

5 月 15 日に開催予定だった「第 24 回通常総会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため昨年と同様に中止（書面審議）となりましたが、関係者各位のご助力により、春の全国一斉電話相談会のみ無事開催されました。

弥生～Mar.～

『第 50 回 電話相談「シニアの悩み 110 番」』

電話相談担当 福与

1. 総括

第 50 回電話相談「シニアの悩み 110 番」は 2021 年 3 月 27 日(土)～28 日(日)の 2 日間、全国 5 カ所（九州、関東、中部、東中国、中国）で開催されました。

(1) 特記事項

第 50 回の節目でもあり 40～50 件を想定して 6 名（延べ 9 名）の相談員で対応したが広報が限定的で広く案内が出来ず過去 7 回中ワースト 3 の 27 件に留まった。

今回もコロナ禍での開催となり、相談員の感染防止を最優先に準備し開催した。

- ① 会場：前回同様、会員居住の団地集会所（公的場所であり感染防止策は万全）を利用。
低料金ではあるが、天神地区からは片道 1 時間を要し、相談員には負担をかけた。
- ② 広報活動：福岡市役所（市政だより）の他、福岡市記者クラブの新聞社・TV 局 15 社と、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島各県（福岡支社）宛に、文書により広報支援をお願いした。更に毎回協力頂く主要先には電話、FAX で念押しした。この結果、福岡市政だより、西日本、毎日、佐賀、宮崎日日各新聞社に掲載頂いた。特に西日本新聞社は“情報特ダネ”欄の目立つ紙面で掲載され広く読者の目に留まった。NHK 他 TV/ラジオ各社の取材・報道は実現しなかった。
- ③ 事前研修会：コロナ禍のため見送った。
- ④ 経費（実績見込み）： 約 49,000 円
会場費、NTT 工事費、相談員交通費・日当・昼食費、資料印刷費、郵便切手代

(2) 全国相談件数 前回 189 件⇒279 件（147.6%）

関東が 101 件⇒157 件と 55% の大幅増加した一方、九州は 47 件⇒27 件と 43% の大幅減となった。

各協会別の相談件数

単位:件

	九州	関東	中部	東中国	中国	合計
今回	27	157	24	18	53	279
前回	47	101	7	12	22	189

2. 九州協会の特徴

(1)相談件数は
前回の47件から

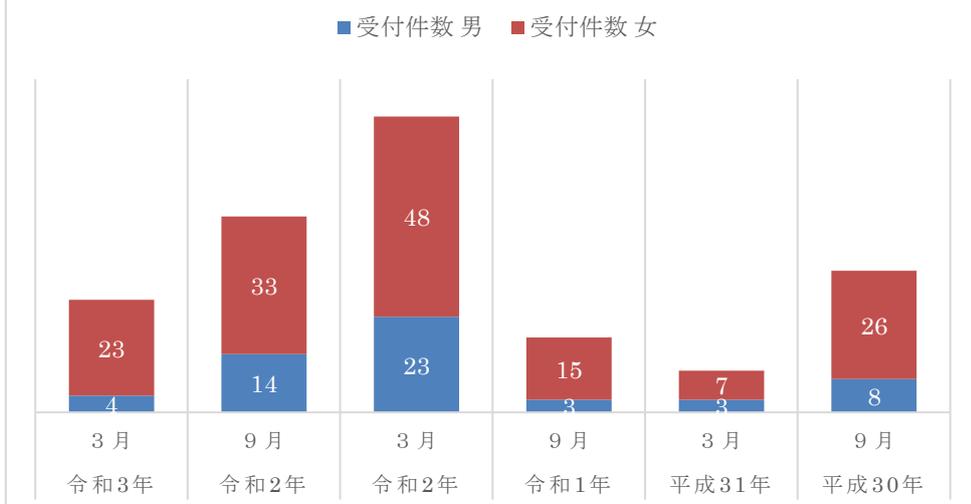
20件減の27件

(2)相談者の男女別実績は
男性4件(14.8%)、
女性23件(85.2%)となった。

従来傾向は

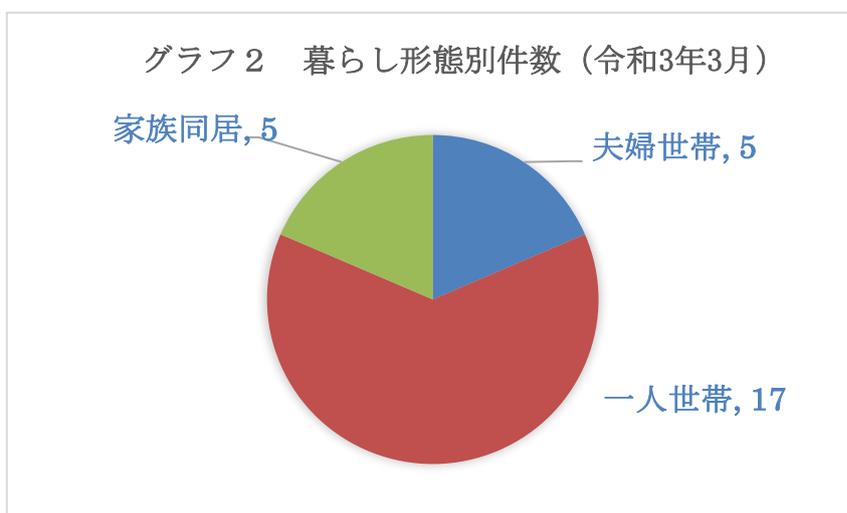
男性3：女性7がベースだが
今回は男性比率が
半減した。

令和3年3月全国一斉電話相談九州実績
グラフ1 男女別受付件数(時系列)



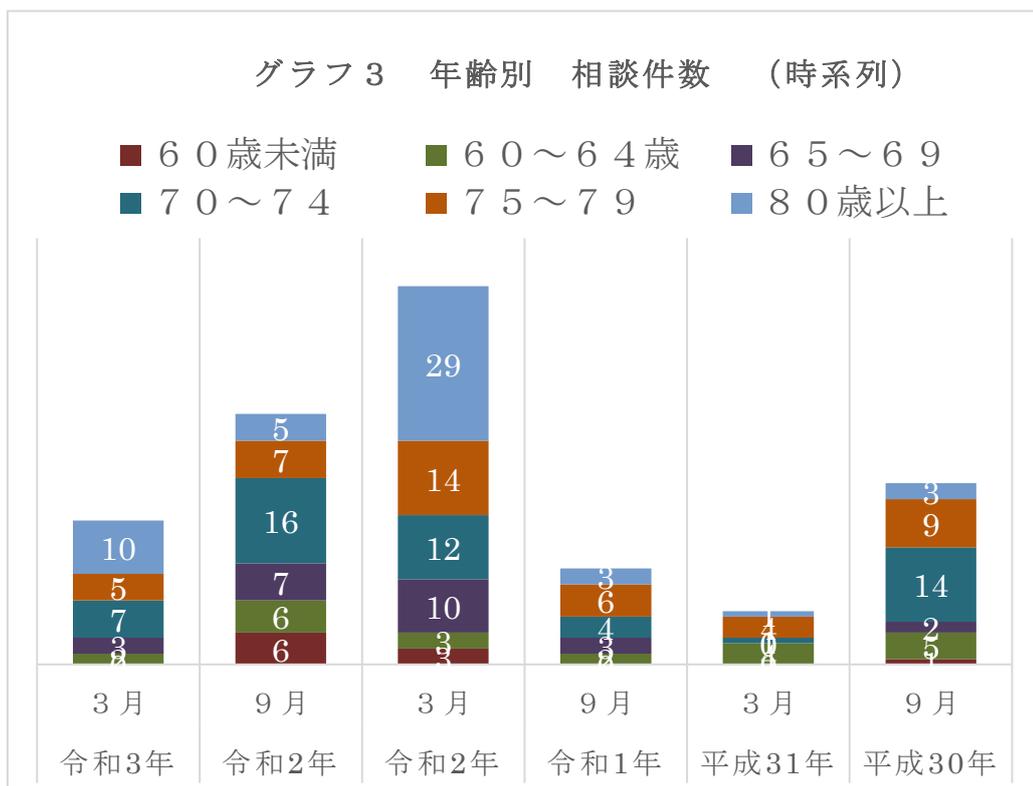
(3)暮らし形態別は
「一人世帯」17件(63%)
「夫婦世帯」、「家族同居世帯」
共に
各5件(18.5%)となった。

グラフ2 暮らし形態別件数(令和3年3月)

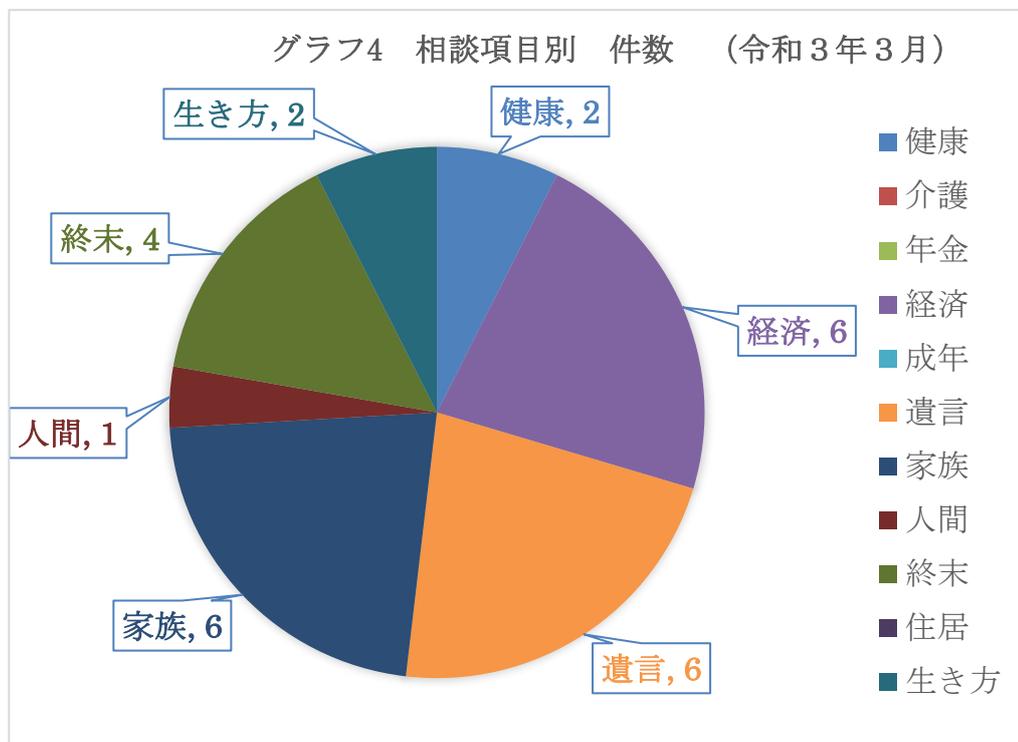


(4)年齢別は
毎回70歳代がトップで、
今回も12件(44%)と
4割強を占め、次いで
80歳代が10件(37%)、
60歳代5件(19%)
となった。
特に年齢別傾向に
変化は窺えない。

グラフ3 年齢別相談件数(時系列)



(5) 相談項目別の
トップは毎回「遺言相続」
だが、今回は「経済」、
「家族親族」の3項目が
共に6件で
全体の67%を占めた。



3. 課題

毎回電話機2台と相談員6名が2日間で50件を受付ける体制を準備するが、残念ながら相談件数は漸減傾向にある。

福岡市政だよりや主要新聞社には毎回支援を頂いているが、TVによる広域の高齢者への周知が不十分と認識している。NHKや民法TVの支援が得られるよう地道な活動の継続が第一の課題である。

次いで相談員の次世代を担う要員の確保が課題である。会員の高齢化と退会で今後が懸念され、5月に会則が改正された。これにより一般募集会員入会の道が拓かれたので戦力強化策が奏功する事を期待する。



九州 SLA ホームページ リニューアル!

<https://kyusyu-sla.com/>

会長 山崎 正弘

今年度の総会は、昨年度に続いて在宅審議・裁決になりました。詳細は同封の議事録をご覧ください。

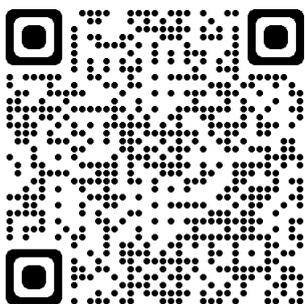
今年度の活動方針において従来の考えに捕らわれないパラダイムシフト的発想で、

- ・会員の一般募集を容易にするための協会会則の改正 と、
- ・協会の活動内容を一般の方々に知っていただく為のホームページ更新 を掲げました。

その趣旨は、そこに示した通りです。

ホームページの更新に際しては、動的要素を重視した内容とするため劇場型とし、そこに登場する人物が今何をやっているのか、動きが分かるようにしました。協会のアップトゥーデートな現状を知ってほしいのです。主役は勿論協会会員の皆さん

ですし、この劇を面白くして一般の方が見てみようかと、お誘いするのも皆さんです。



【↑九州 SLA 協会ホームページ QR コード】

▶ 他人事とすることなく当事者として、このホームページにどしどし記事を寄せ・投稿して、気軽に演技して貰わないことにはリニューアルをした意味がありません。

一方、以前の「万年青」から、今なおその価値を失っていない記事を選択・掲載し、長い歴史を持つ協会の姿を知ってもらえるようにすることや、今尚馴染みが少ないが、協会の基本理念であるジェロントロジーを身近に感じて頂くこと等は、協会の背景理解を深める一助に成るのではとの思いで、組み入れました。

このリニューアル初版は一応の原型を試みたに過ぎません。今後は皆さんからの意見・要望などを取り入れ、ホームページ担当者を中心にして逐次更新編集を続け、より良い、動きの有る、情報発信源にしたいと思っています。

皆様からの前向きな取り組みを切に望むものです。

(協会のホームページであるため、投稿者などの氏名、顔写真は原則として表記しません。)

なお、ホームページ公開に伴い「Ever Green」は、発展的に解消廃刊にします。

第 52 回 「茶の間からのジェロントロジー」

監事 先川 祐次

コロナ随想 胸にペースメーカー手術を受けて

時はコロナにオリンピックに私も百一歳。胸に心臓のペースメーカーを埋め込むのも健康長寿のパラオリンピックと思えば、この時期の入院も何かの啓示に思えて、ジェロントロジーの生体実験のつもりで入院生活を送りました。

おかげで猛暑の中、食事も部屋の温度も自分で気にしないでいいし、第一、面会謝絶だからコロナにかかる心配なし、それに同じ病院でワクチン接種して入院したから免疫効果が出てから退院。考えようで「良いこと尽くめ」の五週間でした。

一例ですが、ペースメーカーってどのような働きをするのだろうと思ったら、先生の設定は私の場合、一分間に70鼓動とのこと。そして面白いことに脈拍の設定は60から120の間とすることです。それでベッドの中で思い出したのは、こどものころ駆けっこ競争が盛んだったこと。昔はオリンピックで日本が勝ったのは金栗さんや朝鮮出身の孫さんだけだったから、私たちこどもの憧れのひとでした。

タイムを競うのに時計など誰も持ちません。大人でも時計を持っているのは偉い人たちだけでしたから。そこで、誰が言い出したのか、脈で測ればいい、時計みたいだからということになり、脈でタイムを計って勝ち負けを決めていたのです。

なるほど、脈動と時計の秒刻みが同じなのは生きる時は時の刻みなのだ、ペースメーカーは人生のペースメーカーでもあるのだ・・・と実感できました。

事実、手術した翌朝、トイレに行くため恐る恐る起き上がろうとしたら、ヒョイ！！という感じで起き上がれてビックリ。エエッ・・・と思ったら嬉しくなり、入院は101歳からの新しい人生のペースメーカーになった

人間は息を吸って肺で空気から酸素を振り分け血管を通じて心臓に送ります。

心臓はリフレッシュされた血液で元気を出し、ポンプ作用で全身に栄養たっぷりの血液を送り出し、肺はまた体内を一巡りしてきた血液を酸素でリフレッシュする、この循環機能のことを心肺機能というし、心肺機能停止と言えば死ぬことです。

駄洒落好きな私はそこで考えました。心肺機能は心配機能とも言えるじゃないか？心配といえはすぐ「何か気にすること」のように思えるけれど、柔らかく、心をこころと呼び、配をくばると読んだら「こころ配り」となる！！だから人間にとって生きていく上で大事なものは心配りなのだ・・・。

心不全は心臓が弱ってポンプ機能が弱り、肺は空気を吸い込むのに苦勞するようになって息切れ。肺の空気分解能力が弱ると酸素と炭酸ガスを分解しきれず体内の水分が肺の下部に溜まってしまう。それで肺炎を起こし、肺が機能しなくなり心臓の方が酸素不足で脈拍は萎んでしまい止まってしまうことなのです。

心臓の動きが鈍くなるから気落ちする・・・これが心配機能とわかると、なるほどそれをあらわしているから♥というしだい。長寿高齢社会では、人生五十年時代には考える必要も無かった心肺機能も長生きの心配りに直結しているわけですから健康長寿は何時も自分が平静な時の脈拍と血圧を知り、それを基準に物事を考えると、落ち着いて時の流れに添うわけだから自分の身に付いてくる。コロナは日蝕、月食の時しか見えない光と思えばこれも健康長寿を考えるジェロントロジーのコロナ現象かな、と楽しんだら気持ちのペースが揚がりました。





介護相談員として10年

福祉研究会 久富



今更ですが、介護が必要になった高齢者を社会全体で支えるしくみが介護保険制度です。保険ですから、皆で保険料を負担して、必要な方に給付する仕組みになっています。

介護相談員は、介護サービスの提供の場を訪ね、サービスを利用する人の話を聞き、相談に応じる活動です。申出のあったサービス事業所等に派遣すること等により、利用者の疑問や不満、不安の解消を図るとともに、派遣を受けた事業所は、介護サービスの質的な向上を図ることを目的とされています。

介護保険制度の中には、都道府県国民健康保険団体連合会又は市町村による苦情対応に係る対策が盛り込まれています。しかし、これらは何らかの問題が生じた場合の事後的な対応が中心です。

介護相談事業は、苦情に至る事態を未然に防止すること、及び利用者の日常的な不平、不満又は疑問に対応して、改善の途を探ること（問題提起・提案解決型の事業）を目指すものです。

介護サービス提供の場は、施設（特養施設等他）や自宅（訪問介護）ですが、福岡市の場合は、特養施設のみを訪問しています。

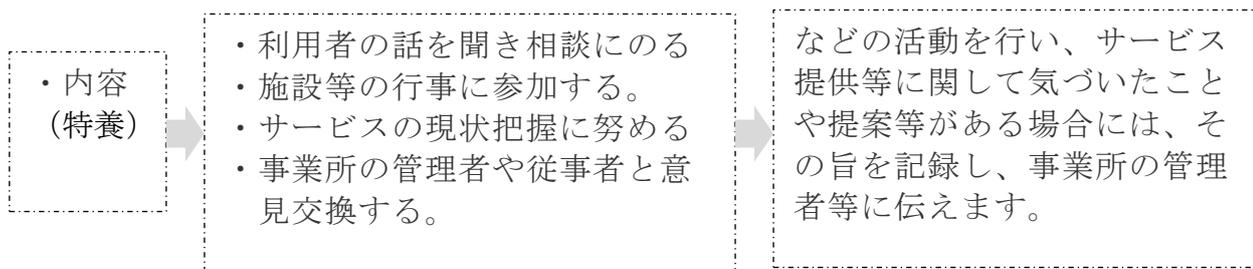
相談員に、割り振られる受け持ち訪問先の施設は、現在は4ヵ月毎に変わります。訪問員には、市からの介護サービス相談員であることを証する文書（身分証明書と名刺名札）が交付されています。訪問時は利用者にわかりやすいように、胸に下記のような、相談員である名札を付けます。福岡市相談員は親しみ易い様に別称「ふれあい相談員」。

福岡市 (10×13cm) ふれあい相談員 氏名 ○○○○ なにか困っていること 聞いてもらいたことは ありませんか 気軽に話しかけてください

裏 福岡市ふれあい相談員証 相談員 NO □□ 上記の者は本市のふれあい相談員であることを証明する。 交付日 ○年○月○日 有効期限 ○年○月○日 福岡市長 印
--

名札がこの様に大きいのは、施設利用者にとこの誰なのか、わかりやすいようにです。利用者の中には名札を手に取り、ジイーと見て「ひさとみさん」といわれる方もあります。

訪問の内容は、



訪問後は、訪問内容を書式に沿って記入し、保険者である福岡市へ提出します。又、3ヵ月に1回程度で市と相談員の会合があり、各自が訪問した施設の内容の報告を行い、訪問対応に対する他者の意見も貰います。

(現在はコロナ禍で、令和2年の2月後半から訪問中止中です。令和3年度の訪問活動の意思確認が、市から3月初めに文書でありました。安全が確認された後に、事業が再開されると思われます)

また、この訪問事業は入所者のためだけではありません。

職員への効果 ・緊張感からよいケアができる ・改善への取組姿勢が持てる ・個別の要望に丁寧に対応できる ・職員がケアに対し自覚と自信を持つ ・事業所が開放的で明るくなった・など、職員の反応もわかっています。	利用者に見られた効果として、 ・要望・意見が出るようになった ・相談員の来訪を期待するようになった ・精神的に安定した利用者が増えた (種々のアンケートより)
--	---

・利用者に見られた効果に『相談員の訪問を期待するようになった』というのがありますが、私もこのような経験を持ちます。

ある施設で最後の訪問時に「私、今日で交代します。皆さんとお会いできて楽しかったです」と言ったら、利用者の方が、「もう来んとね」と云われ、涙をポロッと出されました。私も思わずグッときて、待たれる幸せを味わいました。

また、方向音痴の私は、施設の建物が入り込んでいる場合には、内部を丁寧に案内されていても、次の訪問時に職員の方に「済みません、〇〇へはどう行きますか」と聞くことも度々です。よく尋ねるからでしょう、時には私を見た職員さんが「今日はどの棟に行かれます」と、聞いたりして、「こっちのE Vですよ」と、教えてくださったりします。

多くの人に出会うことは、「人はこうありがたい」という感じる人にも、出会う機会に恵まれます。



この度、ボランティア10年の表彰をいただきました。
感謝して、まだしばらくは相談員を続けたいと思います。



終活を考える

一気会 金尾

1. 終活とは

最近、終活セミナーとかエンディングノートの書き方等、人生の終焉についての活動が、今より充実した日々を送るための活動として、ポジティブにとらえた生き方が考えられています。

日本人の寿命も2020年度平均寿命で男性が81.64歳、女性が87.74歳、健康寿命が男性72.14歳、女性74.79歳と発表されていますが私も健康寿命はクリアしたものの平均寿命のゾーンに近づいてまいりました。

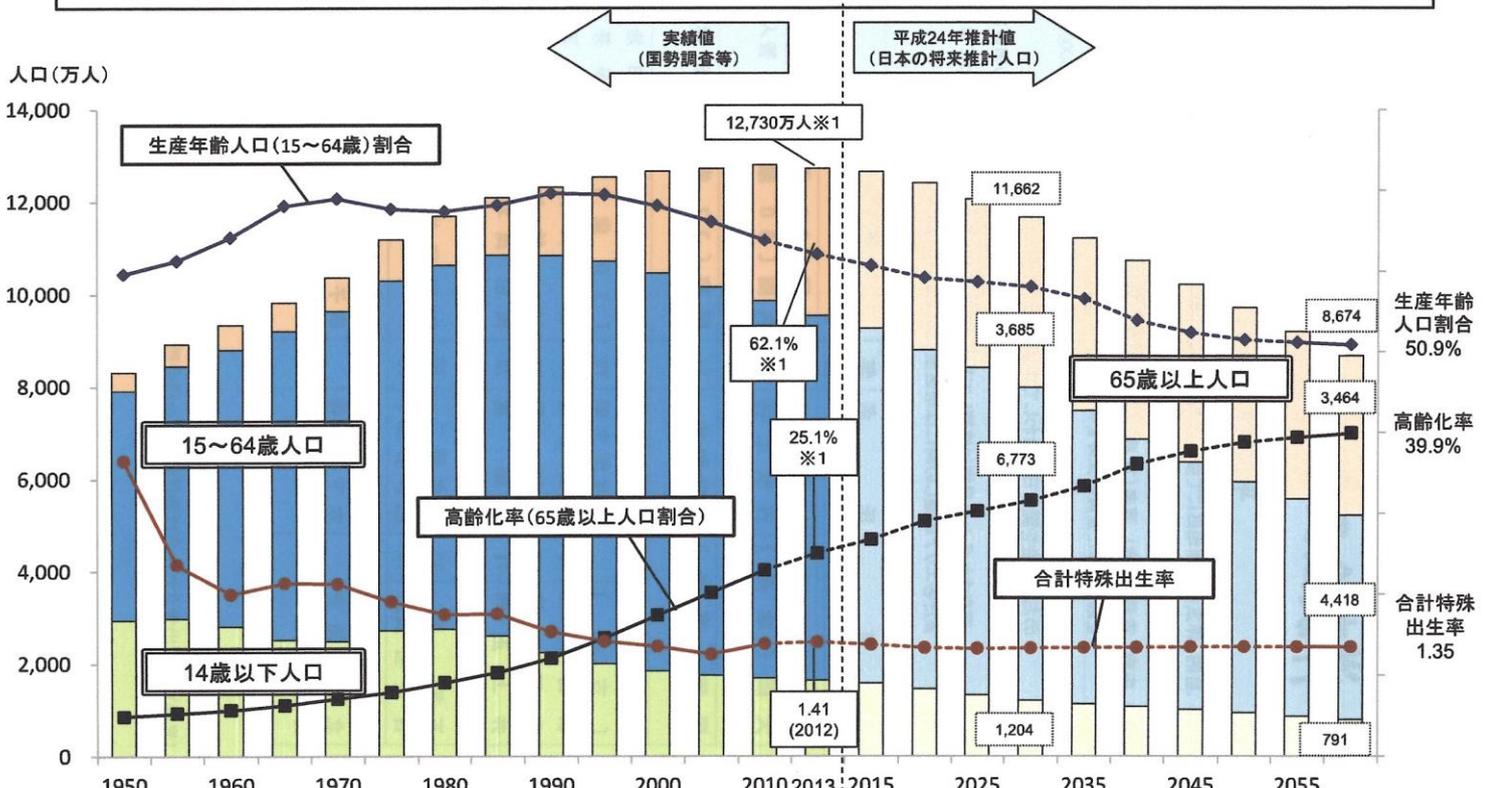
現在、自分が亡くなった時の葬儀をどのようにするか、遺言の準備や身の回りの生前整理等

家族の間でも話し合いはできておらず、子供たちは福岡と関西と離れて生活していますので、子供たちがたまに帰ってきた時は、中々この様な話が切り出せず十分な相互理解ができておりません。

終活は、自分が亡くなったときの連絡先や費用の対応、また入院等が発生した時の延命治療や臓器提供等、自分の意思を事前に家族に伝えておけば、子供たちの対応も親の意思を理解して行ってくれると思います。

2. 少子高齢化の課題

○ 日本の人口は近年横ばいであり、人口減少局面を迎えている。2060年には総人口が9000万人を割り込み、高齢化率は40%近い水準になると推計されている。



(出所) 総務省「国勢調査」及び「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計):出生中位・死亡中位推計」(各年10月1日現在人口) 厚生労働省「人口動態統計」

※1 出典:平成25年度 総務省「人口推計」(2010年国勢調査においては、人口12,806万人、生産年齢人口割合63.8%、高齢化率23.0%)

生産年齢人口（15歳～64歳）は75,072千人と過去最低となっており、出生率は合計特殊出生率（一定期間内の15歳～49歳の女性の出産数値）は1975年1.90と2.0を割り込んで以来2019年は1.36と低下し、少子化対策が急務となっています。

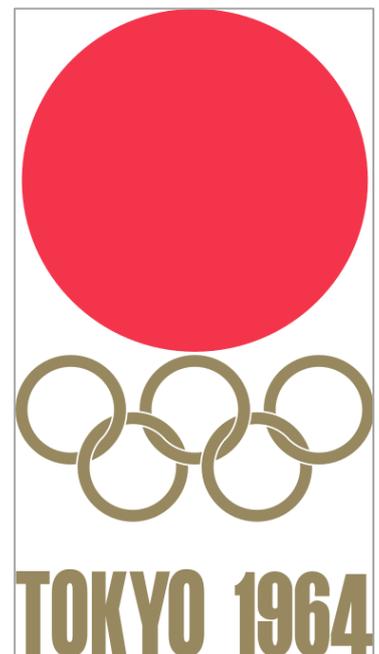
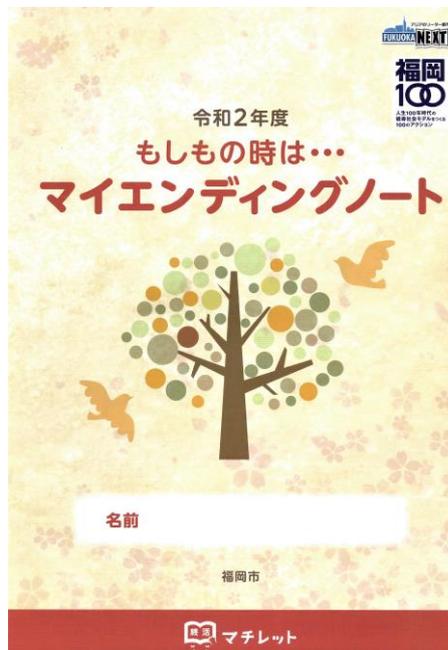
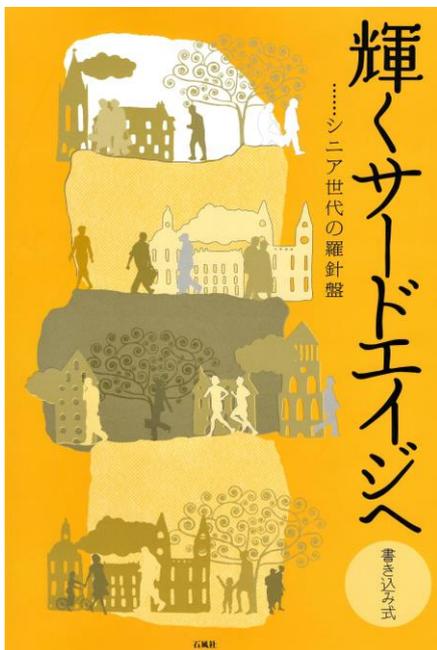
1984年に策定された子育て支援総合計画（エンゼル・プラン）以降、児童手当対象児童の拡大、保育サービスの質的拡充、育児休業手当の増額等、対策は行われましたが少子化の加速を止めることができませんでした。少子化の背景には、将来に対する漠然とした不安、非正

規雇用の増加に伴う不安定な生活、若い世代が安心して家族形成ができる環境が整っていない、家庭と仕事との両立支援に消極的な体質の企業等もあり、小手先の少子化対策では限界があるように思われます。新型コロナウイルス禍により、2020年の出生数は、841千人と戦後最小を更新し、2021年は80万人を割ることも予測されています。社会全体で少子化対策を考えるとともに高齢者も日本の次世代の将来を考えて、地域や家族でも支援できる仕組みをも状況にあわせて考えていかなばならないと思います。

3.少子化時代の終活

核家族、単身所帯の増加、近隣住民や親戚付き合いの希薄化により、人生の終末期は、家のものでもなく、地域のものでもなく、自分自身のものとなってきました。その結果、周囲の人や家族に迷惑をかけないように自らの終末期を迎えたいという考えが広まっております。

また平均寿命が年々伸びており、晩年を如何に健やかに暮らすか、という人生設計が不可欠となってきました。どのように終末期を迎えたいかと思案と考えるより、老後の不安を解消し、限られた時間を前向きに生きるというポジティブな思考が、現代のスタンダードだと思います。家族や周囲の人々ことを思い、気遣う心が「終活」の始まりでしょう。



終活活動は、まずエンディングノートの作成です。2008年に協会にて「輝くサードエイジ」を作成、書店でも販売いたしました。冊子の第2章「愛する人へのメッセージ」がエンディングノートです。一度記入された方はまた見直してください。福岡市でも「マイエンディングノート」を頒布しています。

今年は、東京オリンピック2020が開催され、アスリートの活躍に感動いたしました。1964年にアジアで初めて開催され、東洋の魔女や体操選手の活躍等が思い出されますが、半世紀の歳月が流れました。皆さんも時の流れに様々な思い出が去来されたことと思います。

脱炭素化（カーボンニュートラル）に向けての ライフスタイル変容

生活総合研究会 山崎

1 相次ぐ気象災害

熱海市で集中豪雨災害により多くの方が犠牲になりました。九州地方でも 2019 年 8 月の筑豊災害、2020 年 7 月の熊本県の球磨地方の災害など記憶に新しい。異常気象の原因が地球温暖化によるものであり、それは全て人間活動で排出される温室効果ガスによるとの断定は難しい。

しかし産業革命以来世界の平均気温は約 1℃上昇しているとされる。この間の技術革新、産業活動の興隆を考えると人間活動が大きく影響していることは間違いない。そして最近、人間活動がどの程度寄与しているかを定量的に評価できるようになってきている。

2 パリ協定

現在のペースで炭酸ガス CO₂をはじめとする温室効果ガスの排出が続くと、早ければ 2030 年頃には 1.5℃上昇するとされている。2015 年のパリ協定は「世界の平均気温上昇を産業革命以前と比べて、2℃より十分低く保ち、1.5℃までに抑える努力をする」との目標を掲げている。

最新の科学によると 1.5℃目標を達成するには、2030 年までに 2010 年比で約 45%削減、2050 年までに排出ゼロの規模の速度が必要とされている。

3 我が国の取り組み

パリ協定が締結された 2015 年では、2030 年までに 26%削減を目標とした。我が国の温室効果ガスの排出量は、ピーク時の 2013 年の 14 億 800 万トンから 6 年連続して減少し、2019 年にはピーク時の 14%減少し 12 億 1200 万トンとなった。

それでも各国が提出した目標を全て達成しても、脱炭素化は実現できない見通しになったので、我が国は 2021 年 4 月に、46%削減まで引き上げた（更に 50%までに向けての挑戦）。

4 今後の目標

(1) 中期目標（2030 年度目安）

46%削減の内容（概略）：

26%（電源構成による）；14%（省エネ対策による）；6%（その他対策）

① 電源構成（%）

	2010 年実績	2019 年実績	2030 年目標の 2018 年計画	2030 年目標の 2021 年計画
再生エネルギー	9	18	22～24	36～38 *1
原子力	25	6	20～22	20～22 *2
火力全体	66	76	56（2010 年比 15%減）	41（同 38%減）
LNG	29	37	27	20
石炭	28	32	26	19
石油	9	7	3	2

*1：再生エネルギーの送電網の増強、蓄電池の設置が課題。

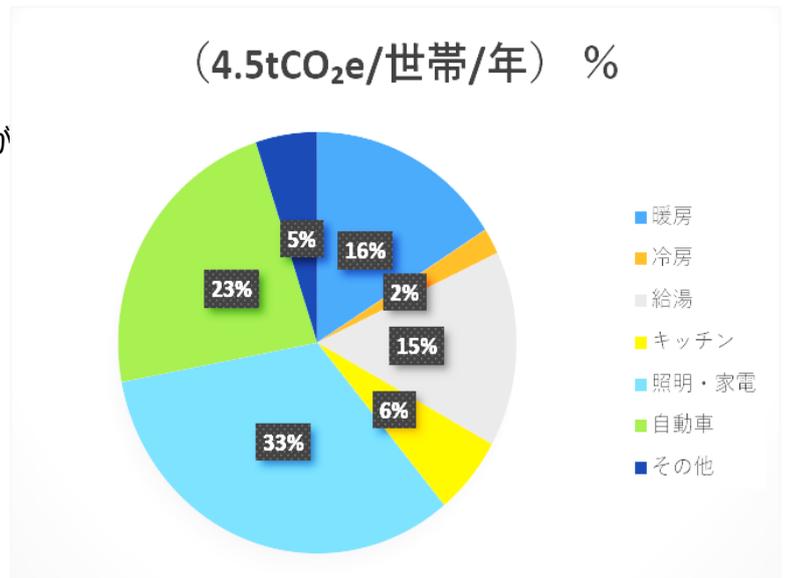
*2：既存発電所の再稼働による有効活用、新設発電所の増設が課題。

② 省エネ対策

右の図は、家庭由来の炭酸ガス相当量が世帯あたり年間 4.5t で、その構成を示したものです（2017 年）。

上記の 14%を達成するには

- ・照明を全て LED： 6.6%減
 - ・窓を複層ガラス： 3.1%減
 - ・10 年前エアコンを最新型： 4.6%減
 - ・10 年前冷蔵庫を最新型： 6.0%減
- これらの内 3 つ以上行くと達成。



(2) 長期目標（2050 年頃）：脱炭素社会を目指して

日常生活排出される CO₂ の 7 割は「食」「住居」「移動」に関連しているとされています。

下図は、それぞれのスタイルの構成要素を示したものです（2017 年）。

脱炭素ライフスタイルを構築するためには、次のような選択が必要となります。

① 食物

- ・ 植物由来のタンパク質に切り替える（肉は、飼料の生産、輸送に伴う排出量が多い）
- ・ 菜食主義中心の生活に変える
- ・ 食物ロスを無くす

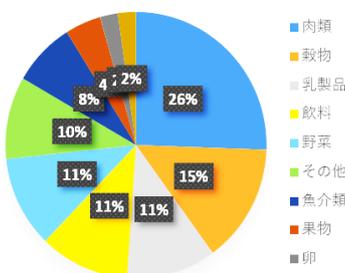
② 住居

- ・ 断熱効果を高める
- ・ 再生エネルギー由来の設備・電力消費への切り替え

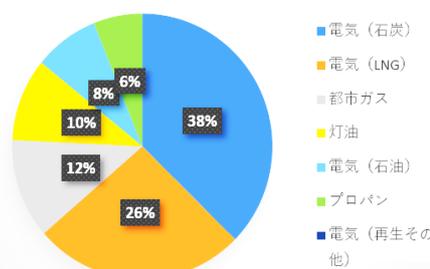
③ 移動

- ・ 公共機関の利用
- ・ 電気、水素自動車への転換
- ・ テレワークの活用・推進

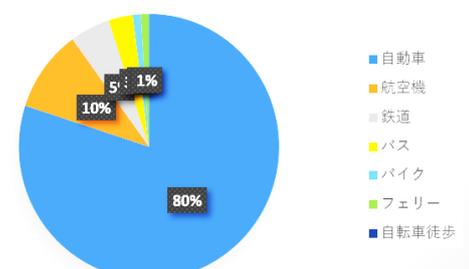
食物 (1.4tCO₂e/人/年) %



住居 (2.4tCO₂e/人/年) %



移動 (1.6tCO₂e/人/年) %



参考文献：① Journal of Financial Planning 2021.7

② 環境省：脱炭素型スタイルの施策について 2020.3

③ 地球環境戦略研究機関：1.5℃ライフスタイル—脱炭素型の暮らしを実現する選択肢

藍綬褒章を受章して

ジェロントロジー研究会 藤井

令和3年春の褒章で思いがけず藍綬褒章を受章しました。

長年 保護司として更生保護活動をしてきた事の御褒美のようです。

保護司になったきっかけは子供会の役員等が終了しホッとしていた頃、自治会長さんからの突然のご推薦でした。家族からは、「何でも声を掛けてもらううちが華」と軽く言われ、自身も「ボランティアだから続くとこまで」と深く考えずに引き受けました。よもや、23年も続くとは思いませんでした。

主な活動は、刑務所や少年院から仮出所や仮退院し社会内処遇の状況にある対象者と毎月2回程度の面談をします。約束の日時にキチンと約束の場所に来てくれたり、訪問した時に自宅にいてくれて、会えれば目的は70%達成です。

色んな問題を抱え、生きづらさを実感している対象者からの信頼を得る事は一朝一夕にはいきません。「自分の事を分かろうとしてくれている」、「よう頑張ってきたねと褒めてくれるんだ」「藤井さんと話すことは悪くないかも」等面談が共感の場となると保護観察期間は終わりに近づきます。

又、保護司は対象者の生身の生活に触れる機会が多く、その厳しさ・非日常性に対応する事により、保護司自身も鍛えられていきます。対応を通じて、ともに喜びを分かち合える事を目指します。

最近は薬物関連や精神疾患関連の対象者が増え20年前とは様相は一変し、直近はコロナ禍で面談も思うようにいかずますます面談は重要性をましています。

これからは長年の経験を生かし無理をせずにゆっくりと、できれば定年までSLAで長年共に勉強してきたジェロントロジーの精神を生かした更生保護活動をし、対象者にも地域にも貢献したいと思っています。



ジェロントロジー研究会

『中原の風土記』を著して

井星

ふたたび那珂川市からのレポートです。その前に私たち（那珂川市「歴史を学ぶ会」）の活動の趣旨を述べておきます。

まもなく団塊の世代（1947～1949年までの出生数810万人）が後期高齢者の仲間入りをします。この大きな塊（かたまり）のこれからの生き方が「この国のかたち」を変えていくと思います。考え方がネガティブであれば、若い世代や国への負担が増し、暗い世相を形成していくでしょう。ポジティブであれば、先人達が培ってきた「ふるさとの歴史と文化」を後世に継承することができます。

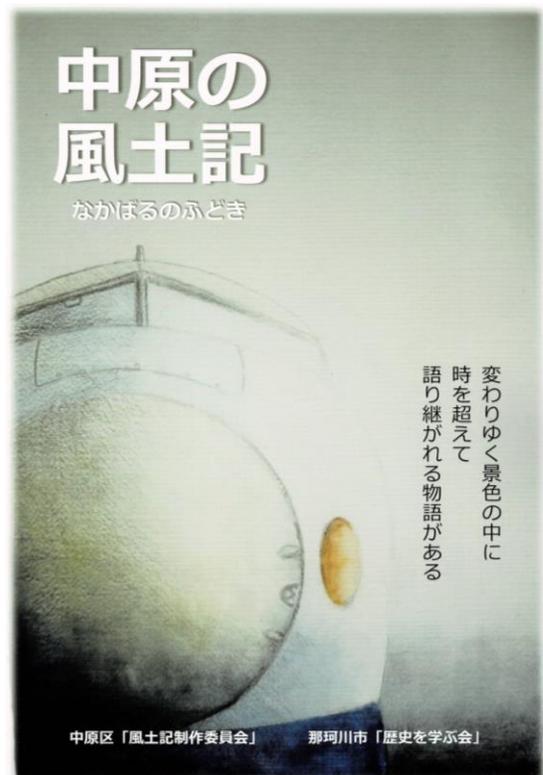
これまで社会から教え導かれてきた知識と経験を社会にお返しする、という生き方が私たちシニアの役割ではないでしょうか。つまり、生き方のポジティブな循環こそが「地域社会におけるシニアルネサンス活動」と言えるのかもしれません。

第一歩は『肥前筑前街道-脊振坂越（2014年）』の発刊でした。その後『さいふまいの道（2015年）』『裂田溝・さくたのうなで（2018年）』などを発刊してきました。これらの作品は那珂川市の小・中・高校ならびに近郊図書館に寄贈し、郷土の社会教育読本として活用いただいています。

今回は、中原の歴史を風化させないという目的で『中原の風土記』に取り組みました。この中原という地は、現在の那珂川市中原区という行政区のことですが、ここに突如として西日本地区最大の新幹線車両基地計画（敷地面積／52万平方メートル・福岡ドームの約6個分に相当）が出現したことからドラマ（物語）が始まったのです。

計画が発表されたとき（昭和44年）の中原は世帯数43戸の寒村でした。村長（むらおさ）たちは、当時の国鉄との基地計画絶対反対の交渉を続けますが、国家的事業としての国鉄の意志は重く、基地とともに栄える道を選ばざるを得ませんでした。その後の中原は、車両基地の整備と運用（昭和50年）、博多南線の開業（平成2年）などの事業展開の影響で、令和2年には世帯数2,026戸、人口4,822人の都市へと変貌しました。

わずかな歳月の間に変わり果てた中原、しかし、ここには驚くべき軌跡が眠っていました。このことを掘り起こし、書き著わすことによって、歴史の風化を防ぎ、今を生きる人たちに「ふるさとの歴史と文化」を語り継ぐことができるようになりました。シニアの知恵を結集し、ルネサンス（歴史の復興）を図ることが私たちシニアの役割だと思えます。詳しくは冊子『中原の風土記』をお読みください（問い合わせは井星まで）。



一気会

『 布絵本すぎの子の制作活動 』

酒井

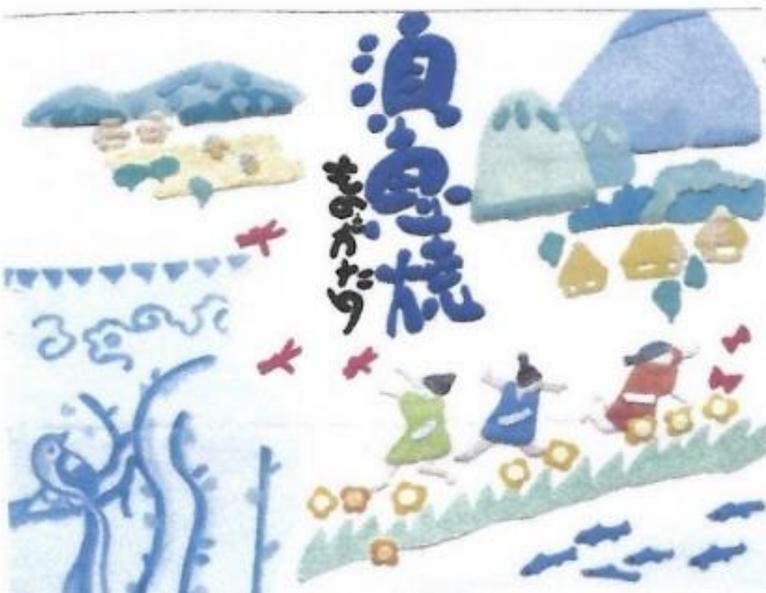
私たちの制作活動は、以前全体研修会で紹介してもらいましたが、もともと目の不自由な子供達のために作られた絵本です。また「幼い子供の手で優しい布を使って仕立てる」というものです。平均年齢 80 歳の 8 人のメンバーで、毎月おしゃべりと手を動かすことが好きな仲間が集まり、もう 20 年以上になり、作品も 30 部を超えました。

私が住む粕屋郡須恵町は、福岡市のベッドタウンとして、農村が宅地化して大きく変わったところ。これといった特徴のない街ですが、お年寄りから語り継がれた町の伝説や民話に心が惹かれました。「こんな面白いお話があるよ！」と子供たちに語り継いでみたいと思いました。布絵本にして。

耳で聞いた昔話を本にするという作業は大変難しく、どう絞り込んだらいいのか迷いました。

まず全体の物語の構成を形作る。町史を確かめ、教育委員会に内容を確認する。絵本の物語の枚数は 10 枚程度にする。その一枚一枚を絵描きさんと共に考える。ということであり、これが一番大切な仕事でした。

絵が出来上がれば、後はお手のもの、絵から型紙を起こし、材料の布を調達し、ひと針、ひと針縫いつなげるだけの作業です。最後の苦労は、出来上がった絵に対する語りの文章で、分かりやすく、的確なセンテンスで美しくまとめます。今回手がけた新しい作品は「須恵焼き物語」です。この話は江戸時代、



一人の武士が「長い間黒田の殿様にお世話になったその御恩に何とか報いよう」と焼き物に挑戦し、須恵村の皿山という地で焼き物づくりに一生を捧げた物語です。

「御恩と奉公」というお話ですが、この私たちの作品を町の中学校の道徳の授業に使おうという事になり、教材として使ってもらうことにもなりました。

私たちの活動は、メンバーの努力だけではなく、多くの方のご協力のおかげで出来上がったものと感謝しています。

「これでおしまいね！」と言いながら暇を見つけては、針仕事をしています。



世話人 福与

令和3年度から定例会は奇数月開催としたが5月、7月とも開催できず、「コロナ禍での生活の知恵や心境」をテーマに紙上で情報交換した内容をご報告します。

【佐野】私のコロナ禍における日常

街中で見かける怖いもの知らずの無防備な若者達には驚かされます…。

私は「君子危うきには近寄らず」でマイペース！ 特別神経質になっているつもりはないのですが、昨年からのコロナ禍での日常は、過去にインフルエンザが蔓延した際とあまり変わりません。

- * 多数の人が集まる大型スーパーの利用は土・日の人混みを避け、出来るだけ週1くらいで済ませ、コープ等の宅配を利用することが多くなりました。（結構、衣料品や生活雑貨に良品もありこれは便利です）
- * スーパーの中は二重マスク（不織布マスクは布マスクよりウイルス防御に効果的らしい…閉鎖的な空間での人混み中は二重マスクがいいと看護師さんからのアドバイス）
- * 消毒液は小さなスプレーボトルで常に携帯…

マスクと消毒液は仕事の関係もあり以前からの習慣で、あまり苦にはなりません。スーパーのカゴやカートにも消毒液を吹き掛けています。勿論お金や商品を触った手指や買い物袋にも退店時に吹き掛けて…

- * マイカーでの移動なので公共交通手段の利用がないのも幸いかも知れませんが…

コロナ禍ですっかり歩く事が少なくなったせいか座骨神経痛？に悩まされ、整骨院とバランストレーナーの処へ通うこの頃です。その中で「タンパク質をもっと摂りなさい」の指導でこの半年、食事だけでは補えないのでプロテインを利用し特に食事制限なし…ダイエットせずに体重が7キロ程落ち、体脂肪率が下がり、おかげで高血圧の薬が中止になりました。予期せぬ効果に喜んでいます！

コロナ自粛も慣れてきましたが、早くおさまってゆつたりと温泉に行きたいです。

【矢野】何はともあれ心身の健康第一

毎朝5時に起床、散歩と草取り。日中は読書
三昧と目下は五輪観戦を楽しんでいる。十代の若者の活躍や新種目の数々に興味を持つ。

日本人選手に声援を送り、思いもかけないドラマの展開やメダル獲得に私の心も若者の様に興奮し感激する。各国の女性の艶やかな演技に目を奪われ、しばしコロナ禍であることを忘れてしまう。こうして日々心身の健康第一を目指している。

【松原】介護の母の傍らで読書

母の介護を始めるようになった時期とコロナ禍が重なり、更に家で過ごす時間が増えました。外出の機会が減ったのは皆さんと同じ条件だと思ひ、母の傍らで読書に励んでいます。推理小説が主ですが、最近は「歎異抄をひらく」「現場(記者たちの九州戦後史)」は、なかなか読み応えありました。暫くは自宅に積読している書籍から読了したいです。

【福与】家事で気づいた新たな生きがい

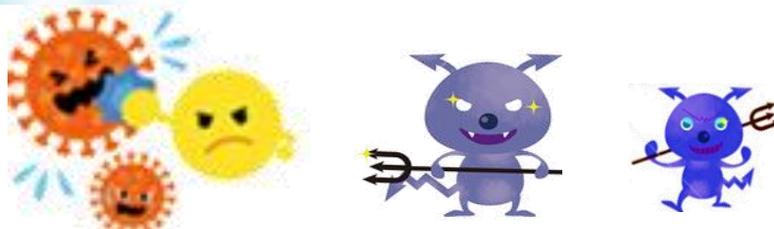
コロナ禍で在宅が当たり前になると「これも悪くはないな」と思えるようになった。定年後もS L Aや地元老人会でのボランティア活動で10数年間も外出が当たり前だったが、今では自宅で過ごす生活が楽しくなってきた。

特に軽い気持ちで始めた毎食後の食器洗いとゴミ出しは、いつしか食材の買い出し、部屋掃除、浴室の清掃、庭の除草と拡がり、最近ではトイレ掃除も手掛けている。子供の頃から働きに出かける母親の家事手伝いの経験があり、昔取った杵柄ではないが、家事は嫌でなく気分転換にはもってこいだ。新たな生きがいに毎日が充実している。



福祉研究会

世話人 久富



私事になりますが、コロナワクチン接種申込日には、朝からパソコンを打ち続けますが、中々申し込みに繋がりませんでした。11時過ぎ頃にやっと近くの医院につながり、予約を取ることができました。

接種当日、私の前に呼ばれた人は体格が良く、体重は私の2倍弱という印象の男性で、「あの人と同量のワクチンを打ったら私には効きすぎる…」と、頭の隅で思ったものです。ワクチン初回注射当日は、翌日も何の変化もありませんでした。

2回目、就寝までは何ともなかったのですが、夜半に目覚めたら発汗多量です。気になり、体温測定したら39℃。熱の他は何ともありません。



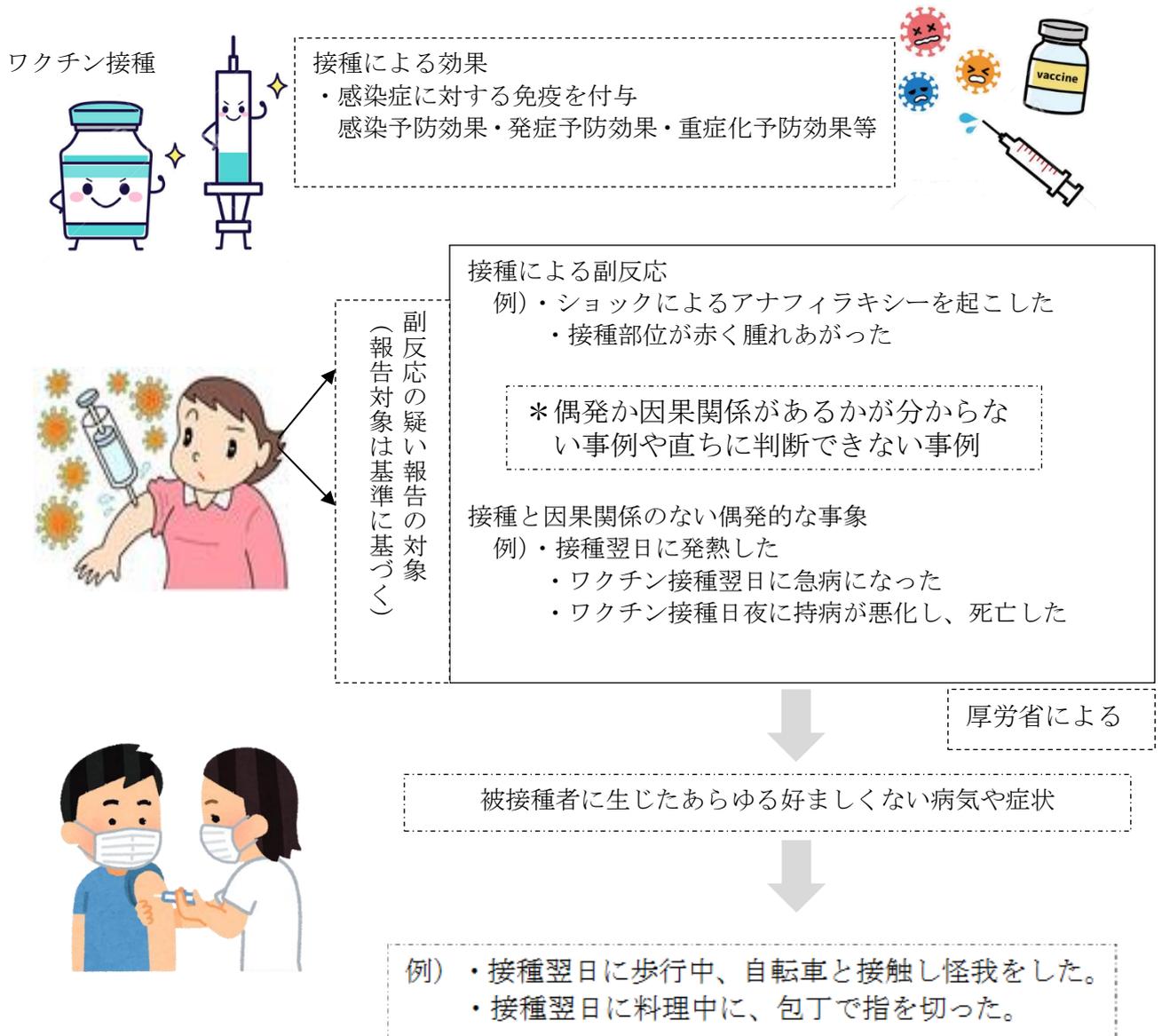
翌朝は、体温は36度台まで下がっていて、特に自覚症は無かったのですが、一応病院へ注射後の発熱の報告をしました。電話を取った受付が、その場で『今度熱がでたらバファリンを飲んで下さい』だけの返事です。

内心「接種に対する副反応などの統計は集めないのか？」とは思ったのですが、『わかりました』と返事。

理論的には、解熱鎮痛剤がワクチンに及ぼす影響は不明といわれ、ワクチンの免疫反応を鈍らせ、効果を減弱する可能性も考えられる…と。しかし明確な根拠はないともいわれています。

また、新型コロナウイルスのワクチンを接種しておきる副反応（腕の痛みや発熱など）のある人と、無い人で、ワクチン効果に差がないことも研究で発表されています（国際医療センター）。しかし、熱が出た私にとっては、ワクチン反応が強かったので効果大と思いたい気持ちでした。

このようなことがあり、福祉研は、東区の端・西区の端・南区の端・市外にと居住の為、とにかくワクチン注射が終了してしまうまで（世間多数に）と思い、研究会再開はこれからです。但し、いつでも再開できるように2～3の準備はしています。参加者の話し合いの後になります。



ワクチン接種により出来る中和抗体（感染を防ぐ力のある抗体）の量は、1回接種のみでは個人差が大きいことも報告されています。

ワクチン接種で100%安全とは言えませんが、接種後は罹患に対する安心感は大きいため、引き続き個人対策はとりながら、急がずこの後はまた現在の高齢社会生活で、身近に役立つ活動を再開予定です。

私は、外出自粛で体を動かす機会が少なくなり、体や頭に働きが低下しているのではという不安も少々あります。

皆さんと会うことで、より早く不安を取り除くことができますように。



『 最期まで幸せでありますように 』

阪下



日頃、何となく感じていた言葉に、ある書店で出会った。松原惇子氏の著書「長生き地獄」だ。研究会のメンバーの感想も聞きたくて、この本の内容を紹介することにした。

【 第1章 長生きがこわい 】

- 長生きして認知症になるのがこわい
 - ・昔は、迷子のお知らせという「子ども」だったが、最近は、「高齢者」が迷子になる時代。
 - ・命の期限がわかって死の準備ができる癌にかかるより、自分が自分でなくなってまで生きることの方が、ずっとこわい。

□ 頼りにならない日本の福祉

- ・年金が減額になり、医療費がアップし、介護保険料が高くなり、サービス利用料も高くなる。
- ・入所条件は厳しくなり(要介護2以下は入所させない)、施設利用料は高くなる。
- ・高齢者の体は年々弱くなり、介護する人の手が足りなくなる。

【 第2章 ルポ・長生き地獄の現場から 】

- 脳出血で倒れた父が搬送された病院で、「親父を死なせないで」と医師に懇願したが、まさか植物人間のまま生かされ続けることになるとは想像できなかった。
 - ・鼻から入れられたチューブは2年後の死ぬ時まで外されることはなかった。2年間に及ぶ点滴で手は炭のように真っ黒になり、ついには最も痛い手の甲や足の甲にまで刺された。生きていてほしいと望んだとはいえ、残酷な最期を父に強いてしまった。
- ヨーロッパでは、口から食べられなくなった高齢者に胃ろうをしないのが標準だ。それは、「人は口から食べられなくなったら、自然に死に近づいている」という価値観を標準的に持っているから。「自然に死なせて あげる」ことが、文化として価値観として生活の中に根付いている。そこが、医療信仰の強い日本と大きく違う点。日本は、個人の死生観を持つ人が少なく、医師という専門家にお任せする人が多い。
- 人手不足の介護の実態

特養はつからない傾向にあるのに、介護付き有料老人ホームがどんどん建設されている。介護スタッフは人材不足で、未経験、年齢問わずに採用される。普通、特養は10人を2人でみる体制になっているが、ある特養では70人を3人の社員と3人の派遣・パートでみている。

 - ・トイレにいきたいとベルを鳴らしても1人ずつしか連れて行けず、放置される人も多い。おむつ交換が必要な人も待っているが、後回しにされ、オムツの中はいつもぐちゃぐちゃ。
 - ・お風呂は週3回入れないといけませんが、それを1人でやっているところもある。その場合、入居者3人を裸にして椅子に並べ、次々に洗って、流して、湯船に入れてと、3人を一度に抱えてやっているという。ほとんどが要介護の人で家族の世話になっているのがわかるので、家族に苦情を言えないようだ。

【 第3章 私たちの最期はどうなるのか 】

- 急増するひとり暮らし高齢者
 - ・ひとり暮らしの高齢者が増える背景には、未婚者が増えたというだけでなく、マンション暮らしが増えたという現代の住宅も影響している。それに子供の世話になりたくないという理由から、子供との同居を考えていないこともあげられる。
 - ・ひとり暮らしの高齢者が増えれば増えるほど生活を追いつめられる人が出て、最悪の時は野垂れ死にもありうる。
- 自分が寝たきりにさせられないために、家族を寝たきりにさせないためには、延命治療について勉強し、自分の意見を持つことが大切
 - ・日本の医療では、延命装置をつけられた高齢者が、苦しさのあまり、自ら人工呼吸器や点滴などの管をはずしてしまうことがあるそうだ。それを防ぐために、高齢者の両手をベッドに縛り付けるという措置を取るそうだ。一方、欧米では延命治療をしないので自然に死ぬことができる。
 - ・日本人の多くは自分の命なのに、医師にお任せ、家族にお任せ、「こんなことを言ったら先生に失礼だ」と自分の希望を言わない。結果的に長生き地獄をつくってしまったのではないか。
- 有料老人ホームは、本人のためというよりは、家族救済のために存在していると言っても過言ではない
 - ・ひとり暮らしの場合、高齢者住宅に終の住処を求める人も多いが、
 - ①これから何が起こるかわからない ②病気になるかもわからない ③倒れるかもわからない
 - ④動けなくなる前に、ボケる前に、移動しておきたい と考えるようだ。
 - ・施設で誰とも口をきかず、窓際でぼーっと外を見るときも座っている姿が想像できる。
- 自宅でのひとり死は可能だろうか
 - ・足が悪くなくても、トイレに自分で行けなくなっても、自宅で頑張れるのか。
 - ・在宅ケアのシステムは全国津々浦々に網羅されているだろうか、訪問診療の車をタクシーのように見かける光景ができていだろうか。
 - ・政府は、特養などの最期の場所としての施設の増設ではなく在宅介護を推し進めているが、医療費削減のために介護を家族に押し付けているだけではないか。

【 第4章 いい死に方をするために 】

- 延命措置を望むのか、拒否するのかを決めておく
- 元気なうちに、はっきりと自分の意思を書面に残しておく
- 家族や友人に自分の意思を伝えておく
- 自宅で最期までと決めた場合、住んでいる地区に訪問医がいるか調べ、日頃からかかしておく
- 家族以外に、価値観を共有できる友達を持つ
- 自分なりの死生観を持つ（医療に対しても、先生にお任せではなく、自分で考え判断する）
- 明日は交通事故で死ぬかもしれない。命あるこの日に感謝して、今を、今を、楽しもう！



研究会を終えて、それぞれの心に残るものがあったようだ。
私は、改めて、このSLA協会の一員として、話し合える場があることに心から感謝している。



協会イベント情報

自主研究会 2021年9月～12月 定例会スケジュール(予定)

自主研究会	7月	8月	9月
一気会			10日(金) 11:30～
福祉研究会			
ジェロントロジー研究会			9日(木) 10:30～
高齢者雑学研究会			14日(火) 13:30～
生活総合研究会			15日(水) 13:00～

自主研究会	10月	11月	12月
一気会	8日(金) 11:30～	12日(金) 11:30～	10日(金) 11:30～
福祉研究会	16日(土) 14:30～		18日(土) 14:30～
ジェロントロジー研究会		11日(木) 10:30～	
高齢者雑学研究会		9日(火) 13:30～	
生活総合研究会	20日(水) 13:00～	17日(水) 13:00～	15日(水) 13:00～

(時節柄、中止・変更が多くなっています。各自、事前確認よろしくお願い致します。)

これからの予定(2021年)

★秋の全国一斉電話相談会

9月25日(土)～9月26日(日)

会場：福岡市西区生松台3丁目20-2

エバーグリーン生松台第3集会所 九州シニアライフアドバイザー協会 電話相談特設会場



《編集後記》九州SLA協会のホームページが新しくなりました。山崎会長が一念発起され、教室に数回通った後ほぼ独学で作上げられた力作であり、今後の進化おたのしみ作です。この124号4ページ目のQRコードからもホームページトップ画面へ入れます。ホームページにも124号にも、協会メンバーの多種多彩な活力が溢れています。元気と勇気を受信されたら、どうぞ次は発信の素としてご活用ください。あ

【発行日】 2021(令和3)年9月1日

【発行者】 九州SLA協会会長 山崎 正弘

【編集】 広報委員会 〒811-3221 福岡県福津市若木台6-3-9