

あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第36号

平成29年

8月31日号

**特集** 「あなたは誰かの役にたっていますか」

- ・社会貢献の始まりは助け合い
- ・地域と共に～民生委員の活動～
- ・みんなで盛り上げる地域のサロン活動
- ・寄付をするのも社会貢献です
- ・ボランティア活動は誰のために？

個人活動紹介

ビバシニア講座 「認知症はボランティア活動で予防」

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 「どんなブドウが好きですか？」



## 特集 あなたは誰かの役に立っていますか

### ◆ ボランティアとは？

ボランティアという言葉は「無償行為」と思って使っている人がかなりいますが、本来の意味は「自発的に」を意味します。誰かに頼まれたわけではなく自分の意思で社会のために、誰かのために活動するという意味です。

最近は無償ボランティアではなく有償ボランティアの時代だと言われて、なかなか難しいことも出てきました。「ありがとう」がご褒美だけでは人はなかなか自発的に活動してくれない時代になりましたが、まだまだ地域の自治体などは交通費も出ないのが実態です。

今回は NPO の原点である社会貢献、ボランティア活動についてももう一度考えてみます。

### ◆ 長い老後を健康で生きるには

2016年の日本人の平均寿命は、女性87.14歳、男性80.98歳でいずれも過去最高となりました。女性は2年連続で世界2位、男性は前年の4位から2位に上がりました。このような長い人生を元気に健康で過ごすことは簡単なことではありません。体の健康だけでなく、心豊かに頭もしっかりして毎日楽しく過ごせたらと誰もが願っています。

健康長寿医療センターでは健康長寿のキーワードは「食事・運動・社会参加」と定義しています。バランスのとれた食事と毎日の適度な運動、そして仲間と活動する社会参加ができている人は、健康寿命が長く元気で長生きしているようです。さらに十分な睡眠も不可欠です。

### ◆ 社会参加でボランティア活動

最近よく使われる「きょういく」(今日行くところがある)「きょうよう」(今日用事がある)という言い方は、いずれもシニアの社会参加を促す言葉でもあります。家の中でパソコンに向かっているだけだと体力も衰え、社会からも取り残されてしまいます。なるべく1日1回は外出したいものです。その外出にぜひ、ボランティア活動を加えてみてはいかがでしょうか？



### ◆ 地域でボランティア活動

横浜市では介護予防事業の一環として各区の小学校区に1か所、「元気づくりステーション」の設置を進めています。ウォークや体操教室、サロンなど様々な地域活動と連携して、介護のお世話にならない高齢者を増やすことを目的としています。

各地域ケアプラザなどでは趣味の会やスポーツ関係、さまざまな年齢を対象としたサロンなどがボランティア活動として活発に行われています。しかし、積極的な同一人がいろいろな会に参加しており、引きこもりがちな人はなかなか参加してもらえないという現状があります。介護につながってしまう引きこもりの人をどのように社会参加してもらうかが、どこの自治体でも今、大きな課題となっています。

### ◆ 誰かの役に立つことは身近なことから

家族のために食事を作ったり掃除をしたりしている主婦は元気です。孫の世話をする祖母も庭の掃除に専念する祖父も家族の役に立っています。自分が必要とされていることがあることが何よりのいきがいです。また、介護されている人が笑顔で感謝の言葉を伝えると、介護者は慰められて喜びを感じられるものです。

大上段に社会貢献とかボランティアなどと思わなくても小さなことから誰かの役に立つことを実践しましょう。自分のできることをできるときにやるのがボランティアです。その結果、ボランティア活動を通して自分自身をさらに豊かにしてくれるはずですよ。(Y)



## ◆ できることからボランティア

協会の会員は誰もが「他の人の抱えている困りごとや社会の気になる課題について何か協力したい」と思って入会したと思います。自分のことで見返りを期待せずにボランティアとして活動している人はたくさんいます。

社会の困りごとを行政の制度や企業サービスで解決するには時間や負担がかかる場合があります。そのような時、NPOやコミュニティービジネスサービスが、隙間を埋める力があります。何かしたいと考える前に、近隣で目にした問題やニュースで困りごとを見つけることからスタートです。

## ◆ 地域活動に参加して経験する

私のボランティアのスタートは介護保険ができる前に任意団体が開催していたデイサービスでした。旧区役所の一室で認知症や脳梗塞などで片麻痺の人のお世話をするのは驚きの連続でした。しかし、この体験が私の今の活動の原点になり、世の中には支援を必要とする人がたくさんいることを知りました。後半の人生は何か社会の役に立ちたいと強く思ったのです。そして誰かの役に立つことで自分の人生がもっと豊かになるような気がしました。

## ◆ 電話相談も大切な社会貢献活動

協会の大きな柱である電話相談にはさまざまな悩みが寄せられます。家族の問題、人間関係、相続や遺言などの終活関係、終末期の生き方など本当に多種多様ですが、その中に高齢者の困りごとのヒントがたくさんあります。

昨年秋の全国一斉電話相談では、保証人問題が多く寄せられました。一人暮らしの方が病院に入院するときや高齢者施設に入居するときに保証人が必要なため、高額を払って公益社団法人が開設している会に入会して、倒産の被害に遭うという事件があり、相談に追われました。

困りごとの相談に乗るには常に時代に合った情報と勉強が必要になります。正しいアドバイスをするのはかなり難しいこともあります。

## ◆ 社会貢献の本来の意味とは？

社会貢献とは法人または団体、個人による公益あるいは公共益に資する活動一般を意味します。個人ではボランティアがあり、企業、団体などの法人は善意事業、フィランソロピー、メセナ、または営利活動を通して結果的に社会問題の是正、あるいはボランティアへの援助、特定の慈善活動への人材・資器材の提供、寄付などがあります。

とくに、様々な分野の専門家がいるNPO法人の活動は重要とされており、企業からの寄付や技術支援なども普及しています。

## ◆ 社会貢献支出が多い企業

東洋経済新報社の資料によると、社会貢献支出が多い会社100社の上位には、トヨタ自動車、JT、サントリーホールディングス、麒麟ホールディングスなど一流企業が名を連ねています。

1位のトヨタは「社会・地球への持続的な発展への貢献」を基本に、豊田市などの園児を招いての「幼児交通安全教室」や「在日ブラジル人向け自動車整備技術習得コース」、文化面では地域住民を対象とした環境教育プログラム「トヨタの森」など多数の事業を行っています。

2位のJTは森林保全活動「JTの森」を地元行政・森林組合・地域住民などと共に実施。経済的に困難で優秀な学生に「JT国内大学奨学金」など幅広い分野の取り組みを行っています。

## ◆ 東日本大震災の復興支援

2011年に起きた東日本大震災の被災地の復興には大企業の復興支援が続いています。企業は利潤を追求することを目的としますが、従業員や取引先や環境などに配慮した節度ある稼ぎ方、そして地域社会の一員として「よりよい社会」となるための活動も求められています。実際多くの企業は各社の企業理念に基づいて様々な社会貢献事業を行っています。(Y)





特集 あなたは誰かの役に立っていますか

## 地域とともに ～ 民生委員の活動～

シニアライフコーディネーター 太田 史郎

### ◆ 今年が民生委員制度創設 100 周年

民生委員制度の源とされるのが、大正 6 年、岡山県で創設された濟世顧問制度です。大正 5 年、地方長官会議において、大正天皇から「県下の貧しい人びとの生活状況はどうか」とのご下問を受け、調査したところ県民の 1 割が極貧ともいえる状況にありました。そして、翌年大正 6 年、濟世顧問制度を創設しました。

その後、長い歴史を重ね、今年が民生委員制度創設 100 周年を迎えました。

### ◆ 民生委員活動と個人情報保護

民生委員・児童委員（以下、民生委員）活動は、多くの個人情報を取り扱うなかで成立している活動です。例えば住民からの相談内容、安否確認や見守り訪問先の世帯情報はいずれも個人情報です。そして、委員活動を続ける中において、保有する情報は増加していくことになります。

民生委員は厚生労働大臣から委嘱され、守秘義務を負って活動しています。（非常勤・特別職の地方公務員）

### ◆ 民生委員になったきっかけ

私は委嘱を受けて 7 年目の活動をしています。60 歳で会社を定年退職。現在、地元の自主活動団体 15 か所で活動していますが、66 歳の時に地元の民生委員の方から、妻に「民生委員をやっていただけないか？」という話がありました。ちょうどその時妻は、ひとつの仕事を始めようとしている時期だったので、お断りすると「それじゃ、ご主人はどうですか？」と私にお鉢が回ってきました。

その時、正直民生委員のことは何もわからなかったのですが私もお断りすると、「大丈夫。月一回の民児協定例会に出席して、あとは先輩委員がわかりやすく指導してくれるので心配いりません」と言われて、引き受けることになりました。早いものであれから 7 年が過ぎました。



### ◆ 守秘義務

民生委員活動は、住民本人やその家族との信頼関係なくしては成り立ちません。信頼関係を築き維持していくためには、住民それぞれの人権を尊重し、秘密を守ることが大前提となります。そのため、法においてもその点を明確に規定しています。

「守秘義務」ですが、これは住民から受けた相談内容に関して、自分を除くすべての第三者に情報提供を行うことを禁じているわけではありません。民生委員は適切な支援への「つなぎ役」と言われるように、関係機関への情報提供や情報共有なくしては、具体的な支援にはつながらないからです。適切な情報提供を行なわないことが、かえって相談者の不利益となってしまうこともあります。

### ◆ 民生委員はどんな活動をしているの？

近年、孤立や孤独、児童・高齢者・障がい者に対する虐待、悪質商法被害、災害への備えなど、地域住民の課題が多様化するなか、民生委員への期待は一層高まっています。しかし、同時に民生委員の負担も増大し、担い手の確保も大きな課題となっています。

小平市は人口 19 万人で、民生委員の定員は 137 名ですが、現在 21 名が欠員しています。私が地域で担当している人は約 500 名。中でもひとり暮らしの高齢者や障がい者の見守りに注意して活動しています。道で出会った人から「いつもお世話になっています。有難うございます」と言われるときに、民生委員をしていて良かったなと感じています。



シニアライフアドバイザー 中村 和宣



## ● 多くの人に支えられて

ご紹介する二つの「ふれあい・いきいきサロン」は、私たちの地元（相模原市緑区橋本）の男性ボランティアが事務局を務めるサロンです。福祉関係のボランティアグループとして、地域のご高齢者、障がいをお持ちの方をおもな対象として、関係団体、行政、福祉施設などと連携しながら各種活動を展開しています。

その活動の一環として続けてきたのが、『いきいきサロン希望』と『悠々シニアサロン』です。前者が13年目、後者が9年目を迎えます。この二つのサロンについて、まさきに思いつくのは「参加される多くの方々に支えられて…」というフレーズです。

## ● みんなで盛り上げる

私たちのサロンには、よく言われる「担い手」という発想はありません。なぜなら、サロンに参加する全員が担い手ですから、何も区別する必要がないからです。

毎年度末には、次年度の計画について参加者全員で意見や希望・提案を出し合い、計画書を作成します。その計画をもとに、月1回のサロンが実施されますが、企画内容のツメから当日の運営までみんなで協力して盛り上げます。

## ● 定例会の内容

『いきいきサロン希望』（毎月第1金曜14:00～16:00）は、地元の公民館が主会場で、毎回25～30数名の参加があります。年度初めの4月のお花見から始まって、恒例の催しにはピアノ、ウクレレなどの生伴奏による“みんなで歌おう”、市役所の専門家による「まちかど講座」、警察署にお願いする「交通安全」や「生活安全」の講座、施設や工場の見学、レクリエーション大会などがあります。

『悠々シニアサロン』（毎月第3金曜14:00～16:00）は、住宅団地の一角にある自治センターで行っています。参加者は比較的近場の人が多く、毎回15～20名の参加です。内容的は

前者と似ていますが、少人数を活かした活動が特長的で、ミニドライブや小旅行など、活動範囲を広げています。ドライブの場合、ボランティアスタッフ3名がそれぞれ自家用車を提供（3台の定員17名）安全運転はもとより、サロン保険の利用など安全に万全を期して対応しています。

自動車での遠出が難しい場合、公共交通機関を使い「プチ旅行」と称して旅気分を味わっています。今年5月には江ノ島へ行き、海の香りをお腹いっぱい吸ってきました。眞子さまのご婚約発表の直後で、参加者のお一人がテレビ局のインタビューを受けるといふ、ちょっと思い出に残るハプニングもありました。



ウクレレ伴奏で楽しく“みんなで歌おう”

## ● 参加者同士の親密な交流

長年実施していると、参加者同士の交流ぶりに嬉しさ、ほほえましさを感じます。初めはまったく初対面の人同士のお付き合い——「縁結びはこのサロンよ」などと言われると、この上ない喜びを感じます。

本特集のテーマは『あなたは誰かの役に立っていますか』ですが、「私たちが誰かの役に立つ」ではなく、「みんなが、みんなのために役に立っている」のが私たちのサロンで、まさに“お互いさま”——うれしいこと、ありがたいことだと実感しています。



## 寄付をするのも社会貢献です

### ◆ ユニセフに入会

テレビのコマーシャルで、大きなつぶらなひとみの黒人の赤ちゃんが泣いている映像は、私たちの心を突き刺します。「1日100円の寄付でたくさんの赤ちゃんの命が救われます」と、ナレーションが訴えます。そのくらいならできると思いながら、現実はなかなか一歩が踏み出せない人も多いと思います。

35号で「子供たちにシニアは何ができますか？」を特集した直後、飯田橋のボランティアセンターのイベント広場でユニセフ入会募集に出会いました。私は素直に迷うことなく入会手続きをしてしまいました。毎月3000円ですが何か心が救われたような満足感がありました。このほかにも「国境なき医師団」などからもダイレクトメールが送られてきていると思います。

### ◆ 日本は寄付が根付いていない？

インターネット上の調査で、この一年で特定の法人や国、自治体に寄付や募金をしたかを聞いたところ、44%の人が「しなかった」、次いで36%が「千円未満」、11%が「千円以上3千円未満」という結果が出ています。

欧米に比べて寄付行為が根付いていない日本ですが、東日本大震災や熊本地震、豪雨によるあちこちの災害にはかなりの人が駅の街頭募金やイベント会場での募金箱に「気持ちだけでも」と寄付していると思います。

こんな寄付行為は身近な社会貢献の第一歩ではないかと思えます。

### ◆ 無言で自治体に寄付をした女性の記事

少し前になりますが、高齢の女性が東日本大震災で復興が進められている東北の福島、宮城、岩手の3県の自治体に1000万円の入った封筒の無言で寄付をして立ち去ったという記事が掲載されていました。地元の自治体に毎年寄付して表彰されている人もいる中、本当に見返りなど何も期待しないこの女性には頭が下がります。財産を残して家族争議になるくらいならこんな寄付もいいかもしれません。

### ◆ 小さな社会貢献

身近なところで今日からでもできる小さな社会貢献をご紹介します。

#### 寄付型自動販売機

特定のステッカーがついた自動販売機で清涼飲料を購入すると自動的に3円寄付することができる自動販売機です。設置オーナーは振込などの手間がなく、購入者は気軽に社会貢献をすることができます。寄付型自動販売機普及協会に相談して設置オーナーが自分の求める支援団体を決めると販売機業者が自動的に寄付金の振込をしてくれます。ボランティア・ベンダー会  
☎03-6457-5811

#### ペットボトルのキャップを集める

全国のスーパーマーケットやドラッグストアではペットボトルのキャップを集めるキャンペーンを実施しています。

エコキャップ運動の目的はリサイクルの促進、CO<sub>2</sub>の削減、売却益で発展途上国にワクチンを贈る医療支援などでしたが、現在は障がい者・高齢者の雇用促進など4つの目的になりました。小さなキャップを通じてリサイクルの循環の輪が広がっています。NPO法人エコキャップ推進協会 ☎045-900-0294



#### クリックするだけで1円の寄付

スマホやパソコンで手軽に参加できる募金で1回クリックすると1円の寄付ができます。さらに、アンケートに答えると100円の寄付ができます。パラリンピック競技や生物多様性などを支援する、数社の企業のクリック募金サイトが集められています。「sumabo」DFFI inc <http://www.dff.jp/> ☎03-5652-5333 (Y)



## ◆ 定年後の意識調査

シニア世代の意識調査によると、定年後にやりたいことの第1位は、スポーツ活動ですが、第2位は何かしらの社会貢献活動であるとの結果が出ています。多くのシニア世代がボランティア活動に興味を持っていることが分かります。ボランティア活動を始めるきっかけは、1人ひとり違いますが、多くの場合には「何かの助けを求める人に、何か出来ることはないか」というように、受ける人の困っている思いに共感して行動することが多いようです。

## ◆ ボランティア活動のきっかけは・・・

筆者がボランティア活動を試みようと思ったきっかけは、1人でホノルルマラソンを完走した時です。コース上に多くのボランティアがマラソン大会を楽しそうに支え、ランナーに温かい声援を送って完走へ導いてくれたことでした。初めてのフルマラソン完走は一人だけの喜びではなく走らせてくれたボランティアへの感謝の思いでした。走れる喜びを誰かと分かち合いたいと思い、視覚障害者のマラソンの伴走者になりました。たった一人で走る孤独なマラソンが、白いロープを握り合っただけで視覚障害者ランナーに声をかけ、危険を避け支え合いながらゴールまで走ることが出来た時の達成感は何にも代えがたい感動でした。

しかし、登山家の夫の友人のパーティがアラスカのマッキンレー（デナリ）で遭難事故に遭ったことや家庭の事情などもあり、私はその後うつ状態になってしまい、体重は10キロも落ち、体力もなくなり伴走も出来なくなりました。

自分で自分がコントロール出来なくなりましたが、良い医師に恵まれ、少しずつ気力・体力を取り戻しつつある時、いつも伴走していた視覚障害ランナー達から「早く一緒に走って下さい」との電話が入りました。私の回復を待っていてくれる人がいることを知り、大きな励みになりました。



ボランティアをさせてもらっている相手からボランティアをしてもらったのだと思いました。ボランティア活動は最終的には自分に戻ってくるのかもしれませんが、以前より元気になって、気がつく、ホノルルマラソンを伴走者として10回も完走していました。

障害者スポーツ指導員の資格も取り、2002年のアテネのパラリンピックには視覚障害者マラソンの応援に視覚障害者たちのガイドとして行ってきました。

アテネでは、市をあげて障害者の応援をしてくれました。その後も高齢者のための居場所つ



くりの活動、子育て支援活動、本の読み聞かせ活動、そして高校生の時からの夢だったアメリカでのボランティア活

動等が現在の私の生きがいになっています。

## ◆ ボランティア活動の注意点

ボランティア活動で大切なことは、自分の好きなこと、自分が無理なくできることをやることです。そして自分の体力に合った活動をするのが大切です。加齢による体力の低下を自覚して無理をしないことです。無理をしてはかえって周りに迷惑をかけてしまいます。

現役時代の肩書や上下関係の意識はリセットしなければなりません。活動メンバーは全員が平等で誰も不快な思いをすることがないように、命令・指示は出来るだけ控えましょう。

活動には事故や怪我也あり得ますので、ボランティア保険に加入することも忘れないようにしましょう。(S)



## ◆ 国の認知症施策

厚生労働省によれば、2025年における認知症高齢者は約700万人、5人に1人が認知症になるとの推計があります。もはや認知症高齢者への対応は我が国の最重要課題の一つとなっております。

このような状況から、厚生労働省は「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定し、その中で“認知症高齢者などにやさしい地域づくり”を掲げ、「認知症サポーターの養成と活動の支援」や「認知症の方の安全対策の推進」などを提唱しています。

## ◆ 認知症サポーター養成講座

私は地域住民の1人として、認知症の人や高齢者にやさしい地域づくりに寄与したいと思い、その一環として、昨年8月に「認知症キャラバンメイト養成研修」を受講しました。

「認知症キャラバンメイト」とは、「認知症サポーター養成講座」を企画・開催し認知症サポーターの普及や地域で認知症の人を支える仕組みを作っていく役割を担う人です。

私は横浜市都筑区在住ですが、今年の春に自宅近くにある地域ケアプラザで開催された「認知症サポーター養成講座」に講師として3回参加し、受講者約30名の前で、認知症の人への対応に関する寸劇のナレーター及び、認知症サポーターの役割や受講者に渡されるオレンジリングのいわれなどについての講義をさせていただきました。



今年中にとあと数回予定されており、認知症に関する知識や認知症の人に対するサポートなどについて勉強し、理解を深めたいと思っています。

## ◆ 認知症関連施設にて

他の活動としては、区内の「認知症高齢者グループホーム」や「認知症カフェ」を訪問して

ボランティア活動をしています。

グループホームには、2年半ほど前に、そのホームの掲示板のボランティア募集案内を見て訪問したのが始まりです。今は、入所されている方々との、お話相手や簡単なゲーム・折り紙などのレクリエーション、又は外出時の付き添いなどのサポートをしています。

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、認知症関係の専門家や地域住民が集い、お互いの交流や、情報交換を目的とする場です。在住の都筑区内には現在9カ所あり、それぞれ活発に活動しておりますが、その中の1カ所では運営委員にもなっています。



## ◆ 居住場所にて

身近なところでは、私の住んでいるマンションで毎月開催されている、居住者対象の「シルバーサロン」に参加し、会場設営や受付などのお手伝いや、機会あるごとに地域ケアプラザとの交流の仲介なども行っています。

また、先日、地域ケアプラザからのお誘いで、マンションの集会室で催された「地域ケア会議」に初めて参加し、介護・医療関係者から、マンション内の認知症高齢者の実態を聞き、何かできることはないかと考えています。

## ◆ むすび

これからも、できるだけ新しいことに挑戦をして、地域の方々との関わりを広げ、互助、共助に一役買いたいと思っています。

# 地域に根を張る私の活動



シニアライフアドバイザー 古澤 憲一

## ◆ 仕事を辞めたら「灯台もと暗し」

私がSLAに参加したのは40代、まだ現役の真最中でした。当時は会社で新規事業プロジェクトを担当していた関係から、本格的な高齢化社会の到来に対応しようとするSLAの活動に興味を抱いたことがきっかけです。その後、仕事が変わりパブル崩壊後の事業整理などに多忙を極め、さらに何度か健康を損ねてしまい、会費だけ納める遊休会員に甘んじてきました。

50代半ばから複数の子会社の経営に就きましたが、またも健康に問題を抱え65歳で非常勤となり、自由な時間がたっぷりできました。ところが、地元の繋がりはもちろん、隣近所も知らない自分に気づき、まずは地元を知り合いを作り活動の足がかりにしようと考えました。



## ◆ 身近なところに根を張る

最初は、たまたま現役のころ障害者の支援で知り合った福祉事業のNPO理事長から事務局担当の理事を請われ、就業規則や人事制度の整備、NPO新会計基準への切り替えなどを進めました。同時に、地域に向け福祉課題を取り上げる公開講座を企画、また地域の居場所づくりのため毎月「ゆりの木カフェ」を開催、歌のピアノ伴奏は私が自ら行っています。

NPO活動の傍ら、自治会の防犯パトロールや老人会に参加、また介護予防と地域交流を目的に「にこにこストレッチ」を始め自治会の協力も得て、多数が参加するようになりました。

この他、地元のコーラスグループに参加、緑区民文化センターの企画委員として、音楽イベントを企画・運営など、仕事を辞めてから3年

余り、無節操に様々な活動に関わっていますが、今では多数の友人・知人ができました。

## ◆ シニアは子育て世代の支援を

昨年からは民生委員・児童委員を務めていますが、多方面の活動に関われば関わるほど様々な課題にも直面します。今、とくに気がかりなことは「子どもの問題」です。出生率が下がる一方、不登校や引きこもり、ネグレクトや虐待が顕在化し、子育て世代の非正規雇用や格差の拡大が「子どもの貧困」に連鎖しています。かつては、近所の大人やお年寄りが子どもに声をかけ、お節介を焼いていました。子どもの問題は親の責任とか自己責任と言われますが、今は環境が変わり過去の常識は通用しません。

少子化が進み、少数の子ども達が多数の高齢者を支える将来が危惧されますが、発想を逆転すれば、今いる多数の大人（シニア）が少数の子どもを支えることはもっと容易なはずで

す。高齢者が生きがいを求め人生を楽しむことは否定しませんが「公園で遊ぶ声がうるさい、保育園はご免」など、未来を担うべき子どもや若者の将来に冷淡で、身勝手な「老害」を振り撒く世相を憂います。1週間のうちの数時間だけでも、子どもの居場所づくりや学習支援に関わるシニアの活動が求められています。

## ◆ 外に目を向ける活動へ

SLA発足から24年、この間に福祉制度の疲弊、認知症の急増、交通事故や詐欺被害、空き家の増加等々、高齢者の課題はより具体的に深刻になっています。市民活動や行政の仕組みも進化し、私たちの活躍の場は多方面に存在します。SLAは「総合的に相談を受け、アドバイスの出来るシニア問題の専門家」ですが、今「アドバイス」が核心とは思えません。「今後の協会を考える」取組が始まりましたが、行動の中にこそ道が生まれるはずで



## ◆ NHK 放映の認知症予防対策

5月17日19時30分からNHKテレビで「これが世界の先端！認知症予防」の放映がありました。認知症予防の鍵は脳の神経細胞の活性化と説明がありました。脳の活性化には有酸素運動とコミュニケーション、知的活動の3本柱とすることで、認知症アルツハイマー病を発生させる脳のゴミ、アミロイドβを排出する紹介されていました。

私はこの番組を見て認知症予防にはボランティア活動が適していると思いました。

## ◆ 協会のボランティア活動

ボランティア活動は、ほとんど活動の現場に出向いて行いますが、近くはなるべく歩いて行き、自転車、電車に乗ることもあります。現場では人との出会いやコミュニケーションで多くの心のふれあいがあります。

会場作り、お茶の用意から囲碁、手芸、体操、草取りまでいろいろと体を動かします。活動するには普段より頭を使い、責任を持ってきちんと仕事をしなければなりません。

私は協会の活動に参加していますが、とくに相談事業を17年続けて担当しているほか、地域でもいろいろと参加して忙しくしています。

## ◆ 認知症家族会の運営

認知症については、地域の認知症サポーター研修を受け、家族会の運営を3年前から始めました。家族の方は、毎日認知症の親族だけを見ていると、自分もいつか認知症になるのではないかと考える方が多いようです。

家族会の医師や専門家を交えての話し合いや自治体や地域で行なわれている勉強会は自分を解放することができると思われています。

運営ボランティアはチームワークが大事で、企画、講師の選定、講師交渉、会場作り、お茶の用意、研修会等チームとのコミュニケーションと脳をフル回転させるボランティアです。



## ◆ 新宿区と協働の消費者活動でリフレッシュ

私は消費生活専門相談員として新宿区消費生活センターに18年勤めました。その後新宿区消費者団体連絡会の役員や会長をしています。活動は東京都や新宿区と協働で行い、16消費者団体で企画・運営します。行政・社会的貢献組織と委員をまとめるのは、コミュニケーションと寛容さ・柔軟な取り組みが求められ、頭も体もリフレッシュするボランティアです。

## ◆ 日常生活で心がけていること

私は戦争中飢えて不健康でしたので、毎年健康診断を受けています。最近は認知症の検査もしていますが今は正常を保っています。診断の結果は優良とすることで、薬は飲んでいません。毎日の生活でとくに食事には気を付けています。病気につながる可能性のある、塩分と糖分だけは摂り過ぎないように気をつけて調理します。料理作りは頭も体も使うので認知症予防になると実感しています。

脳活は、パソコンとスマホです。メールはボランティアに役立っています。



## ◆ おしゃれする楽しみで若返り？

年齢を重ねてもきちんとしたジャケットやブラウスを着て出かけると気持ちもしゃんとしてきます。アクセサリーやスカーフでアクセントをつけて楽しんでいます。たまに仲間から「おしゃれね」と褒められると若返ります。

ボランティア活動をして周囲の人に喜ばれ、認知症予防にもなる活動を継続して、健康で充実した生活を送りたいと思っています。

## 沼津で過ごした戦時中の思い出

シニアライフコーディネーター 八代 洋子



### ◆ 沼津に疎開

昭和19年4月から20年12月までの太平洋戦争末期から終戦後4か月間、両親と父方の祖母、私達4人姉妹の7人家族は、静岡県沼津市で過ごしました。真珠湾攻撃で華々しく開戦した日本でしたが、3年も経過したころ、アメリカ空軍による本土空襲がはじまりました。

東京では学童疎開が始まり、小学校3年から6年までの学童は縁故疎開、または集団疎開が義務づけられました。我が家の場合は父が海軍技術研究所所属の将校だったため、中目黒にあった研究所が沼津へ疎開したので、家族で転居することになりました。

### ◆ 疎開先の学校生活

当時小学4年生だった私には戦況の深刻さも現実には理解できず、海岸沿いの松林の中にあった広い別荘に行けたことが嬉しくてたまらなかったのです。私達家族の住んだ家の1階には、8畳間4部屋を囲む南北両側に縁側があり、広い庭におりることができました。洋風応接間、台所、風呂場があり、まさに豪邸でした。



毎朝、近隣の学童たち10人ほどが集まって男女別に列を組み、6年生の班長を先頭に、元氣よく軍歌を歌いながらあぜ道を行進して学校へ行きました。学校へ着くとクラスの大半は地元農漁村の子で、「あんた、東京からきたぞら？」というように「...ぞら」と語尾につけて喋るので、最初はよく聞き取れませんでした。すぐに慣れました。

東京から来た海軍技術将校の娘というので、まず教師が大事にしてくれたためか、私はいじめにあうどころか、皆にちやほやされたような覚えがあります。田舎の子には、体力の面ではとてもかないませんでした。少しばかりピアノが弾けたので、教室にあったオルガンを弾いて聴かせて珍しがられました。

### ◆ 沼津が襲撃される

疎開して一年がたち、5年生になった3月頃から、アメリカ空軍の日本空襲が始まりました。最初は工業地帯と大都会に集中した空襲でしたが、東京空襲のため飛行機が空中通過するのは駿河湾の奥に位置する沼津でした。ある時その通過するはずの爆撃機が、沼津の上空を旋回しはじめのです。

深夜でしたが母に呼び起こされ枕元に準備してあったリュックを背負い、防空頭布をかぶって外へとびだし「防空壕」に入りました。父は研究所の夜勤のため不在、別荘番の家族と一緒に我が家の母と祖母、4人姉妹がみすぼらしく薄暗い防空壕の洞穴の中で、無言でお互いの顔を見つめ合いました。

### ◆ 忘れられない防空壕脱出の思い出

防空壕の中にとどまっていれば、危険なのは子供心にもわかっており、「出よう」と別荘番のおじさんが先立ち、防空壕から出て逃げました。子供の足で、夢中になっておじさんの後を追って走りました。「どこまで走るのだろうか？この田んぼのあぜ道を人間が走っていたら空から丸見えではないか？」とか「空中射撃？」そんな覚えばかりの言葉も頭をよぎりました。

おじさんは川の橋のところまで来たとき、川に入り深さを確かめ、子供でも入れると考えて皆を誘ったのです。私も皆について橋の下にもぐると、胸のあたりまで水に浸っていたと覚えています。3歳の妹は母に背負われて、もう一人の2年生の妹は、肩くらいまで川の水に浸されたのではないかと記憶しています。こんな行動は夏だからできたのだと、今しみじみ思います。その時、我が家の仮住まいだった豪華な別荘は完全に燃え尽きてしまいました。

戦後は恵まれた人生を過ごすことができたことに感謝しつつも、地獄さながらのこの体験は80歳を超えた今も私の心の奥深く刻まれています。戦争体験は二度としたくないと思います。



# 協会からのお知らせ

## 相談員のための＜新設認定制度＞の研修会を開催



電話相談員の皆さんと、相談員になりたい皆さんのための研修会を開催します。各地域でも相談員として活躍が出来るよう、3日間の研修を受けてスキルを磨きます。

### < 研修内容 >

第1日目：平成29年8月26日（土）

場所：新宿消費生活センター分館

時間：午前9：30～12：00

相談員の自己理解を深める研修

第2日目：平成29年9月 9日（土）

場所：目黒区下目黒住区センター

時間：午前9：30～12：00

全国一斉電話相談から相談事例の  
対応実習

第3日目：平成29年9月16日（土）

場所：新宿消費生活センター分館

時間：午後1：30～4：00

傾聴の基本的態度と技法を事例から  
学ぶ

※ 研修費：無料

全国一斉電話相談 **シニアの悩み110番**

関東・中部・中国・東中国・九州

一人暮らしの悩み・終活・家族の悩み他

開催日：平成29年9月23日・24日

時間：午前10時～午後5時

電話番号：03-3495-4342

## < 新冊子発行 > **みなさんの原稿を募集します**

平成23年4月発行の第17号からビバシニアに連載してきました「戦争体験を語り継ぐ」は今回の第36号で20回続きました。

このたび、この原稿を含めてみなさまから原稿を募集して新冊子を企画しています。私たちの子ども時代や青春の忘れられない思い出や、ぜひ次世代に伝えたいことなどエッセーとしてお書きください。もちろん戦争時代の思い出でも構いません。どうぞふるって応募していただきますようお願いしています。

タイトル：「ビバシニア青春メモリー」または「ビバシニア・ビバメモリー」  
～忘れられない人生の1ページ～ （仮題）

装丁：A4版 カラー 50～60ページ

文字数：11ポイント1400字位（手書きの場合は原稿用紙4枚弱）

写真：1～2枚

原稿締切り：平成29年10月末日

新規に採用した原稿には図書券を進呈します

原稿送り先：e-mail [info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com)

問い合わせ 〒153-0063

東京都目黒区目黒2-10-5-101

NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

ビバシニア原稿募集係





### ● 国産ブドウは40種類以上も！

秋の味覚ブドウを調べてびっくり！国産ブドウがこんなに種類があるとは思いませんでした。皆さんは何種類知っていますか？何種類食べましたか？

#### <黒いぶどう>

巨峰・ピオーネ・ナガノパープル・マスカットベリーA他  
11種類以上



#### <赤いぶどう>

甲斐路・シナノスマイル・クインシーナ・マニキュアフィンガー他18種類



#### <緑色のぶどう>

翠峰・ゴールドフィンガー・白峰・シャインマスカット他  
13種類



#### <黄色いブドウ> 1種類

多摩ゆたか

#### <ワイン用ブドウ>

世界中で生産されている葡萄は、ほとんどがワイン用という事を知っていましたか？

ちなみにヨーロッパでは生産されている葡萄の約80%がワインに使われているそうです。ワインで使用される葡萄の条件として、粒が小さく、実と実の間には十分は隙間があった方が良いと言われています。隙間があった方が風通しがよいので、葡萄が病気にならず、日光をたくさん浴びる事ができるので成熟しやすいというメリットがあるからだそうです。

#### <国産のワイン向きブドウ甲州>

甲州は、日本固有の葡萄品種で、中国原産の「竜眼」(龍眼 ロンガン)の変種とされていたがDNA鑑定により否定されており、現在も由来については不明な点が多いが、ヴィニフェラ75%、中国ヤマブドウ15%の交雑種との見方が有力です。

生食用としても流通しているため、醸造者の調達経費が著しく高いのが難点ですが、ワイン醸造に適した強い酸味を持ち、日本で栽培される葡萄としては比較的将来性を秘めた品種です。

ブドウの栄養成分と効用についてイタリアには古くから"Buon vino fa buon sangue" (良いワインは良い血をつくる)ということわざがあります。ワインが健康に良いという意味ですが、アルコールとともにポイントとなるのは原料のブドウに含まれているポリフェノールの効用によるところが大きいのではないのでしょうか。

### ● ブドウ糖による疲労回復効果

ブドウには体内に吸収されやすいブドウ糖や果糖などの糖質が多く含まれており、これらは体内で代謝の経過を経ずにそのままエネルギーになってくれるので、疲労回復効果が非常に大きいと言えます。

### ● 脳の働きをよくします

ブドウ糖や果糖などの糖質は直接脳の栄養源となり、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果があります。

### ● アントシアニンなどのポリフェノール

ブドウにはポリフェノールが沢山含まれています。特に皮や種の部分に多く、これはガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれています。また、その中のアントシアニンは色素成分で赤ブドウに沢山含まれており、目の疲れや糖尿病による目の病気など、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されています。

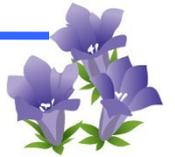
### ● ポリフェノールの一種レスベラトロール

食物アレルギーの発症を抑える効果もあります。ブドウに含まれているポリフェノールにはたくさんの「レスベラトロール」成分があり、食物アレルギーの発症を抑える効果があることを、山梨大医学部の中尾篤人教授(免疫学)らの研究チームが突き止め2012年9月に発表されました。(S)





## 協会だより < 最近の協会の活動と協会事業など >



### ★新理事長に山下由喜子氏

6月17日開催の理事会で、山下専務理事が、佐藤理事長の後任理事長に決まりました。新理事長と共に新しい体制のもと、これからの協会の発展が期待されます。佐藤前理事長は特別理事として協会の下支えを続けます。

### ★相談員の新認定講座が開催されます

当協会は、心豊かに安心して生活できる社会づくりの実現に寄与することを目的として、シニアのための総合生活相談事業を行っています。特に電話相談員の自己理解を深めると共にスキルアップのために研修を行います。

開催日：第1日目：8月26日(土)

第2日目：9月9日(土)

第3日目：9月16日(土)

### ★埼玉県より講師派遣依頼

埼玉県地域支え合いの仕組みボランティア養成講座の講師としての依頼がありました。

NPO法人「ユアイネット柏原」で行っている生活支援事業のボランティアを増やすための講座で、グループでの話し合いを通じて自分が出来ることは何か、してみたいことは何かを考える講座です。3回講座のうち、2回・3回目をコーディネーターとして担当します。

10月27日(金)第2回「作戦会議」

11月10日(金)第3回「研究編」

### ★第11回SLC養成講座は開催決定

昨年第10回SLC養成講座が終了し、今年度第11回のSLC養成講座開催を理事会で検討の結果、30年1月から3月の予定でカリキュラムを見直して開催します。

### ★協会案内が新しくなります

新理事長の下で、協会案内パンフレットが新しくなりました。ご期待ください。

### ★「ビバシニアノート」好評販売中

“100歳まで輝いて生きる”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、ぜひ参考にさせ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または事務局へ)

A4判52ページ 頒価1部500円(送料別)

### ★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」

脳性まひの菜穂子さんの詩集は、当協会が製作販売を担当して、全国から申し込みがあり、3月末までに3,500冊以上販売いたしました。第四版の増刷をしましたので、ぜひご購入ください。

申し込みはホームページまたは協会事務所へ。

(03-3495-4283)

### ★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。

### < 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)

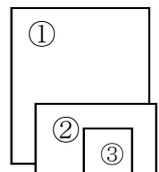
・広告料

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 >

ボランティアを改めて考えてみると、活動を通して本当にいろいろな学びや感動があることに気がつきます。自分自身を豊かにしていると思います。 山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ビバシニア」第36号 発行日/平成29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 山下 由喜子

〒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

# 関東シニアライフアドバイザー協会・広報出版の本紹介

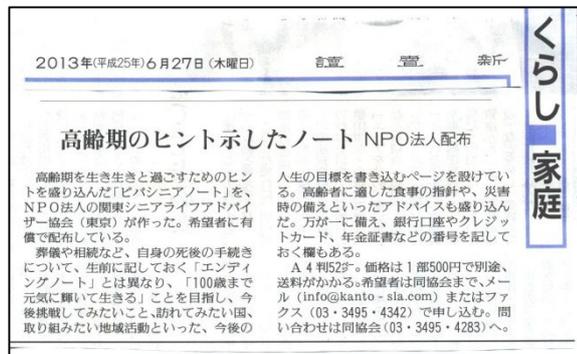


頒布価格：1冊500円（税込）  
お申し込み・詳細は協会事務所へ  
TEL：03-3495-4283  
ホームページからもお申し込みが出来ます

## 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）



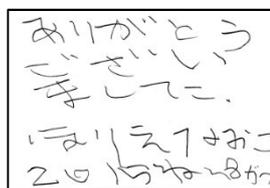
## 堀江菜穂子さんのこころの詩集 第四版増刷しました

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を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。

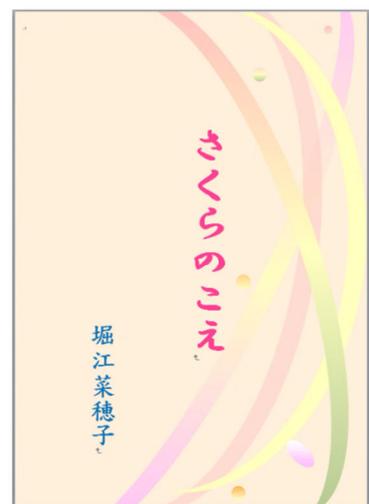
頒布価格：1冊500円（税込）  
お申し込み・詳細は協会事務所へ  
TEL：03-3495-4283



菜穂子さんの直筆です

菜穂子さんの新しい詩集「いきてこそ」が、サンマーク出版から発刊されました。「さくらのこえ」の詩が11編掲載されています。

谷川俊太郎氏推薦です  
定価：本体1200円+税



< 全国一斉電話相談 >

「シニアの悩み110番」

9月23日(土)・24日(日)

10時～17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



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

- ・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)

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