

あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第30号

平成27年  
8月31日号

## 特集 元気高齢者の支え合いを考える

- ・2025年「地域包括ケアシステム」実現に向けて
- ・中野区の取り組み
- ・目黒区の取り組み「見守りめぐねっと」
- ・終活相談に向けた支え合いの組織をつくろう!
- ・地域支え合いの現状と関連団体・事業者

個人活動紹介

**ビバシニア講座** 朗読を地域のボランティア活動に活かして

福祉サービス第三者評価の活動

「リレーエッセー」戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 多様化が進む高齢社会のいま



# 特集 元気高齢者の支え合いを考える

～ お互いさまの心で地域の助け合いを充実させよう～



## ◆ 将来の日常生活で最も不安なことは？

元気で暮らしている人が高齢になって最も不安なことは「自分や配偶者の健康や病気のこと」だと言います。さらに一人暮らしになった時頼れる人がいないと心配している男性高齢者が多いようです。

子どもがいない人やいても遠くに住んでいる人が「いざというとき」にだれを頼りにすればいいのか大きな課題です。今回は地域の支え合いを進めている国や自治体の動きを検証して、自分の住んでいる地域でどのように自分を守ることができるかを考えます。

## ◆ 「地域包括ケアシステム」実現に向けて

団塊の世代が後期高齢者になる 2025 年に向けて進められている「地域包括ケアシステム」は、一人暮らしになっても地域で安心して暮らせる仕組みを市町村や自治体が構築していくことが目的です。その地域に合った方法で医療、介護、生活支援、介護予防を一体的に提供するには専門家以外に老人クラブや自治会、NPO やボランティア団体、さらに企業や商店、コンビニや郵便局などの協力が必要です。そのためのいろいろな企画やアイデアが打ち出されてきました。

元気な高齢者は支えられる側ではなく、支える人材として地域で活動することが求められています。他人を支えることは実は自分自身の健康や生きがいにつながり、その上に地域も元気にすることができるのです。

## ◆ 一人暮らし高齢者の見守り

この夏の猛暑の中、一人暮らしの高齢者が熱中症で部屋の中で亡くなっているのが、何日も後に民生委員や地域の見守りの方に発見されたというニュースがたびたび報道されています。

密室でのトラブルを早期発見するのはとても難しく、病気や事故の際に本人が助けを求めない限り、手遅れになることがあります。今地域での見守りに様々な方法がモデル的に行われていますが、将来的にはITの活用も計画されています。

## ◆ 各自治体や町内会の取り組み

見守りには全国的に民生委員が担当することが多いのですが、目黒区の「見守りめぐねっと」では見守る人や見守られる人を特定しないで、日常生活の中で気が付いた人が地域包括支援センターに連絡するという形式をとっています。

それには町内会、商店会、老人クラブ、医師会、歯科医師会、薬剤師会などのほか、公共機関や民間事業者が一体となって孤立防止や認知症支援などを行うことが大事です。各地区ではモデル的に実施しながらより良い施策を検討中です。

## ◆ 一般業者の生活支援利用

誰の世話にもなりたくない人が、生活支援などを行っている組織や介護事業者を有料で利用するケースも増えています。多くの介護事業者は介護保険適用外の生活支援を 1 時間 2000 円～3000 円で提供してくれます。（詳細 6p 参照）

## ◆ サロンやたまり場での情報交換

高齢になって地域に知り合いや仲間がいない人や、隣近所とも交流がない人の受け皿として、いろいろな形のサロンがたくさんできています。特に男性が孤立しやすいのですが、プライドの高い元部長や役員の方には地域の壁は厚く、なかなか参加してもらえないのが現状です。

2 年前から始めた青葉区の「悠夕みのりサロン」は歴史講座などを入れたことで毎回男性参加者が多くなっています。講座の後、簡単な夕食と一緒に作って講座についてお喋りしながら会食するのですが、男性が料理作りにも生き生きと参加してくれ素晴らしいコミュニケーションができています。孤立しないためには情報交換ができる居場所を積極的に見つけることが大事です。（Y）





◆ 高齢化の現状と対策

平成27年版高齢社会白書によると65歳以上の高齢化率は26%に上昇、75歳以上は12.5%に上昇しました。高齢者のいる世帯は全体の4割で、そのうち「単独世帯」・「夫婦のみ世帯」が半数で「単独世帯」は1980年の10.7%から2013年には25.6%になりました。

子どものいない男性高齢者は約1/3が看護や世話を頼める相手がいないし、ちょっとした用事では友人や近所の人、介護サービスの人には頼りたくないというアンケート結果が出ています。

また一緒にいるとホッとする相手が、女性は子供や兄弟・姉妹、親戚という回答に対し、男性高齢者の半数が「該当する人がいない」と答えています。

◆ 最後まで地域で安心して暮らすために

平成23年に改正された介護保険法により、「地域包括ケアシステム」構築のプロセスが打ち出されました。住まい・医療・介護・介護予防・生活支援が一体的に提供されることを目的として、市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。

◆ 市町村の「地域包括ケアシステム」プロセス

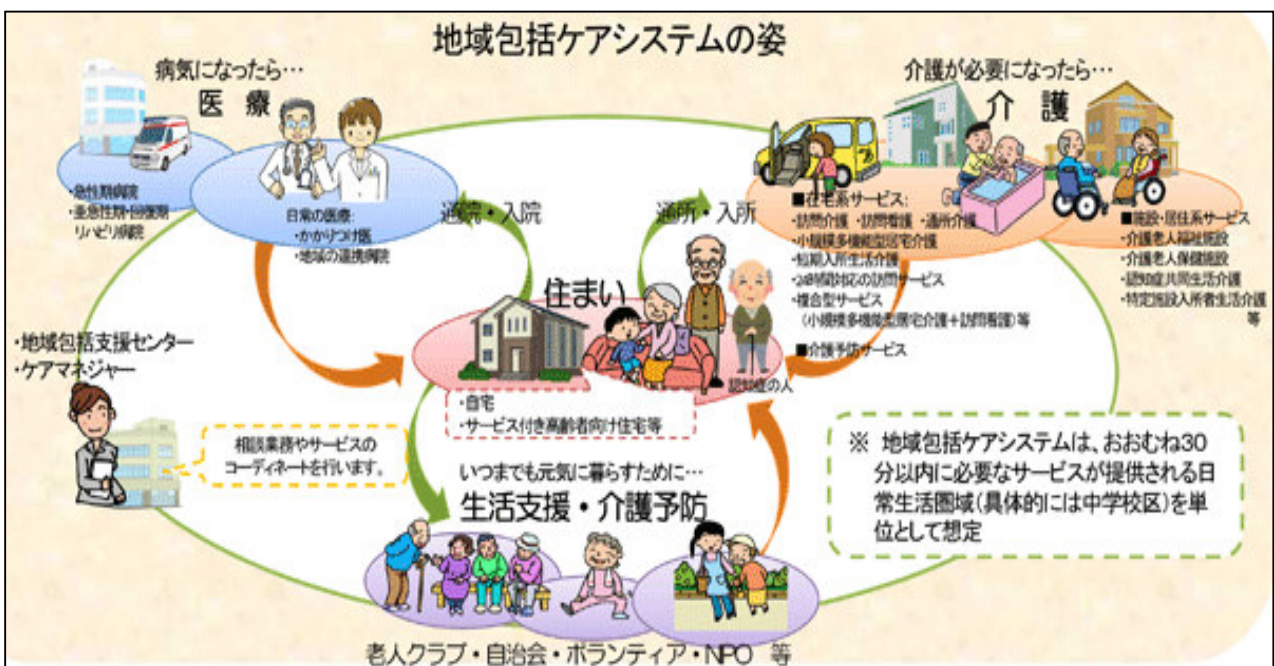
高齢者の尊厳保持と自立生活支援を目的に、可能な限り住み慣れた土地で生活を継続できるように包括的な支援サービス提供をめざします。地域の課題を把握し社会資源や支援者を発掘するために、日常生活圏域調査や地域ケア会議を実施。高齢者のニーズや課題を見つけることから始めて、地域関係者による対応策を検討し、対応策を決定・実行するというプロセスです。

◆ 5つの構成要素

介護、医療、予防という専門的なサービスと、その前提としての住まい、生活支援・福祉サービスが相互に関係し連携しながら在宅での生活を支えていきます。その構成要素として「住まいと住まい方」「生活支援・福祉サービス」「介護・医療・介護予防」「本人・家族の選択と心構え」などがあげられています。

◆ 互助・共助が大切

地域のすべての住民が関わることにより実現可能なシステムで、特に地域事業者、NPO、社協、老人クラブ、自治会、町内会、民生委員、ボランティアに加え商店、コンビニ、郵便局、銀行などの協力が重要になります。(Y)





# 中野区の取り組み



～あなたとわたし地域の“わ”～ で支えあおう！

シニアライフアドバイザー 栗原 誠（中野区）

中野区（以下区）の「支え合い」は、「支えあい」と表記していますが、現在進められてる地域支えあい活動の推進状況を紹介いたします。

### ◆ 区の包括地域ケアの将来像

区は新しい中野をつくる10か年計画（第2次）に基づき、「健康福祉都市なかの」を目指し、4つの基本目標（1、住み慣れた地域での生活の継続、2、健康でいきいきとした生活の継続、3、みんなで支えあうまちづくり、4、誰もが安心して暮らせるまちづくり）を達成するために今後取り組む施策などを盛り込み策定しています。

国は「地域包括ケアシステム」を実現する姿を描いています。区では、平成26年に「中野区の目指す包括的な地域ケアの将来像」のイメージを示しました（下図参照）。

すべての世代がその能力に応じて支えあい、すべての区民が住み慣れた地域で一人ひとりの能力や状況にあった支援によって自立した生活が営まれている状態を構築していくことを目標にしています。区の高齢者、子育て世代、障がい者などを含むすべての人にとっての総合的・包括的な地域ケアのイメージです。

### ◆ 区の特徴

区では、一人暮らし高齢者など誰もが安心して暮らせるように条件はありますが、町会・自治会

などへの見守り対象者名簿提供の推進を行っています。町会・民生児童委員・区職員の連携も進められています。

今後は地域支えあい活動の担い手拡大です。地域での支えあいについて理解を深め、元気高齢者を含め潜在している活動の担い手の発掘も進められます。

区には4か所の「すこやか福祉センター」があり、センター内に地域包括支援センターも所在し、地域支えあいの中核として機能しています。

### ◆ 事例「憩いの場サロン」活動

区の公的施設利用の支えあい・憩いの場のサロン活動もあります。合言葉は、“私もいるから来てね”“あの人がいるから行こう”です。1か所で年間、延べ3,000人の参加で、支援者と参加者の“わ”ができます。見守りの一つです。

### ◆ 地域ケア会議の推進

2017年度からは、区の「地域ケア会議」もスタートしています。個別検討会議（個別課題解決）⇒すこやか地域ケア会議（地域課題発見・ネットワーク構築）⇒区地域ケア会議（政策形成機能）であり、町会や地域包括支援センター・社会福祉協議会、消費生活センター、警察、消防署などが機能します。

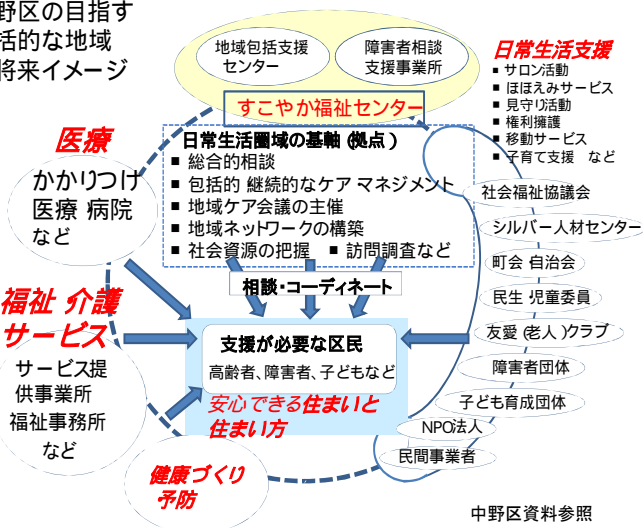
### ◆ 元気高齢者の支えあい

元気な高齢者が支えあいの支援者になるのは、とても重要です。各自治体に参加できる仕組みがあると思いますので、一度確認して下さい。また、区のホームページに地域での見守り・支えあいの事例集が掲載されています。

支えあい活動には、外部からの異変活動発見（防犯パトロールなど）、安否確認・声掛け、困りごと相談（家事援助など）、町会・自治会活動を利用した活動、地域活動の把握、サロン活動などがあります。



中野区の目指す包括的な地域ケアの将来イメージ





～支え合いの心で、高齢者に安心なまちを～



目黒区では、高齢者の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるよう、平成 22 年 1 月 12 日から目黒区高齢者見守りネットワーク（愛称「見守りめぐねっと」）がスタートしました。

◆「見守りめぐねっと」とは

見守る人・見守られる人を特定しない形で、地域の皆さまが、日常の生活や仕事の中で、高齢者の「ちょっと気がかり」なことに気づいたときに地域の包括支援センターへご連絡いただくことで、地域の高齢者をゆるやかに見守っていくものです。

- ・見守る人・見守られる人を特定しないで、地域の高齢者のかたをゆるやかに見守ります。
- ・見守りを推進するため、協力団体、協力事業者、協力機関などが全区的なネットワークをつくります。
- ・協力団体の代表者などの「ネットワーク連絡会」や、協力機関の担当者などの「協力機関連携会議」を開きます。
- ・地域では、各地区の包括支援センターが中心となって、顔の見えるネットワークづくりを進めます。
- ・ネットワークを活用して、高齢者の孤立防止、認知症のかたとその家族のかたへの支援、高齢者虐待の防止、消費者被害の防止などの課題に、地域全体での取組みを進めていきます。

◆「見守りめぐねっと」の参加団体

目黒区町会連合会、目黒区住区住民会議連絡協議会、目黒区商店街連合会、目黒区民生児童委員協議会、目黒区シルバー人材センター、目黒区老人クラブ連合会、ミニデイ・サロン連絡会、目黒区医師会、目黒区歯科医師会、目黒区薬剤師会、目黒区介護事業者連絡会、公益社団法人東京都柔道整復師会目黒支部、目黒区鍼灸師会

◆協力機関（高齢者の支援に関係する公共機関など）

目黒警察署、碑文谷警察署、目黒消防署、権利擁護センター「めぐろ」

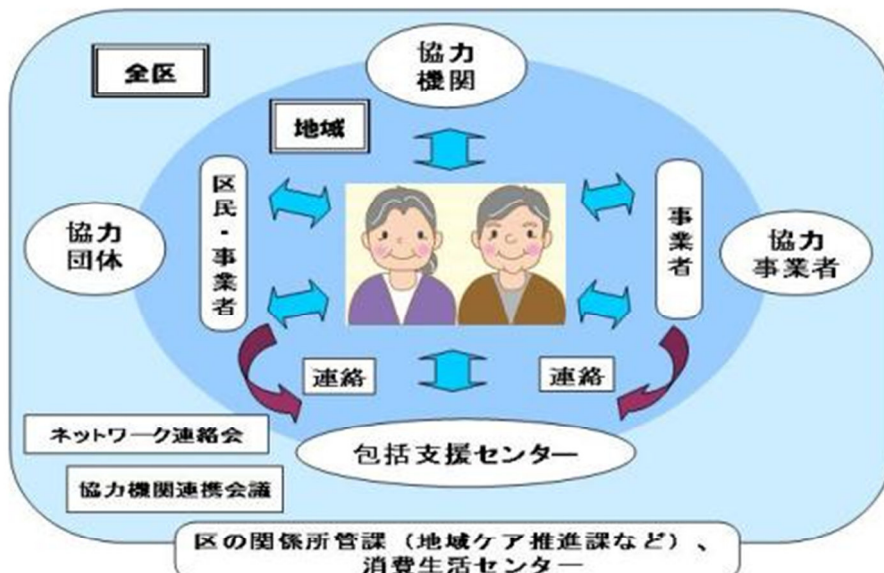
◆協力事業者（高齢者の生活に関する民間事業者など）

郵便事業者、電気・ガス・水道事業者、新聞販売店、牛乳販売店、乳飲料宅配サービス事業者、そば店、配食サービス事業者、食材配達サービス事業者、宅配便サービス事業者、郵便局、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、信用金庫、公衆浴場、理容店、美容院、精肉店、接・整骨院など

◆「ちょっと気がかり」なことに気づいたら

地域の皆さまが、日常生活や仕事の中で、下記のような「ちょっと気がかり」なことに気づいたときは、お近くの包括支援センターに連絡をするように呼びかけています。

- ・具合が悪い？
- ・倒れているかも...
- ・認知症のかたかも...
- ・虐待かも...
- ・悪質商法かも... 等（S）





終活グループ 石渡戸 眞由美 SLC

## ◆ 一人になった時頼りになる人はいますか？

人は誰でも年を取ります。元気で何でもできる時は人の手助けは必要ありません。ご夫婦であればパートナーが助けてくれるでしょう。その先一人になった時、ヘルパーを頼むほどではないけれど、買い物に一緒に行ったり病院に付き添って欲しい、自治体に書類を提出して欲しい、草むしりなどの庭の手入れをして欲しい、さらに話し相手になって欲しいなどのちょっとした助けが欲しい時に気軽に頼める人が周辺にいますか？

介護保険では十分にカバーできないのが現状です。知人に頼みたいけどちょっと頼みにくい、家政婦協会に頼むのはいいけど、どのような人が来るかわからないし、こんなちょっとしたことでなかなか来てもらえないし費用も高いと不安。

## ◆ 協会内にサポートシステムが欲しい

そのような時に、当協会に助けが欲しい人たちをサポートできるシステムがあったらどうでしょうか。

サポートする人もサポートしてもらおう人も共に協会会員です。一般の方でサポートを受けたい方はまず協会会員になり、その上で「生活サポートシステム」を利用できるようにします。

サポートする人は、一定の講習を受けて協会の認定証を取得します。サポートするための技術や対応の仕方、コミュニケーションの方法、個人情報の順守義務などを学びます。講習終了後は協会発行の認定証（顔写真付き）を受領します。協会に登録をして終活・生活サポートグループに所属します。

登録をするときには、自分がサポートできることを記載します。例えば、料理や掃除・整理などの家事が得意、ガーデニングができる、日曜大工ができる、障子・ふすまや網戸の張り替えができる、看護や介護ができる、付き添いやお話し相手ならできる、など自分のできることを登録しておきます。

事務局の専門のスタッフが援助を必要としている方へ生活サポートグループから日程を調整して派遣します。交通費と時間給、材料費は支払われます。

## ◆ 会員同士の信頼感があり安心です

サポートする人も、される人も協会会員なので安心できると思います。全くの無料ボランティアではなく時給で費用を払います。社会貢献にもなり、お小遣い程度の収入にもなるというシステムです。

また、生活サポートをしている時に、別の相談事があれば協会の専門相談につなぐことができます。

協会は曜日ごとに専門スタッフを配置しておけば専門相談として、一層充実した相談を提供できることとなります。当協会にはそれぞれ専門的な資格のある会員が揃っていますので相続、税、介護、生活経済、葬祭等の専門相談の充実も可能です。さらに、法務省が認定する「かいけつサポート」の認定を受けることができれば、紛争の相手方と話し合って解決まで担当できる公認の団体になることができます。

## ◆ 終活相談につなげたい

以上のように「生活サポートシステム」は将来的に大きく発展する可能性があるのではないかと想像しています。これこそがワンポイントの相談だけではなく、高齢者の生活丸ごと相談できる本当の終活相談ではないかと思っています。終活相談への入り口の第一歩として、会員の相互扶助のシステムとしての「生活サポートシステム」を立ち上げてはどうかと思っています。

## ※ 「かいけつサポート」とは

民間事業者や団体が行う紛争解決サービスのひとつで、当事者双方に利害関係のない公平中立な第三者が、双方の間に立って話し合いにより柔軟な解決を図るサービスです。法律で定められた厳格な基準をクリアしているとして法務大臣の認証を受けたものです。例：近所の騒音トラブル、友人が借金を返さない、通販で購入した商品が欠陥品だった、等。





## ◆ 最後まで自宅に住み続けたい

最後まで住み慣れた自宅で暮らしたいと願う人がほとんどです。しかし、実際に介護や看護が必要になったら諦めることが多いのが現状です。そのような場合に地域で支えてくれる仕組みや事業者、関連団体を介護保険や医療保険と併用して利用すると在宅での生活が維持できます。

また、身寄りのない高齢者が終活に向けて心配していることを生前予約などで専門の事業者や第三者に託す人も増えてきました。

## ◆ 任意後見制度の利用

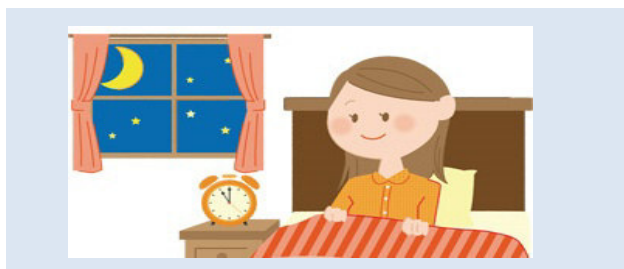
認知症などで判断能力が不十分になった時のために元気な時に後見人を決めておく任意後見制度を利用すると、財産管理や保証人、さらに安否確認をしてもらえます。元気なうちに後見人を決めて定期的に安否確認をしてもらい相談相手になってもらうと安心です。

## ◆ 訪問看護・介護事業者の生活支援サービス

介護保険では適用されない保険外の生活支援サービスを提供している事業者が増えています。多くの介護事業者では1時間2000円~3000円で、買い物や掃除、病院への付き添いなどの生活支援が利用できます。地域の介護事業者に問い合わせて、どんなことがやってもらえるかを確認しておくといいでしょう。

## ◆ ボランティアやNPOの活動を知る

地域によってはボランティアやNPOが格安で支援している所もあります。地域のサロンなどに参加して、最新の地域の情報をもらうようにすると、お金をかけないでサポートしてもらえる情報を得ることができるかもしれません。



## ◆ 公益財団法人「日本ライフ協会」

一人暮らしや夫婦世帯のシニア、高齢者さらに障がい者に対して家族代わりのサポートを行っている公益財団法人です。「近くに頼れる人がいない」「子供や家族に迷惑をかけたくない」という方々の家族の代わりとなって、日常生活から死後のことまでの悩みを有償で解決してくれる組織です。「みまもり家族」という名称で身元保証支援、日常生活支援、万一の時の支援、葬送支援、納骨支援などがありますが、契約にはかなりの費用がかかります。入会金、会費で約60万円、死後支援費10万円、葬送支援費も約30万となっており、日常生活支援ではその都度4000円~5000円+交通費の実費を払います。そのほかに何を頼んでも費用が加算されていきます。

## ◆ 特定非営利活動法人「りすシステム」

身寄りのない人が「生前契約」を利用すると家族の代わりに後見事務、死後事務などの助け合いをしてくれます。契約すると24時間対応で、万一の時のケガや病気に対応して入院手続きや保証人、手術の立ち会いなどもしてくれます。さらに死後の葬儀に関することやお墓までの死後処理もしてくれます。この組織の特徴は契約書を公正証書で作成して契約し、チェック機能として「NPO法人日本生前契約等決済機構」が費用の管理をしています。

しかしこの契約にもかなりの費用がかかります。申込金5万円、分担金15万円、公正証書作成費用11万円、預託金70万円となっており、当初100万円もお金が必要となります。その他に日常生活支援を受けると1日1名対応で6時間1万円、3時間5000円+交通費です。

このように高齢者が安心を得るための事業者や組織がたくさんできていますが、説明会やネットを利用して正しい情報を集めて後悔しないようにすることが大切です。契約をする前にしかるべき人に必ず相談するようにしましょう。(Y)



シニアライフコーディネーター 徳川 信子

## ◆ 「朗読」に魅せられて

16年前でした。ある方にお誘いを受けて、喫茶店で開かれた「朗読ライブ」にいきました。それまで私のイメージしていたものとは違う朗読で、物語に合わせて衣装も替え、ぐいぐいとその世界に引き込まれて行きました。こんな世界があるのかと感動しました。いつかやりたい・・・。

## ◆ 孤独死を防ぎたい

いつ頃からか孤独死が騒がれるようになりましたが、ずっと心に引っかかっています。居住しているのはマンションですので、どなたが独居でどのように生活しているのかは個人情報があり、皆目わかりません。勝手にお訪ねするわけにもいきませんが、何か良い方法はないだろうか？ そうだ、「朗読」を活用しよう！

## ◆ 「表現よみ」を習って

目黒区にある「珊瑚樹」という朗読の会に入会したのは6年前でした。「表現よみ」は、ただ単に読むものではありません。文章には、会話だけでなく地の文の中にも様々な感情が含まれています。「読み手の声を通じて、聞き手の心の中にくっきりと浮かび上がらせる」表現をご指導いただいています。

## ◆ 「お楽しみ会」立ち上げ

数年勉強をして、いくらか読めるようになった2年前、居住者の中できかねてから協力をお願いしてあった手品の先生や、文学座の方、お習字の先生などと一緒にマンションの理事会の承認を得て「お楽しみ会」を定期的に関くことにしました。これならば、どこのお宅に訪問するのも可能です。

主にご高齢の方が対象ですので、最近では「こんな会を待っていたのよ！」と、毎回楽しみにいただいています。クリスマスには子供たちも一緒に、ゲームやお土産付です。

次回は包括支援センターの方をお願いして「介護」のお話もしていただく予定です。

## ◆ 東北の復興支援に

昨年秋には気仙沼まで行き、施設を訪問しました。この時には朗読だけでなく、「南京玉すだれ」も習ってご披露しました。

仮設住宅の方などに直接お話を伺うことができ、東北の方たちの苦しみや優しさに触れ、深く心に沁みました。ニュースだけではわからない事を体験出来ました。

## ◆ 「こども園」や「老人ホーム」など

「絆の会」という絵本などの読み聞かせの会にも参加しています。年齢や対象、季節に合わせて読む本を選びますが、「おもしろかった！」とか、「また来てね！」の声に元気を貰います。子供たちの「心の根雪」になってくれれば有難いです。

先日は学童クラブの子供たちを対象に、平和祈念行事の一環として、スライドを使って戦中戦後の時代の説明をさせていただきました。

## ◆ 「朗読ライブ」

今年の6月29日、中目黒GT プラザホールで、私としては初めての「朗読ライブ」を開きました。「珊瑚樹」のメンバーのうち、3人だけで企画運営等、全て担当しました。仲間のお手伝いや、友人にライアー演奏もお願いしました。

「目をつぶっていても情景が浮かんできた」とお客様におっしゃっていただき、先生の特訓のおかげで「表現よみ」が少しは体得出来たかなと嬉しく思いました。

今後も、もっと良い「読み」が出来るよう努力を重ね、皆さんのお役に立ちたいと思っています。







# 「九十歳の回想記」を出版

シニアライフアドバイザー 土屋 浩



## ◆ かたろう会で出版記念会

5月25日にそごう9階の「カフェアランシア」でランチを食べながら、私の出版した「九十歳の回想記」の出版を祝う会をやっていただきました。当日は神奈川や東京から会員の方が16名参加してくださって楽しく交流しました。参加した中の何人かの方は、できればご自身も「回想録」をまとめたいと思っているとの発言がありました。

今回の出版は2度目で、前回の「十九歳の惜春記」は孫に伝えたいと思い戦争体験をまとめましたが、今回は会社時代のことを中心に壮年期のことをまとめました。

## ◆ 本にまとめるまでの作業

まずどのような内容の本にするかを定めるため、ノンフィクション作家の平野久美子さんに構成をお願いしました。初めは聞き書き方式で進めようとしたのですが、内容が多く聞き書きでは内容が不十分なものになりそうな気がしました。

そこで方針を変えて自分史を書く各項目を決めて、①敗戦の日本に帰還して、②東芝小倉工場の工務課長時代、③堀川町時代、④生産部長時代⑤二度目の社会人という区分で私が原稿を書きました。平野さんに内容と文章を見てもらいながら総合的にまとめましたが、約1年かけての大変な作業になりました。

今回もたくさんの方に読んでいただき多くの方から感想をお聞きすることができて本当にうれしく思いました。



## ◆ 残された時間を有効に使いたい

私は75歳まで働きましたが、残りの人生は自分の趣味や今まででできなかったことに時間を使いたいと決めていました。85歳を過ぎたころに、残された時間は長くないと思い、遅まきながら次のような目標を立てました。

- ・ボランティアで今までに培った経験を活かして社会に貢献する。
  - ・ITを勉強して自分の生活にいかす。
  - ・自分史の完成。
  - ・囲碁5段をめざして囲碁人口を増やす。
- このうち自分史のまとめは達成できました。

## ◆ ITを使ってできるようになったことは？

まず、冒頭の回想録をまとめることができましたが、手書きではこの作業はできなかったのが、最大の成果です。その他に拡大写本の製作やインターネットを活用して、近親者への連絡や郵便物の製作、証券取引の活用など日々の生活に活かしています。

## ◆ 協会で「ふれあい碁会」の活動

仕事を離れた頃、奥深い遊びが懐かしくなり、近くの老人会で囲碁を習いました。協会の自主活動として高橋会長と共に目黒で「ふれあい碁会」を立ち上げて15名の地域の方と一緒に楽しんでいます。事務所近くの福祉会館を活動場所として毎月第1・第3水曜の13時30分から17時まで打っています。女性会員も2名おられ、初心者には手始めに九路盤の使い方から、分かりやすく指導しています。

## ◆ 一日一日を大切に生きたい

90年もの長い人生では、いろいろなことがありましたが、まずは健康で素晴らしい家族や多くの仲間恵まれて、退職後の目標も何とか達成できたことに感謝の気持ちでいっぱいです。今後は100歳をめざして、さらに目標を決めて一日一日を大切に、生きたいと思っています。



### ◆ 介護施設の選択は自己責任

街を歩くと「特別養護老人ホーム」「ショートステイ」などの介護施設をよく目にします。このような介護施設を選ぶのは自己責任です。

2000年迄は介護を必要とする人は行政に申請し、認められると行政が入居する施設を指定していました。介護保険の導入後、行政は認定された利用者の介護度に応じた「介護給付」を支給するだけで、どの施設を利用するかは利用者自身で決めることとなりました。

利用者にしてみれば、どの施設が良いのかわかりません。そこで、東京都は介護施設をはじめ、保育園などの福祉サービス全体の施設の運営状況を、所定の基準で評価する第三者評価制度を導入しました。評価結果はホームページで公表され、利用者は施設選択や比較ができるようになりました。福祉サービス施設のデータベースです。「とうきょう福祉ナビゲーション」で検索できます。

### ◆ 当協会と第三者評価

第三者評価を行うためには、まず、団体として東京都から認可を受ける必要があります。当協会は2004年10月に認可を受けました。現在14名の評価者が認定を受け活動し、特別養護老人ホームや保育園など、2005年から2014年までに100件の評価を行ってきました。東京都全体の評価機関は約130機関、評価者は約1500名となっています。

福祉施設のサービスおよびその質向上に向けて当協会も大きな社会貢献を果たしています。

### ◆ 第三者評価の進め方

第三者評価は東京都が決めた手順で150位の項目を評価します。大別すれば①施設の自己評価、②利用者調査(アンケート等)、③訪問調査(①②に基づく現地確認作業)、④報告書作成となります。

施設の規模にもよりますが契約から最終報告書の提出まで4~6ヵ月を要しています。3~6名の評価者が案件ごとにチームを作り、一貫して評価作業を担当します。

### ◆ 評価機関・評価者の自己研鑽

介護施設の運営をチェックするので東京都からは評価機関と評価者の質的向上を求められています。共通コース(年1回)と専門コースの受講(3年ごと)は必須で、受講しないと評価者としての資格を消失します。さらに自己研鑽の年間計画を立て、実施状況を四半期ごとに達成度を付して提出します。評価者相互の勉強会を開催し相互の研鑽を図っています。知識の向上は重要です。評価実績のない評価機関や評価者は資格を失います。評価機関もまた、評価を行った施設から評価状況を評価されます。

### ◆ 報告書作成は私たちの活動の集大成

報告書は利用者・職員アンケート結果報告(約30頁)と最終評価報告(約32頁)で構成される評価活動の集大成です。これにより評価機関としての力量が判断されます。情報を共有し、統一した手順・方法で評価作業を進める必要があり、報告書の書き方や福祉関係の専門用語集等が作成され作業の標準化を図っています。

年に一度、全員参加の会合を持って話し合う場を設けています。「評価者通信」の会報も季刊発行しています。



(2015年4月：全体会)

### ◆ 会員の皆さんの理解と支援が必要

当協会の知名度が低い中、評価の受注は難しく、十分な営業活動はまだです。

会員の皆様が第三者評価についてご理解いただき、お知り合いの介護施設・保育園等で第三者評価を希望する所があれば、ぜひ紹介をしていただくようお願いします(紹介料をお支払します)。

## 戦後 70 年を迎えて伝えたいこと



～ 東洋も西洋も人情には変わりはない、心と心が通えば国と国は近づく～

シニアライフコーディネーター 古屋嘉祥

### ◆ 横浜に生まれ母の故郷に疎開

広島原爆投下が昭和 20 年 8 月 6 日でしたが、私はその 2 年前に横浜が空襲に遭ったので母の故郷である津山市（岡山県）に疎開していました。津山と広島は距離にして約 220 km、車で 2 時間 40 分くらいですから遠くはありません。もし母の里が広島だったら間違いなく被爆していたでしょう。

### ◆ グラム島に戦没者慰霊塔建立に随行

大学を卒業し初めて社会人になった昭和 40 年にいきなり会社からの命令で南太平洋戦没者遺骨収集団に随行し合同慰霊祭に参加してくれと頼まれました。まだパンアメリカン航空が就航する前のことです。参議院議員の植木光教氏が会長で、日本航空のチャーター便でグアム島に遺族と一緒に飛びました。グアム島北部にあるアンダーセン空軍基地（当時アメリカがベトナムと戦争中）から「B52」爆撃機が遠距離爆撃作戦を実施していました。基地のそばのジーゴ（Yigo、別名叉木山）のジャングルの中を現地人（チャモロ）の案内によりナタで道を作りながら洞窟に向かって進みました。私は東海地方の遺族（ほとんどが戦争未亡人）を引率して歩きました。

### ◆ 遺骨収集から戦争の恐ろしさ実感

戦車の砲撃で折れた 1 本の椰子の木の下に来た時、ご婦人のお一人が木の下にひざまずき、バッグからご主人の写真と缶詰を置き「お父さん、とうとうやって来ました、この日を待っていました・・・」と木に語りかけました。なかなか立ち上がろうとしないご婦人をなだめて、再び洞窟に向かうと、洞窟の中には無数の遺骨が並んでいました。ある男性が軍刀を持ち出そうとしたら帰還兵が「刀は武士の魂だから、そのまま置いていけ」と激しい口調で叱責され、無数の遺骨が集められ慰霊塔が建てられました。

私は直接戦争には参加していませんが、米軍の爆撃機の音と無数の遺骨に接した時、戦争は恐ろしいと実感しました。パンナムが飛ぶようになって何度かグアム、サイパン、パラオなど行きましたが二度とジーゴに行くことはありませんでした。



### ◆ 原爆投下回想録「炭のかんちゃん」発行支援

原爆投下から 7 年間、アメリカから広島に外交官が誰も来ませんでした。7 年目の 12 月、イラン系アメリカ人外交官が志願して、6 歳になる娘（Farida Fotouhi）と奥さんを連れて広島に赴任。彼らは日本人居住区に家を構え、娘さんを広島大学付属小学校に通わせ、両親は尺八やお琴を学び、娘さんは日本舞踊を習いました。原爆ドームから近いところにアメリカ文化センターをオープンしました。

アメリカにいる友人から 4 月に外交官の娘「ファリダさん」が広島に行き同窓会に出るので会ってほしいと頼まれました。原爆資料館の前で会ったら、いきなり広島弁で「古屋さん、はじめまして！」。広島で少女時代を過ごした 5 年間で日本語はもちろん、日本の文化にも精通し、すっかり日本大好きになっていた彼女から「8 月 6 日の原爆投下 70 年周年に向けて本を出したいので手伝ってほしい」との依頼。

### ◆ 広島原爆死没者慰霊式 & 平和記念式典に出席

3 ヶ月半で本を出すという話でしたが、彼女の同窓生の波田淳氏のきめ細かいデータ収集のおかげで本は 7 月半ばに完成しました。その後、NHK や中国新聞社の取材を受け、8 月 6 日「広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式」に招かれ出席しました。縁とは実に不思議なもの、まさかグアム島の近くのテニアンから飛んできた飛行機が広島に原爆を落とし、その 70 年目の式典に私が出席することになるとは思ってもいませんでした。

原発反対、戦争は 2 度と起こしてはならない、世界平和のためならどんな小さなことでも、やってみようと思う昨今です。「至誠天に通ず」と言います。



## 協会からの報告



### 第6回全国SLA協会会議報告

開催日：平成27年6月27日(土)  
28日(日)  
場所：大阪ボランティア協会2階大会議室  
当番協会：関西SLA協会  
出席：関東SLA協会・中部SLA協会  
関西SLA協会・東中国SLA協会  
中国SLA協会・九州SLA協会  
欠席：北海道SLA協会・東北SLA協会  
司会進行：関西SLA協会 副会長今井琢磨氏  
議長：全国SLA協会事務局 石寺弘子氏  
会議内容：各協会による春の全国一斉電話相談の  
開催内容報告。関西は年2回の開催は  
厳しいとの報告もありました。

各協会の電話相談員のレベルアップ、後継者の  
育成について、電話相談の分析・考察について議  
論を交わしました。

秋の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」  
は**9月26日(土)27日(日)に開催します。**

全国SLA協会会議は全国一斉電話相談のレベ  
ルアップおよび相談内容の分析・考察についての  
会議ですが、各協会の高齢化、会員減少など協会  
運営にまで会議内容が及んでいます。また、全国  
SLA協会の実態が見えない等の問題もあり「全  
国SLA協会」の組織作りの提案がありました。  
この提案は各協会が持ち帰って検討することにな  
りました。

次回は東中国(福山市)で開催予定です。



### 2020プロジェクト報告

#### <おもてなし英会話グループ活動報告>

##### 「おもてなし英会話教室」が9月から開校!

どなたでもお気軽に参加できます。特に個人で海  
外旅行を目指す方にお勧めです。

初級講座：9月7日・14日・28日・10月26  
日・11月2日・9日・16日・30日・12月7  
日・14日12回(毎週月曜日13:00~15:00)

中級講座：9月11日・18日・25日・10月2  
日・9日・16日・23日・11月13日・20日・  
27日12回(毎週金曜日18:00~20:00)

参加費：4回2,000円他にテキスト代があります

★お問合せ：協会事務所03-3495-4342

#### <終活グループ活動報告>

7月16日(木)に第1回終活講座が開催されま  
したが、台風の影響で欠席が目立ちました。ワー  
クショップ形式で今後の課題を探りました。参加  
者の一番の心配ごとは健康問題で病気になった  
時の対応でした。終活問題の前にまず「生活サポ  
ート」が必要ではないかという意見になり、そこ  
で信頼関係ができれば最終的に終活関連の相談  
につながるという結論になりました。

5ページに詳細を掲載していますが、今後は具  
体案を煮詰めて実践に向けて検討していく予定  
です。

#### 広報出版部の第2作 堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」発行



脳性まひのため寝たきりのベッドで詩を書き続けている堀江菜  
穂子さんの詩集が完成しました。当協会が制作および販売を担当し  
ました。朝日新聞に菜穂子さんの記事が掲載され全国から申し込み  
が殺到し、8月末までに協会が担当の販売冊数の1,225冊を完売  
しました。増刷は未定ですが予約を受付けています。(500円+送料)





## ～内閣府・平成26年度「高齢者の日常生活に関する意識調査」より～

### ◆あなたは自分を「高齢者」と思いますか？

自分を高齢者と感じている人は、60～64歳ではわずか10%。65～69歳でも24%。70～74歳になってようやく47%と約半数。75～79歳で約3分の2の66%の人が「自分を高齢者」と感じるようになるようです。

内閣府の平成26年度「高齢者の日常生活に関する意識調査」の結果が公表されました。調査は60歳以上の男女を対象に5年ごとに実施されています。今回は26年12月に実施されたもので、有効回答者数は3,893人。

上記の設問は、その中のひとつ。高齢化が進む中、60代では、まだ高齢者と思わないのは、当然なのかもしれません。調査では、一口に高齢者といっても、多様化が進み、ひとくくりにはできない現状も浮き彫りになりました。

### ◆高齢期の経済格差は深刻な社会課題

「日常生活全般についての満足度」を問う設問では、「満足」（「満足している」と「まあ満足している」の合計）との回答が全体の約7割（68%）に達します。ただ、毎回の調査毎に満足度が低下傾向なのが気になるところです。

生活の満足度は、年齢層による違いは小さいものの、経済状態や健康状態による格差は大きいです。「満足」との回答は、経済状態が「ゆとりある」人は95%、「ゆとりはないが、心配なく暮らしている」人は87%に達します。ところが、「ゆとりなく、多少心配である」では49%、「家計が苦しく、非常に心配である」では17%にまで低下します。高齢者の経済格差問題は、高齢社会の大きな社会課題といえます。

また、健康状態別にみても、「満足」との回答は、健康状態が「良い」人が82%、「普通」の人が67%であるのに対して、「良くない」人は43%と半数以下にまで下がってしまいます。

### ◆一番人気は「健康・スポーツ」活動



調査には、高齢者の支え合いに関連する設問もあります。「自主的活動への参加意向（複数回答）」

の回答をみると、「健康・スポーツ（体操・歩こう会、ゲートボール等）」が45%でトップとなりました。2位は趣味（俳句、詩吟、陶芸等）の23%。3位は生産・就業（生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等）の18%。4位は地域行事（祭りなど地域の催し物の世話等）の14%。5位は安全管理（交通安全、防犯・防災等）の12%と続きます。

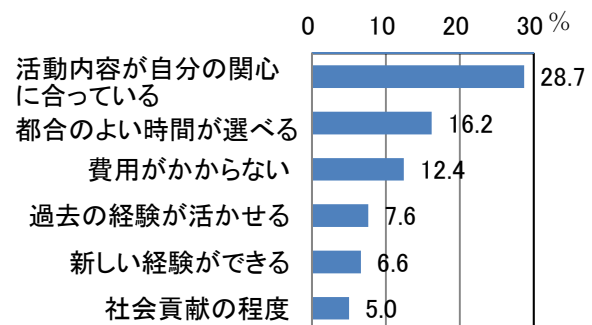
高齢者の支援（家事支援、移送等）は7%で第7位とやや低いです。高齢者の支え合いの観点からは残念なところですが、とはいえ、1位の「健康・スポーツ」を除けば、参加希望活動は様々な分野に分散しています。それだけ高齢者の意識の多様化が進んでいると考えられます。

### ◆社会参加に求めるものにも時代の変化

社会参加活動にあたって重視することについては、「活動内容が自分の関心に合っていること」が29%と最も高くなっています。以下、「都合のよい時間が選べること」の16%、「費用がかからないこと」の12%がそれに続きます。

年代による変化も注目されます。「活動内容が自分の関心に合っていること」との回答は、若くなるほど高まります。高齢者をひとくくりにした団体行動型の活動が敬遠され、多様性を持つ個々人が尊重され、より主体的な選択と関わりを求める方向に向かいつつあるようです。社会参加活動のあり方も、高齢者の意識変化に対応した進化が求められているのでしょうか。（A）

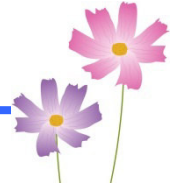
社会参加活動で重視すること



出典：内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」



## 協会だより < 最近の協会の活動と行事予定 >



### ★第9回シニアライフコーディネーター養成講座

平成27年9月19日(土)~11月28日(土)の6日間、第9回シニアライフコーディネーター養成講座が始まります。受講生募集中です。

この講座は、ジェロントロジーを基本理念にして、高齢社会が抱えている問題を探り、地域を支える活動を実践できるリーダーを育成する講座です。皆さんのお知り合いにこの講座を受講されるようお勧め下さい。詳細は事務局へお問い合わせください。03-3495-4283

### ★全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」が9月26日(土)27日(日)に開催

全国のSLA協会による全国一斉電話相談が関東・中部・関西・中国・東中国・九州のSLA協会が協力して開催いたします。

10:00~17:00 03-3495-4283

### ★目黒区高齢福祉課生きがい係主催の講演会

9月25日(金)午後1時30分より目黒区庁舎の大会議室にて佐藤理事長が講演します。テーマは「いつまでも元気で地域活動で生き活きと!」です。地域活動を考えている元気シニアの活動参加のきっかけづくりについて講演します。事前申し込みが必要です。

申込先:03-5722-9837 高齢福祉課生きがい支援係まで、当日参加も出来ます。

### ★自主活動グループ主催のバスツアー

会員及びご夫婦・ご友人の参加大歓迎します

開催日:11月4日(水)

行き先:紅葉の上田城址公園・小諸懐古園・

こんにゃくパーク

集合場所・時間:新宿駅西口 8時(時間厳守)

会費:9,800円(昼食代・高速代・保険料込)

募集人員:60名(最少催行人員20名以上)

申込:FAX:03-3495-4342



### ★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」販売

脳性まひの菜穂子さんの詩集は、当協会が作成・販売を担当しました。全国から申し込みがあり、8月末までに1,225冊が完売しました。増刷は未定ですが、ご希望の方は事務局で予約受付をしています。(詳細は11ページに)

### ★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。終活を考えている方には是非参考にしていただきたい冊子です。

(お申し込みはホームページ又は事務局へ)

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)

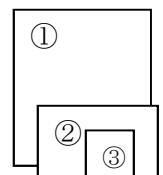
・広告料

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 >

「地域包括ケアシステム」の導入に向けて各地域で準備が進められています。今後、さらに検討して、誰もが安心して地域に住み続けられるシステム構築に期待したいと思います。

編集委員:

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、杉井鏡生

「ピバシニア」第30号 発行日/平成27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

終活の問題・相続と遺言・家族人間関係・

一人暮らし・健康・高齢者住宅の悩み等

<全国一斉特設電話相談>

関東・中部・関西・中国・東中国・九州



「シニアの悩み110番」9月26日(土)・27日(日)  
03-3495-4283 10:00~17:00

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

◆常設電話相談は月曜日～金曜日 11:00～15:00

中国卫生部・足部反射区健康法研究会提携 NPO法人日中リフレクソロジー協会会員

<足反射区療法にはこんな効果があります>

- ・**血液循環の改善**：足の裏は最も心臓から遠いため、血液不足、血管のつまりなどの血液循環障害がおこりやすいが、足反射区療法を行うことによって、足の裏の血液循環が改善され、全身の血液循環を良くすることが出来ます。
- ・**体内臓器の機能調整**：足反射区療法は、神経反射作用を通して年齢による体内臓器の衰えを緩やかにし、乱れた体内臓器の機能を改善することが可能です。
- ・**内分泌系の機能調整**：足反射区療法により内分泌系の反射区を刺激すると、新陳代謝を活性化させるホルモンの分泌を調整することが出来ます。例えば、成長ホルモンの分泌の促進により小児の発育、知力や体力の発達に良好な影響を与えることができます。
- ・**免疫機能の強化**：足反射区療法による脾臓の反射区及びリンパ腺の反射区への刺激により身体の免疫機能を強化することができます。
- ・**リラックス作用**：プレッシャーによるストレスや緊張が長い時間続くと、精神的にも肉体的にも負担が重く病気にかかりやすい状態になります。そのような時に足反射区療法を行えば緊張が解け、リラックスすることができ、心身共に爽快にすることができます。  
療法後は睡眠が深くなり、食欲が高まり、便通も良くなります。

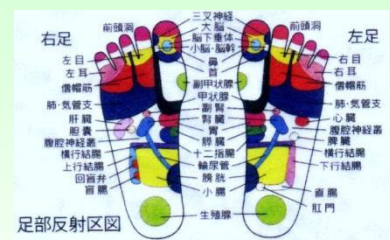
<出張相談に応じます。お気軽にご相談ください>



あしやさん 国際足反射療法教師

若井 さち子

〒136-0072 東京都江東区大島 5-28-17 MOBILE: 090-5322-6854



## 《受講生募集》第9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薦めします

- ◆ 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19日 (土)	シニアマーケットとコーディネーターの役割………アリア代表/NPO 法人 Ryoma21 理事長 松本すみ子 高齢社会とジェロントロジー………桜美林大学特任教授 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
10月3日 (土)	傾聴と相談の心得………産業カウンセラー キャリアコンサルタント 吉原有一 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 在宅医療を考える………鈴木内科医院 副院長 鈴木 央
10月17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 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 シニアとネット社会………NPO 自立化支援ネットワーク理事長 生部圭助
10月31日 (土)	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 NPO・NGO にみる社会貢献………一般財団法人未来のコミュニティデザイン研究所代表理事 佐野淳也 介護保険と医療………認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠
11月14日 (土)	市民と行政—公共は誰のものか………元・消費者庁長官 中央学院大学教授 福嶋浩彦 相続と遺言………行政書士 宮川導子 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28日 (土)	シニアライフコーディネーターに期待すること・認定 NPO 法人市民福祉団体全国協議会専務理事 田中尚輝 まちづくりコーディネーターの仕事………聖徳大学名誉教授・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27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  
認定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
- お申し込みは下記へ 定員60名(先着順) ● ホームページからも申し込みます

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)