

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 128 号

2023年(令和5年)9月1日発行

設立25周年記念行事
第26回通常総会
第54回全国一斉電話相談会
自主研究会 他

15周年記念 懇親会 2012年7月14日(土)
於：西鉄グランドホテル1階「グランカフェ」



20周年記念 祝賀会 2018年5月12日(土)
於：KKRホテル博多1階「和創り 萌木」



歳時記 ~Kyusyu SLA Diary~

弥生~Mar.~

『九州SLA協会 25周年記念行事』

会長 山崎 正弘

九州シニアライフアドバイザー協会は、今年度創立25周年を迎えました。これまで10周年、20周年を行っていますが、会員の高齢化に伴って今年度を逃したら、次の開催は無理ではないかと思いついて、計画しました。

3月18日(土)10時より、先ず、西鉄グランドホテル近くの貸会議室を借りて、今後の協会のあり方、運営要領、電話相談会の継続、役員交代、活動手当等これまでの懸案事項について、皆さんの率直なご意見を伺いました。ここで結論を求めるものではありませんでしたが、意見を集約し、本年度の総会に諮ることにしました。このような会合の機会を持つことが出来たことは、大変な収穫でした。協会の活性化のため有意義な会合でした。その後、西鉄グランドホテル1階「グランカフェ」に移動し、懇親会を催しました。幸い間仕切りの一室を借りて、専用の場とすることが出来ました。

▶ コロナ禍の影響で、一堂に集まりこのような会を開くことが出来ませんでした。おいしい料理に舌鼓を打ちながら、和やかで、レベルの高い会話を楽しみながら会員としての絆を確認することが出来ました。

また、本記念行事を身近に振り返ることが出来るように、全員に上品で機能も多彩な「置き掛け両用カレンダー時計(温湿度計付)」を [セイコーロック](#) 配布しました。協会員であることのヨスガになれば良いですね。



▶ 今回20名もの会員皆様のご出席を頂きました。次の節目の30周年も元気でまた、皆さんと歓談出来る事を願うものですが、そうなれば良いですね。



『休会明け 久々の行事参加に思う』

生活総合研究会 宮崎 さゆり

3月18日、九州SLA25周年の記念行事に参加させていただきました。長い間休会しており少し緊張しながらの参加でしたが、何と、久しぶりの外出で電車を乗り換え遅れての参加となりました。

会員の減少による今後の運営について話し合いが行われていましたが、各々皆さんには色々と事情もあり、会の存続については少し重い雰囲気もありました。意見交換会のあと西鉄グランドホテルにて懇親会が行われましたが、以前のように生き生きとされた皆さんにお会いして嬉しく楽しい一時でした。

改めて万年青 127号(25周年記念号)を拝読。さすが皆様ジェロントロジーを実践されておられると実感しました。すでにお会いすること叶わない方々もおられ非常に残念でなりません。

中でも先川さんの存在はとて大きかったことをしみじみ感じております。SLAに参加して間もない頃だったと思います。サムエルウルマンの青春の詩を(確か原語で)誦んじられたお姿が印象的でした。ご一緒する機会は少なかったものの

▶ 記者生活の中で何が一番印象に残っておられるかお尋ねしたことがあります。「アメリカにいた際のケネディ大統領暗殺事件」とのこと！また色々な経験もお話くださいました。万年青で「茶の間からのジェロントロジー」の寄稿を拝見して学ばせていただく事はあっても生で色んなお話を伺うという機会を逸してしまったと悔いが残ります。

しかし、後に続く会員の皆さんはやはりスーパーシニア！人間力の高い集団だと改めて思います。前向きでジェロントロジーを実践されていることにとても感銘を受けました。

生活総合研究会への参加も久しぶりのことでしたが生総研はとにかく温かい！ごく自然に受け入れていただきとても居心地の良い場です。身体はまだですが気持ちは俄然前向きになった気がしています。

両親を見送り、義母を見送り大病もし、色々なこともありましたが、限りある人生を意識しつつここまでこられたことに感謝せずにいられません。ジェロントロジーを学びつつ少しでも皆様に近づけたらと思っています。

1期生上田氏による「乾杯！」→



『25周年によせて』

一気会 藤島 晶子

九州 SLA 協会が 25 周年の節目を迎えられたことは大変嬉しく思います。

1998 年（平成 10 年）のある日、新聞紙上に「シニアライフアドバイザー募集」の記事が目にとまりましたのが協会との出会いで、興味を感じ応募をいたしました。

養成講座で講習を受け、面接、テストを受け 2 期生として、協会員となり「会員証」を受け取りました時はとても嬉しく思いました。

同期のメンバーは 50 人程で研究会も健康福祉、暮らし経済、生きがい、商品サービス等の活動が始まり、私は「食の 1 年生」に入会致しました。中でも「男の料理教室」が一番の思い出であり中尾やす子さん、田島洋子さん達と一緒に活動をして参りました。

春日市の「春日まちづくり支援センター・ぶどうの庭」にて、市政だよりで募集して入られた 10 人前後の方々と料理教室を行いました。

一番だしの取り方からスタートして、春は鯛、夏は涼しい料理、秋は色々な収穫の料理、冬は博多雑煮とお正月料理を致しました。お雑煮は、各々の家庭の味付けも異なり勉強になりました。

▶ 男の料理教室は約 5 年続きましたが二人の退会により終了いたしました。

当時協会も研究会活動が活発に行われており、私は一気会に入りました。活動趣旨として「知性あふれる SLA となる様、会員同士、切磋琢磨して勉強しよう」と知性を一気に深める研究会として卓話を基本に論じ合い昼食をはさんだ和やかな交流会です。

課外授業として時には福岡を離れて、一泊小旅行の定例会も楽しい思い出です。

メンバーの方の色々な考え方は個性豊かで、現在コロナ禍の関係で「原稿送付方式」にて続けられており、本年 6 月にて 197 回を迎えています。色々な生き方を学びこれからの人生にも生かしたいと思います。

この 25 年は私にも色々なことがあり、フルタイムやパートタイムで働きました。私の母や主人の両親も見送ってきまして人生の楽しみや悲しみも味わってまいりました。

人生 100 年時代と言われていますが、九州 SLA 協会も設立 30 周年に向けて活動が続けられています。現在の会員の皆さんとの交流は健康に留意して続けていきたいものです。



一気会定例会（2015年10月）



130回課外授業 やすらぎ伊王島

弥生～Mar.～

『第54回 電話相談「シニアの悩み110番」』

電話相談担当 福与克己

1. 総括

第54回電話相談「シニアの悩み110番」は2023年3月25日(土)～26日(日)の2日間、全国5カ所(九州、関東、中部、東中国、中国)で開催された。

前回から全国協会事務局は当番制となり、九州は前回(令和4年9月)に続き第54回(令和5年3月)を担当した。

各協会への開催要領発令から実績集計と報告書作成までの全国取りまとめ業務を、電話相談員と集計担当の6名で取組み責任を果たすことができた。(次回は関東協会)

(1) 特記事項

- ①スタッフ：相談員5名、データ集計担当1名の計6名(延べ11名)
- ②会場：エバーグリーン生松台第3集会所 福岡市西区生松台3丁目20-2
2020年3月から継続使用しており、万全なコロナ対策が施され、広さ、低額使用料(3,200円/2日)等のメリットある一方、相談員には遠隔地への移動で不便をかけている。天神地区が望ましいが、会場費が高くなり事前の会場設営等から現状がベターである。
- ③広報活動：・①福岡市政だより②西日本新聞③毎日新聞の広報が実現したが
TV局はRKB、KBC、TNC、TQCの4社に依頼したが実現しなかった。
・コロナ禍で各社訪問は自粛した。次回からは主要先に訪問又は電話での確認を徹底する。
- ④相談件数：28件 内訳 情報入手先別件数
*西日本新聞15件 *市政だより7件 *毎日新聞6件
- ⑤事前研修会：令和5年2月25日 13:30～15:30 あすみん 参加者6名
第53回の相談事例10件を復習し対応について意見交換した。
- ⑥経費(実績見込み)：約49,000円(予算50,000円)
会場費、NTT工事費、相談員交通費・日当・昼食費、資料印刷費、切手代

(2) 全国相談件数 前回94件⇒166件(176.6%)

各協会とも減少傾向が続く中、中国がNHKTV放映により90件と大幅増を実現した。

各協会別相談件数 (単位：件)

	九州	関東	中部	東中国	中国	合計
今回(R5.3)	28	28	10	10	90	166
前回(R4.9)	31	21	14	14	14	94

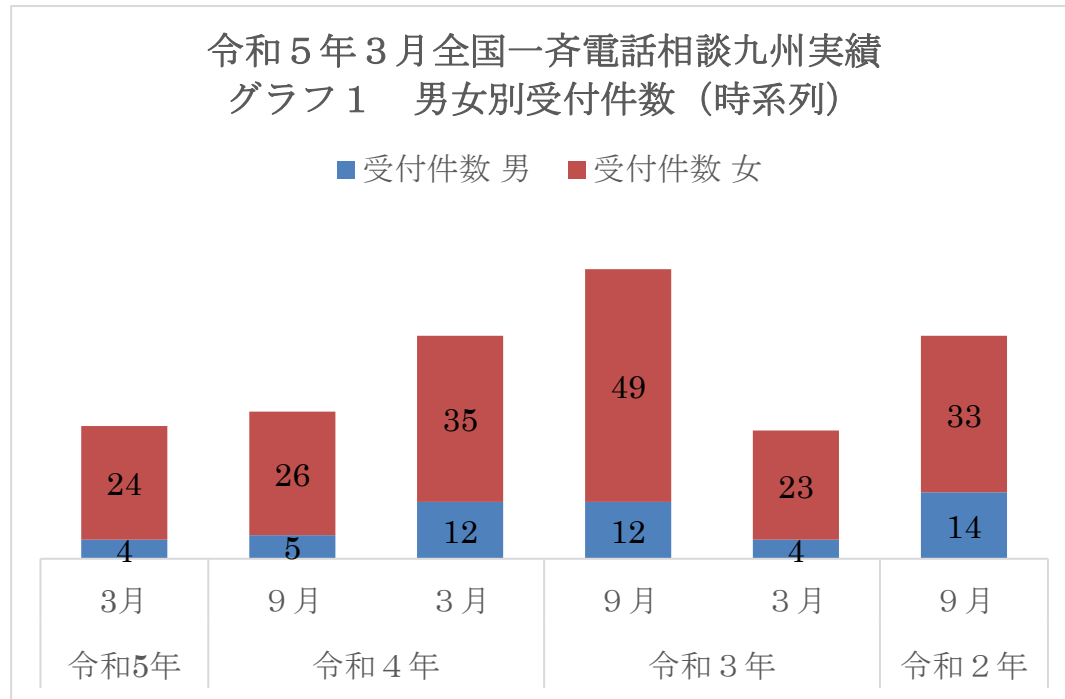
参考：令和4年3月 合計196件(令和3年3月279件をピークに減少傾向)

2. 九州協会の特徴

(1) 前回 31 件から 28 件と漸減。毎回減少傾向にある。悩みを抱える高齢者は多く広報活動強化が求められる。

(2) 相談者の男女別実績は
男性 4 件 (14.3%)
女性 24 件 (85.7%)
従来以上に男性件数が減少。前回 男 16.1% 女 83.9%。前々回 男 25.5% 女 74.5%。

【グラフ 1】

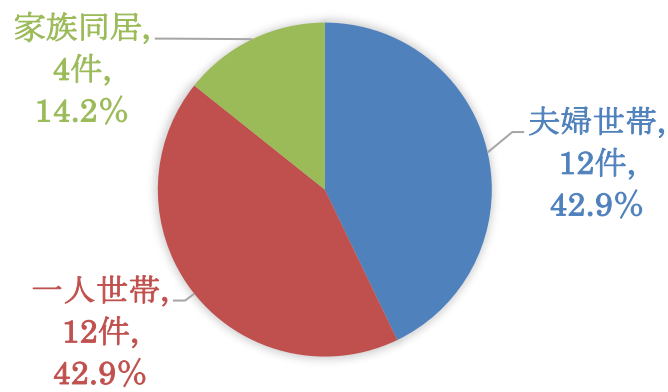


(3) 暮らし形態別は

「一人世帯」 12 件 (42.9%)
「夫婦世帯」 12 件 (42.9%)
「家族同居世帯」 4 件 (14.2%)
となった。

【グラフ 2】

グラフ 2 暮らし形態別件数 (令和 5 年 3 月)

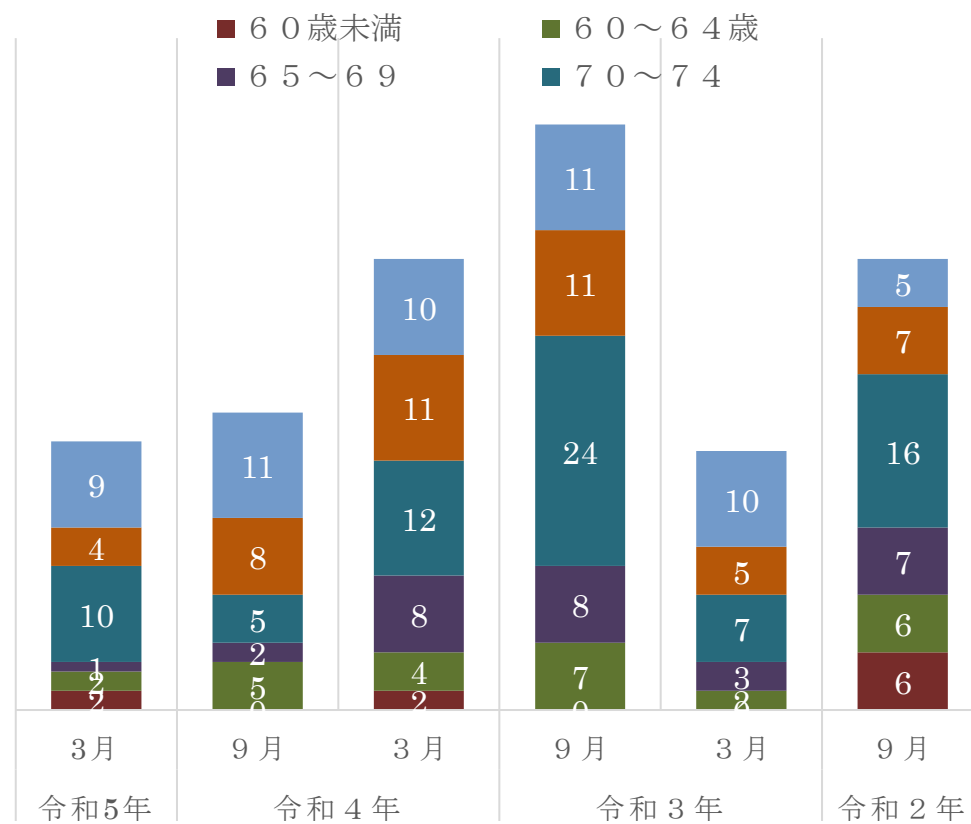


(4) 年齢別は

70 歳代が 14 件 (50.0%) でトップ、
次いで 80 歳以上が 9 件 (32.1%)、
3 位は 60 歳代 3 件 (10.7%)。
70 歳代が半数を占め
次いで 80 歳代と
超高齢化傾向が顕著になってきた。

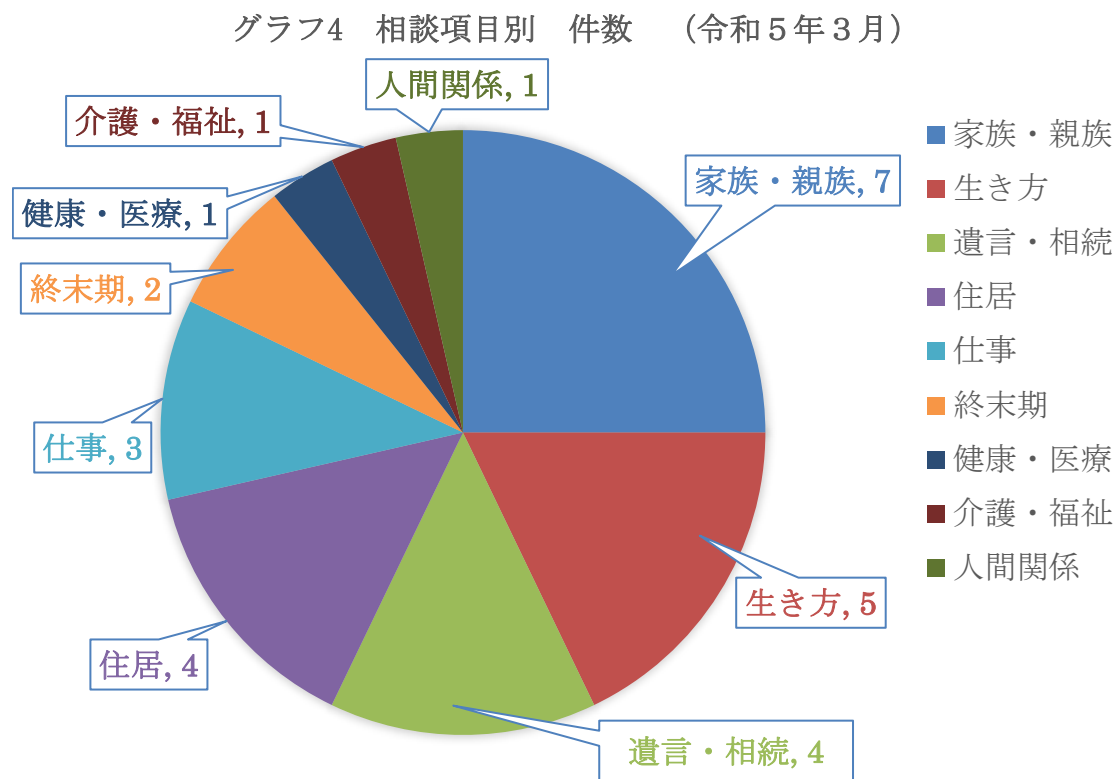
【グラフ 3】

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、家族7件(25.0%)、次いで「生き方」が5件(17.9%)、「相続」と住居がそれぞれ4件(14.3%)で全体の7割強を占めた。
なお、コロナに関する相談は1件もなかった。

【グラフ4】



3. 課題

- (1) 悩みを抱える高齢者は増加しており、電話による「声」だけでの手軽な相談ツールとして役割は重要性を増し、社会貢献の一端を担う私共にとっても貴重な活動である。
相談員の高齢化、固定化、減少化は続くが、残り数年、覚悟を新たに取り組みたい。
- (2) 電話相談は事前の広報活動次第である。
これまでも福岡市はじめ報道機関のご協力頂いているが、各社とのコンタクトを継続し一層のご理解を得られるよう行動する。

以上





『第26回 通常総会』

第26回総会は、2023年5月20日(土)、ココロセンター研修室で行いました。年度の活動報告、会計法報告等はこれまでと大差はありませんでしたが、特に主眼とした点は、活動方針でした。

- ・協会の体制としてこのままで良いのか
- ・執行部の高齢化に伴い世代交代が必要ではないか
- ・新会員の入会が期待できない状況下、一気に若返りは不可能である
- ・幸い経験豊かな会員も多い中、徐々にしっかりと代替わりを進めることが肝要

これら喫緊の課題を確認しました。

次に協会の資産について、現会員を重視した有効活用を図る必要があります。

現行と同様の活動を続けた場合でも、活動に支障はないとの見通しの下、現会員の活動手当

支払いや、年会費を1,000円に減額する規約の改正を決議しました。

万年青の発行やホームページの存続は、広報活動の重要な一環として、そのままの継続となります。

電話相談会ですが、期待されていることも多く、社会参加の窓口として、今後も可能な限り継続の方針です。

総会後に分かったことですが、中部SLA協会及び広島SLA協会は、何れも今年度の秋から全国電話相談会には参加しないと決定したそうです。それぞれの事情があるのでしょうが、極めて残念な事です。

九州SLA協会としては、なんとか創立30周年までは、継続したいものです。皆様のご協力を切に願うところです。

【山崎正弘】



自主研究会

ジェロントロジー研究会
～高齢期こそ朝食に20グラムのたんぱく質を！～

世話人 藤井 亮子

～～「人に良い」と書いて「食」～～

朝食でキチンとたんぱく質を取ることが重要と盛んに言われています。何故でしょうか？

1. たんぱく質は体を作るとも重要な栄養素
 - ① 成人の体の主な構成は、水分が約60%、たんぱく質が約16%、脂肪が15%、残りがミネラルや糖質などです。
 - ② たんぱく質は体内で分解されてアミノ酸として存在し、**筋肉・皮膚・髪・骨・血液**など体のほとんどを作っています。
 - ③ たんぱく質は体の**調節機能維持**のホルモンや消化酵素等も作っています。
2. たんぱく質は体内に**蓄積できない**
 - ① 例えば夕食で一度に大量のタンパク質を取っても過剰な分は尿として排出されます。大量なたんぱく質摂取は場合によっては、腎臓に負担がかかって腎機能障害を起こすこともあります。
 - ② 朝・昼・晩の三食に分けて必要なタンパク質を取るのが理想的です。
3. 人体はアミノ酸が不足すると**筋肉を分解してアミノ酸を確保**し、人体の機能維持をする。
 - ① 夕食後、寝ている間に人体は筋肉を分解し機能維持を図ります。朝、筋肉は減少しています。
 - ② 健康維持、美容維持、筋肉維持には**朝食**でのたんぱく質補給が重要です。「朝は忙しいので粗食。夕食は朝の分も豪華に・・・」は残念な事。
4. **朝食に20グラム**のたんぱく質摂取を
 - ① 高齢者は1日60グラムのたんぱく質摂取が適量です。朝・昼・晩と適度の間隔を空けて20グラムずつのたんぱく質摂取が効率的です。
 - ③ たんぱく質の欠乏症は体力や筋力、免疫力が低下し、**高齢者では老化を早めます！！**
 - ④ 朝食での動物性たんぱく質摂取はトリプトファン（アミノ酸の1種）のチャージができセロトニン効果で人体にヤル気スイッチも入るとか。

☆ 20g のたんぱく質摂取の朝食例 ☆



牛乳コップ1杯（150g）で5g
食パン1切れ（6枚切り）で4g
ベーコンエッグ（卵1個で6g、ベーコン1枚で2g）
ヨーグルト100g（1カップ）で3g・・・合計20gの朝食です

たんぱく質 2グラム食品例

- 厚揚げ20g (1/9丁)
- ピーツ(10粒)
- ししゃも(1本)
- ソーセージ(20g / 1本)
- ベーコン(20g / 1枚)
- 玉子焼き(20g / 1切れ)

たんぱく質 3グラム食品例

- 煮大豆(20g / 大さじ山盛り1)
- 豆腐(50g / 1/6丁)
- ヨーグルト無糖(100g / 1カップ)
- 白米(150g / 1膳)
- クロワッサン(45g / 1個)
- ドーナツ(50g / 1個)
- ハム(20g / 2枚)
- ハンバーグ(25g / ミニサイズ1個)
- コーンフレーク無糖(50g / 食分)

たんぱく質 4グラム食品例

- 納豆(30g / ミニカップ)
- チーズ(18g / 1ピース)
- ツナ缶(25g / スプーン1杯)
- さば(20g / 1切れ)
- 玄米ご飯(150g / 1膳)
- オートミール(30g / 1食分)
- 食パン(60g / 6枚切り1枚)

たんぱく質 5グラム食品例

- 牛乳(150g / コップ1杯)
- 豆乳(150g / コップ1杯)
- さけ(20g / 1切れ)
- レーズンパン(60g / 6枚切り1枚)
- うどん・そうめん(60g / 1玉)
- 鶏むね肉(25g)
- プリン(90g / 1個)

たんぱく質 6グラム食品例

- 卵(1個)
- さけフレーク(25g / スプーン1杯)
- メロンパン(90g / 1個)

たんぱく質 7グラム食品例

- 魚肉ソーセージ(1本)
- あんぱん(120g / 1個)



タンパク質とともに無機質やビタミン類を十分に取らないと効率よくアミノ酸分解されません

自主研究会

一気会

～記念誌から九州 SLA 協会を考える～

世話人 金尾 正城

九州 SLA 協会が 1997 年（平成 9 年）3 月に発足し、四半世紀が過ぎました。

この間 2006 年（平成 18 年）に 10 年の節目を迎え、「加齢に生きがい」をテーマとして、10 年の歩みの記念誌が発行されました。

当時はシニアルネサンス財団の拠点が福岡にあり、協会の活動をバックアップしてもらいました。

10 年史は一期生の方を中心に制作され、一期生の方の座談会や広報誌として「九州 SLA 通信」創刊号に初代藤田英男会長の挨拶文が掲載されております。2005 年（平成 17 年）の会員数は 1 期生 21 名、2 期生 31 名、3 期生 71 名、4 期生 22 名、合計 145 名と記載されています。8 研究会が活動の中心で協会活動の骨格が確立されました。

小生が入会いたしましたのは、2003 年 100 名以上が養成講座を受け、3 期生として 70 名が入会いたしました。各研究会から入会の案内を受け、協会の基本理念でもありますジェロントロジー研究会と研究会第 1 号の一気会に小樋井一男氏から入会を勧められ入会致しまして、現在世話人として、197 回の定例の卓話発表会を続けています。

2012 年（平成 24 年）第 3 回全国 SLA 協会会議が福岡で開催され、財団から河合 和氏他 16 名の方が出席され、当協会からも 21 名の方が出席致しました。夜は西鉄グランドホテルで皆さんと交流を深め全国の会員の方々とも楽しい一時を送ることが出来ました。

2018 年（平成 30 年）に

「生涯感動 生涯青春」をテーマに 20 周年記念誌が発行されました。20 年間の活動の歴史と

「私のシニアライフ」として 1 期生から 5 期生迄 25 名の方が協会に対する思い出や地域での活動について寄稿されました。

記念誌はオールカラーで 123 頁の会員の皆様の活動記録となりました。

広報誌「万年青」もカラー化されて第 90 号～114 号まで一部掲載されており、2017 年新年号では 24 名の方の新年メッセージが掲載されていますが個性豊かな抱負が満載となっています。

各研究会の活動も活発で 7 研究会に 54 名の方が所属され活動記録が掲載されています。

「万年青」も当初はモノクロ版でしたが、カラー印刷となり、写真も多く掲載され、協会行事や研究会活動に参加されている皆さんの表情が生き生きと感じられるようになりました。

電話相談活動も全国協会にて行われ記念誌には 2001 年（平成 13 年）の第 13 回から 43 回までの受付件数、相談内容、相談員数が掲載されています。当初は家族や健康問題の相談でしたが、最近は遺言・相続問題の相談が増えており、時代の変遷が感じられます。NHK のテレビ報道等があった時は相談件数 105 件の時もありました。最近は他協会の不参加もありますが「シニアの悩み 110 番」は全国規模での協会活動であり、春と秋の相談会実施には、会長以下毎回相談員として参加される会員の熱意と担当の福与副会長のご努力で継続されており、感謝いたしております。

レクレーションも柳川、伊万里、大宰府等各地の名所を訪ね会食を取りながら、会員同士の交流も楽しい思い出となっており、多くの参加者もありました。このような機会も今後は参加者が減ってきますが無理のない範囲で続けたいものです。



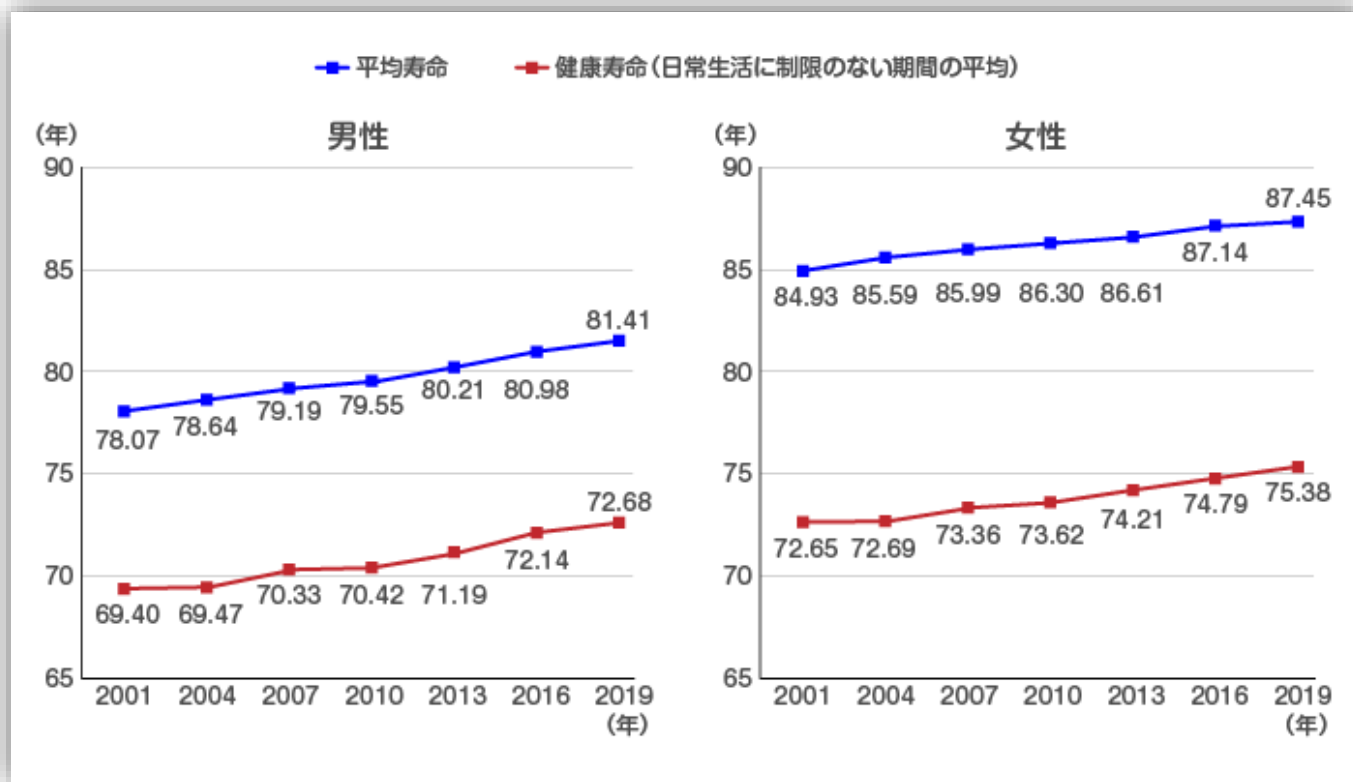
2016年9月秋の全国一斉電話相談



2018年11月レクレーション・大宰府

九州 SLA 協会も会員減と研究会活動のメンバー各位も個々のご家族の介護やご本人の健康問題等もあり、研究会活動も活発に行うには諸問題があります。しかし 1 期生の方々も協会設立から色々な思いをもって参加されており、山崎会長も協会の継続には意欲的にリーダーシップを発揮されておられ、ファミリーの様になっている現会員の方々とも交流は続けたいものです。

我が国の平均寿命も男性 81.49 歳、女性 87.60 歳（2022 年）と世界有数の長寿国となりましたが少子高齢化は急速に進んでいます。健康寿命男性 72.68 歳女性 75.38 歳（2019 年）と下記の図表の通り 2000 年以降も順調に伸びておりますが平均寿命と健康寿命の格差は 10 年ほど乖離した状態であります。



高齢者にとって認知症、脳卒中、高齢による衰弱への対応等がこれからの課題であり、「元気で長生き」と昔から言われていますように、食事や運動には留意して健康で社会生活を送りたいものです。

一気会の活動もここ 3 年は コロナ禍のため原稿送付方式にて卓話活動も計画通り実施いたしております。本年度も 9 月以降も定例会は計画通り行い 200 回の卓話定例会も達成し、メンバーの積み重ねられた文化を大切に致したいと思います。

以上

自主研究会

福祉研究会 ～「Dカフェ」～




3期生 久富 シゲ

特別養護老人ホームを訪問する中で、「Dカフェ」が地域の方や、ホーム内で行われている所が多数あります。地域の方や、介護者達が開いた認知症カフェのことです。

これは、認知症の人と認知症に関心を持つ人たち、介護に悩んでいる人たち等が自由に参加し話し合う場です。コーヒーや紅茶を飲みながら語り合い、交流を広げています。

「Dカフェ」は気軽に集え、無理なく楽しく通い続けられ、自由に参加できる場であり、以下のような特徴があります。

<p>認知症カフェ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症の人と一緒に楽しく過ごせる ・ 認知症や介護の勉強ができる (場合もある) ・ 介護のプロと仲間になれる ・ 個別の相談ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ Dはディメンシア (認知症) です。 ・ 2022年の高齢者の割合は、総人口の29.1% (2021年度より0.3%↑) ・ 65歳以上の日本の高齢者人口 3,627万人 ・ 100歳以上90,526人 前年より4,016人増加 <p>総務省統計局「敬老の日」に因んでより抜粋</p>
--	---

それぞれの「カフェ」では	すべての「Dカフェ」に共通する特徴は
<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護や病気について知りたい人の場 ・ 介護医療の相談の場 ・ おしゃべりの場 ・ 物作りの場など <p>異なる特徴を出し、取り組んであります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症の人と一緒に楽しく過ごせる ・ 認知症や介護の勉強ができる ・ 介護のプロと仲間になれる ・ 個別の相談ができる (話しやすくなる) など、参加費用は安いです。

日本では「認知症施策推進総合戦略 (新オレンジプラン)」に基づいて認知症カフェが始まったため、オレンジカフェとも呼ばれます。

福祉研でやってみたいなど、考えたのは「Dカフェもどき」です。あちこちの高齢者施設等や、地域活動でなされていて、簡単にできそうとは思っています。

認知症カフェは、ヨーロッパで始まったスタイルを取り入れて、認知症の人とその家族を支援することを目的に、2012年から国の認知症施策の一つとして普及が始まりました。

2015年に国が「認知症施策推進総合戦略 (通称：新オレンジプラン)」の中、新施策の一つとして位置づけたこともあり、全国で急激にその数が増えていきました。

認知症の人とその家族が集うカフェは、それまでもありましたが、現在の認知症カフェは、利用者を限定せず、認知症の当事者、家族、地域住民、介護や医療の専門職など、さまざまな方が集うことが大きな特徴です。

その他、医療や介護の専門職が役立つ情報提供をしながら、みんなで学ぶ場としてカフェを活用しているタイプもあります。



私も単純に「やりたい」と考えた事があります。原則、楽しく気軽に立ち寄れる場所で、頻度は月に1回程度開き、開催時間は2時間程度を福祉研でできないかと…。

世の中には、「福祉」という言葉を、高齢者や障害者を対象にした特別なことのようにも思う人もあるかもしれませんが、研究会では「福祉」は「幸福」と同じ「しあわせ」という意味に捉えています。



日本国憲法の第13条には、『すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で最大の尊重を必要とする。』とあり、幸福追求・公共の福祉というように「幸福」と「福祉」の両方のことばが使われています。

(憲法は正直記憶にないのですが、13条・14条・25条の『公共の福祉』という言葉について、数回話させて貰ったことがあり、ここだけ少々記憶に残っています。)



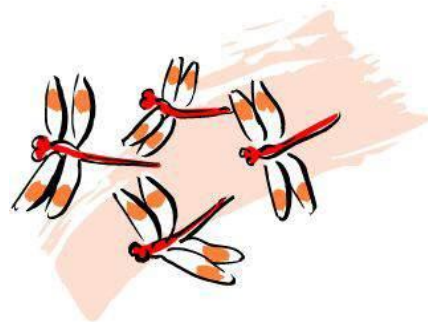
左のバッチは、認知症の人と家族への応援者であるバッチです。私は、高齢社会エキスパート養成講座終了後に貰いました。…が、付けたことはありません。

今回「原稿が福祉研は出ていませんが…」の連絡を貰いました。この連絡から、自分がサポーター講座終了者のバッチがあることを思い出しました。これを機会に日常に付けようと思います。付けることで、わずかながらのささやかな支援もできそうに思えます。

病気である認知症の方を家族だけで支えるのは、本当に大変だと思います。

認知症サポーターは、全国で多数養成されているはずですが、認知症になっても、安心して暮らせるまちを目指すわけなので、その具体的なモデルや内容が元気高齢者の目に触れる機会が多くあればよいと思います。もっと多くの人目に触れる、体でも感じる情報があると関心も増します。

これを再機会に、高齢者(含認知症等)にやさしい地域づくりに何を求めるかを、声に出して具体的に伝えていきたいものです。



自主研究会

生活総合研究会 ～最近の活動状況～

世話人 山崎 正弘

生総研のメンバーは現在 7 名、ここ数年変化はありません。原則毎月「ココロセンター交流室」が「あすみん」を使用して行っています。

特にテーマは決めず、その時どきに持ち寄った話題を中心に愉快地進めています。

連絡は、定例会報告書を中心に、内容の確認のため、E-mail で報告書を配信しています。今後の連絡は主として Line を用いて、その中の「ノート」を使うこともあります。このような文明の利器を使うと、ストレス無く業務が進捗するようです。

Line に生総研のグループを作っていますので、生総研内の出来事は、皆さんそれぞれ思い思いに連絡事項を入れて貰っています。

最近の定例会の感想について、
「今日はお世話になりました、楽しく充実した一時でした。有り難うございました。」

「9月の会を楽しみにしています。」

「このような集まり最高。命の洗濯になります。健康第一。」

「楽しい学びの場の時間、有り難うございます。」

「準備万端で暑さを乗り切りましょう。」

「和やかな会話でパワーが充填できました。」

「このような会を楽しんで頂きまして有り難うございました。」

「熱中症に気をつけて。」

「病院に行き、丁寧な診察受けました。」

「暑い中テニスをしました」などなど、

Line の内容を読むのも、楽しいものです。

コロナ禍の影響で、協会としてレクリエーションの実施を控えてきましたが今年度は計画することになり、生総研が担当することになりました。

7 月定例会で、「FUKUOKA OPEN TOP BUS」ツアーが提案されました。ツアー終了後は三越内のレストランで食事会です。斬新なアイデアであるため、9 月運営会議で議題に乗せ、実施時期などについて、検討することになりました。

ここ数年コロナのため、施設などの見学は出来ませんでしたが、徐々に制限も解除の方向ですので、課外活動にも目を向けて生総研の活性化を図ろうかと思っています。

～福岡オープントップバス
公式ホームページより～



福岡オープントップバスって？

1.日本初！国産オープントップバス

福岡市内の主要観光スポットをご案内する屋根のない2階建てバスです。“アジアの玄関口”である福岡市内の観光地や天神地区・博多地区・シーサイドエリアなどの都市間を周遊します！

約3.2mからの眺望は、普段と異なる福岡の街並みを味わっていただけます。自然や風を感じながら、都市観光を満喫してください。乗るだけで楽しめる、アトラクションのようなバスです。



2.観光情報はバスアナがご案内！

福岡オープントップバスではバスアナ（バスアナウンサー）が観光情報をご案内します！肉声で“バスアナ”の感じる福岡の魅力や旬の情報、運行ルート上のオススメ観光スポットをご紹介します！

コース一覧



シーサイドももちコース

都市高速で海沿いの景色を眺めながら、福岡PayPayドームや福岡タワーなど福岡の定番観光スポットが楽しめるコースです。（所要時間：約60分）



博多街なかコース

櫛田神社、博多の街なか、福岡城跡をはじめとする歴史あふれるエリアをめぐるコースです。

（所要時間：約60分）



福岡きらめき（福岡タワー）コース

博多地区や福岡タワーなど、福岡の夕景・夜景を満喫できます。都市高速からの眺めは一見の価値あり。（所要時間：約80分）



【 福与副会長作成 「春日教室問題集」に チャレンジ！ 】

問 題	ヒ ン ト	解 答
1. 最初にあこぎなことをしたのとは？	「あこぎ」とは度が過ぎること、非道なことを表現する言葉。	漁師 三重県津市の阿漕ヶ浦の地名から名づけられた。 伊勢神宮御領の禁漁区の密漁を戒める言葉。
2. 「ヒステリー」の語源は？	女性に多い症状かな？ (セクハラと非難されるかも)	子宮 語源はギリシャ語の「ヒステラ」 古代ギリシャでこの症状が多かったことから婦人病と考えられた。
3. 「木魚」はどうして魚？ 	魚は目を閉じない	読経や念仏の時に叩く仏具。 常に目を閉じない魚のように眠らずに修行するため。
4. いくつ読めますか。 ①海女 ②行火 ③行灯 ④衣桁 ⑤漁火 ⑥刺草 ⑦因業 ⑧有為転変	すべてア行です 	①あま ②あなか ③あんどん ④いこう ⑤いさりび ⑥いらくさ ⑦いんごう ⑧ういてんぺん
5. 「五臓六腑」の五臓とはなんのこと？	中国では精神・血気を貯蔵する蔵のようなもので中身が詰まった器官といわれているそうです。	心臓、肺臓、肝臓、脾臓、腎臓 参考：「六腑」とは大腸、小腸、胃、膀胱、胆嚢三焦（排泄機関で存在しない）
6. 四字熟語「海○山○」 ○○に入る漢字は？	どちらも同じ文字です 海男、山男とは違います。	海千山千
7. 裁判官はなぜ黒い服を着ているの？	獅子に○○とか煮込むと○○の花のような色になるからと諸説あり。	黒は他の色に染まることがないという理由から 
8. 頭の体操 ○の中に文字をうめて熟語を完成して下さい。	○石○鳥 三○○温 解答 一石二鳥 二束三文 三寒四温 五臓六腑 言葉の意味は？	二○三○ ○臓六○



協会イベント情報

自主研究会 2023年7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			8日(金) 11:30～
福祉研究会		19日(土) 14:30～	
ジェロントロジー研究会			14日(木) 10:30～
高齢者雑学研究会			
生活総合研究会	15日(土) 13:30～		16日(土) 13:30～


自主研究会	10月	11月	12月
一気会	13日(金) 11:30～		
福祉研究会	21日(土) 14:30～		16日(土) 14:30～
ジェロントロジー研究会		9日(木) 10:30～	
高齢者雑学研究会			
生活総合研究会	21日(土) 13:30～	18日(土) 13:30～	16日(土) 13:30～

奮って参加ください！

これからの主な予定(2023年)

★秋の全国一斉電話相談会
 9月23日(土)～9月24日(日)
 会場：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
 福岡市西区生松台3丁目20-2
 特設電話番号 092-812-8090

★令和5年度 秋 レクリエーション
 10月 or 11月頃？(日程は未定)
 福岡市オーブントップバスに乗車し市内観光。和食店にてランチ会。
 ……の予定ですが、詳細未定。9月末頃に別途ご連絡いたします。



《編集後記》道行く人も店内客もマスクなしの人が増えてきた…いやむしろ、マスクをしている方が少数派になってきた印象の昨今、「新型コロナ」「带状疱疹」等々に罹患したというニュースが身近で続々と。以前のように「気合いで夏に勝つ！」わけにもいかず、体温越えの猛暑日続きでは気付かぬうちに溜まる一方の疲労とストレス。結局は自らの免疫力が一番頼りの防衛戦。最新の正しい情報を知って実践と休息あるのみ。情報満載の今号も「免疫力アツ〜プ！」に是非ご活用ください。🍷



【発行日】 2023 (令和5) 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