

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第33号

平成28年
8月31日号

特集「町内会・自治会を見直そう！」

町内会・自治会の現状と課題

- ・個と全体の調和を考える
- ・活発に活動する目黒区の大鳥町会
- ・災害時に地域で支え合うために
- ・町内会に参加して地域の絆を深めよう

個人活動紹介

ビバシニア講座 青い地球を守る活動の輪を広げよう！」

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 シルバーパスで東京観光」



特集 町内会・自治会を見直そう！

～高齢化に対応して地域コミュニティを再編するには～

◆ 町内会・自治会を退会する人が増えている？

毎月行われている町内会の定例会で、ある高齢の女性から怒ったような声で質問が出ました。「高齢になったら輪番制の組長はもうできないし、毎月の会費が払えないという理由で退会者が出てきているが、町内会としてどんな対応をしてもらえるのか」という質問でした。

横浜市の新興住宅地の町内会は70%ぐらいの入会率ですが、新規の住人ではなく何十年も住み続けている人たちが後期高齢者になり、一人暮らしの人が急増してきました。皆さんの地域の町内会や自治会でも同じような問題が起きていると思いますが、超高齢社会になった今こそ地域の支え合いが求められています。

今回は地域自治組織をどのように再編したらよいかについて考えます。

◆ 地域コミュニティの果たす役割

最近のように人間関係が希薄になった地域において、町内会や自治会がかろうじて地域をつないでいるとも言えますが、この組織をもっと有効に活発化することにより、より豊かな地域社会になると考えられています。

しかし現状は毎年同じようなことが繰り返されているだけで時代に適合した変革や進歩はあまり見られないと感じています。それにはいろいろな問題点があるようですが、役員を選出や行事の見直しのほかに、会員の積極的な参加がないというのが一番大きな問題でしょう。

◆ もし大災害が起きたら？

5年前の東日本大震災や今年春の熊本地震のような大災害が起きた所では、各地域が一体となって助け合い、支え合う姿が印象的でしたが、もともと地域の絆が深い地域だからこそ、皆さんが一致団結して困難に立ち向かうことができたと思います。

それがもし、大都会の絆が薄い地域で大災害が起きたらどうなるのかと誰もが心配しているのは事実でしょう。

◆ 地域のニーズつかむ方法は？

時代のニーズをつかんでわが町の町内会が年々変わってきたかということ、実は20年来ほとんど変化がなく、相変わらず回覧板での情報共有と、決まりきった行事に役員や組長が義務として参加するという図式です。

スマホやパソコンを使った情報手段を取り入れて、若い人や新住民からの新しい意見や提案にも耳を傾け、地域の方が参加したくなるイベントや行事を取り入れてほしいと思っています。

◆ 魅力ある町内会・自治会とは？

全国各地の町内会・自治会で創意工夫がなされて素晴らしいコミュニティになっている所もたくさんあるようです。お祭りや伝統行事、掃除やリサイクル事業、地域福祉の充実など魅力ある活動を行っている町内会や自治会を参考に、少しでも住民のニーズに合った魅力的なコミュニティに改善したいものです。

協会事務所がある地元目黒の大鳥町内会は、昔ながらの商店街が中心になって大鳥神社の



お祭りでは毎年大きな盛り上がりがあるそうです。商店街の活性化につながるので寄付も多く、イベントも盛んで世代間の交流もうまく機能しており、いろいろな部会が活発に活動して、女性の会長さんを支えている素晴らしい町内会です。

◆ 地域のリーダーの育成

どのような組織も時代に合わせて活性化するには、有能なリーダーシップが求められると思います。元企業戦士たちが退職後に活躍できるのは地域ですが、地域の状況やニーズをきちんと把握できるリーダーの育成が必要だと思えます。予算がたくさんある町内会・自治会が積極的に地域リーダー養成講座を開催して、地域のために活躍してくれる人材を育成してもらいたいものです。(Y)



◆ 町内会・自治会の加入率

平成 21 年に川崎市高津区で実施された町内会・自治会に関するアンケート結果をもとに報告された「地域コミュニティ施策推進事業報告書」によると、町内会・自治会の加入率は 65.8% で(川崎市全体 68.3%)でした。年齢別にみると 20 代 28%、30 代 46%、50 代 75%、60 代以上では 80%となっています。

◆ 未加入者があるとどんな問題があるか？

- ① 地域の連帯感が薄れる
- ② ゴミ出しなどのルールが伝わらない
- ③ 加入世帯側で不公平感が生じている

◆ 情報共有の方法は？

昔ながらの回覧板が 40%、自治会独自の掲示板が 36%でした。パソコンやスマホなどの IT 技術の普及が進む中、地域の情報伝達の方法はほとんど変革が行われていないのが現実です。

住民の情報伝達度は約 60%で、ある程度の情報は知っていると答えています。しかしマンションや賃貸アパートの若年層の住民からは情報発信が不十分という意見が出ています。

◆ 役員の選出と人材確保

役員の選出方法は役員自身による推薦が最も多く 67%で、公募を取り入れているのはごくわずかでした。この方法だと組織の安定的な継承には役立つが、世代交代や新規参入の住民の掘り起こしが難しいこととなります。

人材確保の課題としては、役員のなり手がいないことや住民の高齢化があげられています

◆ 住民についての課題は？

- ① 活動への参加者が少ない
- ② 自治会に関する住民の関心が低い
- ③ 集合住宅との交流が図りにくい
- ④ 未加入世帯が多い
- ⑤ 地域全体が高齢化している

これらの認識は町内会・自治会への期待や加入率に対する評価を考えると、情報発信の弱さや情報共有の不足の裏返しと考えられます。

◆ 今後の町内会・自治会運営の課題は？

- ① 担い手の高齢化
- ② 役員をずっと同じ人がやっている
- ③ 情報伝達と共有化が不十分
- ④ 会員の意見が反映されにくい
- ⑤ 十分な集会施設がない

これをみると多くの町内会・自治会の運営は、役員と呼ばれる比較的少数の人たちを中心に、月 1 回程度の会議によって行われている姿が浮かび上がってきます。新しい役員は役員の推薦によって選ばれるので、世代的にも新しいネットワークに広がっていく可能性が少ないのが現状でしょう。

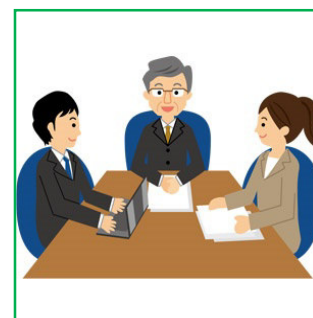
安定した人間関係の中で長期的に運営される傾向は、一般会員からみると、新しいニーズが反映されにくく、固定化した人たちによって運営されている組織という印象が強くなります。

本当に役員のなり手がいないのか、もしかしたら役員のなり手に出会っていないということも考えられます。人材を広げていく具体的な方法を取り入れて改善することはできないのでしょうか。

◆ 力を入れて欲しい活動内容と会員の意見

- ① 防犯活動
- ② 防災活動
- ③ 親睦活動(祭り、新年会など)
- ④ 地域清掃

・バランスの取れたメンバーで運営して各世代の意見を反映したコミュニティを模索すべき。
・若手の意見を聞く場を作りたい。
・町内会と地域の学校が協力して小・中学生を活動に参加させることで長期的に関心度が高まると思う。
・情報伝達手段をメールや携帯電話などの活用により新たな手段の導入が緊急課題。(Y)





個と全体の調和を考える

シニアライフアドバイザー 高橋 貞

◆ 自治会長になって見えた自治会の今昔

立川市郊外の戸建て住宅街に住んで40年が過ぎました。当時は転勤族の仮住まいと思っていたのですが、いつのまにか「終の住み家」になりつつあります。新興住宅地でしたので様々な解決すべき問題があり、それに伴って自治会設立が早々に必要とされ私もその行動班の1人でした。

あれから40年、当時30代中心の方たちも今や後期高齢者群入り、小規模住宅で2世帯同居も少なく、住民は高齢夫婦だけか、独り世帯の割合が多い自治会になってきました。住宅地の拡大で若い世代の入居もありますが、何もかも出来上がった住宅街で切羽詰まった問題もないだけに、入居者には自治会入会などは極めて優先順位の低いレベルであると、足を使って勧誘してみて実感しています。

私は自治会の会長という重責を担い、地域の自治連や行政からの様々な要請を受け、住民にチラシなどを配り歩いて感じるのは、「いったい自治会はこれからどうなっていくのか、どう運営していったら良いか」という、自問自答の毎日です。

◆ 自治会にはどんな問題が？

わが自治会は毎年交代する班長とその中から互選する役員による運営体です。班長は区画割りと世帯数により分割された班の中から毎年交代していく仕組みです。役員に留任制がありますが誰も手を上げませんし、早く一年が終わり負担からの開放を願って頑張っているというのが本音ではと思えます。

数年前からこの流れに大きな壁がはじめています。高齢や健康を理由に班長当番をパスする世帯や(班長当番なる前にと)先読みして脱会する世帯もあるからです。班長の仕事は、毎月例会、地域内で行う定期的廃品回収や公園の掃除、祭りなど自治会行事の企画、実施、後片付け、地域活動への動員協力などを中心となって推進する役割です。問題は、このような多面的活動が高齢や健康上などの面から負担が大き過ぎ出来ないという世帯が増えてきたのが現実です。

◆ 班長の負担をどう打開するか？

班長の負担を軽減する一環として考えてきたのがイベント実行委員会による方式。行事には「出来る人が、出来る時に、出来る範囲の3原則」で人を募り班長会とは別組織で企画から実行まで実施してもらう方式です。

この方式は自治会員の親睦を深める効果を上げていますが、班長も協力をしていかなざるを得ない状況から班長の負担が依然として減らないという声も強く、老若を問わず無理のない身の丈に合った行事の難しさがあります。誰も互助精神やご近所付き合いの大切さに異論はないと思いつつも、実際にその個々の気持ちにどう応え、実現していくかは簡単なことではありません。

最大の親睦機会である祭りなどの行事が下火になると、自治会の和や輪が崩れてしまいます。

「個を排除せず全体の調和をどう図っていくか」と悩む会長です。



◆ これからの課題

高齢化は否応なく加速し、若い世代の多様な価値観が重要視される社会現象の中で、互助組織である自治会をどう充実させていくかです。

1. 新しい入居者には、高齢者や子どもの居場所や防犯、防災などの共通課題に情報提供と関係性の理解を深めるため足を使って努力する。
2. 班長交代制なら高年齢者免除や負担軽減する。改革するならプール制の役員選出方式に。
3. ご近所助け合いの大切さに理解を得る普段の努力が大切で、自治会の必要性は結果です。
4. 地区割りや自治会管理区域が入れ乱れる地域は境界をなくし、近くの会に誰もがいつでも入れるオープン制にする。これには地域や行政の支援が不可欠です。
5. 住民団体は行政の下請けではない。行政が効率策を優先し過ぎると自治会をダメにする。



◆ 大鳥神社の宮内として

目黒区大鳥町会は、歴史ある大鳥神社の宮内町会として活発に活動してい



ます。町会の範囲は目黒2丁目・3丁目と下目黒2丁目・3丁目となっています。目黒通りと山手通りが交差する地域で、高層マンションが立ち並び、24時間営業のスーパー、インテリアのお店やラーメン店が多い眠らない街でもあります。昔から住んでいる戸建ての住民とマンションの住民や企業が町内会員です。

会長は磯村千恵子さんで元ママさんバレーの選手で体育会系の明るい方です。73名の役員が磯村会長を支えています。

◆ 役員組織

役員組織は、会長と二人の副会長、総務部長（副部長一名）のもと、第一から第五までの地区部長と各部会があります。

- ・ **社会民生部**：日赤募金活動、赤い羽根共同募金活動、歳末助け合い募金活動及び敬老金の配布活動を行います。
- ・ **防犯防災部**：町会のポンプの点検、防災訓練、夜警等を行います。
- ・ **交通部**：交通安全講習会開催、春と秋の全国交通安全運動を会員と共に行います。
- ・ **青少年部**：町会対抗ソフトバレー大会に参加、27年度は大鳥町会が優勝しました。夏休みの体操（婦人部と共催）子供レクリエーションバスツアーを開催します。
- ・ **婦人部**：第一から第五地区の各幹事と数名ずつ委員がいて町会費集金業務、ラジオ体操支援、一円玉募金集め、大鳥神社祭礼支援活動、新一年生のお祝い金配布活動ほかに、大鳥神社の奉賛会費の集金も行います。
- ・ **その他**：会計係二名、監査二名、相談役二名の役員がいます。総会や各部会役員会にはいつも多くの役員が参加しています。

関東シニアライフアドバイザー協会の事務

所があるライオンズマンションの自治会も、町内会に参加しています。

町会費の集金は、銀行や不動産会社、アンティークのお店、マンションの管理会社、呉服店、スナック店、居酒屋、魚屋、お弁当店などのほか個人宅にも伺いますが、すぐには集金できず、何回も通ってようやく集金できるのが現実です。大鳥町会では、集金担当者はきちんと身分を証明するネームカードを下げた訪問しています。



夏休みには、下目黒小学校の校庭で開催されるラジオ体操のお手伝いもします。9月には、大鳥神社の祭礼の神酒所の接待係として活動します。現在、町会内に大型マンションが建設中ですので、いずれ新しい町会員が増えることが期待されています。

◆ 町会長の磯村さんにインタビュー

<会長としての目標>

会員相互の親睦を図り、町会活動を行う役員との協力を得て、安心・安全な町会でありたいと願っています。



<会長としての充実感はどうな時>

町会や行政等の行事が多い中、役員の方々の協力で、各行事がスムーズに進んでいる時に、会長としてやりがいを感じます。

<会長として大変だと思う時>

未熟な会長を守り支援してくれる各役員の方々が大変ではないかと案じています。

磯村会長のお人柄を感じさせてくれるインタビューでした。私たち役員にやる気を起こさせてくれる頼りになる会長です。(S)





◆ 地震や大雨の被害に備えて

東日本大震災や熊本地震のような大災害が起こると誰も想像していませんでしたが、ある日突然自然災害に見舞われると誰もがパニックになりどこに助けを求めたらいいのか戸惑ってしまいます。自治体では時間帯によっては職員が不在で対応が難しいと言われていました。

各地の区役所ではその対応のために予行演習として、歩いて登庁できる職員に毎年実体験をしてもらい、各町内会の担当職員として配置しています。そして各町内会では小・中学校と一緒に毎年防災訓練を行っています。

◆ 年々進化している防災訓練

東日本大震災以来、防災訓練の内容がかなり変化してきています。防災拠点の地図配布や避難袋の中身の紹介などから簡易トイレの設置体験や避難スペース作り、さらに災害時の食生活など、より具体的な内容になってきました。

大都会では避難所に大勢の人が入りきれないことを想定して、自己防衛として自宅で3日から7日は生活できるような、日用品や食料品の備蓄を提案しています。とくに食生活はライフラインが途絶えても食べられる食品の準備について大きな関心が高まっています。

◆ 災害時でもバランスよい食事を！

私が活動している横浜市青葉区食生活等改善推進委員会（青葉区ヘルスメイト）では5年前から「災害時でもバランスのよい食事をとろう」というテーマで地域の防災訓練に参加し、パネルによる説明や簡単な試食を提供して防災時の食生活の提案をしてきました。

地域の方が最も誤解していることは防災拠点に避難すれば食事その他の物資の面倒を見てもらえると思込んでいることでした。赤ちゃんや障害者・高齢者に対応して多少の備蓄品はありますが、一般用は水とクラッカーだけというのが現状です。普段から災害時に備えて缶詰や乾麺類などを備蓄しておくことが大事です。

◆ 災害時にはカセットコンロが大活躍

災害時にパンやおにぎりなどばかりでなく、簡単な温かい料理を作るためにカセットコンロは必ず準備しておきましょう。ボンベ1本で約1時間使えますので、スペア用のボンベも必ず備蓄しておくことで3日から7日間、かなりバランスのとれた食生活を送ることができます。

防災用の市販食品を購入しなくても乾物や缶詰、乾麺などを使った非常時用の簡単レシピを、日常生活で作ってみると、いざというときにあわてなくて済みます。非常時のレシピは、実は究極のエコ料理でもあることがわかります。

最近は缶詰類やレトルト食品も種類が増えておいしくなりました。一度スーパーなどで売り場をのぞいて買い求めておくことで役立ちます。

◆ 災害時こそ隣近所で支え合おう

個人情報保護法に過剰に反応して、この10年間、町内会の名簿が更新されていませんでしたが、熊本地震を機に久しぶりに名簿を整備しました。驚いたことに同じ組の15世帯の内、5世帯が一人暮らしになっていました。

災害時にはご近所の声かけや助け合いが重要になります。気軽に困りごとを頼める関係を日頃から作っておく努力をしたいものです。町内会長や役員は個々の状況をきちんと把握しておくことで災害時に役立ちます。

◆ 町内会で災害時用のマニュアルが必要

消防署で発行している災害時用のパンフレットはありますが、各町内会の状況に合わせた独自の災害時用の安全

マニュアルをつくって欲しいと感じています。

より具体的に分かりやすいイラスト入りで各戸配布されると安心です。（Y）

（東京防災ブック・MAP）





◆ 注目される町内会の役割

町内会の役割が最近注目されるようになりました。1995年の阪神・淡路大震災の時に、町内会や自治会がしっかりしていた地域と、そうでない地域との間に震災時の対応や、その後の復興においても大きな相違がみられたことが分かったからです。

消防車も救急車も救援物資もまだ届かない中で、町内会や自治会活動の実績のある地域では住民たちが自発的に消火や救命活動、生活物資・非常食などの融通を行って危機に素早く対処することが出来たのです。その後の震災調査で分かったことは、瓦礫の下から命があって救出された人のほとんどは、どこの町でも隣人によって助けられたものでした。

つまり地域の人々の連帯が被災時に重要な働きをしていたのです。この地域の連帯は短期間で出来るものではなく、長い年月をかけて作り上げたものです。ただ、この連帯を維持していくのが容易ではないことも事実です。日本は地震国で、どこにいても絶対安全な場所はないと言っても過言ではありません。また自然災害も年々多くなっています。地域の連帯がいかにか大切か見直す時がきています。



◆ 住みよい地域づくりのために

安全で住みよい地域づくりのためには、行政サービス（公助）と地域住民の皆さんによる助け合い（共助）と個人の努力（自助）が欠かせません。これは大震災や大災害を経験してきた中で「地域の絆」「地域力」と言われるようになりました。

町内会の様々な取り組みは、共助の機能をより高めるものでもあり、地域の多くの住民が町内会に加入して活動が活発化することが望まれています。行政も町内会活動が住みよいまちづくりに欠くことができない重要な位置づけとして、活動の支援を行っています。

◆ 地域の絆を深めるために

・地域の支え合い活動

地域に住む高齢者や障がいがある人の見守り活動や、敬老会事業を実施するなど地域の支え合い活動を民生委員や社会福祉協議会などと連携して行います。危機管理のための準備活動も大切です。

・きれいな地域づくり

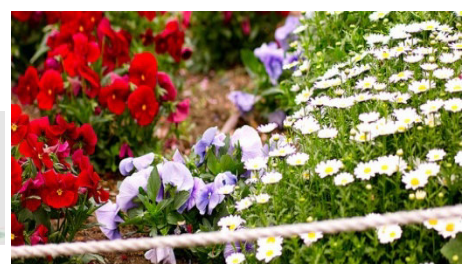
「ごみゼロ運動」「花いっぱい運動」の実施など清潔で住みよい地域環境を作り出す活動を行ったり、集団資源回収を実施して資源のリサイクルやごみ減量化に取り組んでいます。



・子どもの見守り・健全育成活動

小学校の登下校時に交通安全や防犯のための見守り活動を実施しています。夏休みのラジオ体操開催、お祭りの子供みこしの補助、子供会やレクリエーション開催など、地域の子供を見守るのも大切な活動です。

最後まで今の町に住み続けたいと願っている方は多いと思います。隣近所に住んでいるのも何かのご縁です。いざという時のために、安全で住みよい環境の中で生活することができるように、町内会・自治会に加入しましょう。（S）





習志野大久保会の活動

シニアライフコーディネーター 西野 雅也

◆ 大久保会発足の契機

「〇〇士」と呼ばれる専門家を中心に構成し、主に勉強会・情報交換会を行っている習志野大久保会（以下大久保会）の発祥は、今から18年前に遡ります。国税局を辞め、税理士を開業したばかりのS氏と千葉県庁職員で、行政書士志望のF氏と3人で勉強会を計画したのが始まりです。最初はリタイアした役所OBや企業に勤めているが将来行政書士や税理士になりたい人が対象でした。

大久保会を立ち上げた3人の共通点は「学ぶことが好き」、「酒が好き」ということでした。3人がそれぞれの伝手で10数名を集めて習志野市大久保公民館の一室で、一時間半前後学び、それから居酒屋に繰り出しました。

◆ 若い人を集めよう

その後、「もっと若い行政書士を集めよう」ということになり、30代、40代の行政書士を集めて勉強会を行いました。最初の10年間、会費は無料でした。意欲のある元気な行政書士が多く、役員会では活発な議論がなされました。

また10大士業を揃えようと、手分けして勧誘しました。その結果、公認会計士、税理士、司法書士、土地家屋調査士、不動産鑑定士、弁理士、海事代理士、宅地建物取引主任者、建築設計士をメンバーに加えることができました。

また、弁護士は今のところメンバーには入っていませんが、例会で取り上げるテーマなどによっては講師として協力をお願いしています。

◆ 営業開拓

「10大士業をネットワークする習志野市大久保会」という名刺を作成して多くの人々に配りました。そして仕事が入った時は報酬の内から一定額を会に寄付して頂くこととしました。

入会金も会費もなく「どうして運営できたのですか？」とよく聞かれます。それはこの寄付金と飲み会の残金、それから私達の志に共感し



て寄付してくださる、篤志家がいらっしゃったからです。最初の10年は会場の公民館は無料、講師料は無料、案内通知は私の事務所のファックスを使い無料でした。

その後、公民館は有料となり、外部講師には謝礼を出すこととなり、年間500円の会費をいただくこととなり、今もそれを維持しております。信じられないかもしれませんが、これは事実です。

◆ 平成27年度のテーマ

以下は平成27年4月から平成28年3月までに実施した例会テーマです。

- ① 「アベノミクス経済政策の実施と評価」
- ② 平成27年度総会
- ③ 「マイナンバー法について」パート2
- ④ 「人生これ日々SOS」
- ⑤ 国立民俗歴史博物館見学、その後暑気払い
- ⑥ 「思いを残す、繋げる自分史」
- ⑦ 「今、葬儀を考える」
- ⑧ 「高齢社会の現状と課題」
- ⑨ 忘年会
- ⑩ 「街角からみた中国経済事情」
- ⑪ 「家族信託の活用法」
- ⑫ 「高齢者虐待防止について」

このように多岐にわたります。NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会の講座で学んだことも契機となり、家族信託もテーマとしました。また今年6月16日には当協会の吉原有一先生を講師をお願いし、「傾聴と相談の心得」を企画、実施し好評でした。

（追記） この会は公認会計士、行政書士等の専門家を主体としておりますが、入会に資格はなく、どなたも入会できる開かれた会です。

千葉SLA協会の活動



千葉シニアライフアドバイザー協会 金子 芳久

◆ 千葉SLA 協会の沿革

千葉SLA 協会はNPO 法人関東SLA 協会の地域・自主活動グループです。関東SLA 協会が2003年にNPOとして設立された際に、それまでの県単位の地域支部を廃止し、地域活動・自主活動を自由活発にできるようにと組織を変更しました。

これを受けて2005年千葉県在住のSLA 協会会員40名により「千葉SLA 協会」を設立し、千葉県部会の活動を受け継ぎ、発展させ以下の活動を行っております。

◆ 千葉SLA 協会の活動状況

千葉SLA 協会は、地域・自主活動グループとして、関連他グループ・団体と連携し、主に以下の活動を行ってきました。

- ① 船橋市を活動の拠点として、講演会・落語会等を中心としたシニア向けの「生き生き教室」を平成27年10月まで17回開催。
- ② SLA 会員以外の地域の市民も参加できる「千葉SLA サロン」を今年6月までに13回開催。
- ③ 千葉市ことぶき大学、野田市シニア講座、公民館講座、市民大学、各種講座などへの講師派遣。

◆ 会員の推移

この間、会員の高齢化、健康、家族の状況などにより活動参加が困難になる会員もある一方、養成講座を経たSLC（シニアライフコーディネーター）会員の参加が増え、世代交代が少しずつ進み始めました。

現在40人の会員が在籍しており、船橋市FACEなどにて定期的に会合を開いています。

◆ 最近の活動状況の概略を紹介します

① 第17回生き生き教室

「認知症にどう対応すればよいか」

日時：平成27年10月24日（土）

会場：船橋市男女共同参画センター



講師：藤原佳典 医博

東京都健康長寿医療センター研究部長

参加者：47名

② 第13回千葉SLA サロン

「認知症サポーター養成講座」

日時：平成28年6月4日

会場：船橋市男女共同参画センター

講師：吉田敦子 主任介護支援専門員

参加者：37名

講習後認知症サポーター認定を受け「オレンジリング」を受領しました。



◆ 今後の活動予定

1) 第14回千葉SLA サロン

平成28年11月19日（土）13時
健康講座、ハーモニカ演奏、エンディングノートの作成

2) 第18回生き生き教室

平成29年3月頃の土曜日

◆ 活動参加のお誘い

千葉県在住で、当会の活動に参加ご希望の方は、ご連絡をお待ちしております。

（連絡：金子 090-7406-4688）



◆ いつまでも生き続けられる循環型社会

1955年から1973年ごろの高度経済成長期以降、大量生産・大量消費時代には多くの「ごみ」が大量廃棄されるようになりました。ごみ埋め立て地の不足やごみ焼却による有毒ガスの発生などの問題が生じて、その対策に国民の関心が高まりました。そこで限られた資源の枯渇化に対して資源の循環や温室効果ガスの削減などの環境を守る法律が次々施行されました。

平成6年に「環境基本法」施行、11年「循環型社会の形成推進基本法」が制定され、12年には「容器包装リサイクル法」(18年改正・企業責任と負担強化)、13年に「資源有効利用促進法」が施行され、その後次々に各分野で法律が施行されました(13年家電、食品、15年建設、17年自動車、24年小型家電など)。

平成22年「廃棄物処理法」の改正法の施行により自治体が「ごみ」の回収・資源化・処理を積極的に行うことになりました。

◆ 身近なごみ減量を考える

現在、各自治体のゴミ減量の方法を、Rで始まる言葉3R、4Rなどで表現しています。

皆様の地域は、何種類の分類ですか？

「ごみ」の処理は、各自治体に任されていますから、分類も回収方法、再使用、再資源化への取り組みも自治体によって異なります。

◆ 主な[ごみ]の分類は？

「リユース」～繰り返し使う再使用～

- 1、リターナブル：ビール瓶、酒瓶、牛乳瓶などは何回も使用できます。
- 2、リペア：中古や壊れたものを修理して使う。
- 3、レンタル・リース：自動車、自転車

「リサイクル」～「ごみ」の再資源化～

1、マテリアルリサイクル

- ①分類回収することで一種類の材料で出来ている白色トレイ、無色ペットボトル、透明プラ容器などは、ペレットとし油化して、食品容器に生まれ変わります。

- ②スチール缶は建築材、アルミ缶はアルミに。
- ③牛乳パックはとがして紙に再生。

2、サーマルリサイクル

容器としては見栄えがよい色・柄がありますが、プラスチック材料が混ざっていると加工しにくく、経費がかかるため燃料になってしまう。

3、ケミカルリサイクル

化学的な処理により原料とします。

「リデュース」～ごみを減らす～

- ①食品を残さない、無駄な購入をしない。
- ②「リフォーム」：着ない着物など使って、小物や衣類を作ります。
- ③「リフューズ」：拡大生産者責任として、「ごみ」の発生抑制の推進をする。商品や輸送時の容器包装を軽く・薄く・小さくする。エコバック推進。再資源化しやすい材料の開発、再資源の使用。商品の開発など。



生団連冊子

「リバイ」～リサイクル品の購入・使用～

消費者は積極的に再生品を買い使います。



◆ 将来のためにできること

自治体だけでなく、各企業や団体もさまざまな問題に取り組んで地球環境によい商品の提供に努力しています。リサイクルについて正しい情報を知り、地球環境を守りたいものです。

物を大切に使いまわしていた時代を過ごしたシニアこそ、その知恵や技術を伝えることで地球を救うことができると思います。

生団連(国民生活産業・消費者団体連合)では漫画でリサイクルについて考える冊子「地球にいいこと考えよう」を発行しました。詳細はホームページをご覧ください。

戦争がもたらした人生の変わり目



シニアライフアドバイザー 青木 百合恵

◆ 室蘭での子ども時代

私は昭和10年生まれで80歳を迎えました。子ども時代は北海道の室蘭市でしたが、父は写真館をやっていました。室蘭では戦争中もあまり大きな影響もなく平穏に過ごしていましたが、4年生になった終戦の年の6月、艦砲射撃を受けて町中が焼けてしまいました。

住居も写真館もなくなってしまい、父の仕事ができなくなったため、その後、母方の祖母を頼って5人の子供と一緒に奈良県の五條市に引っ越しました。

◆ 奈良県五條市での生活

奈良県は古い遺跡やお寺などが多いためか、大した戦争の被害にも遭わず、昔ながらの助け合いの心が残っている土地でした。私たちは祖母の家で貧しいながらも平穏な生活を送ることができました。しかし、大黒柱の父は奈良で写真館を開くことはできず、写真の技術を活かして現像などの裏方仕事で生計を立てていました。

気持ちよく受け入れてくれた祖母の家族にも、やはり遠慮があり引け目を感じながら、いつも気を遣ってのびのびと生活することはできませんでした。私は五條小学校に転校しましたが、土地の子どもたちとは何となくなじまず、大きくなったらまた都会で生活をしたいと、ひそかに思って生活していました。

◆ 就職して東京へ

五条高校を卒業して、東京の叔父の紹介で荻窪のプリンス自動車に就職し、都会に戻ってきました。その後、職場結婚をして、4人の子供を授かり(2番目は3つ子でした)忙しい子育てが始まりました。夫が36歳の時、夫の父が他界して家業の畳屋を継ぐために脱サラして千葉県九十九里浜の成東町に引っ越しました。

4人の子供が小学生になった時、自分の仕事があったらと思い、ジーンズ専門店「青い鳥」を開店して、まだジーンズが今ほど普及していない時に大当たりしました。

◆ 夫のガン発症

夫が48歳の時、ガンを発症してあっけなく亡くなりました。子どもたちは高校をやめて働くと言いましたが、何とか高校卒業まではと、私一人ががんばりました。子どもたちも一人前の社会人になり、これからの人生を模索しているとき、ふと新聞広告で日本初の「高齢者対応マンション」の記事を見て、大阪の「生活科学運営」のを知り、早速就職しました。

◆ 生活科学運営での経験を活かして

大阪での高齢者マンション運営では多くの学びがありました。6年間で多くの高齢者と関わることができ年齢を重ねるとはどういうことか、高齢者にとって大事なことは何かなど生きた情報をもらいました。

6年間の経験を活かして、57歳の時に横浜に移り住んで「介護サポート事業」を始めました。介護保険では対応できない、ちょっとしたサポートは、地域の方に大変喜ばれています。

◆ 戦争によって翻弄された人生

こうして自分の人生を振り返ってみると、北海道の室蘭から始まって全国に移り住んできました。もし戦争がなかったら、私は一生室蘭で過ごしていたかもしれません。そして平凡な毎日に疑問を持つこともなく年を重ねていたと思います。私は幸いなことに戦争で家族を失うこともなく何とか元気で生き延びられたことに、改めて感謝したい気持ちです。

今後、私は貧しく物が無い時代を生き抜いた知恵を、今の豊かな時代に生きる子供たちに伝えていきたいと思っています。今は古い着物や浴衣地で手作りの小物などを作っています。手仕事を通して「多くの人との出会い」が元気の源になっています。





協会からの報告

特別公開懇話会 < 今後の協会活動を考える >

平成28年6月24日(金)13:00~16:30、飯田橋の東京ボランティア・市民活動センターB会議室において「今後の協会活動を考える」というテーマで協会理事と会員との具体的な話し合いを持ちました。当日の参加者は19人(理事9人、会員10人)で活発な意見交換が行われました。

◆ 電話相談の見直しについて

全国電話相談の事務局リーダーであった石寺弘子さんの死去により今後の運営が危ぶまれていることが報告され、関西が解散して東北、関東、中部、中国、東中国、九州の6団体になりましたが、今年9月の全国一斉電話相談は形を変えて開催する方向です。

常設電話相談の実態が報告されましたが、年間149件の電話は他団体に比べて少ないという意見がありました。協会の大きな柱である電話相談は、相談員の待遇を含めて今後見直しが必要であるという意見になりました。

◆ 新規事業について

昨年夏から毎月行われている「終活グループ会議」の報告があり、アンケート結果や支援者の応募状況などを踏まえてさらに検討が必要であり、実現までにはまだまだかなり時間がかかることが報告されました。

参加者の中の個人事業者の方から「コラボレーションできるのでは」という心強い意見もありました。小平市のシルバー人材センターの分かりやすいパンフレットも配布されて、活動中の千葉さんから説明がありました。経験のない会員だけで模索するのではなく、今後他団体とどのように連携できるかが課題となりました。

◆ 他団体とのコラボレーション

企業の経営戦略を参考にしてNPO活動の課題の切り口や協会独自事業の実践について説明がありました。すべてを自前で行うのではなく、時代の変化に対応して他団体と連携し、WIN・WINの関係で相乗効果を上げていくことが大切



であり、現在の関連団体を含めて新しい団体とのコラボレーションを進めていくことが今後の課題になりました。

◆ 協会運営に関わる人材育成

協会理事会の組織図や協会業務100項目の説明がありました。事務局業務の細かい内容は今まで報告されたことはありませんでしたが、膨大な業務を一部の事務局員がこなしていることが伝えられました。

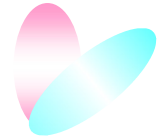
総会前に募集した「協会事業・事務局サポーター」に応募した人は決して多くなかったのですが、簡単な作業を通して協会活動を理解していただくことは意味があります。今後も継続してサポーターを募集して、理事候補や事務局補佐の人材育成に力を入れていく予定です。

◆ 今後の協会発展に対する夢と希望

前橋から参加してくれた後藤親司さんは「ビバシニアノート」を使って地域で勉強会を開いているという報告でした。健康長寿のページから長野県を訪問して長寿の実態を見学に行ったり、災害時のページなどを有効に生かしているというお話がありました。

監事の関戸さんは「会員証」があった方が良いのではないかと提案。また新入会員には「協会規約」も必ず渡すことが大事という意見。また他の方から協会共通の名刺も必要という意見も出ました。

その他、参加者全員から前向きなコメントがでしたが、協会に対する認識が少し深まったので、1回だけでなく年に2、3回このような話し合いが欲しいという意見もありました。(Y)



～東京は見どころいっぱい1日ではまわりきれませんでした～

◆ シルバーパスとは

満70歳以上の都民で、希望される方に都営交通（都バス・都営地下鉄・都電・日暮里舎人ライナー）と都内の民営バスに乗車できる「東京都シルバーパス」の事です。このパスは東京都の支援のもと、一般社団法人東京バス協会が実施している事業です。

シルバーパスは2種類あり、前年度の市区町村税が非課税か年間所得金額が125万以下の方は1,000円、課税されている方は20,510円です（筆者は課税者です）。

◆ シルバーパスを利用しよう

このシルバーパスを利用して、東京観光をしたいと思い、私のパソコン教室の生徒さんとサロンの利用者の皆さんに呼びかけたところ9名の方が参加してくれることになりました。合計10名のグループですので、行きあたりばったりとはいかないので、バス路線図や地下鉄路線図を参考にコースを作りました。



◆ 出発は目黒駅

8月1日（月）に集合して皆さんにスケジュール表を見てもらいました。70歳以上の元気シニアですが熱中症にかからないよう、注意し合って、地下鉄都営三田線で巣鴨駅下車。皆さんはまず巣鴨で有名な大福屋さんでお買い物をしてから、とげぬき地蔵をお参りました。いつも行列の水かけもガラガラでした。再び地下鉄で西巣鴨駅下車。地上に出て300m歩いて都電荒川線新庚申塚駅から熊野前駅まで、のどかで懐かしい都電に乗りました。



いよいよ、注意し合って、地下鉄都営三田線で巣鴨駅下車。皆さんはまず巣鴨で有名な大福屋さんでお買い物をしてから、とげぬき地蔵をお参りました。いつも行列の水かけもガラガラでした。再び地下鉄で西巣鴨駅下車。地上に出て300m歩いて都電荒川線新庚申塚駅から熊野前駅まで、のどかで懐かしい都電に乗りました。

◆ 初めての舎人ライナー

都電を降りるとすぐ舎人ライナー駅があり前から乗りたかった舎人ライナーに乗車しました。

全員が初めての乗車で、盛り上がりました。電車はちょっとサイズが小さく感じました。

◆ 不忍池で蓮の花を観賞

舎人ライナーで西日暮里駅下車。バスで一駅の道灌山上下車。上野行きのバス停が見つからずうろろしているうちに、上野行きバスが通過してしまいました。バス停は鰻屋さんの前でしたので待ち時間中いい匂いをかぎました。

上野松坂屋行きバスで終点まで行き、不忍池まで歩いて、咲き始めた蓮の花を観賞しました。話し好きのおじさんが蓮の説明をしてくれました。上野で丁度昼食時でしたので、お寿司屋さんで豪華な昼食をいただきました。



◆ 錦糸町から門前仲町へ

上野から錦糸町行きのバス停を見つけるのに迷っていると錦糸町行きバスが見えたので、バスより先にバス停を探して乗り込みました。ここで参加者の2人が途中で帰りました。バスは下町を走って錦糸町に着き、駅の反対側へ行くと門前仲町行きのバスが待機していました。

バスは住吉、東陽町、木場、富岡を走り門前仲町に着きました。富岡八幡宮は夏祭りの準備が進んでいるようでした。

◆ 懐かしい有栖川宮記念公園

門前仲町から大江戸線で麻布十番駅で下車、麻布十番に詳しい人にお店を紹介してもらいました。次の目的地は有栖川宮記念公園ですが麻布十番から歩いて行けるのですが、さすがに皆さんは少しお疲れのようですのでバスで天現寺まで行き、徒歩で公園へ行きました。昔、公園入り口側に住んでいました。ここは子どもの頃の遊び場でしたが、公園内は蝉の大合唱でした。

帰りは広尾橋からバスで目黒駅に午後5時に到着しました。このコースはシルバーパスが無い方でも700円の1日フリーパスで回れますので試してみてください。（5）



協会だより < 最近の協会の活動と行事予定 >



★第10回シニアライフコーディネーター養成講座

平成28年9月17日(土)~11月26日(土)の隔週土曜の6日間、「第10回シニアライフコーディネーター養成講座」が開催されます。一部講師の変更もあり、より充実した養成講座です。

まだこの講座を受講したことがない会員の皆さまはぜひ受講してみてください。新しい知識や情報を得ることで地域活動にも役立ちます。

ご友人やお知り合いにも、どうぞ受講をお勧め下さい。(講座の詳細は次ページ掲載)

★秋の全国一斉電話相談開催

・開催日：平成28年9月24日・25日

・相談時間：午前10時~午後5時

・電話番号：03-3495-4283

一人暮らしの悩み・介護の悩み・家族関係の悩みなどをシニア問題の専門家がお応えします。近隣の皆様、友人知人への広報をお願いします。(開催は関東・中部・中国・東中国・九州地区)

★スマホ・タブレットを使いこなそう

これからのインターネット社会との付き合い方
~使うのが怖い、面倒と感じていませんか~

・開催日時：9月24日(土)

午後1時30分~3時30分

・会場：東京ボランティア・市民活動センター
B会議室

(JR飯田橋駅隣セントラルプラザ10F)

・講師：シニア情報生活アドバイザー・篠原英良

・会費：500円

・申込：協会事務局

FAX 03-3495-4342

★自主活動グループ主催のバスツアー開催

・開催日：11月2日(水)

・行き先：台湾廟殿坂戸聖天宮・吉見百穴・小江戸川越散策(大型バス・添乗員同行)

・集合場所：新宿駅西口森英恵ビル付近

・集合時間：午前8時15分(時間厳守)

・参加費：9,800円(バス代・昼食代・高速代・保険代など含む)

・募集人員：45名(先着順)

会員・ご家族・友人のための親睦バスツアーです

★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。

★「ビバシニアノート」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。

ご両親、ご親戚へのプレゼントにも好評です。

(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「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)

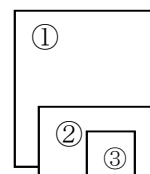
・広告料

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 >

災害時に備えて地域の町内会・自治会が大切な役割を果たします。どんな問題点があるかをもう一度考えることで、より良い地域コミュニティをつくる一員になりたいものです。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ビバシニア」第33号 発行日/平成28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

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

FAX : 03-3495-4342

《受講生募集》第10回 シニアライフコーディネーター[®] 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[®] 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

- ◆ 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
- ◆ 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



新開省二講師

久田 恵講師



日程	内 容 ・ 講 師
9月17日 (土)	シニアライフ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 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 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1日 (土)	一人暮らしの生き方……ノンフィクション作家 久田 恵 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 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
10月15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 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 NPO・NGO にみる社会貢献……同志社大学政策学部准教授 佐野淳也
10月29日 (土)	相続と遺言……行政書士 宮川導子 高齢者施設の種類と選びかた……(一社)高齢者の住まいと暮らし支援センター 副理事長 安藤滉邦 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
11月12日 (土)	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 地域活動の事例・協会種グループ・会員個人活動……進行・協会理事 柿田 登 在宅医療を考える……日本在宅医学会理事、鈴木内科医院 院長 鈴木 央
11月26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28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 (地下鉄有楽町線「麹町」、南北線・半蔵門線「永田町」)
- 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、日本応用老年学会、NPO法人全国生涯学習まちづくり協会
一般社団法人ユニバーサル志縁社会創造センター、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、(一社)高齢者の住まいと暮らし支援センター

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

< 全国一斉電話相談 > 関東・中部・中国・東中国・九州

シニアの悩み110番」

終活の悩み・一人暮らしの悩み・介護の悩み
家族関係の悩み等お気軽にお電話ください



9月24日(土)・25日(日)

10時～17時



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。

03 - 3495 - 4283



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:(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