

ボランティア募集

みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて活動している団体です。2025年問題、2030年問題、2040年問題という超高齢化社会の変化に臆することなく、自分たちのことは自分たちで守るという自助の気概と市民同志の互助を目的にしています。

ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。関心のある方、ぜひ一度ご連絡ください。

- ①お弁当づくり、お弁当配達
火曜日から土曜日までのご都合の良い日をお願いします。
- ②チラシの編集や印刷
- ③リレートーク、サロン等運営に関すること
連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
2月2日 (金) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合！ 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄？ 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
2月6日 (水) 14:00~16:00	みたかオレンジカフェ1 (風どき) (毎月第1水曜日) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶集代100円		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
2月7日 (木)	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう！あなたの身体~ 30分 2000円 ~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
2月9日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ：今月は、般若心経の解説です。 (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
2月16日 (土) 13:30~15:00	タロット教室、初級 3,000円/90分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
2月23日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするじょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
2月25日 (月) 15:00~16:30	第8回リレートーク「私とこども食堂」 山田 アキ菜さん(NPO法人 imitata)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング 参加無料/レンタルポール有料		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
第一、第三月曜日 13:30~15:00	包丁研ぎ教室(定年後男性歓迎・事前連絡をお願いします。) 自宅の包丁と砥石があればお持ちください。参加費200円。		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
ご相談	パソコン個人指導：やりたいことを、実力に合わせて 日程等ご相談		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884

NPO法人HumannLoop“人の輪”
http://humannloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

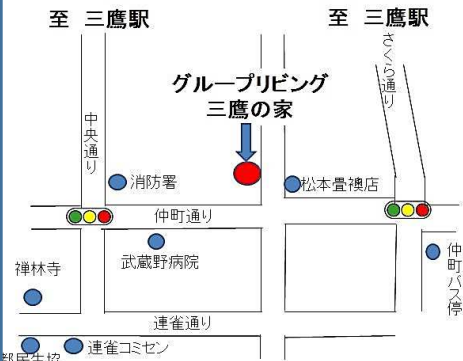
三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

みたか・みんなの広場は、市民
のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

2019年2月
第55号

みたか
みんなの広場

三鷹市民の集いの場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

「定年後を生きる」 向井 恒夫さん (前シニアSOHO普及サロン三鷹代表)

私は60歳の時井之頭で地域デビューをしました。その時は、百恵(奥さま)の夫です、と自己紹介をしました。いま80歳ですが、私より年上の方はいらっしゃるでしょうか？(2名挙手、会場笑。)

私の定年は55歳の時に、会社で夫婦セミナーをしてくれたのが始まりです。最初は案内を本人に出していたのですが、参加者がいないんです。私も破って捨てましたが、そうしたら会社は、奥さん宛に案内を出したんですね。そうしたら、ぬれ落ち葉という言葉ができた時代で、参加者の9割は奥さんに引っ張られての参加だったそうで、たくさん集まるようになった。

先輩に聞いたら、お互いに良いところを書くように、というので、少し書いて、ひょっと奥さんのほうを見ると、何も書いてない(笑)。「おい、ちゃんとやれよ。」「だって、いいところなんかありません。」そこで、周りを見回したら、男はなに書いているけれども、奥さんは少ししか書いていない。あんな面白いことはなかった(笑)。

というので私も受けることにしました。その研修は2泊3日の研修だったのですが、「お互いに相手にこうしてほしいと思うことを書いてみましょう。そして相手の望むことについて話し合ってください。」ということでした。いいセミナーでしたね。あれは夫婦セミナーでしたが、いまの認知症のことを考えると、ファミリーセミナーが必要ではないのか、と考えたりしています。夫婦セミナーでは、定年後まで務めた場合の退職金や年金額を計算してくれて、定年後の生活について考える機会になりました。あとで言われても仕方がないですから。

その研修のあと、「あれはいいね。」ということ2泊3日の自主研修を始めて、いまでも続いています。今年が25回目まで箱根に行ってきました。これが続いたのは、年代が異なる各参加者が活動とか介護について報告をしてくれるので、各年代のいろいろな話を聞いて参考になるし、大先生の話ではなくて、お互いの経験を踏まえて問題について話し合いをすることができたことかなと思います。もうやめようかという話もでしたが、これがあるから元気でいられるので続けよう、ということで来年もやることになりました。



11月26日 みたか・みんなの広場

私は定年前から、中高年の活性化のためのセミナーをやりたいと思っていましたので、ビューティフルエイジング協会のライフデザインについての講座を受けました。人間は歳をとって死ぬんだから、アンチエイジングではなくてビューティフルエイジングですね。健康とお金と生きがいについて、ネットワーク大学とかいろいろところで講演をさせていただきました。

私が講演で申し上げていることは、平均寿命と健康寿命に加えて、資産寿命、これから寿命が延びていくなかで、どうしていくのか、どうやって心豊かに幸せに暮らしていけるようになるのか、を考える必要があるのではないかと申し上げています。

また、「チエが働く頭の良さ」ということも申し上げていて、人生で一番頭が良いのは50代の半ば以降である。単純記憶力の弱りは20台後半からで、脳はやと狂ったような情報収集をやめてクールダウンする。30代、40代の直前になると「めでたく」物忘れが始まる。50代になると連想記憶力が最大になり、本質を見抜くことができるようになる。まだ、認知症が話題になる前ですが、80歳になると認知症が倍々ゲームで増えて95歳では80%が認知症になる。だから、認知症になっても安心して暮らせる社会を考える必要がある。ということをしやべていました。

いまは老々介護ではなくて認々介護といわれる時代になりましたが、それをなんとかするためにはコミュニティを中心に考え、解決のヒントは地域にある、ということに、私もやっと目覚めてわかってきました。

もうひとつは、「ポジティブとネガティブの黄金比」ということで、どんなネガティブなものでも、ポジティブが三倍あれば超えられるという理論があります。私はこれをみんなに訴え続けていて、誰かにありがとうと言われる回数が多いほど良い、ということです。

その後、シニアSOHOを立ち上げて、パソコン勉強会をやり始めましたが、創立の時には、「なにかやりたい人集まれ！」と声をかけたら、ひとりで100人を超える人が集まりました。その時「パソコン教室をやりたい人」と声をかけていたら、10人とか20人しか集まらなかったと思うんです。友人は、当時は良い時代で、いまはなにかやりたい人と言ってもだれも集まらないよ、と言います。そういう時代でしたね。

まちづくり三鷹さんから通産省の助成金の情報提供があって、通産省の友人に相談して申請したら、うまく行って大きな助成を得ることができました。その後、ホームページをみたアメリカのIBMさんからの助成金の申し出もあって、条件面での調整をした結果、こちらからも助成をいただくことができました。シニアSOHOはNPOの認証を取りましたが、これはシルバー人材センターのような福祉ではなくて、きちんとした高齢者の再就職支援をハローワークの代わりにできないか、ということで事業を始めましたが、その時にお金があったのは、こういう助成があったからです。

わくわくサポート三鷹は、労働省東京労働局の認可を取りましたが、NPOとして再就職支援をやっているのは、日本でひとつだけです。後で聞いたことですが、協働センターは市が国と折衝して低額の費用で譲ってもらったのですが、その時、労働関係の施設を入れるという条件があって、その結果ワクワクサポートがあそこに入居することになったそうです。

私は、本格的な再就職支援をするためにはキャリアカウンセラー資格を持っている人しか採用しないという方針でしたので、当初はハローワークと東京都からの出向者が勤務していましたが、現在はキャリアカウンセラー資格者が担当しています。私は、求職者はお客さんだと思っていますが、ハローワークではそうは言わないそうです。わくわくサポート三鷹は民間だけで運営しています。都には高齢者の就業支援をしているところが10か所以上ありますが、いまでは、三鷹を見習え、と評価されています。

ある時、日本経済新聞の多摩版に電気通信大学の教育ボランティア募集という広告が出たんです。2006年だったかな？ 国立大学なのに教育ボランティアってなんだろう、と思って、大学生へのキャリア教育をどうしたらいいかということについて、毎週行って、言いたいことを言っていたら、どういうわけかそれを担当してくれないかということになった。「私は教育の免許も持ってないから。」と言いますと「小中高は必要だけど、大学は免許はいらない。」ということで、毎週月曜日に行き講義を始めました。

始めたのは68歳で特認の非常勤講師でした。国立大学の定年は65歳でしたから、70歳になるとき「もう終わりですね。」と言ったら、「特認だからいいんだよ。」と言う。75歳の時も「いいんだよ。」いうことで78歳まで10年間やりました。そして、電通大はあと2年で100周年ということだったので、あと2年頑張ろうと思って「いいですね。」と聞いたら、「いや、そろそろ・・・。」(爆笑)。うまく行かないもんですね。

10年のうち、最初は自由単位で週1時間だけだったのが、それが卒業単位になり、最後には必修科目になった。私はびっくりして知っている先生に聞いたら、「キャリア教育という理科系には関係のない科目ですから、自由単位だったら必要と思う人はきません。必要のない人が来る。だから、必修科目にしたのは英断ですよ」と。通常の常識ではないことをたくさん勉強しました。

こんなこともありました。一都三県で理系で夜学を持っているのは電通大だけなんですけど、東北大震災の時、理系の大学は入学試験をストップしたので、東京へ来て夜学へ通う人が少なくなかった。それでセンター試験の平均点が100点上がったそうです。それだけ多くの方が東京へ来たんですね。最後は、週4講座、夜間講座と再履修も含めて、6講座を担当しました。正規の先生より多かった(笑)。

首になったものですから、2年前は外国人向けの日本語教師をやろうと思っていました。なぜかと言うと、これから介護士と看護師が不足してくるので、海外へ行行って、日本にくるまで現地で日本語の特訓をする、これをやりたかったんですが、私自身が病気になるって、やっぱり無理か、とあきらめました。

要介護の原因のトップは認知症なんですね。その関係のことをやってみようと考えたら、認知症予防専門士という資格があった、でもこれはすぐには受験できない。認知症ケア指導管理士なら誰でも受けられる、ということで9月から勉強を始めました。70点で合格ですが、過去問をやると最初は60点しかとれない。先日、直前模擬試験を受験したら、80点取れた。そして、9日に試験を受けました。6週間後の発表です。落ちたらどうしようかということですが、私はどうも落ちたらファイท์が湧くんですね(笑)。キャリアカウンセラーもタイプ論のMBTI認定ユーザーも一度落ちて2回目にクリアしました。負けず嫌いなんじゃないですか。それに合格したら、認知症関係のことでお手伝いができればと思って、先週はこちらの石村さん(三鷹認知症家族支援の会)のオレンジカフェに伺ったわけです。

これからも80歳の挑戦を続けていこうと思っています。ありがとうございます。

高齢者を見守る「とことこキーホルダー」登録のご案内

「とことこキーホルダー」は、ご自身の氏名や緊急連絡先、医療情報などをあらかじめ登録したキーホルダーです。キーホルダーを携帯しておけば、万が一外出先で救急搬送された際などに、搬送先の病院や保護をした警察などからの問い合わせに対し、地域包括支援センターから情報提供を行います。

「とことこキーホルダー」をきっかけに、地域とつながり元氣な活動の輪を広げてみませんか。

まず、地域包括支援センターへお電話ください。

☎76-4500 (三鷹駅周辺地域包括支援センター)

*とことこキーホルダーは、三鷹駅周辺地域包括支援センターとしての取組みです。
*とことこキーホルダーは、すでに200名の方が登録されています。



日時：2019年2月23日(土)
13:00~18:00【開場 12:30】
13:00~14:00 1限目 基調講義
14:10~15:40 2限目 テーマ別分科会
15:50~17:30 3限目 総括講義
17:30~18:00 放課後
会場：津田塾大学 千駄ヶ谷キャンパス
東京都渋谷区千駄ヶ谷1-18-24
みたか・みんなの広場は、2限目の分科会で
事例発表をします。

「暮らしに関するアンケート」のお願い

みたか・みんなの広場の広場では、高齢者の方々にお願いして、「暮らしに関するアンケート」を実施します。このアンケートは、平成23年にHumanLoop“人の輪2”として実施して、その結果をもとにして、「高齢者お役立ちハンドブック」を編集して配布をしました。その後、時代の様子も変わり、介護保険制度も大きく変わってきました。そのため、新しい「ハンドブック」を編集して配布したいと考えています。使いやすいハンドブックをご提供するために、みなさまのご協力をお願いします。

アンケートは12月から2月に渡って、配布を予定していますが、みたか・みんなの広場にご連絡いただければ用紙を準備させていただきます。

連絡先 なりきよ 携帯 080-1362-5359

三鷹の
高齢者お役立ち
ハンドブック

NPO法人
HumanLoop・人の輪

