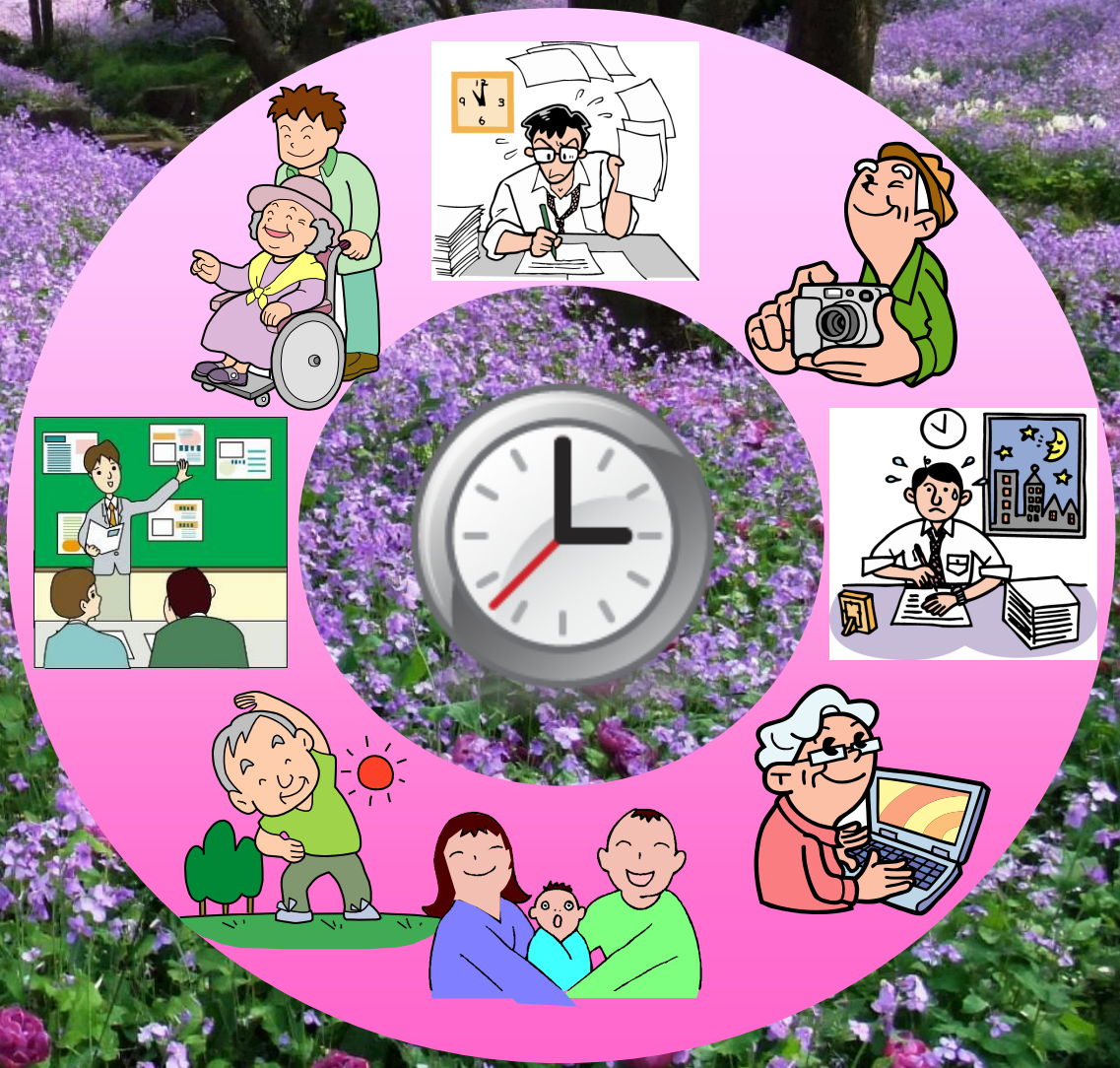
しなやかに生きる

人生いろいろ



私たちの時を生き生きと

「天の下では、何事にも定まった時期があり、すべての営みには時がある」との言葉があるように、シニア世代の私たちは、様々な面で集大成の時期を迎えています。私たちシニアには、特有の課題がありますが、どんな中にあっても、生き生きと前向きに取り組んで行きたいものです。

この時期、私たちには、これまで経験したことのない程の「自由な時間」があります。この時間をどのように、楽しく有意義に過ごすか。そんなヒントはないでしょうか。そして、日々、身近になっていく「介護」や「相続」のことも気がかりです。

シニアの私たちが模索している「充実した時をしなやかに生きること」この冊子が、その助けとなればと願っています。

もくじ

私たちの時を生き生きと

１章　シニアパワーを生かす

夏が来ると思い出す・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４

得意分野でボランティア

子供達の成長を楽しみに・・・・５

埼玉と都民から狭山市民へ・・・６

２章　備えあれば憂いなし

それは突然遣ってきた・・・・・・・・・・・・・・・・・８

私の介護体験・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９

すこしでも知ろう介護保険・・・・・・・・・・・・１０

遺産相続ってなぁ～に・・・・・・・・・・・・・・１２

元気アップ教室　ちゃきちゃき倶楽部・・・・・・１４

編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５

一章　シニアパワーを生かす

夏が来れば思い出す はるかなおぜ～

狭山シニア・コミュニティ・カレッジ・クラス会

6月の後半に、生まれて初めての尾瀬に行った。きっかけは、六十九歳を過ぎて参加したSSCCの同級生達との、日帰りバスハイクである。計画は、一週間前であった。しかし、全国的な異常気象は、各地で、集中豪雨、山崩れ、水害、落雷のオンパレードであった。

おりしも尾瀬では、直前に落雷による人身事故が発生。バス会社の意向で当日は中止、一週間後の決行という事で出発前から天候の変化に緊張した尾瀬行であった。高齢になってからの登山は久し振りで、十数年来の登山である。

誘われたものの、体力に自信が持てず、皆に迷惑かけないだろうかと迷ったが、計画してくださった方々のご指導と励ましにより参加した次第だ。

川越からバスにて群馬県側より鳩待峠に着く。いわゆる尾瀬の中ほどで昼食をとり、折り返す一番の初歩コースと聞いている。

目的は登山であるが、毎日サンデーの長かった身には、バスに乗った時から昔の学生時代や、忙しかったサラリーマンの時の臨場感が蘇るようであった。バスの車窓から、流れる景色に互いに声掛け合いながら尾瀬へと向かった。

いよいよハイキングとなり歩き始めた。まず、比較的急な下りで、「楽といえば楽ですが、帰りがきついだろうね」と言うと、ベテランによれば、「初めに下るほうが初歩の方は楽ですよ」との事。「そうだったかな～」と思いながら元気一杯で階段状の坂を下りはじめた。

木々の緑と木漏れ日が目を刺すようで、気持ちがスーッと透き通るようであった。

あっ、「これがリフレッシュってやつか」尾瀬ヶ原に出て、木道を歩きながら水芭蕉を観、綿菅を眺めながら歩いた。

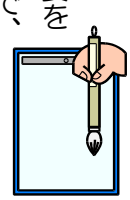
水流に遊ぶカイツブリの潜水を皆で指さしあい、「あっ、潜った」「あそこ、あそこに浮かび上がった」と、時を忘れて語り、そして歩いた。尾瀬ヶ原の中程で昼食のお弁当を食べて、憩いの一休み。

気にしていたお天気にも恵まれ、思いのほか愉しく、帰りの上り坂もベテランの指摘どおり、元気に登りきることが出来、自信を付けてくれた。バスでの帰路に寄った温泉では、ハイキングの疲れを癒しながらの歓談に花が咲き、名残惜しい一日であった。

文　蒔田博二

得意分野で ボランティア活動

子供たちの成長を楽しみに



いきいき活動するシニアの姿を求め、狭山台地区センター別室で、小学生の習字教室を開催するグループを訪問しました。

墨で集中力と落ち着きを

メンバーは、狭山台を中心に活動する書道グループ「春墨会」に所属する方々です。

教室を開くきっかけは、会のみなさんが書道を学ぶ場所として狭山台地区センター別室の使用を希望した事でした。「狭山台地域づくりをすすめる会」を訪問した際、社会貢献をお願いされ、「狭山台地域づくりをすすめる会」の活動に参加することとなり、教室は始まりました。

教室の目標は、子供たちが、墨で文字を書く時間を通し、集中力と落ち着きを身につけることです。

ビラを小学校、公民館に配布して子供たちに知らせました。対象は、狭山台小学校の子供たちの予定でしたが集まった子供たちは、狭山台のみならず堀兼、奥富方面からも集まりました。

若さと愉しみを いただいています

「教室の準備など慣れない苦労はありますが、子供たちの若い息吹と笑顔にふれ、やりがいを感じています。もっとたくさんの子供たちに参加してもらえるよう、これからの教室の運営に改善を加えることを、検討しています」など活動に意欲を感じました。

子供たちの楽しそうな姿が印象的でした。

取材・文　小林千津子

『狭山台地域づくりをすすめる会』

狭山台は、現在の日本の高齢化の典型となるような人口構成。このままでは、地域に活力がなくなることを心配した有志により「明るく住み良いまちづくり」を目指し結成されました。

日本が経済成長をし続けているとき働き盛りで狭山台に移り住んだ人達は、「埼玉都民」と呼ばれるように、地域に関心を寄せることなく家族のため働いてきました。子供たちが巣立ち、自分の住む環境に目を向ける機会を得た時、このままではいけないと感じました。暮らしやすく、安全な地域社会をつくる必要に気付き、住民の方々が会員となり会をつくりました。

ちょうど、狭山台北小学校が廃校となり、その（現元気プラザ）再活用として一部を地区センター別室として借り、会の拠点として、事務局をおいています。

会は、「住民の福祉・青少年育成・環境保全・地域住民相互の交流・高齢者の生きがいの創造・他の地域との連携」などの活動に力を注いでいます。

「狭山台　ここがふるさと」と思える地域づくりを目標に活動をしています。

「埼玉都民」から「狭山市民」へ

人脈ひろがり、お知恵拝借しています

近藤彰男さん
NPO法人さやま環境市民ネットワークで活躍中　狭山台在住

ボランティア活動で再出発

現在、活躍中の近藤さんにボランティアを始められたきっかけについて聞きました。

「埼玉都民」だった近藤さんは、定年後も仕事を続けたいと考えていました。

現役時代、環境問題、特に温暖化について携わっていました。それを生かすことを希望していました。けれど、希望に沿う自分を生かせる仕事との出会いがありませんでした。

きっかけは、見学会

そうしたところ、NPO法人さやま環境市民ネットワーク（さや環）主催、狭山市協賛の環境関係の見学会があり参加しました。そこで、「さや環」の方と知り合うことになりました。キャリアを生かす仕事との出会いがないなか、「さや環」からお誘いを受け、「温暖化対策分科会」に参加することとなりました。

この分科会では、二酸化炭素の削減のため、「エコライフDAYさやま」としてエコな生活点検キャンペーンを学校や自治会等々の協力を得て、推進していました。また、「マイタウンソーラー発電所」の一環として某自治会の屋根に太陽光発電パネルを設置する推進をしていました。市民の方の理解を得て実現するための苦労はたくさんありますが、一端を担うことはやりがいのあることです。

活動をとおして社会参加し、貢献することにより、期待され、人の役に立つ喜びを感じています。

また、経験、知識の豊かな方々と供に活動することから多くのことを感じ、学んでいます。

青少年の支援も

さらに狭山シニア・コミュニティ・カレッジで学んだ縁により、狭山市学校支援ボランティアセンターで、ボランティアコーディネーターとして富士見小学校で支援活動をしています。支援活動をするにあたり、元気大学の「ボランティアコーディネーター養成コース」で学び、自身のスキルアップを図りました。

ボランティア活動を通じ、自身を社会で生かし、学びを通じ、若々しくいきいきと第二の人生をスタートしていました。

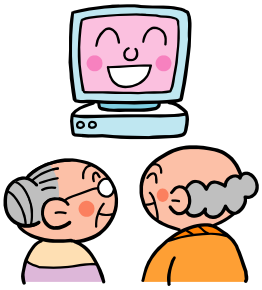
取材・文　小林千津子

早春のある日
農家の庭先でみつけたメジロ
春を待って，巣作りをはじめます。
里で暮らし、人にも慣れています。
カメラを向けても飛び立ちません。

二章　備えあれば憂いなし

それは突然遣ってきた

ハヤリのノロウイルスにかかりました



二人でテレビ観賞、「大丈夫？」と、私、「もう大丈夫」と連合い。昼食後、「何か悪い物でも食べたかなぁ～」「そんなに早く症状は出ないでしょう。」「そうだよね」と、二人で又、テレビを見る。約50分後、再びトイレに駆け込んだ。先ほどより厳しそうだ。嘔吐の発作が収まり、医者に行こうかと相談したが、様子を見ることにした。

突然の発作（下痢）

それは突然起こった。昨年の12月中旬、午後2時頃、遅い昼食の後テレビを見ていた。連合いの様子がいつもと、ちょっと違うのに気付いた。気分でも悪いのか、と声をかける。なんだか胸がムカムカしているが大丈夫との返事。テレビを見ながら話をしていると、急に立ち上がりトイレに駆け込んだ。急に嘔吐した。3分ほどで、嘔吐の発作が収まった。

娘の経験談

考えてみると娘夫婦の子供がノロウイルスに罹り、結果として家族3人が感染して大変だった事があった。その時の話を思い起こしてみる。急な下痢と嘔吐、発熱などがあった。と聞いていた。更にほぼ一日で症状はなくなる。とのことであり、孫が最初に感染し2日後に夫婦して下痢、嘔吐となった。また、薬で症状を止めると、ウイルスが身体に残るため、下痢止めは駄目、潜伏期間は2日である。等で、因みに娘夫婦は同様症状が起きたが医者には行かなかった。

嘔吐・下痢の同時進行

そんな事を話しながらテレビを見ていると3回目の発作が来た。

今度は嘔吐と同時に下痢の症状もあり、大変であった。発作が治まると、安定しているように見えるが，以降、トイレに近い所に布団を敷いて、枕元に洗面器と、ビニール袋を準備して、待機していた。その後、嘔吐・下痢の発作は深夜まで7回繰り返された。発作と発作の間は、また起こるかな、という心配はあるが、身体的には安定していた。それ以降、緊張しながら待機していたが10回を境にして、発作は止まり、朝まで睡眠が摂れた。

結局、救急車は呼ばずに済ませたが、子供、身体の弱ったお年寄りは、新聞報道でもあるように、油断はできないな、と実感した次第だ。

そして2日後の夕方、娘情報のとおり、私の胸がムカムカし、下痢を発症した。幸い私は、嘔吐は無く下痢を明け方まで繰り返して、ようやく収まった。

今回の出来事の、そもそもの発端は、友人と二人で東京都内のイルミネーション観光バスツアーに参加したことにあった。後でバス会社からの調査依頼があり、そのツアーで貰ってきたと、判明した。

二人暮らしの状況にある身にとって今回の顛末は、老後について、何を考えておくべきか、整理する必要を実感した。

文　蒔田博二

私の介護体験

親孝行、したいときには……

奥富かかし祭りにて

初めての介護手続き

今、私は92歳の父（要介護2）と共に生活をしてます。父は長野県上田市に居住していますが、実家の立て替えに伴って、去年10月から今年の5月までの予定で私の家（狭山市）で同居しています。

私は介護初体験なので、どうしたら良いかわからず、まず、最初に市の福祉課に連絡してみました。すると、居住区の在宅介護支援センターを紹介されました。

センターで、担当のケアマネージャーさんに、父の上田での介護状況や現在の健康状態、また今後の予定等をお話しすると、父にふさわしい介護施設や、ベッドや車いす等の介護用品レンタル業者を紹介していただきました。その後、施設見学をへて、週二回のデイサービスや、介護用品の契約をする事が出来ました。

今回の経験を通して、まず市の窓口に行くと、介護についての必要な情報が入手でき、また、その後の手続きもスムーズに進むことがわかりました。

父の日常

父は高齢による筋力低下で、足腰が弱っているので、移動時は、おもにローラー付き歩行器を使用しています。基本的にベッドの生活ですが、朝はゆっくり起きて、ダイニングで食事を取り、その後、新聞を読んで過ごします。昼食後は、休息をとり、夕方起きて来てお茶を飲んだり、テレビを観たりして過ごし、体調が良ければ、夕食まで共に過ごすこともあります。

デイサービスと訪問マッサージは週二回お願いしています。変化の少ない生活ですから、外部の方々からの援助や刺激に、大変助けられます。身体の様子を聴きながら、丁寧にしていただくマッサージは、心身ともにリラックスする時のようで、父も楽しみにしています。

青空の下、父と歩いて

父と過ごす日々

「この地上で父と過ごすのも、あと何年でしょう」そんな事を考えると、この日々がとても貴重に思えます。先日、夫が「お母さんは親孝行ができていいね。親孝行、したい時には親はなし。って言うけど」と言いました。こうして、父と過ごせるのも、夫の理解と協力があってこそと感謝しています。

介護生活は、確かに多くの制約を受けますが、今回は期限付きという気楽さもあり、楽しむゆとりがあるのでしょう。もし、長期になるようなら、やはり公私の支援を受けながらする事が、続ける秘訣なのかもしれません。

この期間を与えられた時として、大切に過ごしたいと思っています。

文　古畑陽子

すこしでも知ろう 介護保険

被保険者の現状

狭山市の人口構成を見ると、全人口に占める65歳以上の割合は、平成24年4月1日現在で23・15％となっており、現状のまま少子化が進むと、今後の高齢化はますます加速していく。また、狭山市の人口約16万人中、世帯主が65歳以上の介護保険の第1号被保険者（65歳以上の人）は概ね4分の1で、そのうちの約13パーセントがサービス利用者である。第2号被保険者（40歳～64歳の被保険者の人）は4％です。

厚労省の試算によると、2002年から2045年までの実績と予測では、65歳以上の高齢者の内、認知症高齢者が増加していく。また、世帯主が65歳以上の世帯の内、単独世帯や夫婦のみの世帯が増加していく。

私たちの立場

介護保険制度は、私たちの住む狭山市が運営し、40歳以上のみなさんが加入者（被保険者）となって、保険料を納め、介護が必要なときには、利用者負担を支払い、サービスを利用できるしくみです。年齢により、1号被保険者と2号被保険者に分けられます。

第1号被保険者

65歳以上の人で介護が必要と認定された人（どんな病気やけがが原因で介護が必要になったのかは問われません）

第2号被保険者

40歳から64歳の人で※特定疾病が原因で介護が必要であると認定された人（特定疾病以外の原因で介護が必要になった場合は、介護保険の対象にはなりません）

要介護認定の申請

介護保険のサービスを利用するためには、狭山市に申請して介護が必要であると認定されることが必要です。

本人または家族が申請するか、成年後見人、地域包括支援センター、または省令で定められた指定居宅介護支援事業者や介護保険施設などに申請を代行してもらうこともできます。

※特定疾病とは

- がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 多系統萎縮症
- 初老期における認知症
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症
- 脳血管症患
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、及びパーキンソン病
- 閉塞性動脈硬化症
- 関節リウマチ
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

認定までの流れ

狭山市の職員などが自宅を訪問し、心身の状況について本人や家族から聞き取り調査を行います。基本調査、概況調査、調査員による特記事項の記入を受けます。

調査票の結果はコンピュータ処理され、主治医の意見書と共に、どの位の介護サービスが必要かの指標となる『要介護状態区分』が示されます。（一次判定）

コンピュータ判定の結果と、特記事項、主治医の意見書をもとに、介護認定審査会（二次判定）が審査し、どの位の介護が必要か（要介護状態区分）を判定します。

特記事項は、決められた基本調査では伝えきれない事項について調査員が記入します。

主治医とは、介護が必要となった直接の原因である病気を治療している医師や、かかりつけの医師など本人の心身の状況をよく理解している医師をさします。

主な調査項目

【基本調査の概要】

- 麻痺等の有無
- 拘縮の有無
- 寝返り
- 起き上がり
- 座位保持
- 両足での立位保持
- 歩行
- 移乗
- 移動
- 立ち上がり
- 片足での立位
- 洗身
- えん下
- 食事摂取
- 排尿
- 排便
- 清潔
- 衣服着脱
- 薬の内服
- 金銭の管理
- 日常の意思決定
- 視力
- 聴力
- 意思の伝達
- 記憶・理解
- ひどい物忘れ
- 大声を出す
- 過去１４日間に受けた医療
- 日常生活自立度
- 外出頻度

【概況調査】

【特記事項】

介護認定審査会
【二次判定】

介護認定審査会は狭山市が任命する保健、医療、福祉の学識経験者から構成され、介護の必要性について総合的な審査・判定を行います。

認定結果の通知

介護認定審査会の審査結果は、介護保険の対象にならない非該当、予防的な対策が必要な要支援１・２、介護が必要な要介護１～５の区分にわけて認定され、その結果が記載された認定結果通知書と保険証が届きます。

要支援の人は（予防給付）

介護保険の対象者ですが、要介護状態が軽く、心身機能が改善する可能性が高い人が受けるサービスです。

地域包括支援センターを通して保健師などによるアセスメント、サービス担当者との話し合いにより、介護予防ケアプランを作成する。

要介護の人は（介護給付）

住み慣れたまちや家での自立した生活を支援するサービスです。

要介護１～５と認定されると、介護サービスを利用することができます。実際に利用を開始する前に、利用するサービスの内容を盛り込んだ、ケアプランを作ることが必要になります。

非該当（地域支援事業）

介護保険の対象になりませんが、生活機能の低下している人や将来的に介護が必要になるおそれが高い人を対象とするサービスです。

参考資料　介護保険ガイドブック

文　蒔田博二

遺産相続って、な～に

日頃から考えておく必要がある

元気で、ごく普通の生活をしている時には、多少の不動産、預貯金を持っている人を除き財産相続など真剣に考えている人は案外少ないのではないかと思う。

私などは、まったく関心がなく、財産と言えば今住んでいる土地と築数十年になる古家ぐらいで、預貯金もないと言った方が妥当であり、まったくない部類に入る。

残す物がないとの、先入観があり、特別このことを考えることもなく過ごしてきた。

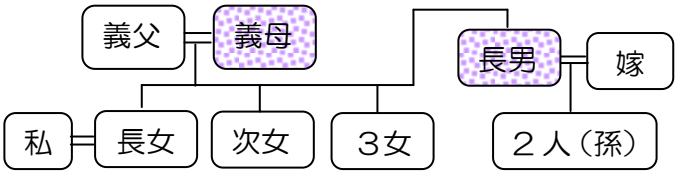
昨年の暮れの押し迫った時に、義父が倒れ、救急車で病院に搬送入院した。倒れる直前まで元気で活動していたので、家族全員あわてたのは当然である。倒れた場所は、住んでいる他県である。私は、狭山の住人になっている。義父は、九〇歳を超える年であったが、百歳まで生きるかのような元気な人であった。

医師の判断もあり、私たち夫婦が、急きょ呼ばれ、病院での看病に付き合うようになった。そんな時入院費の話の中で、義父の財産の話が少し話題になった。入院中の事でもあり不謹慎な話なので多くは語られなかった。

相続について考える

家内が長女でもあり、何かと相談を受けるので遺産について少し関心を持つ。早速、遺産相続、遺言に関する本を図書館から借りて読む。案外、身近に捉える必要があることを感じた。

義父の家族構成



子供４人（長男は早く亡くなり長男の子供は2人いる）義母も亡くなっている。現在残されている子供は、姉妹３人だけである。

『義父が持つ財産』は、僅かな不動産と預貯金が少しあるようだ。不動産は自宅の土地建屋でなく山林である。

相続について、義父に「誰かに相談してみたら」と言った覚えがあるが、遺言書を書いている形跡はない。義父は、入院後、言葉を交わす事も出来ない状態が続いている。

相続が発生した場合、遺言書が有る、なしで配分が異なるようだ。

遺言書が無ければ法定相続となり、妻に二分の一、残り二分の一は子供の人数により等分に分けることになる。

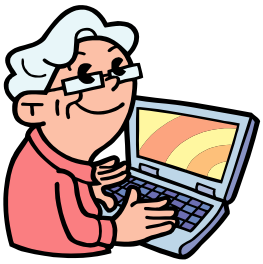
義母はすでに亡くなっている。長男も亡くなっているので、義父

の財産は遺言がなければ、その子（孫２人）に相続権が生じることになる。

４人兄妹であったので孫２人には八分の一が相続されることになる。

山林の相続は、相続人全員の名義にする考えが一致しているが、後々相続人を増やすことになり、売却時の手続きが面倒になるとの助言をうけている。

財産の割り出しも大変である。遺言があることを願いたい気持ちになった。



幸せへの継承

遺言書を作成するには、何種類かの書き方がある。

代表的なものは

○**公正証書遺言**　公証人が遺言者の考えを口頭で聞き立会人と確認し作成する。作成された遺言書は公証役場に届け保管してもらう。

開封時の検認は必要がない。

法律の専門家が作成するので問題がでないよう検討して作成される。

○**自筆証書遺言**　自筆で作成する。誰でも簡単に作成でき費用が掛からない。何度でも書き直しができる。しかし開封時、家庭裁判所へ提出。検認を受ける。（遺言書として認めて貰うため）厳重に保管しないと漏れる恐れがある。相続人の了解で届出ず、開封することもある。

自筆証書遺言作成には決まりがある。

①遺言内容は、自筆であること。

②作成年月日（西暦、和暦どちらでも良い）が記入されていること。

③遺言者の氏名を記入する。捺印をする。（実印でなくても良い）

＊一項目でも不備があれば遺言書として認められない。用紙の決まりはない。

遺言を考えては

財産が土地と建物しかない、独身者、又は、老後の面倒をみてくれる子に、財産を多く与えたい人は遺言書を残すことを勧める。

子供がいない夫婦では、遺言がなければ妻に全財産は渡らない。

作成にあたり、弁護士、司法書士、行政書士などが相談に乗ってくれる。

狭山市の、市民相談、法律相談を利用しても良い。

遺言書があれば、遺言書に従い財産が相続される。

遺留分　（遺留分とは、相続人が他の相続人より不利な扱いをされたとき、法定相続の二分の一を保障しなければならない）遺留分の請求が出ないようにすること。

特別受益　（生前に贈与がある人）も検討した方が良い。相続のなかに入れる解釈もある。相続人に平等の配分を考えると考慮しなければならない。

特別の事情がある人は、法の専門家を訪ねた方が良い。（特に問題が発生すると思われる方は）

相続とは、亡くなった人の財産を親族に継承することである。幸せな行為であるが、貰う側が、当たり前と考え、取り分に捉われると不幸な結果となるようだ。そうならない為の良い方策を考え、残された人が幸せを感じる相続が出来ればと思う。

文　松田　稔

元気アップ教室　ちゃきちゃき倶楽部

延ばそう、健康寿命

元気があれば活動も出来る
延ばす寿命に楽しみも延びる

元気アップ教室
ちゃきちゃき倶楽部
狭山元気プラザ内

狭山市で取り組んでいる【延ばそう健康寿命】って知っていますか。

【健康寿命】とは、『一生のうち、人のお世話にならず、健康で毎日を過ごすことが出来るまでの年齢』のことです。

誰もが、家族の世話にならず元気でいたいと願います。現実には、先のことは分からない、その時はその時と深く考えていないで過ごしていませんか。

健康でいる寿命は、自分の努力で延ばせます。楽しみも延びます。狭山市では、65歳以上の方に、アンケート「健康寿命１００」を送り、回答した人の中で、アドバイスを必要とする対象者に、元気になって貰いたく、地域包括支援センターから連絡をしています。

ご自身の健康寿命を延ばす案内です。筋力が衰えないうちに、元気アップ教室へ参加することをお奨めします。元気で長生きは家族の願いでもあります。

そのお手伝いを

『元気アップ教室　ちゃきちゃき倶楽部』が行っています。

平成18年介護保険法が改正され、地域に密着した介護予防事業として、狭山市では元気アップ教室を開催し65歳以上の方に、介護の世話にならない元気な体づくりをお手伝いする事業として行なっています。

専門のスタッフを揃え、アンケートから得た情報を基に、足腰を鍛え転ばない歩き方を身につけ、食生活の改善の知識も得られる運動コース。その他、飲み込み機能について考えるかむかむコース、短期間で指導するコースも用意しています。

受講は、週一回から二回、受講期間は三か月間です。

遠方の方は、家の近く（バス停）まで送迎も行っています。受講場所は、狭山台、奥富の二か所です。

注意　ちゃきちゃき倶楽部を利用するにあたり、窓口は、地域包括支援センター、または市の介護保険課が担当しています。

狭山台ちゃきちゃき倶楽部を訪問した日は運動コースで、円形に椅子を並べ健康運動指導士の指導によりストレッチを行っていました。前屈時、体格の良い女性が、お肉がじゃまで曲がらないなどと笑いを誘い、和やかな雰囲気で体を動かしていました。指導員も、丁寧に受講生の話を聞き説明をしていました。受け入れ側として毎日の健康状態を常にチエックしているとのことです。

家族よりこんな話が聞かれました。『主人が通うことになり、こんな良い施設が有ることを知り喜んでいます。楽しく通っているようです。施設には、看護師さんも常勤しているので安心しています。送迎もあり助かります。雪の降る日も迎えに来てくれて感謝しました』

健康を取り戻し、地域活動・趣味の世界に楽しみを広げましょう。

取材・文　松田　稔

編集後記

ジャーナルは何をやるのか理解もせず入学し、講義を受けた私だが、講義の中から得たものは大きい。自分が冊子を作るなど以前の私なら考えられない。書く事は、残す事でもある。自分をさらけ出す面も持っている。書く側が律する心を持つことが必要と感じた。自分の意外性を引き出してもらい、経験豊かな仲間に助けられ、知識と親切を教えられた。

松田

共同作業での冊子作りを通して、情報を発信する側と、受け取る側を、常に均等に考慮しなければならない。発信の影響力を、何時も客観的に考え、発信することが必要だと学んだ。しかし、簡単なことではない。

人生いろいろ、何が起こるか予測できないが、ジャーナルで学び、考えたことを、物事に対応する時の心構えとして生かせれば、と考えている。

蒔田

一年間、ジャーナル学科に学び、最後の冊子制作を終えました。

快く取材に応じてくださった皆様、先生、スタッフの方々、ご協力にお礼を申し上げます。

暮らしの中で、身近に考えておかなければならない問題に貴重なご意見をいただき、まず、「知る」こと、それには、「情報の発信」が、重要なことであることを再認識しました。

小林

パソコンも初歩しかできない私にとって、ジャーナルの学びは、まさに暗中模索の日々でした。しかし、一年間の学びによって得たことは、とても貴重なものでした。

まず、発信者として「伝える」を意識する事で、写真もパソコンも、人とつながる為のツールとなりました。また、共に学びあう事により、地域での新しい仲間と出会う事が出来ました。感謝です。

古畑

ダイヤモンド富士
2013 年 2 月 2 日 16:13 撮影

しなやかに生きる「人生いろいろ」

発　行　日	2013 年 3 月 31 日
発　　行	狭山シニア・コミュニティ・カレッジ（SSCC） ジャーナル学科 10 期生　3 班
指 導 講 師	指導講師　　澤野久美子
編　　集	松田稔・小林千津子・古畑陽子・蒔田博二
SSCC 事務局	〒350－1380　埼玉県狭山市入間川 1-23-5 狭山市教育委員会生涯学習部社会教育課内 電話 04（2953）1111 内戦 5673