

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第31号

平成27年

12月31日号

特集 「健康寿命をのばそう」

・平均寿命と健康寿命

・バランスの良い食事を摂ろう

・低栄養に気を付けよう

・ロコモティブシンドロームの予防

・積極的に社会参加しよう

個人活動紹介

ビバシニア講座 「リーダーシップとは？」

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 マイナンバー制度を理解しよう



特集 健康寿命を延ばそう

～いつまでも元気で自立して生活できることを目指して～

◆ 健康の大切さ

新しい年を迎えて、今年も心新たにたくさん
の目標を描いていると思います。「今年はどこに
旅行に行こうか」、「今年こそ何か資格を取りたい」、
「カルチャーセンターで何を勉強するか」
など意欲的な目標がいろいろあることでしょう。

しかし何をやるにも健康でなければ実現する
ことができません。元旦に届いた年賀状の文言
は皆さん「今年も健康でありますように」と書
いていますが、まずは自分自身が健康であるこ
とが何より一番です。今回は新年にふさわしく
健康について考えます。

◆ 100歳まで輝いて生きる

NPO 設立 10 周年を記念して発行した「ピ
バシニアノート」の副題は「100 歳まで輝いて
生きる」でしたが、このノートに関連して先日
NHK「特報首都圏」のディレクターの方から取
材を受けました。

「高齢者の問題というと、どうしても暗い話
ばかりが取り上げられて報道されている。高齢
者の 8 割は元気な人たちなので、今回はぜひ明
るい話題伝えたい」とのことでした。100 歳以
上の方が 6 万人以上もいる時代ですが、本当に
元気な超高齢者は身近にもたくさんいます。私
たちも元気で 100 歳を迎えられるように、様々
な努力をして頑張りたいものです。

◆ 友人知人の悲しい連絡

ある日突然、友人の訃報が入り愕然とするこ
とがあります。同年代の病気やけがの情報は本
当にショックで「次は自分の番かも？」とどう
してもマイナス思考になってしまいます。どん
なに気を付けていても誰にでも病気になる可能
性はあるのですが、後でよく話を聞くと、やはり
ストレスがあったとか、食生活に配慮がなかつ
た、運動不足だったなどの共通の課題があるこ
とがみえてきます。

毎日の食生活や運動、社会参加が健康の基本
ですが、ここにヒントがあると思います。

◆ 毎日の食事をバランスよく摂る

現代人の食生活は世界中の味が簡単に味わえ
る飽食の時代で、グルメになっている人も多い
のですが、一方で毎日三度の食事を調べてみる
と、きちんと食べている人はかなり少ないこと
が分かります。朝食を食べない、ランチは麺類
や丼物、夕食も外食や居酒屋の生活では栄養不
足になってしまいます。

「野菜は 1 日 350g を食べよう」と提唱し
ても現実には半分も食べていません。私の所屬し
ている地域活動では学生やシニアに向けて食に
関するイベントをやっていますが、食事に対し
ての意識や情報が低いと感じています。

毎日の食事が大事な体づくり、健康づくりに
とても重要であり、1 年 365 日の栄養分の摂
取量の差が大きく出てくることを、もっと重要
視してもらいたいと思います。

◆ 継続して運動を続ける

横浜市では昨年度から市民 15 万人を対象に
歩数計を配って、歩数のポイントに応じて抽選
でプレゼントがもらえる「よこはまウォーキン
グポイント」事業を行っています。市民の健康
づくりの一環で楽しみながらウォーキングを続
けることにつながっています。高齢になってロ
コモティブシンドロームにならないように体を
動かすようにしましょう。

◆ 社会参加を活発に

年齢と共に外出の機会が減ると足腰が弱り、
閉じこもりがちになることがあります。健康状
態が良く、仲間も多く趣味やスポーツを楽しん
で生きがいを感じている人はとても元気です。



「きょうよう」(今日
用事がある)、「きょう
いく」(今日行くところ
がある)という言葉
があるように、積極的
に社会参加をしまし
ょう。(Y)



◆ 平均寿命と健康寿命

平均寿命とは0歳児が平均して何歳まで生きるかを示したもので、健康寿命とは日常的に看護や介護などを必要としないで、自立して生活できる時間のことを言います。

平成26年度の日本人の平均寿命は、男性が80,50歳(前年80,21歳)、女性が86,83歳(前年86,61歳)で、ともに世界最高を更新しました。女性は3年連続で長寿世界一、男性は前年の世界4位から3位に順位を上げました。

主な国の平均寿命を見ると、男性の1位は香港で81,17歳、2位はアイスランド80,80歳、3位は日本とシンガポール、スイスが並んでいます。女性はトップの日本に続き、2位は香港の86,75歳、3位はスペインの85,60歳。

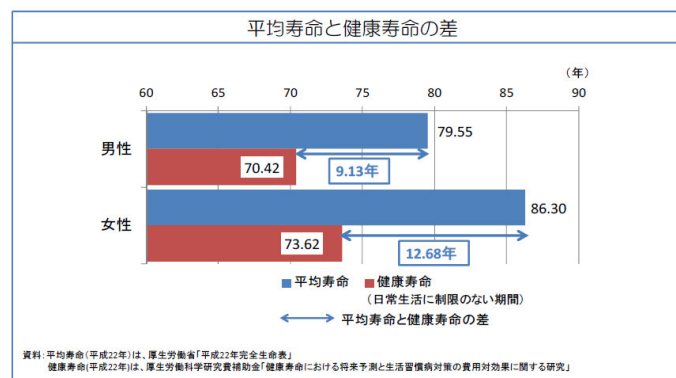
世界の平均寿命上位国

男性		女性	
香港	81,17歳	日本	86,83歳
アイスランド	80,80歳	香港	86,75歳
日本	80,50歳	スペイン	85,60歳
スイス・シンガポール		フランス・スイス	

平均寿命が延びた要因としては、ガンや心疾患、肺炎の死亡状況が改善されたためとされていますが、今後も医療技術の進歩により平均寿命はまだまだ延びる可能性があります。

◆ 日本人の平均寿命と健康寿命の差

日本人の平均寿命と健康寿命の差が男性は約9年、女性は約12年あります。医療費や介護給付費の増大を防ぐために、病気や介護の予防、丈夫な足腰を心がけて健康寿命を延ばすことが今後の課題となっています。



◆ 健康寿命を延ばすために

1、バランスのとれた食事をしっかり摂る

毎日の食事は主食、主菜、副菜を上手に組み合わせ、野菜や海藻類、豆類も取り入れてバランスの良い食事を摂りましょう。高齢になって栄養不足にならないために、さっぱりした和食メニューだけでなく、肉、魚、卵などの動物性蛋白質も十分に摂り、欠食をしないで3食規則正しく食べることが健康寿命を延ばすことにつながります。

2、適度な運動習慣をつけて体力をつける

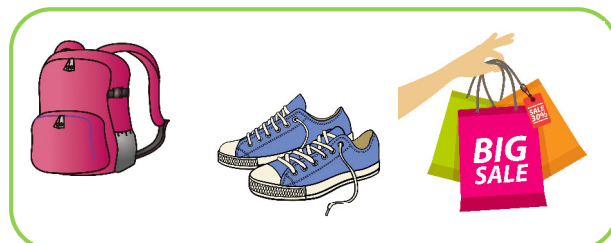
体を動かすことは健康寿命を延ばす一番の方法です。毎日、散歩やウォーキング、適度なスポーツなどを楽しめる運動習慣を身につけましょう。運動習慣は筋肉を鍛えるだけでなく、心肺機能もアップして基礎代謝量も増します。歩くことは誰でも簡単に始められ、血行が良くなり、疲れにくくなります。

3、十分な睡眠をとってしっかり休養する

睡眠不足は疲労感をもたらし、肥満や高血圧などの悪化にもつながります。一日の約1/3は布団の中なので寝返りの打ちやすい固めの寝具や自分に合った枕などを用意すると、心地よい睡眠につながります。心の健康のためにも睡眠をたっぷりとり、ストレスをためないようにしましょう。

4、積極的に社会参加する

加齢とともに外出の機会が減ると足腰が弱ってしまい、さらに外出がおっくうになるという悪循環になります。散歩やウォーキングと言わないでも、買い物や病院、銀行、郵便局などに何か用事をつくって外出するようにしましょう。地域で仲間づくりができると楽しい居場所もできます。





バランスの良い食事を摂ろう

◆ バランスの良い食事とは？

食事バランスガイドに提示されているように主食、主菜、副菜、牛乳、果物を毎日摂取することが大事です。摂取量は性別や年齢、活動量によっても違いますが、69歳までのシニアは2200cal、70歳以上の高齢者は1800calが目安です。ここで注目したいことは、副菜などで野菜を一日5皿350gを目標としますが、なかなか難しいことです。生野菜ではなく熱を加えると、かさが減り量をたくさん食べることができまますので調理の工夫が必要です。

◆ あと一皿の野菜を食べよう

現状では一日の野菜摂取量は平均271gです。目標値の350gからすると一皿約70gの野菜が不足しています。ではなぜ一日350gの野菜が必要なのでしょう？

野菜にはビタミンがいっぱい

ビタミンの働きにより体内の代謝をよくして食べたものがエネルギーになるのを助けます。特に緑黄色野菜はビタミンが豊富なので一日に120g以上は摂るようにしましょう。



食物繊維が豊富

野菜に含まれる食物繊維は食事からの糖質や脂質の吸収を緩やかにする働きがあり、血糖値や血中脂質の上昇を抑え、内臓脂肪の増加を防ぎます。腸内環境を整えてお通じがよくなります。

野菜を食べてカロリーセーブ

野菜は脂質が少なくエネルギーの低い食べ物です。野菜をしっかり摂ることでエネルギーの過剰摂取を抑えて、生活習慣病の予防につながります。



野菜が塩分を体外に排出

野菜に多く含まれているカリウムは塩分を体外に排出する働きがあります。野菜をたくさん食べると減塩になり、高血圧予防にもなります。

◆ 減塩を心がけよう

塩は人間の生命維持に必要なミネラルの一つですが、過剰に摂りすぎても、塩分不足でも体に弊害が表れます。日本は世界的に見ても塩分摂取量が多い国で減塩に対して様々な取り組みをしてきました。



厚生省が決めている一日の塩分目標量は男性8g、女性7gとなっていますが実際の摂取量は10g前後と減塩目標には達していません。塩分の取りすぎによる生活習慣病で高血圧や心疾患、脳卒中、胃がんなどの病気のリスクを高めると言われています。

◆ おいしく！楽しく！減塩生活



素材の旨みを活かそう

新鮮野菜、旬の野菜は旨み、香り、甘味が豊富なので薄味でもおいしく、昆布、鰹節などのだしと合わせると味が引き立ちます。

味にアクセントをつけよう

レモンやカボス、生姜、大葉などを調味料に加えて食べると薄味でもおいしくなります。

つける、かけるは控えめに

しょう油やソースは直接かけないで小皿に入れてつけて食べると半分の塩分量になります。

汁物は具たくさんに

みそ汁やスープは具たくさんにすると汁の量が減り塩分は半分になります。

麺類のスープを残そう

ラーメンやうどんなどの麺類の塩分の約半分はスープにあるのでスープは残しましょう。

◆ 楽しい食事を心がけよう

食事はみんなで食べるとさらにおいしくなります。家族のいない人も会食の機会を作って楽しく食べるように工夫しましょう。(Y)



低栄養に気を付けよう



◆ こんな症状はありませんか？

最近食欲が低下して「食事の摂取量が減ってきた」、お口の機能が低下して「味や香りが感じにくい」、唾液が出にくくなって「噛みにくい」「飲み込みにくい」などの症状が出ると元気がなくなり、料理や買い物も億劫になり閉じこもりがちになってしまいます。

高齢になると年齢による身体の変化が原因で本人が気づかないうちに「低栄養」になっていることがあります。

◆ 低栄養とは？

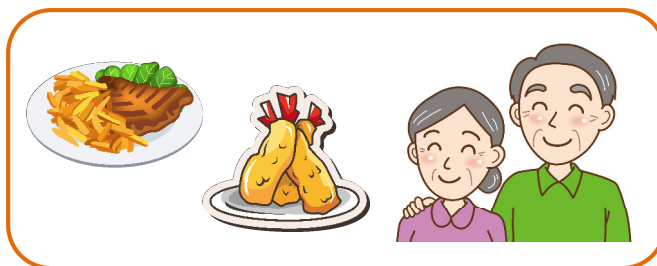
食欲の低下や食事の偏りが原因で、人間が生命を維持し、日常生活を営むために必要な栄養が不足する状態のことです。特にタンパク質が不足してエネルギー不足になり元気がなくなります。高齢になると消化吸収や肝臓の働きが悪くなり、抵抗力も低下して風邪から肺炎などの病気を引き起こすことにもつながります。やせ気味の人や偏食の多い人は特に注意が必要です。

◆ 低栄養の目安

適正体重を示すBMI(体重÷身長÷身長)の数値が18.5未満の人、最近6か月で2~3kgの体重減少がある場合、または血清アルブミンの数値が3.5g/dl以下の場合には要注意です。血清アルブミンとは肝臓で合成されるタンパク質で、基準値は3.8~5.3g/dlで栄養状態を示す重要な指標です。血液検査ですぐわかります。

◆ 低栄養を予防するために

- 1、一日3食しっかり食べる。1度に食べられない時は少しずつでも数回に分けて食べる。
- 2、肉、魚、卵などの良質なたんぱく質やカルシウムが十分に摂れる料理にする。
- 3、味覚が衰えて濃い味になりがちですが、薄味を心がけて塩分を控えめにする。
- 4、お茶や飲み物で水分を十分に摂り脱水症状に注意する(1日1,000~1,500mlが目安)。
- 5、うどんやソバなどのバツカリ食や簡単食は避ける。
- 6、家族や友人と楽しい共食の機会をつくる。



◆ 低栄養を予防する食材

低栄養の予防にはタンパク質が多く含まれる食材を食べることが大事です。魚、肉、乳製品、大豆製品、サクラエビやしらす干し、ツナ缶などいろいろの種類のタンパク質を摂るように心がけましょう。特に高齢になって肉を食べない人が多くなりますが、豚肉、牛肉、鶏肉など様々な肉を意識して食べるようにしましょう。元気な高齢者の食生活を調べてみると皆さん肉も魚も毎日食べていることが分かります。

◆ 老化を予防する「食生活指針」

- ・ 食事は一日3回バランスよく食べる
- ・ 動物性蛋白質を十分に摂る
- ・ 肉と魚は1:1で摂り、魚に偏らない
- ・ 肉は様々な種類や部位を食べる
- ・ 油脂類の摂取が不足しないように注意
- ・ 食欲のない時はおかずを先に食べる
- ・ 調味料を上手に使いおいしく食べる
- ・ 和風・洋風・中華など様々な料理をする
- ・ 噛む力を維持する
- ・ 家族や友人と会食する機会を増やす
- ・ 健康情報を積極的に取り入れる

(東京都健康医療長寿センター研究所)

◆ 口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防

加齢とともに唾液の分泌量が減ってお口が乾燥して洗い流し作用が減少します。このため口腔内細菌が増加しやすくなります。また飲み込む嚥下機能が衰えて誤飲しやすくなります。さらに体調が落ちると誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。毎日の歯磨き、入れ歯磨きをしっかりとしましょう。お口の周りの筋肉を動かすと唾液がたくさん出ます。おしゃべりや歌を歌って口の周りの筋肉を鍛えましょう。(Y)



最近、ロコモティブシンドロームという言葉への理解が深まってきました。この「ロコモ」啓発のきっかけになったのは、超高齢社会になって、健康上、問題のない状態で日常生活を送ることが出来る“健康寿命”を延ばすことが必要となってきたからです。

◆ ロコモティブシンドロームとは

運動機能障害により自立度が低下し、要支援あるいは要介護になる危険がある状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。下記の項目が一つでも該当すればロコモの可能性があるとされています。

- ・片足立ちで靴下がはけない
- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・階段を上するのに手すりが必要
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない
- ・15分くらい続けて歩けない

一口に「ロコモ」と言っても、その人の年齢や生活習慣、症状などによって、状況は大きく異なります。たとえば、30～40代で今は運動器に何の問題もない方でも、週2回以上の運動習慣がない場合は、将来的に「ロコモ」になる可能性が高いのです。また、50代以上で腰痛やひざ痛など運動器に何らかの支障がある方は、将来、要介護となるリスクが高い「ロコモ予備軍」と言えるでしょう。

◆ 「ロコモ」を予防する

「ロコモ」予防のための対策として、運動、特に下肢の筋肉を鍛えることが重要です。しかし、「どンドンやれば良い」とばかりに過度な運動を続けた結果、ケガをしたり、運動器に支障をきたしてしまう方や、痛みがあるのに「続けなければ」と考えて運動を休もうとしない方も見受けられます。自分のペースで少しずつ運動の強度を上げていくことが大切です。また、筋肉や筋力のアップには食生活も大切です。中でも、十分なタンパク質を摂ることが特に重要です。

「ロコモ」を予防するのに、「これだけをやっ

ていれば良い」というただひとつの対策はありません。大切なのは、“筋肉ケアを意識した適度な運動”と“筋肉・筋力をアップさせる食事によるケア”を自分の状況に応じてバランスよく続けることです。

「ロコモ」は筋肉、骨、関節、脊椎（せきつい）などの運動器全体が関連して弱くなっていくのが特徴です。そして、その中心にあるのが“筋力の低下”といえるでしょう。

◆ 適度な運動で筋肉をケアすることが大切

1. 自分自身でケアすることが重要

ロコモ予防には、骨も筋肉も両方ケアすることが大切ですが、筋肉を鍛えると骨にも負荷がかかり、結果的に両方を強くすることになります。

2. 運動と栄養が効果をアップさせる

筋肉のターンオーバー（組織の入れ替わり）は3～6週といわれており、運動による刺激と栄養摂取による材料の供給で、筋量・筋力のアップが比較的短期間で期待できます。

3. 「骨粗鬆症」「変形性関節症」「変形性脊椎症」の改善につながる

筋量・筋力のアップは、「ロコモ」に関係の深い「骨粗鬆症」「変形性関節症」「変形性脊椎症」といった疾患の改善につながり、結果的に運動器全体に良い影響を与えます。毎日の生活の中で、+αの負荷をかけてみることも大切です。

◆ ながらストレッチで運動を継続しよう

歯磨き、髪の毛を乾かす、電話、TV視聴、本を読みながらの運動を継続しましょう。

- ・段差を使ってふくらはぎのストレッチ
- ・かかと上げ ・スクワット ・片脚立ち
- ・椅子に座って足首を回す
- ・椅子に座って片脚ずつ足をあげる (S)



高齢社会の「生・活」辞典より



積極的に社会参加しよう

◆ 社会参加とは？

社会参加とは、社会人として社会の一翼を担うことを指します。高齢社会においては、価値観が多様化する中で、社会参加活動や学習活動を通じて、心の豊かさや生きがいの充足の機会が得られるとともに、社会の変化に対応して絶えず新たな知識や技術を習得する機会が必要とされます。高齢者の社会参加の増大により、いきいきした元気な高齢者が増えて医療費や介護保険費用の削減にもなります。

また、高齢者が年齢や性別にとらわれることなく、他の世代とともに社会の重要な一員として、生きがいを持って活躍し、学習成果を活かすことができる地域での多様な活動場所の提供が必要です。

ボランティア活動や趣味の会、各種スポーツなどの高齢者の社会参加活動を促進するとともに、高齢者が自由時間を有効に活用し、充実して過ごせる様々な条件の環境整備が図られることが求められています。

◆ 新しい公共の推進

さらに、ボランティア組織や NPO などにおける社会参加の機会は、自己実現への欲求や地域社会への参加意欲を充足させるとともに、福祉に厚みを加えるなど地域社会に貢献し、世代間、世代内の人々の交流を深めて世代間交流や相互扶助の意識を高めていくことが必要になります。このためには、高齢者を含めた市民や NPO などが主体となって公的サービスを提供する「新しい公共」を推進して、実りある地域包括ケアシステムにつなげたいものです。

◆ 高齢者の社会参加と生きがいづくり

高齢者自身が社会における役割を見だし、生きがいを持って積極的に社会に参加できるような地域の環境整備や参加しやすい仕組みづくりも大切です。このため、地域において、社会参加活動を総合的に実施している老人クラブや町内会、地域ケアプラザなどに対し行政は助成を行い、その振興を図っています。

◆ 高齢者の情報取得の充実

高齢者などがテレビ放送を通じて適切に情報を得ることができるよう、字幕放送、解説放送などの充実を図るため、平成 19 年 10 月の総務省の行政指針に基づき、字幕番組、解説番組などの制作に対する助成を行い、各放送局の「高齢者向け情報番組」に対して自主的な取組を促しています。

テレビだけでなくラジオや新聞、地域情報誌などで社会参加に関する情報を前向きにつかんで積極的に地域に参加したいものです。

◆ 社会参加活動としての地域デビュー

1. 行政による地域活性化

- ・企業で培った技術や経験を地域に活かしてもらいたい
- ・ボランティア活動を通して地域を活性化したい



2. 「まだ働きたい」「社会貢献がしたい」

- ・自分が持っているスキルを地域で生かしたい
- ・地域に戻って地域の役に立ちたい、地域で仲間作りをしたい

3. 生き活きたまづくり

- ・世代間交流のできるまちづくり
- ・地域コミュニティの再生
- ・住み続けたい町を自分達でつくっていききたい



◆ 地域デビューの注意点

- ・過去の肩書は捨てましょう（他人の肩書も詮索しない）
- ・自分を高く評価しない（自慢話はタブー）
- ・自分の持っている自信のあるスキルをたくさん明記した名刺を作ってみましょう。
- ・一緒に協力してくれる仲間が大切です。
- ・女性リーダーを特別視しないようにしましょう。
- ・裏方の仕事を率先してやりましょう。
- ・笑顔を忘れないで！
- ・無理だと思ったら引くことも大切です。
- ・活動に必要な新しいスキルの取得にもチャレンジしよう！（学ぶのに遅すぎることはありません）

(S)



詩集「さくらのこえ」の出版に協力

シニアライフアドバイザー 鈴木 富佐江



● 菜穂子さんとの出会いから

私たちのSLA協会は、佐藤理事長をはじめいろいろなご縁で「堀江菜穂子さんという平成の金子みすずさんを育てている」かもしれません。詩集「さくらのこえ」は皆さまのご協力で3版(3千冊)の発行になりました。

私が中学生の頃朝鮮戦争があり、戦後の復興から経済の歪みが出来、青少年が荒れていました。日本赤十字の青少年課長故橋本祐子先生がボランティア精神の基礎、赤十字団の全国網を作る構想を立てた時、私は茨城県の女子代表になり東京で研修を受けました。この研修で自然に感化され、私は大学時代保育科を専攻し障害者教育に興味を引かれました。春休みや夏休みには障害者施設に泊まりがけで実習をし、東京パラリンピックのお手伝いもしました。

● 障害があっても着物を着たい

私が60歳で金融機関の総合職を定年退職した後、「日本さくらの会」とSLA協会に所属し、フィリピン、ペルー、チェコなどボランティアでさくら植樹と国際交流に深くかかわっていました。65歳の暮に患った脳梗塞の後遺症のため、大好きだった着物の帯が結べなくなった時、自分の学んだ経歴から「障害があってもなくても簡単便利な着物ライフ」を可能にすることを目指しました。

病気の神様が知恵とひらめきを下さったお蔭で努力が実りました。帯を切らずに「造り帯を作る」考えは特許を取得、教えて欲しいという方が全国から集まりました。生徒や講師の作品展は「もっ帯(たい)ない」展として車椅子の方達にもおいで頂き着物体験を楽しんでいます。

● 菜穂子さん二十歳の誕生日の振袖

2014年の秋、堀江菜穂子さんとの出会いはドラマのようでした。素敵な振り袖とふくら雀の帯をお着せしました。最重度の脳性マヒでお話しが出来ませんので私が小さなノートにメッセージを書きましたら、何と親指と人差し指で知人のお

ねえさんが持つノートに素早く「先生、今日は私の二十歳の誕生日です」と書き、私は会場の皆さん50~60人にお伝えし「ハッピーバースデー」が感動の大合唱になりました。菜穂子さんは「このサプライズを一生忘れません。成人式の試着ができ、こんな素敵な体験ができるなんて思ってもいませんでした。本当にここまで生きて良かったと心から思いました」と筆談しました。

私は菜穂子さんの玉珠のような言葉に詩を紡ぎ出す資質を直感しました。そのことを伺うと「言葉や映像が心に満ち満ちて吐き出さなければ心の中にある気持ちがいっぱい苦しくなります。詩を書きあげると心が解放されとても楽になり清々しい気持ちになれます」と書きました。

菜穂子さんの夢は多くの方に自分の『詩』を読んで頂き、気持ちを共鳴してくれたら世界がもっともっと広がり、とても幸福な気持ちになれるので、そんな心を分かち合いたいと願っていました。

● 詩集「さくらのこえ」の発行

真に願えば夢は叶う！という言葉のように、私は雑誌「百才万歳」から着物守りとしてエッセイを一年間連載する話を頂き、この中で菜穂子さんの詩を読んで頂けるチャンスが巡ってきました。

私はSLA協会理事長佐藤さんにSOSを出し詩集を作る希望を打ち明け、お父様とも何回か打ち合わせをして、快くボランティアで編集の段取りをお願いすることができました。知人の新聞記者にお話したら、何と4月6日の朝日新聞夕刊に菜穂子さんの記事が一面を飾っていました。

1200編の詩の中から詩集「さくらのこえ」が誕生する運びとなりSLA協会の皆様のご協力が



が頂け多くの方がファンになって下さいました。このご縁を協会の中で活かして頂きますよう、暖かいご支援をお願い申し上げます。

地域で子育て支援活動



シニアライフコーディネーター 吉永 里江子

◆ 家庭教育研究所での学び

私が家庭教育に出会ったのは、平成2年頃でした。その頃から横浜市港北区に住んでおりました。友だちに誘われて、「子どもの成長と発達」を学び、「豊かな心を育てる」「独立自治(自立・自律)の精神を培う」「人間的適応性(社会性)を養う」というような家庭教育を学びながら、子育てをして参りました。

東京家庭教育研究所で基礎講座を3年間学び、その後、研究科に進み8年間在籍。基礎科在籍中からボランティア活動をスタート致しました(平成12年頃)。近隣でお友だちと家庭教育を学びたいという人が現れ、個人宅でも3人以上集まると子育て中のお母様に学んだことをお伝えしていました。少しずつ人数が増えて、個人宅では難しくなり、平成16年に市立日吉台中学校のコミュニティスクールの会場を、毎月1回お借りすることができたので、地域で開催するようになりました。

◆ 子育て支援活動の広がり

「自宅周辺のお友だちとやりたい」と申し出があるたびに公共施設会場を探し、子育て支援として施設の審査をうけて使用できる許可を頂けると、グループが枝分かれし、12年の間に4つになりました。また、当協会の「SLC サンライズの会」から年に1度、祖父母のための家庭教育をご依頼頂き、皆さま人生の先輩ですので、私の大きな学びとなり感謝しております。

いつも相談もしやすい少人数で、定期勉強会を開催させて頂いています。未就園児も同席できます。12年程前は、幼稚園児のママ友の集まりでした。現在は妊婦さん・子育てママ(0歳~大学生)・祖父母世代の家庭教育へと広がりました。

代表が司会を務めてくださいます。講師(私)の話し中でも、「すみません」と質問の手を上げるお母さん、時には子どもの鳴き声や、「ねえねえ、ママ」と声がする、“ほわっ”とした雰囲気

の勉強会ですが、真剣にメモを取っているのに幼児の声で聞き洩らし、ちょっとした泣声に不満を漏らすママには、「みんな通った道」と、泣いても会場から出ていなくてよい講座です。そんな風に皆さんが学びやすいように、会場の雰囲気を作り良くしてさせていただきます。

時々、「今のところをもう一度」と掛け声がかかります。また、時々、ママの静止も聞かないなと感じたら、私から直接子どもへ汎心論(自分からやめる)を実践して見せます。



◆ 子育ての基本は温かな家庭

孤立するお母さんがいませんように願いつつ社会の核になる家庭、その家庭の核は夫婦であり、温かな家庭を築くことです。その中で、子どもの人格尊重の子育てをして頂き、未来社会へ子どもを送りだし、社会のお役に立てる幸せな子どもが育つことを願って家庭教育を開催しております。

平成21年港北区「まちの先生」に登録。平成22年日本家庭教育学会認定家庭教育師の資格を取得。行政(港北区役所後援と社協の補助金)のお世話になっています。学んで実践し、子育ての体験を通してお話しさせて頂き、また皆さんから学ばせて頂いています。「うちの子の話、事例にしているよ」と、言ってくくださる方もあり、共に学び合い継続して参りました。

「来てよかった」と思っていただけのように、ふれ合う方の思いを大切に「あったかていグループ」を育てています。

- ・ウェルカム：区役所の後援(日吉本町ケア)
- ・ま~の・ま~の：区役所の後援(綱島)
- ・スマイルママ：港北区まちの先生(樽町)
- ・Ma・しえり(旭区緑園都市)

現在はこの4会場で開催させて頂いております。



リーダーシップを考える

◆ リーダーシップの必要性

皆様が関東SLAの会員となられた動機は、「地域で何か活動したい」とか「社会の役に立ち続けたい」というものだと思います。しかしながら、実際に会員になってみると、「自分ができる活動を紹介してくれない」とか「理事が活動をさせてくれない」など、不満を抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。もしくは、「地域活動を開始したくても協力者が得られない」とか「現れた協力者もすぐに協力してくれなくなって一人になってしまう」など、悩んでいらっしゃる方も多いようです。

◆ 個人の自由意思や信念が基盤

このような方々は、現役時代の、上司の指示に従っていけば仕事があった状況や、命令に従ってくれる部下がいた時代の体験が現在、足かせになっているのかもしれませんが。関東SLA協会に限らず、ボランティアやNPO活動に参加する個々人は、理事や責任者の方も含め、個人の自由意思や信念を基盤にしています。現役時代の、「辞めたいけれど辞められない」という制約のあった時代とは全く状況が異なるのです。このような自由意思を基盤とした、自律した個々人に皆様の活動の仲間になってもらうためには、皆様のリーダーシップの発揮が必須となります。

◆ リーダーシップとは

リーダーシップの定義は様々ですが、ある学者の定義によれば、「リーダーとその協力者との間の共通の目的をベースとする動的、すなわち相互作用を及ぼす関係」です。また、あるキャリア形成コンサルタントは「目標を自分で設定し、それを実現するためにリスクをとって、自ら行く道を定め、良し悪しにかかわらずその結果を自身で受け止める覚悟を持つということ」と定義しています。重要なことは、一般的にイメージされる管理職が果たす役割が必ずしも



リーダーシップの本質ではないということです。例えば、リーダーは他者に従うように求めるのではなく、ついていきたいと他者に思わせます。また、細かいスケジュールや段取りを組むのではなく、ビジョンを示し全員の足並みを揃えるということがリーダーシップの発揮になります。

もちろん、実際の活動の中では、ここで対比した双方の姿勢が必要になります。しかしながら、理念やビジョンを熱く語ることなく、細かい段取りの話ばかりで相手に自分に従うことを求めるような人には、最初はガマンできても早晩嫌気がさし、協力しなくなっても当然です。

◆ リーダーシップを発揮するには

リーダーシップを発揮するのに一番重要なのは、「自分が本当にしたいことをする」ということです。しかも、自分のためにではなく他者や社会のためにしたいことです。自分が楽しみたいとか、自分が他者から良く思われたいという動機では、他者は貴方に協力してくれなくて当然だと思った方がいいのです。かくいう私も、やはり自分のためにやっているという部分はあります。自分の能力を試してみたいという思いです。しかしながら同時に、他者のために、という部分を常に念頭に置いておかないと、他者は貴方に協力してくれないでしょうし、しかもこれを絶対にやり遂げるのだという強い意志と信念がなければ、困難にぶちあたるとすぐに萎えてしまうでしょう。皆様がリーダーシップを発揮し、理事を含め多くの協力者からの支援を受けながら、地域でご活躍されることを願っています。

私の戦争体験

シニアライフアドバイザー 川島 正子



◆ 横浜の空襲

平成27年は、大東亜戦争の敗戦の日から70年になりました。私にとって戦争は遠い日の出来事となりました。

私は横浜に生まれ育って、敗戦の日には神奈川女子師範付属女学校2年生の時でした。横浜は東京と違って、空襲を受けることもなく、「警戒警報・空襲警報」といわれた時も、電灯を消して暗い中でじっとしているだけでした。しかし、敗戦直前の昭和20年4月29日に横浜は大爆撃を受け、中心部は破滅状態になりました。

当日は学校に登校してすぐ空襲警報が出ましたので、師範の付属小学校の地下室に避難しました。その後、校門前にある横穴防空壕に避難するようにと先生の指示が出て、師範上級生に先導されて一列になって100メートルほど先にある大きな防空壕まで走って行きました。

◆ 小型機銃撃の恐怖

私が防空壕の入り口にたどり着いた時、小型機の銃撃が始まり、慌てて防空壕のそばの土手に張り付いた時、頭の上をバチバチと爆弾の音が通り過ぎて行きました。ヒョイと顔をあげたら、小型機の窓から顔を出した米兵と目が合ってしまう、びっくりして顔を伏せました。そんなにも近くを小型機は飛んでいたのです。



爆撃の音がしなくなったので、体を起こすとズルズルと50cm位の鉄くずが土手の上から私の身体の横を滑り落ちていきました。この鉄くずは多分葉莢だったのでしょ。

午後になって集団下校することになり、元町から大岡川沿いに花園橋方面に歩いていくと、爆撃の火に追われて川に飛び込んだ人達の焼死体が引き上げられて、何人も並んで積み上げられているのを見て、呆然としたのを覚えています。

◆ 野毛山公園付近の爆撃

生まれ育って、小学校の5年生まで住んでいた野毛山公園付近は、高射砲陣地があったせいか、

絨毯爆撃を受けて一面の焼野原となってしまい多くの死者が出たそうです。

私たち家族は幸いにも、その前に根岸の山頂近くに移転していらしたので、戦災にも遭わず、空襲を受けた翌日から登校しました。根岸海岸沿いは戦災とは無縁でした。

◆ 玉音放送

私は空襲の後、2ヶ月位過ぎたころから、学徒動員として本牧海岸の地下にある工場の兵器制作に従事していました。その工場で仕事をしていたある日、お昼に天皇陛下のお言葉が放送されるからと、会場に集められました。下を向いて陛下のお声を拝聴しましたが、ラジオの音がガアガアいって陛下が何を話されているのか聞き取れませんでした。しかし、聞いていた工場の男の人が、「負けたんだ」というので、私はただ「ハア...」と思っただけでした。まだ戦争の本当の恐ろしさが分からないまま終戦を迎えました。しかし、川に飛び込んで亡くなった人達の姿はいくつになっても忘れることはできません。

◆ 戦争の体験を孫世代に伝えたい

私には近くに住む家族が多く、孫も何人かいますが、なかなか戦争体験を話す機会はありませんでした。戦後70年という節目を迎えてやはり、孫たちにこの忌まわしい戦争体験をきちんと伝えることが大事だと実感しています。

平和が当たり前のように育ってきた若い人や孫世代に歴史的な事実だけではなく、生活者としての体験として、戦争の恐怖や苦労話を祖母として生の声で伝えたいと思っています。





協会からの報告

第9回シニアライフコーディネーター養成講座が終了

第9回シニアライフコーディネーター養成講座が9月19日から11月28日の隔週の土曜日に計6回開催されました。今回の受講生は65名で、一般受講生35名、会員30名の構成でした。会場は明治薬科大学・剛堂会館と東京学院会議室で9時半から16時半まで毎回3講座が行われました。

毎年のことながら熱心な受講生が多く、熱気に包まれた授業になりました。講師の方たちも毎年担当している方が多いのですがリニューアルで最新の情報をお伝えいただき学ぶことが多い内容でした。受講の感想で多かったのは、「あまり期待していなかったが受講してみたら高齢社会全体のことが理解できて本当によかった。今後の生き方の参考にしたい」という方が多く、もうすでに何か活動している人もこれだけのまとまった講座を受けて、得るものが多かったようです。

最終日のワークショップでは地域でサロンや居場所づくりをやりたいグループが多く、とりあえず何か活動したいという意欲が感じられました。



認定証の授与&9期生との交流会

12月13日(日)の午後から東京ボランティア市民活動センターで、ピバシニア講座としてアンチエイジングスペシャリストの朝倉匠子さんを講師にお迎えして「健康で美しく年を重ねる秘訣」という講演を行いました。参加者は34名。元モデルの朝倉さんの話は美しく年を重ねるにはまず「姿勢をよくして颯爽と歩くことから」という分かりやすいメッセージをいただき、元気をもらいました。

休憩をはさんで認定証の授与、協会事業の説明、新規事業の紹介、自主活動グループの活動紹介など協会の内容を理解していただくために様々な方から紹介してもらいました。

最後に9期生でもうすでに事業やNPOで活動している男性2人からも発言をいただき、有意義な交流会になりました。その後行われた居酒屋「北海道」での懇親会には27名が参加し、今後の活動などの話でさらに盛り上がりました。

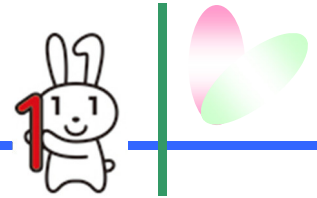


時事通信新聞コラムに「シニアの悩み110番」相談事例を掲載

～全国SLA協会が担当します～

- | | |
|---|--|
| 1、あなたは何歳まで生きる予定ですか・ (関東) | 10、親離れ、子離れが出来ない家族・・・ (関西) |
| 2、自分自身の棚卸をしたことがありますか (九州) | 11、二世帯住宅の功罪・・・・・・・・ (関東) |
| 3、夫婦間の棚卸をしたことがありますか (関東) | 12、ひとりぐらしは悪くない
(孤独死にならないためには)・・・・ (東中国) |
| 4、定年前に準備することは・・・・・・・・ (九州) | 13、亡くなった親の家の始末は?・・・・ (関西) |
| 5、地域デビューを考えていますか・・・・ (中部) | 14、家族への愛のメッセージを残そう・・ (中国) |
| 6、あなたの居場所はありますか・・・・ (関西) | 15、夢を持っていますか?・・・・・・・・ (東北) |
| 7、地域包括支援センターを知っていますか (中国) | (新しいことにチャレンジするのに
遅すぎることはありません) |
| 8、介護との付き合い方を考えてみませんか (関西) | |
| 9、あなたの大切な人が認知症になった時 (関東)
(成年後見制度を考えよう) | |





◆ **マイナンバー制度とは**

マイナンバー制度の正式名称は「社会保障・税番号制度」で2013年に成立しました。

◆ **マイナンバーのお知らせ**

住民票を有するすべての方（赤ちゃんから高齢者）一人ひとりに12桁の番号が割り当てられ、さまざまな行政手続きで利用することが出来るようになります。2015年10月からマイナンバーを「通知カード」で発送されました。通知カードには氏名・住所・生年月日・性別とマイナンバーが記載され、住民票の住所宛に世帯ごとに簡易書留で郵送されました。

◆ **マイナンバーの利用開始**

2016年（平成28年）の1月から社会保障・税・災害対策の行政手続きにマイナンバーが必要になります。ただし、マイナンバーの利用は、法令や各自治体の条例で定められたもののみとされています。

◆ **マイナンバー利用での手続きの変更**

医療保健や年金の手続きをする時に、今までは住民票や所得証明書などを添えることが必要でしたが、マイナンバーがあれば、これらの書類の提出をしなくてもよくなる場合があります。また平成28年分から確定申告の時、税務署へ提出する書類へマイナンバーの記載が必要になります。

◆ **通知カードが届いたら**

通知カードは、マイナンバーを表示する資料にはなりますが、身分証明書にはなりません。身分証として使うためには「個人番号カード」を申請することになります。

◆ **個人番号カード**

個人番号カードは、ICチップが搭載されたプラスチックカードで、表面には氏名・住所・生年月日・性別・顔写真が、裏面にはマイナンバーが記載されます。個人番号カードは希望者の申請により、平成28年1月以降に順次公布されます。手数料は初回発行分に限り無料です（詳細は「通知カード」に記載されています）。

◆ **マイナンバーのメリット**

「クロヨン（9・6・4）と呼ばれる問題で、サラリーマンは給料から税金が天引きされるため、9割方の所得が税務当局に把握されています。自分で申請して納税する自営業者は所得の6割程度、農家は4割程度しか把握されていないと言われています。この不公平がマイナンバー制度導入によって、所得の透明化となる「税負担の公平性」が一番のメリットと言われています。

◆ **マイナンバーのデメリット**

マイナンバーを多く保有する大企業へのサイバーアタックによる情報漏洩だと言われています。給与・家族構成・健康診断履歴までも漏れる可能性があります。

◆ **マイナンバー詐欺にご注意**

国の行政機関をかたり、マイナンバーの手続き確認詐欺、マイナンバー制度のアンケートと称して家族構成や年金受給について情報を取得する詐欺、マイナンバーセキュリティには費用が発生すると請求する詐欺などの電話がかかってきます。行政機関・高齢者施設などから電話の問い合わせは決してありませんので注意しましょう。

マイナンバーは一生使うものです。通知カード・個人番号カードは大切に保管しましょう。

国から詳しい告知もないまま始まろうとしている全国民を巻き込んだマイナンバー制度について、詳しく知りたい方はコールセンターに問い合わせください（各自治体にも窓口があります）。

<国のコールセンター>

0570-20-0178

受付時間：月～金曜日 9：30～17：30

（個人番号カード見本）





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終了

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終了しました。新規受講生35名の中から23名が協会に入会されました。

平成28年には第10回の養成講座を開催いたします。ご友人及びお知り合いへ、ぜひ受講をお勧め下さい。(講座の詳細は11ページに)



★自主活動グループ主催のバスツアー開催

開催日：11月4日(水)は快晴の旅行日和
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

当日は天気も良くバスは予定通り8時に新宿出発。関越道「上里SA」で休憩をとり、最初の目的地上田城址公園に到着。来年1月からNHK大河ドラマ「真田丸」の舞台となる上田城。市内には「真田丸」の旗が飾られて町をあげてのお祭りムードがいっぱい。最終目的地は人気の「こんにゃくパーク」へ。工場見学の後、お目当てのこんにゃく試食のバイキング。15種類以上のこんにゃく料理が食べ放題でした。

★日野市からの依頼に講師派遣

日野市中央公民館講座

「シルバーエイジをどう生きる」

1回目 11月19日(木) 講師：山下由喜子

「生前整理をして心豊かに過ごそう！」

3回目 12月3日(木) 講師：古川 正行

「年金制度とシニアの収支を考えよう」

“損をしない”年金とお金の話”



★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」増刷

脳性まひの菜穂子さんの詩集は、当協会が制作・販売を担当して、全国から申し込みがあり、8月末までに2,000冊を発行しました。ホームページからの申し込みが続き、1000冊の増刷が決まりました。申し込みは協会事務所へ(詳細は表3をご覧ください)

★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。

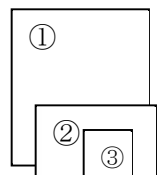
(お申し込みはホームページ又は事務局へ)
A4判52ページ 頒価1部500円(送料別)

< 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 >

新しい年が始まりました。忙しく過ごしていますが毎日の健康管理がきちんとできていると、旅行や地域活動にも元気で参加できます。今年も輝いた一年になりますようお祈りします。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ピバシニア」第31号 発行日/平成27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

URL：<http://kanto-sla.com/>

FAX：03-3495-4342

関東シニアライフアドバイザー協会・広報出版の本紹介

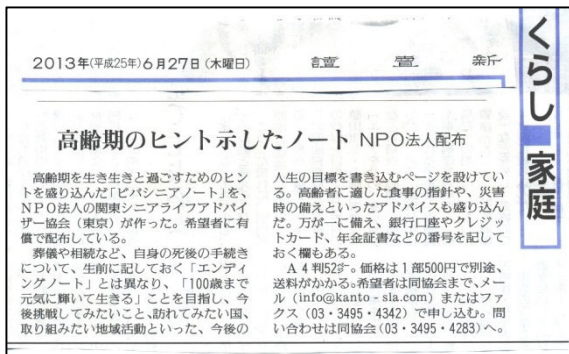


頒布価格：1冊500円（税込）
お申し込み・詳細は協会事務所へ
TEL：03-3495-4283
ホームページからもお申し込みが出来ます

NPO法人化10周年記念誌 ビバシニアノート好評発売中

100歳まで輝いて生きるためのヒントがいっぱい
お手元に置いて生きる活力となる冊子です。
このノートはシニアの皆さんのためだけでなく、若い世代の皆さんには、自分の過去と未来を見つめなおして、新しい自分発見の参考にしていただけるものと確信しています。

（2013年6月27日、読売新聞で紹介されました）



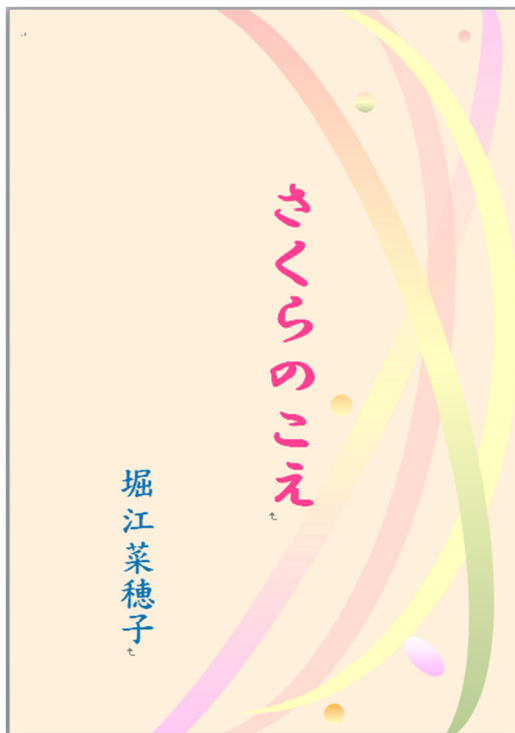
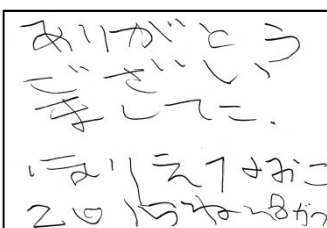
堀江菜穂子さんのこころの詩集 1,000冊増刷しました（第3版）

脳性麻痺により体に重い障がいを持ちながら、それだからこそ一日一日を大切に生きる 堀江 菜穂子さんが、日々の生活の中で感じた喜びや生きることの意味を詩に綴りました。是非多くの皆さまにお届けしたいとの願いをもって発行しました。

（発行日：2015年6月30日）

2015年4月25日 朝日新聞・夕刊（関西地区版・社会面）、7月29日 同新聞・夕刊（関東地区版・社会面）で紹介されました。

菜穂子さんの直筆です



頒布価格：1冊500円（税込）
お申し込み・詳細は協会事務所へ
TEL：03-3495-4283

< 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
- ・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