

万年青
おもと



九州シニアライフアドバイザー協会

会報

第 107 号

福岡県 70 歳現役応援センター担当者の意見交換会報告

担当 福与 克己



応援センターの受付業務メンバー 9 名は、末積会長にもご参加頂き 6 月 20 日（土）

15 時～あすみん交流室で

意見交換会を実施しました。応援センターの受付業務は本年 4 月で 4 年目を迎え、メンバーも「マニュアル」に基づき円滑に業務遂行し、時に発生するレアケースへの対応にも経験を積んで参りました。しかし細かい点では個人差もあり、戸惑いもあります。また 4 月末に仕事の一部が「受付担当者」から「相談員」に変更されたこともあり、この機会にメンバー 9 名が一堂に会して日々の受付で対応に困った事例や、マニュアル外の不明な事柄などを忌憚なく話し合い統一見解を確認しました。

又、シフト編成の期限、出勤途上のアクシデントによる遅刻連絡、出勤不能時の緊急対策などを取決め有意義な会議となりました。

4 月に応援センター長殿が人事異動で交代されましたので、先日末積会長が表敬訪問しご挨拶申し上げた際に「SLA に委託している受付業務はしっかりやっている」とのお言葉を頂いた旨報告があり、28 年度も契約継続の期待が膨らみ、大多数のメンバーは更に「頑張ろう」とあらためて意欲を表明し合いました。

会議終了後は西鉄グランドのレストランで懇親会を開き、お互いに労をねぎらい、話し足りなかった事を語り合い相互理解と絆を強めて散会しました。



応援センター受付業務の心得

1. 来所者（お客様）に対しては「いらっしゃいませ」と笑顔で迎え「有難うございました」と笑顔で見送る。
2. 来所者の誘導は 2015 年 4 月 17 日に決定された「受付担当者と相談員の分担」に従って役割を果たす。
3. 個人情報の保護は契約書 12 条と「個人情報取扱特記事項」を遵守する。

運営会議報告

事務局長 山崎 正弘

5・6 月度の運営会議の内容を報告します。（5 月，6 月分を纏めて）

- *5 月度運営会議 5 月 16 日（土）10：30～12：30 あいれふ 8 階ココロンセンター
- *6 月度運営会議 6 月 20 日（土）10：30～12：30 あいれふ 8 階ココロンセンター



1、27 年度の協会行事の担当が決まりました。電話相談は、福祉研究会及び生活総合研究会。レクレーションは、高齢者制度研究会。全体研修会は一気会及びジェロントロジー研究会。ハートフェスタは、支援室・事務局を中心にしたメンバー構成で、それぞれを主担当として、全員参加で各行事に当たります。

2、第 6 回全国 S L A 協会会議が、6 月 27 日（土）、28（日）大阪で開催され末積会長が出席します。

担当の大阪 S L A 協会から各種の討議事項が出されていて、その内電話相談会を「年 1 回にしたらどうか」との提案がありました。九州 S L A 協会としては、協議の結果従来通り年 2 回でと申し合わせました。

3、協会ホームページの更新手続をするため、今後の道筋を具体的に示して問題点、望ましい姿などについて着手する必要があると協議しました。

4、「ふくおか共助社会づくり表彰、福岡県知事賞」について。

県と協働しボランティア活動して地域に貢献している事を報告し審査を受けるという趣旨。当協会として電話相談の内容をまとめて募集に応募し、この機会を利用して九州 S L A 協会をアピールし周知化を図ることにしました。

5、70 歳応援センター受付担当の意見交換会、慰労会を 6 月 20 日（土）行い今後の業務へ反映することにしました。

なお、同応援センターは九州 S L A を高く評価して頂いており、受付業務に関する契約は今後も継続が期待される。

6、末積会長から「九州 S L A 協会設立 20 周年に向けて今年はスタートの年と認識しており、20 周年事業に何か目的をもって取組んでいきたいと思っている。その準備の年にしたい」と、20 周年への決意表明がなされました。



第 35 回「茶の間からのジェロントロジー」

監事 先川 祐次

健康のもととは聞き上手



「高齢社会の社会学」というアメリカの教科書を読んでいたら年寄りがちな心理状態が紹介されていました。年を取

たら比較的平穏で浮世のしがらみから解放される、などといわれるのは平均寿命 50 年時代の話、長生きが当たり前の世の中になるにつれストレスが増え、内容も複雑になり精神科医にとっては若い世代より対応が難しくなっているというのです。

まず高齢者が陥りがちな心理の第一は“落ち込み”です。高齢になると何よりも終生のパートナー、子供や親友知己との別れが増え孤独感や寂しさは埋め合わせようがありません。それに“働いて稼ぐ”手ごたえややりがいが無くなり、社会的地位や世間から認められる機会からも遠ざかって存在感が薄れ、無力感が停滞します。落ち込んでなんかいるものかと頑なになると、体と潜在意識のミスマッチが起こって体調を崩し、眠っていた持病を誘発しかねないのでご用心。

つぎに起こりがちなのが妄想、つまり自分勝手に思い込みひねくれる心理状態です。アメリカでは特に女性にこの傾向が強いと報告されています。他人の話を素直に聞かない、実際には何もないのにマンションの上階の音がやかましい、子供の声がいら立たしく感じるなどは耳が遠くなるにつれて起こりがちな妄想心理の一例といえます。齢を取ると嫁姑のわだかま

りが問題になるのは洋の東西を問わないようですが、これも多くの場合姑の妄想心理が影響しているといわれています。その底流にあるのは“かまってもらえない”孤独感からくる疎外感で、それが温泉ではなく噴煙のかたちで吹き出してくるため若い人たちから煙たがられるのには男女の区別はありません。

もう一つ忘れてならないのは愚痴っぽくなり、頑なになり他人の話は聴かずに怒りっぽくなることです。これもまた、心身の弾力性がなくなっている硬化現象なのです。私たちの体調は肉体と気持ちで支えあっていますから怒りっぽい言動が多くなれば頭部のチェックがお勧めです。これらの老化心理は脳の動脈硬化と相関関係があることが分かっているからです。それでは誰にでも訪れる生活機能の障害をできるだけ先送りして健康長寿を全うするにはどうしたらいいのでしょうか。“話し上手は聞き上手”といわれるように、できるだけ社会に出て他人とのコミュニケーションを絶やさないようにこころがけると独りよがり防げます。それに加えて血圧や脈拍の上がり具合が自分の心理状態とどのように関連しているかデータを持っていれば、その安定を図るよう

に深呼吸して気持ちを和らげる工夫をすることも効果があります。ちなみに私の場合は血圧が平常より 20 上がり脈拍が 90 代になっているときは潜在心理が赤信号になっていることが健康ジムの統計からわかっています。





トピックス

『今年も頑張ります』 福祉研究会 世話人 馬場 忍



昨年につき、今年度の世話人をお受けする事になりました。活動計画としては、出前講座を念頭に「居宅介護の簡単なコツ」のみならずロコモ予防の必要性や予防運動の習得など、学ぶべき内容の多い勉強会を継続してゆきます。又、協会の年度業務においても担当する業務をメンバー一同で力を合わせて取り組みたいと思います。昨年担当したハートフルフェスタでは、各自のノウハウやアイデアを出し合いテーマに沿ったブース作りが出来た事により皆で達成感を味わう事が出来ました。今年も仕事の都合や地域活動等の為、やむなく定例会を欠席されるメンバーの皆さんともコミュニケーションを取り、同じ目標を共有出来るよう努めたいと思います。現在は、やや物静かな女性ばかりの福祉研ですが、男女を問わずSLA会員の皆様のご参加をお待ちしております。

『歓送迎ランチ会』

生活総合研究会 5期生 安部 多規子

5月15日金曜日、山崎世話人お声掛け初の「生総研・歓送迎ランチ会」が、中央区大名の一軒家海鮮ダイニング店にて行われました。この4月にSLA協会に再入会された川野さんの「生総研歓迎会」と、各々の事情で退会・休会の方々との「しばしのお別れ会」を兼ねるものでしたが、発案から開催まで短期間だったにもかかわらず、総勢12名中11名出席と感動的出席率となりました。一日限定5食の人気メニューを獲得すべく、開店1時間前から列の先頭に並んでくださったF氏のおかげで、豪華海鮮も賑やかに並んだ昼の宴は、乾杯ビールと

ほとんど欠席ばかりだから、会費納入時期は毎年『どうしよう…』って思うけど、SLAの人達との交流って、他じゃ得られない貴重な財産だものね。こんな人材の宝庫、そう無いよ。年間5千円でそれを得られるって、十分価値ある！」と言われたことを思い出し、実感するひととき。記念撮影後、ほぼ全員で雨の中2次会喫茶店へと向かいました。

今年度の定例会では「電話相談会照会先一覧表の更新」に取り掛かっています。様々な情報交換とともに、楽しみながら成果を形にすることに挑戦中。みなさまのご参加、お待ちしております。

「お久しぶり!」「初めまして」の笑顔で盛り上がりました。「休会中だから、出席するのは勇気がいったけど、来て良かった!」の声や「休会するけど、また来たいわあ…声かけてね!」の声に、現役続行組は「戻っておいで～待ってるよ～」と声を大に返っていました。

以前、先輩(1期生)に「忙しくて、





協会イベント情報



これからの主なイベント

～詳細は後日連絡いたします。奮ってご参加ください！～

- ★電話相談事前研修会
9月中旬予定
於；あいれふ8階 ココロンセンター
- ★秋の全国一斉電話相談
「シニアの悩み110番」
9月26日（土）～9月27日（日）
於；福岡市中央区今泉2-4-24-905
- ★ハートフルフェスタ福岡2015
10月4日（日）10：00～16：00
於；福岡市役所西側ふれあい広場
- ★全体研修会
前期10月、後期28年3月の予定
於；あいれふ8階 ココロンセンター
- ★レクレーション
11月中旬の予定



自主活動研究会平成27年7月・8月定例会スケジュール

自主活動研究会	7月	8月
一気会	10日（金）11：00～	休会
福祉研究会	2日（木）14：00～	6日（木）14：00～
ジェロントロジー研究会	11日（土）10：30～	休会
高齢者制度研究会	8日（水）11：00～	12日（水）14：00～
食育同好会	未定	未定
生活総合研究会	15日（水）14：00～	休会予定

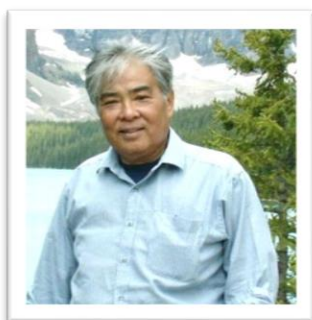
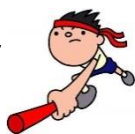
*生きがい研究会は休会中



☆運営会議の予定

- 7月度 7月18日（土）10：30～ 於ココロンセンター
- 8月度 8月15日（土）10：30～ 於ココロンセンター

《 リレー 仲間だより 》



『さんきゅう会』 福岡市中央区 3 期生 金尾 正城

「リレー仲間だより」開始から 1 年経過し、バトンが回ってきましたので近況を綴ってみました。

退職して 10 年以上も過ぎましたが、昭和 39 年に入社した同期の仲間が、毎年、元気な顔と感謝の念をもって、交流を続けています。全体の OB 会は先輩後輩、出身母体も営業、工場、管理と様々であり、一定のルールで会の運営を行っていますが、「さんきゅう会」はルールもなく、世話人が全国の集合場所を投票で決めて、1 年振りの再会を 10 年以上続けています。

お互いに営業の仲間で、入社当時は集合訓練で鍛えられ、現役当時は良きライバルで切磋琢磨と転勤を続け、各々現在の地で晩年を迎えております。今は何の利害もなく北海道から九州まで息の合った仲間が数日間、近況を語り、酒を酌み交わし「また来年元気で会おう！」と別れます。最近学校の同窓会がやたらと増え、関西出身の小生は、帰省の機会が増えましたが、「さんきゅう会」は、全国に点在する仲間が、投票で決まった開催地に集まります。昨年は

北海道でしたが今年は九州となり、小生がホスト役を務め、湯布院、黒川、高千穂、熊本と旅を続けました。旅はさておき、延々と続く懇親会は、昔話や現在の心境を語り合うのがお互いの楽しみで、1 年毎に体力の低下や物忘れが話題になりますが「老いの自覚はチャンス！」と新しい趣味や生き方を、身につけてきた仲間もおり、いい意味での刺激が自己年齢の成長を考えさせられるいい機会でもあります。



暦年齢ではなく、自己年齢の成長はまさに「ジェロントロジー」であり、1 名の仲間との別れがありましたが、お互いに再会のために健康に留意し、経験を更に磨いていく事は超高齢社会では大切な生き方と思われま

す。九州 SLA 協会も 1 期生から 5 期生まで机を並べて学んだ同期の仲間がおられます。20 周年も近づいてきましたが、各々異なった世界を体験された仲間であり、会員数も減少気味ですがお互いに交流を深め、自らの成長をし続けたいものです。

編集後記



日本老年学会は 65 歳以上の高齢者の身体、知的機能や健康状態について「現在の高齢者は 10～20 年前に比べて、5～10 歳は若返っていると想定される」と発表した。定期的な運動など生活習慣が改善したこと、医療技術の発達などが原因ではないかと分析。団塊世代の先頭を走り「高齢者」の称号にはまだまだ違和感を感じる身としては、むしろ当然のことと受け止めている。暴飲暴食を慎み、適度な運動を実践し、ボランティア活動など積極的に社会に飛び出し明るく楽しくを心がけ健康寿命を延ばしたいと考えている。

【発行者】 九州 SLA 協会会長 末積 洋子
【編集】 広報委員会 〒810-0021 福岡市中央区今泉 2-4-24-905 号