活を応援する講座の講師依頼を受けております。また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画についてのご相談を受けています。

詳細は事務局へお問い合わせください。

## ★「ピバシニアノート」好評販売中

“100まで輝いて生きる”をテーマに、今後の人生の目標を書き込んで自分だけのノートに作り上げてください。既に2500部以上が頒布されました。是非お知り合いにお勧め下さい。

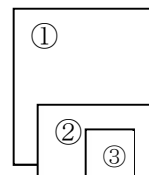
(お申し込みは事務局又はホームページから)  
A4判52ページ 頒価1部500円(送料別)

## < 広報誌「ピバシニア」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、マスコミ誌生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等・発行部数：4,000部  
・発行：4月、8月、12月(年3回)

### ・広告料

- ① 1ページ全枠 100,000円
- ② 1/2ページ 50,000円
- ③ 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)

### < 編集後記 >

明けましておめでとうございます。新年を迎えて今年の目的は決まりましたか？何か新しいことにチャレンジして今年も元気で楽しく過ごしたいと思います。

編集委員：

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、田島エリコ

「ピバシニア」第28号 発行日/平成26年12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

< 常設電話相談 >

## シニア何でも電話相談」

月曜日～金曜日 11時～15時

03 - 3495 - 4283

団塊の世代や中高年が直面している諸問題について、シニア問題の専門家が電話で丁寧に対応いたします。ひとりで悩まないでお電話ください。



NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

◆面接相談もあります:専門家がご相談を受けます(有料)

## 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](mailto: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

『ビバシニア』読者の皆様へ

施設がない場所だと  
できないのかしら？

お寺や  
他の民間斎場でも  
できるみたいだよ

メモリード直営斎場のご案内



● 飛田給メモリードホール

東京都調布市飛田給 1-53-2  
京王線「飛田給」駅下車 徒歩3分



● 澁布メモリードホール

東京都調布市澁野台 1-10-2  
京王線「澁野」駅下車 徒歩3分

お葬式  
可能エリア

東京

埼玉

群馬



● 東京メモリードホール

東京都世田谷区 2-4-27  
小田急線「千歳駒沢」駅下車 徒歩12分

お葬式は身内だけでお金をかけずに  
『家族葬』にしたいという方へ

メモリードで事前相談してみませんか？

『ビバシニア』を見たと言ってくださいね！

先着  
200  
名様



お電話でご相談いただいた方に  
エンディングノート  
プレゼント

営業時間 10:00～18:00



0120-45-1616

〒157-0073 世田谷区 2-4-27-4F TEL:03-5727-3388 / FAX:03-3749-8880

<http://www.tokyo-memolead.co.jp>