

万年青
おとと



九州シニアライフアドバイザー協会

会報
第 123 号

2021年(令和3年)1月1日発行

謹賀  新年



福

2020

HAPPY NEW YEAR

今年もよろしくお願いたします



先川

“頑張らないけれどつづける”
をモットーに
カラオケで夢を追う

藤井

変化し、進化しよう！！
そんな自分を
応援しよう！！



藤島

プール通いと散歩で
体を動かします
仕事にも興味をもって過ごしたい



上田

大病もせず
新年を迎えたことに感謝
健康第一
地域に密着で
頑張ります



久富

今のコロナ禍が
この後の生活に
「転禍為福」で
ありますように

井星

「どんな山奥に行っても
日本人であることは、
一つの安全保障だった
(中村哲)」
私も日本人で
ありつづけたい



中富

コロナが世界に
どのような影響をもたらすか
関心をもって過ごしたい



酒井

コロナに負けず
遠い存在になっている
SLAの仲間達との
交流を深めたい



宮崎

心身共に
軽快に楽しく！



金尾

視界不良の時代が続きます
基本を大切に
かつ大胆に在りたい



本村

健康第一 社会参加の中
「出会い、触れ合い、学び合い」
の実践



山田

心身ともに健康で
笑顔を絶やさず
学びを忘れず
生き生きとした一年に！



福与

じこんしょうがい
“而今生涯”
よわい
齢 80歳の
今年を悔いなく過ごす



山崎

未知の世界を求めて
絶えざる学び



阪下

あっという間の一年
今年は
メタボ体型の
解消に努めたい！



矢野

少子高齢化が進む
日本社会の中で
ジェロントロジストとしての
視点から
実践・提案していくことに
喜びを持つ

佐野

会話も外出もめっきり自粛
いつまで続くコロナ渦で
マスクの下も弛む表情筋 ^^;
頑張っ今年
顔にも筋トレ！



松原

断捨離に挑戦
三日坊主で
終わらないこと



安部

睡眠負債からの
脱却！



生きることは息をすること



コロナ騒ぎは私たちに改めて「生きる」ことについて考えさせるいい機会になっているように思われます。人間は食べて飲んで息をして生きていますが、

吸い込むと肺炎を起こすコロナウイルスは、改めて綺麗な空気が何よりも生きることの基本条件であることを私たちに突きつけているわけです。

いまプラスチック塵や CO2 ガスの削減など環境汚染を無くすことが世界的課題になっていますが、いずれも綺麗な大気を求める点では共通しています。世界の空気が汚れるようになったのは地球規模で人や物が行き交うようになったからです。これからは空気を汚さないだけでなく綺麗な空気を創ることも世界全体で知恵を出し合わなければならない課題になります。コロナウイルスに限って言えばやがてワクチン開発が進み解決するでしょうが、汚染された空気を出したり出さないようにすることは個人個人の課題でもありますから、ジェロントロジー（高齢社会の人間学）の立場から見ても元気で長生きするためには日常生活のうえで欠かせない環境を作ることになるのです。

当たり前のことですが人間は息をして生活しているのですから元気とは濃い空気をいっぱい吸って生き生きしている状態だと言えます。年を取ってくると若い時に比べ毎日のお天気が気になるようになり、晴れた日は気分も良く、天気が悪くなると「どこか悪いのではないか」と気になります。こんなとき若い人からは「年寄りばっかりは愚痴っばい」と嫌われますが、実は年を取ると肺が弱くなっているのに天気が悪くなると晴れた日に比べ低気圧、つまり薄い空気を吸うことになり敏感に体調に響くからなのです。

▶ また、私たちは何か嬉しいことや期待することがあると「胸をふくらませ」心配事や悲しいことがあると「息を詰まらせ」ます。爽やかなお天気のととき空気の綺麗な山や海辺に行ったとき気持ちが明るくなるのは空気が濃く綺麗だからではないでしょうか。

このように考えると、いつも「いい空気を求める気持ち」が大切ですし、そのことをロマンといい、空気は目に見えない命のエネルギーですからいつも新しい空気を絶やさないように体を活動させることを元気といえるのではないのでしょうか。コロナ禍は私たちの日常生活に三密を避けるように求めています。それはウイルスの伝播を防ぐためだけでなく、私たちに「一息入れて」今までの自分の生活をチェックし、社会の空気と照らし合わせて、これからの自分に適した生き方考える機会を与えられたと受け取ることもできます。悪い空気に染まらせないようにするのが三密を避ける役割ですから、逆にいい空気を社会に発信していきたいと考えるときには三密が大きな役割をはたすと期待できるのではないのでしょうか。

コロナ禍は世界が同じ空気に包まれ自分だけ別とはいかないことを改めて教えてくれました。私たち個人の生き方も社会の空気を汚さないだけでなく、いい空気を発信していけるように何事も「良い悪い」だけでなく広くグローバルに考え自分の行動に反映させるようにこころがけたほうがこれからの生活環境に適応でき元気で長生きできそうに思えるのです。なにしろ相手は掴みどころのない空気なのですから。

以上



協会イベント情報

自主研究会 2021年1月～6月 定例会スケジュール(予定)

自主研究会	1月	2月	3月
一気会			12日(金) 11:30～
福祉研究会		20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		17日(水) 13:00～	17日(水) 13:00～

自主研究会	4月	5月	6月
一気会	9日(金) 11:30～		11日(金) 11:30～
福祉研究会	17日(土) 14:30～		19日(土) 14:30～
ジェロントロジー研究会			10日(木) 10:30～
高齢者雑学研究会		11日(火) 13:30～	
生活総合研究会	21日(水) 13:00～	19日(水) 13:00～	16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。)

九州 SLA 協会会員へのお知らせ

九州 SLA 協会は、協会会則第10条第2項及び役員選考委員会細則第4条の規定により、令和3年度の役員の内、会長及び監事の自薦・他薦の候補者を公募します。
自薦・他薦の立候補を希望される方は、氏名及び立候補する役職名を記載して、
令和3年3月1日(月)までに 事務局までお申し出ください。

これからの主な予定(2021年)

- ★春の全国一斉電話相談会 3月27日(土)～3月28日(日)
- ★役員改選・決算・監査 4月
- ★第23回通常総会 5月15日(土) 13:30～(予定)
～いずれも 詳細は後日連絡いたします。奮ってご参加ください!～

◎2021年7月に開催予定だった「第10回全国SLA協会会長会議」は、コロナ禍のもと、開催年度を1年延長し、2022年度に福岡にて開催するよう予定を変更いたしました。

歳時記 ~Kyusyu SLA Diary~

長月~sep.~

『令和2年度 全体研修会 兼 事前研修会』

本年度の全体研修会は、9月5日13:30～16:00の間ココロセンター研修室で行いました。参加者は11名で、秋の電話相談会の事前研修会を兼ねました。

講師は、ふくおか司法書士法人グループ代表の福島卓先生にお願いしました。演題は、『相続対策として活用する家庭信託』でした。

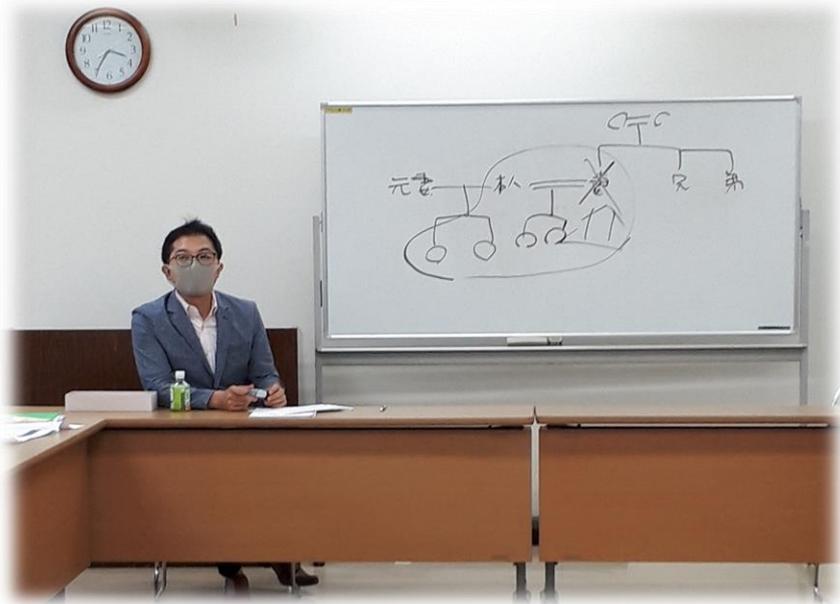
自己の財産をどう管理するか、心身共に元気である間は自由に考えることも出来ます。それを次世代にどう引き継ぐか。先ず遺言がありますが、これは自分の死後のことであり、次世代までしか効力はありません。判断能力が落ちた後の財産管理は、成年後見制度の活用がありますが、認知症になった時の話です。これらの欠点を補う

ものとして、全ての場面で活用できる家庭信託が注目を集めています。

研修内容は、高齢者の推移、意思表示が出来ない場合どのような支障が生じるか、認知症になったら財産管理はどうする、成年後見人を付ける時どうするか、何が可能になるか、の説明がありました。次いで民事信託とは何か、活用の場面として高齢者不動産オーナーの資産管理、一軒家から老人施設へ移住する例、家督相続と孫への資産承継などを例に取り解説されました。生前整理・終活を単に言葉だけでなく、財産を確り管理し、どう資産を円滑に承継するか信頼できる人に相談しながら検討し実践する必要性を強調されました。

【山崎】





SLA 会員からの
様々な質問に、
丁寧にわかりやすく
お答えいただきました。
ありがとうございました！



全体研修会に参加して

生活総合研究会 阪下

今年の全体研修会は、「相続対策として活用する家族信託」についてだった。家族信託にすると、二次相続以降の指定ができるし、認知症になったとしても、受託者の判断で財産を運用することができるとのこと。後見人をつけた場合と違って、報告義務や費用も発生しないとのこと。

先祖代々受け継がれているような土地・建物もなく、親が施設に入っても、いつでも帰って来られるような家は処分しないで残しておきたいと考えている私にとっては、家族信託は対象外のようなのだ。

相続を考える上で気になるのは、預金口座の凍結。その口座を解消するには、被相続人の出生から死亡までの戸籍、相続人全員の戸籍、相続人全員の署名押印をした指定の書類が必要とのこと。金融機関によって異なるが公正証書遺言書と指定された遺言執行者がいれば、手続きもはかどること。みんなが納得できる相続にしたいと思っている。





『第49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49回電話相談「シニアの悩み 110番」は2020年9月26日（土）～27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

電話相談会の開催準備は①会場手配②効果的な広報活動③相談員確保が特に重要であるが、今回は特にコロナ禍での開催のため感染防止を最優先に次のような取り組みをした。

- 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）を低料金で借用できたが、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：従来の報道各社訪問を改めて、報道依頼先に文書と電話・Faxでお願いした。
*福岡市役所記者クラブの15社宛に文書と前回電話相談報告記事を掲載した機関誌「万年青121号」を同封した資料を託した。その後、西日本、毎日、朝日の各新聞社RKB、KBC、TNC、FBS、TVQの各TV/ラジオ各社に電話・Faxで再度お願いした。
*佐賀、長崎、熊本、宮崎、鹿児島各県大手新聞社の福岡支店宛にも同様の資料を郵送し電話で広報協力をお願いした。

この結果、福岡市政だより9月15日号掲載（14/47件）、西日本新聞は従来の倍のスペースを割いてアピール（18/47件）、毎日新聞（5/47件）、佐賀新聞に掲載頂いた。

注：文中の（ ）内は相談件数47件に対する各社読者からの相談件数

- *26日（土）相談会開始直前にTNCのTVカメラが入り、昼、夕方ニュースで放映、広範囲に周知された。（9/47件）
- ③相談員：5名（延べ7名）スタッフ（記録・分析）1名（延べ2名）合計6名（延べ9名）
- ④事前研修会：9月5日（土）13:30～2時間 コロンセンター 10名参加
福島司法書士を講師に家族信託、成年後見の学習と事例研究をした。
- ⑤経費（実績見込み）：約42,000円（前回45,000円）

会場費、NTT工事費、相談員交通費・日当・昼食費、印刷費、郵便切手代

(2) 全国相談件数 前回194件⇒189件と微減

関東が89件⇒101件と増加した一方九州が71件⇒47件と大幅減となった。

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 (R2.9)	47	101	7	12	22	189
前回 (R2.3)	71	89	6	13	15	194

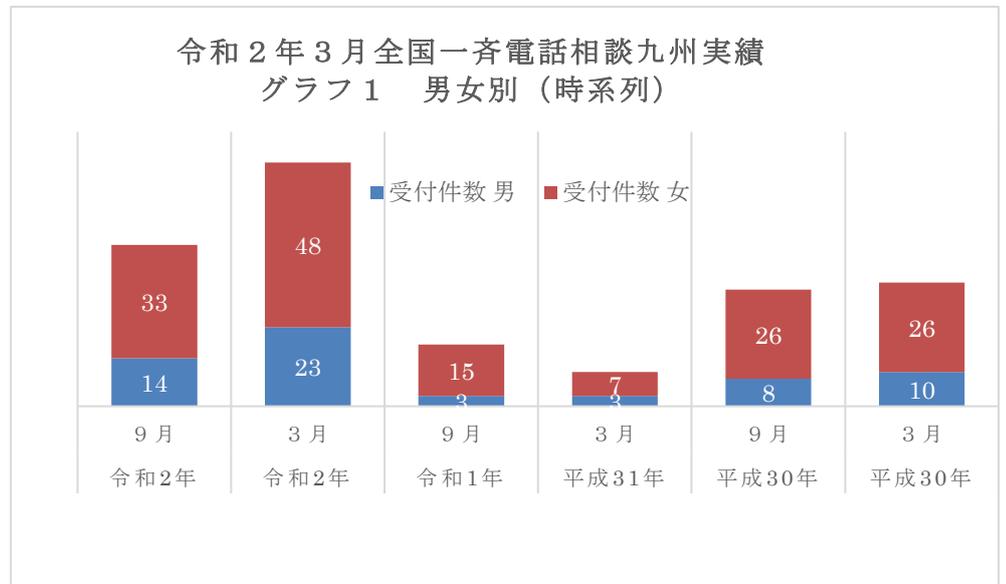
2. 九州協会の特徴

(1) 相談総件数と男女比は、

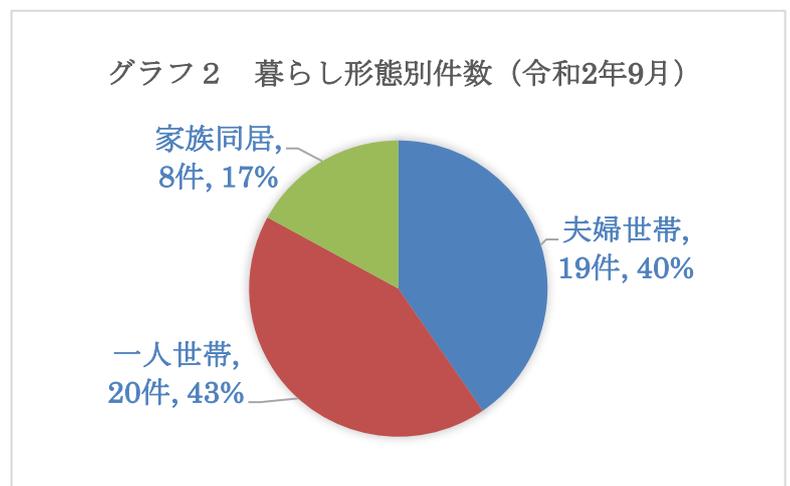
前回の71件から24件減の47件を受付けた。一時は同時に電話が入り“待ち”になり対応できない状況になった。相談員5名で2日間の対応能力は50件前後が限界かなと推測している。

(2) 相談者の男女別
実績は男性 14 件
(30%)、女性
33 件 (70%) と
なったが、従来から
の傾向である
男性 3 : 女性 7
の比率に大きな変
化は見られない。

【グラフ 1】

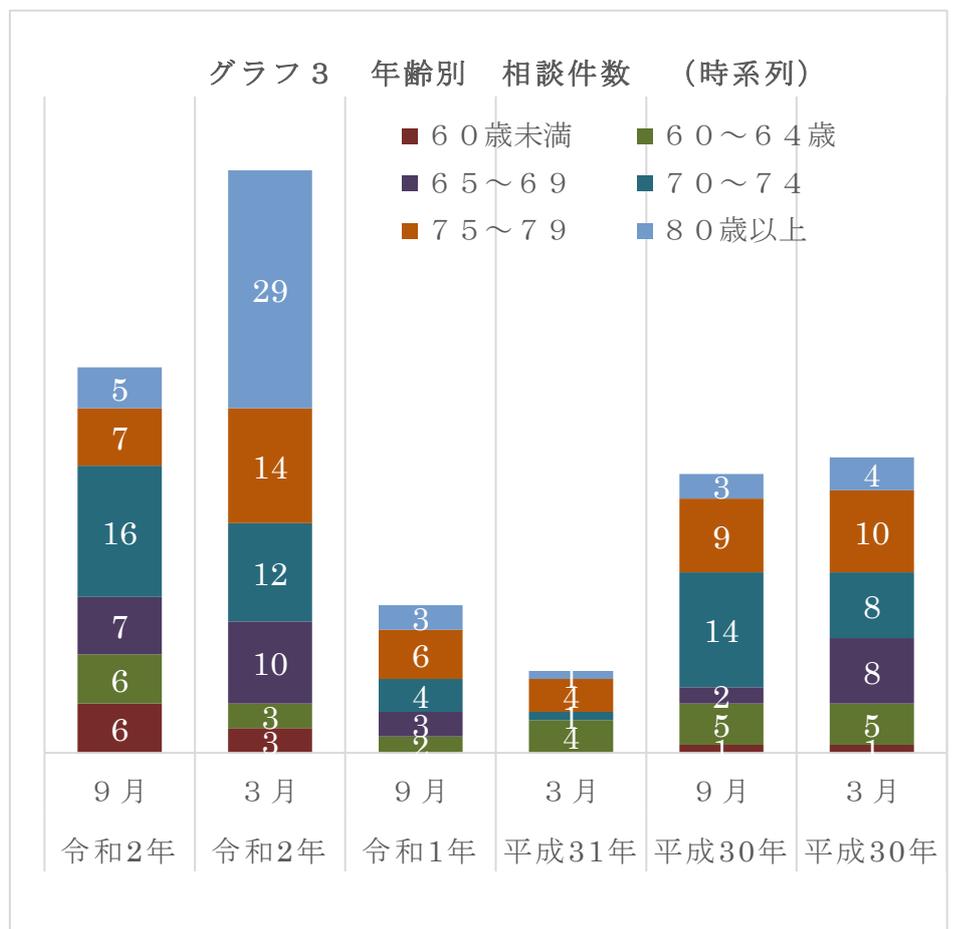


(3) 暮らし形態別は「一人世帯」20
件 (43%)、「夫婦世帯」19
件 (40%) で 大半を占める。
電話を掛けにくいと思われる「家
族同居世帯」からも 8 件 (17%)
受け付けた。【グラフ 2】

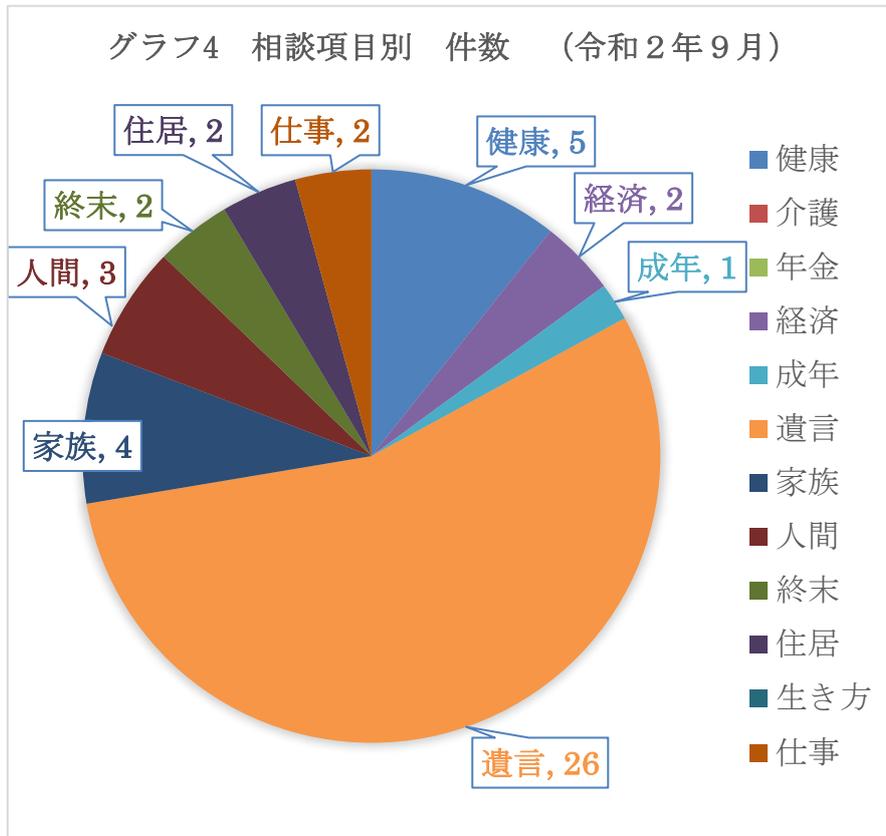


(4) 年齢別は
毎回 70 歳代がトップ
で今回も 23 件
(49%) と約半数を
占め、次いで
60 歳代が 13 件
(28%)、
60 歳未満からも 6 件
(13%) 受けた。
前回までは 0 ~ 4 %
だったが、増加傾向が
窺える。
80 歳代からは 5 件
(11%) だった。

【グラフ 3】



(5) 相談項目別は毎回トップの「遺言相続」26件（55%）と2位の「健康医療」5件（11%）の2テーマで7割弱を占めた。毎回2番目に多い「家族親族」は4件で3位だった。【グラフ4】



3. 課題

福岡市政だより、各新聞社、TV局の広報支援を頂き広く相談を受けることが出来た。

悩みを抱える多くの高齢者に、少しでも寄与できるように広範囲（九州全域）の広報と、新たに発生する高齢者問題の学習、次世代を担う相談員の確保等は喫緊の課題である。



日本人の教育観

生活総合研究会 山崎

パキスタンのマララ・ユスフザイさんが、女子の教育を受ける権利を守るための運動をしたため 15 歳の時、イスラム過激派から銃撃を受け何とか一命を取り留めました。最年少（17 歳）で、ノーベル平和賞を受けました。その後、英国に留学しオックスフォードで哲学、政治、経済の課程を修了しました。

我が国の女子教育の沿革を紐解くと、明治 4 年の遣欧米特命全権大使岩倉具視の一行 48 名（注）の中に 5 名の女子留学生がいて、わずか 7 歳の津田梅子（新 5,000 円紙幣に登場）も含まれていて人選の斬新さに驚くばかりです。

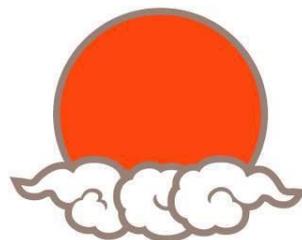
その後明治 23 年（1890 年）東京高等女子師範学校（現御茶ノ水女子大学）、明治 41 年（1908 年）奈良女子高等師範学校（現奈良女子大）が創立された。東京高等師範学校（現東京教育大学、現筑波大学）が明治 19 年（1886 年）、広島高等師範（現広島大学）が明治 35 年（1902 年）創立であることと思えば、明治政府の教育に対する熱意に男女差はなかったのである。当時の女性も女子師範学校を乗り越え更に高等女学校の先生にならんと一段上を目指す、意欲を持った人達が津々浦々に大勢居たので政府は東西に高等師範学校を設け要望に応えました。正に男女同権の走りではないでしょうか。

→150 年も昔の明治維新しかも未だ国の政治・行政の形が定まっていなかったときに当時の人達の教育に対し高い見識を持っていたことに熱い思いで感動すると共にそんな先達・先輩を持っていることを誇りに思い、マララ・ユスフザイさんの事例と比較するときなんたる隔たりがあることか、明治の人達は本当に偉かったとの思いを新たにす次第です。

注：一行の中に明治政府を確立した伊藤博文、大久保利通等がいた。11 月 12 日、霜降る中、幾台も幾台もの馬車が到着し横浜の波止場は大変な賑わいとなった。送る側も欧米を回覧する側も鎖から解放され、全くの未知の領域へ突き進むのだという高揚感がいやがうえにも漂ったことでしょう。

太政大臣 三条(さんじょう)実(さね)美(とみ)が一行へ与えた「送別の辞」(要旨)
『使節の能否は国の荣辱に係る。その成否実はこの拳にあり。皆国家の柱石。これ一時の俊秀。同心協力、その職を尽くす。必ず奏功の遠からざることを知る。行け！知識を広く世界に求め、大いに国を振起すべし。恙(つつが)なき帰朝を切に祈る。』

維新後わずか 3 年。この使節に託した大きな期待と一行の興奮が 150 年を経た今日でも熱狂のように伝わり、読む度に感涙の念を禁じ得ません。



参考文献「芳賀徹 明治維新と日本人」



『高齢者の健康を考える』

一気会 金尾

2021年の新年を迎えましたが、コロナ禍の終息は不透明で、今までの常識が通用しないニューノーマルの時代といわれるようになり、オンライン授業やテレワークといわれる会社と離れた場所での仕事やWeb会議等が常態化してきました。

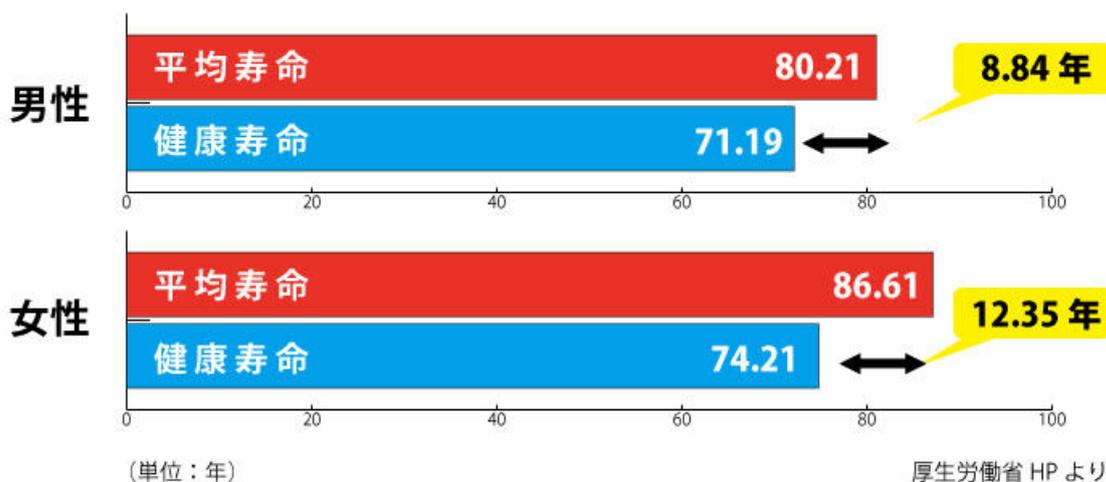
国の抜本的なコロナ対策も徹底されず、重病化する高齢者はステイホームを余儀なくされ、日々の健康管理が最大の関心事となっています。特に医療現場で患者と向き合っておられる

医療従事者の方は、病院のリスク管理と合わせて従来とは全く異なった対応を迫られており、マンパワーの限界が感じられます。

新型コロナウイルスの感染は、人口密集地の都市部で拡大しており、世界でも冠たる長寿国として、免疫力の低い高齢者の健康維持を個々に考えなければなりません。

1.健康寿命と平均寿命

平均寿命と健康寿命の差（平成28年）



健康寿命と平均寿命の差は男性で約9年、女性で12年間是不健康期間即ち医療や介護を受けなければならぬ期間が存在しています。

日本の社会保障給付費は2018年でおよそ116兆円です。これは年金、医療、介護、子育て等の総額ですが、医療費は38兆円でその60%を高齢者の医療費が占めています。

団塊の世代が後期高齢者となる2025年には、後期高齢者の医療費の増大のため現役世代が持ち出す負担額が8.2兆円（対2020年度比126.4%）となり、現役世代の1人当たりの負担額が約6.3万円から2025年度は約8万円と重くなると試算されています。

現在後期高齢者の年収383万円以下は1割負担となっている医療費を、2割負担へと自己負担額の増額が検討されています。福岡県は後期高齢者の年間一人当たりの医療費が1,178,616円（2018年）とここ数年全国トップとなっており、全国平均943,082円を大きく上回っています。医療費については、個々に見直す必要があり、現役世代が後期高齢者医療費の高額負担の実態を再認識して、健康管理には留意したいものです。

2.フレイルについて

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」の事で、早く治療や予防の対策を行えば元の健康状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく様々な合併症を引き起こす危険があります。

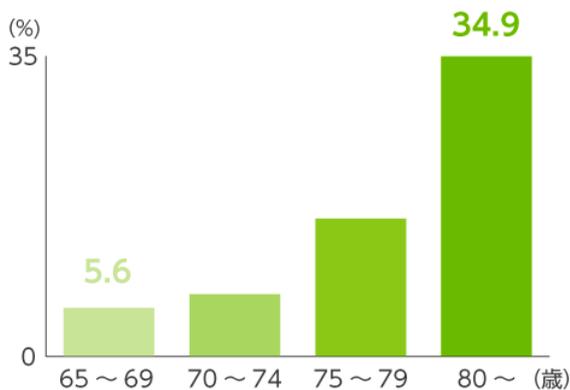
日本老年医学会が 2014 年に提唱したのが最初で、老化に伴って起こる筋肉の減少や日常生活における活動量や認知機能の低下した状態をいいます。

フレイルの基準として

- (1) 体重減少 … 6 か月以内に 2～3 kg の体重の減少があった。
- (2) 疲れやすい … 週に 3 日～ 4 日以上何をするのも面倒だと感じ、疲れ易く思う。
- (3) 歩行速度の低下 … 横断歩道を青信号で渡れないことがある。
- (4) 握力の低下 … 例えばペットボトルの蓋が開けられない等。
- (5) 身体活動量の低下 … 外出するのもおっくうになった。人との交流が減った。

このうち 3 項目以上該当すればフレイルといえます。

フレイルの有症率



後期高齢者になるとフレイルが増え、その主な原因は低栄養状態で加齢による運動機能や認知機能の低下が加わるとさらに加速いたします。

フレイルの有症率は 80 歳以上が 34.9% と急速に高くなりますので食生活と運動に気をつけねばなりません。

2020 年 4 月から開始されました「フレイル検診」は、自治体で実施されています。40 歳から 74 歳対策の特定検診をベースに、高齢者向けに修正されて内容をフレイル予防の観点からブラッシュアップされたものです。

質問票は、高齢者の特性をふまえて健康状態を総合的に把握する目的から

- (1) 健康状態 (2) 心の健康状態 (3) 食習慣 (4) 口腔機能 (5) 体重変化 (6) 運動・転倒
- (7) 認知機能 (8) 喫煙 (9) 社会参加 (10) ソーシャルサポート

以上の 10 項目についてフレイルの基準に基づき具体的に日常生活を見直すことができるよう更に 15 の項目に細分化して回答を求めるものです。体調や食生活から身近に相談できる人 (ソーシャルサポート) の環境等について確認をいたします。

超高齢社会を迎えて SLA の会員の中には、後期高齢者の方も多くおられ、自らの健康状態を見つめ直すとともに近親者の介護等を行っておられる方もフレイル検診の項目については再確認の必要があります。

終息が見えない「ウイズ・コロナ」の時代、重症者が多い高齢者はきめ細かな予防が大切ですが、自らのフレイルの状態をチェックして免疫力を落とさないよう、健康に留意して、社会生活に取り組んでいかなければならないと思います。

以上

『With コロナの年』

コロナ感染防止対策が日常となった 2020 年も終わろうとしている。振り返ると 1 月の中旬に 3 月下旬の北京旅行がコロナで突然キャンセルになりガッカリ。その頃関東のドラッグストアには

マスクがないと娘から LINE が来たが未だ他人事。1 月末に SLA 同期生 20 名くらいのランチ会で、「2 日前から博多港に中国からの客船が停泊。4500 人の観光客が福岡市内に。大丈夫かな？怖いね！」という話が出たが深刻さは無かった。

しかし、2 月の中旬には福岡でも感染者が出た。中国や北米での生活が何度もある娘からは以前から現地情報も交えて要警戒・コロナ対策 LINE が来ていたが対岸の火事感覚でいた。福岡で感染者が出て慌ててマスクを買おうとしたが全く手に入らない。やっと事態の深刻さに気付くマスクや消毒液等をネット達人の娘から送って貰った。それからは人の迷惑になってはいけないとテレビやネットのコロナ情報に敏感になり情報を収集し自分の取るべき行動を選択している日々。

私は保護司をしている。保護司会の活動も電話対応等のサポートセンター業務は緊急事態宣言を受けて 4 月 10 日から 4 月 30 日まで活動休止。

これではいけない少しでも活動を継続しようと 5 月 7 日から 5 月 29 日まではテレワーク。

6 月からは室内をコロナ対策仕様にレイアウト変更し、検温計、消毒液、フェイスシールド等感染症対策を整えてサポートセンターの平常の業務・例会等の活動を復活した。

対面の活動は制限されたこんな時こそまめなコミュニケーションが重要と部会ごとにグループ LINE を発足。LINE 未経験者には経験者が指導者となり何度か LINE ミニ研修会を開き、今は LINE が軽便な連絡手段として定着。

9 月頃になりコロナ感染対策は徹底した飛沫飛散防止・換気対策が要諦と判り、小規模、短時間、小声を徹底して保護司会の活動を少しずつ再開。

1 月末に SLA の同期会を開いた店も夏の間はコロナで閉店。秋になり再開。その店で 11 月にジェロントロジー研究会の仲間の 100 歳の誕生祝いできた。なんと 100 歳。文字通り桁が違う。おめでとうございます！！

100 年のスタンスで見たコロナ対策は

「最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き延びるわけでもない。唯一生き残る事ができるのは変化できる者である。」 だそうです。

独りよがりにならず、生涯学習が大切。



『先川祐次氏 100 歳万才』

ジェロントロジー研究会 金尾

先川祐次氏が 2020 年 100 歳をお迎えになられ、「100 歳万才」と百寿のお祝いの会を 11 月のジェロントロジー研究会定例会終了後、博多廊にて行いました。

当日の定例会の担当講師は、先川さんで「Gerontology の見地から見たコロナ問題」という演題でグローバルに考え、ローカルに行動することを考えると話されました。

健康長寿には自助、共助、公助をバランスよく行うことで、そのために生涯学習で時代感覚を

磨き、グローバルとは、立体的に考えることである。そしてデジタルはプラスとマイナス、普及すればするほどアナログの価値が高まる。それは遊びがあるからであると人生 100 年時代のジェロントロジーの考え方を述べられました。

また百歳を達成する条件として、医学の進歩、栄養状態の向上、健康知識の普及、社会インフラの整備等があり、食生活と運動との長寿との関係や長生きする性格、医者との関わり方等について話されました。

本年度、100 歳以上の高齢者は 8 万人を初めて超え、その内 88.2% は女性ですが、先川氏は、男性にて百寿を迎えておられます。大病のご経験もあるようですが、生涯現役を意識された日々の健康管理や社会活動に百歳のルーツがあるようです。

自立精神を基本に「学び続けておられる姿勢」は協会員にとっても大変に参考となるライフスタイルと思われます。



高齢者雑学研究会 令和2年度活動報告

世話人 福与

10余年間にわたって世話人を務めた佐野さんから2年4月に福与がバトンを引き継ぎメンバー4名で2年度活動計画を決めた。毎月開催を隔月に変更し、メンバーそれぞれ事情を抱えており、「負担少なく・無理しない」を申し合わせスタートしたがコロナ騒動で5月は中止と出鼻を挫かれた。

持ち回りによる講話と情報交換が活動の柱だが、何よりも集まって雑談を交えた“楽しい集い”を大切にしている。

現在の活動は下記の通り細やかだが、矢野講師の講話はコロナ禍の中乱れがちになる心を整えるのに大いに役立つ内容である。

9月、11月の活動

講話「平常心のコツ」…… 講師 矢野文夫氏

心理カウンセラー^{うえにし あきら}植西 聡 著「平常心のコツ」9章93項目の心を乱される事例と対処の仕方50例を2回の講話で学習した。

要は「考え方、気持ちの持ちよう次第で何とでもなる」ということで多くのヒントを与えられた。毎日の暮らしの中で実践できれば有効である。

情報提供

読売新聞 11月2日版より「コロナ禍で萎縮している心身の活性化」

…… 佐野敬子氏

- ① 巣ごもり中 筋力を維持（腕立て伏せとスクワット） 近大准教授 谷本道哉氏
- ② フレイル講座（弾力取り戻し 関節動きやすく） スポーツトレーナー 有吉与志恵氏

↓講話「平常心のコツ」



↓読売新聞 切抜き





『男系・女系』

2019年、当時の天皇陛下が（現上皇）が退位されて、徳仁皇太子が5月新天皇に即位されました。天皇の譲位は、202年振りとの報道でした。1947年に制定された皇室典範では、父方に天皇に血を引く「男系男子」のみによる皇位継承が認められています。

今まで、「天皇としての皇位継承は、初代神武天皇から繋がる男系（父系）の者が、これを継承する」という原則によってなされてきています。そのため愛子様は天皇になれません。秋篠宮に悠仁親王誕生後、女性天皇に関しての議論は報道では出なかったようにも思います。

勉強会では、男系、女系を、X・Y 遺伝子を生物学的要素の関係からのつもりでしたが、以下のような内容の準備となってしまいました。

① 男系とは、家系において、男子のほうのみを通してみる血縁の系統的關係で、血縁系の中に女子が入らない相互の關係です。女系とは、血統の根拠を（母方）の血統に求めること、また求めたものを指します。そして、皇位は世襲の物であることが規定されています。そのためいくつかの条件が求められます。

②小泉政権、野田政権、菅政権のこれまでの議論について
女性宮家の論点等

③律後嗣の礼式様に用いられる壺切御剣について
（壺切御剣の絵図が、京都大学図書館機構から公表されています。）

④象徴天皇の在り方、公務の軽減

*これらの内容は、2020年12月までの公表分を参考にしています。

⑤ご印章

皇室から国賓へ送られるプレゼントには、天皇陛下や天皇家の「家紋」ともいえる「菊花紋章」があらわれることがあります。私たちが雑誌等で、見たり読んだりする徽章というか、シンボルマーク図。

⑥ボンボニエールとその歴史について



←かご形ボンボニエール

天皇家紋

（最大幅 11.5 cm

奥行 3.8 cm

学習院大学歴史資料館）

この様な内容を準備していましたが、諸事情で持ち越しています。次の機会に予定していますので、興味のある方は、ご参加ください。

『百歳考』

次の1万円札に渋沢栄一が選ばれました。同氏は、「論語とそろばん」を基本理念にして多くの企業を起こしました。

論語は、我々日本人にとり聖書の役割を担い、陰に陽に、大なり小なり無意識に行動の規範になっているのではないのでしょうか。

100歳時代を迎えて、
「吾十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳順ふ。

七十にして心の欲する所に従えども矩を踰えず。」を思い出しました。

当時より10歳以上は寿命が延びていることを思えば、現代流に言えば、

「50歳になると自分の出世の見通しが付き覚悟を決め、還暦になると終活の準備をし、70歳になると若い者の意見を聞き、80歳になると自分の好きなことをしろ、然し他人に迷惑を掛けるな。」

と、なるのではないのでしょうか。

孔子のお弟子さん達が、論語の編纂に際し「師の人生の基本テーマは何だったのだろう」と議論したとき、「学ぶ」ではないのかと結論に達し論語の第一編に「学而第一」としたのではないかと思っています。

人生の目的は学ぶことではないのか、その目的とするところは人格の完成である、学ぶことにより考え方が柔軟になる（学べば即ち固ならず）と孔子さまは諭されています。寿命がどんなに延びようとも、学ぶ目標・好奇心を持ち持ち続けることが大事ではないかと。

当時から約2500年以上を経た現代社会は一変し、多様さ、多彩さは雲泥の差です。この潤沢な時代に一つぐらいは好きなこと、やってみたいことはあるはずで。何もしない、見付けられないでは余りにも勿体ない。趣味、社会参加、学問、何んでも良いのです。時間は十分にあります。ぜひ目標を見つけ次のやりたいこと、学ぶことに向かってワクワクしたいものです。



インターネットで検索してみたら・・・

九州シニアライフアドバイザー協会



2021年1月現在
福岡県70歳現役応援センターのホームページに
ボランティア登録団体として
「九州シニアライフアドバイザー協会」のページを
設けていただいています。→

九州SLA協会の紹介等のみならず、
年2回発行の「万年青」や
昨年12月創刊のPR誌「EverGreen(季刊)」
→
も、お読みいただけます。

PR誌「EverGreen」は、
「福岡県社会保険協議会」の
Facebook(フェイスブック)にも、掲載されています。



https://www.facebook.com/fukuoka.kyousei/

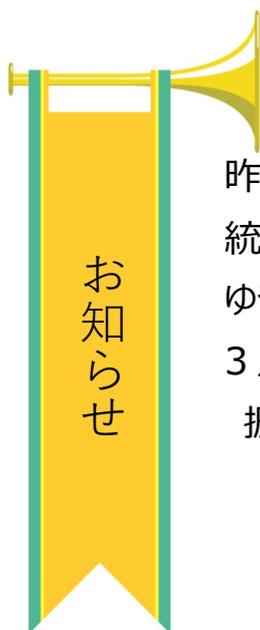


↑ホーム画面を
下へ下へと
スクロールしていくと・・・



HAPPY NEW YEAR

下の2つの絵の中に違うところが3つあります！



会費納入先「ゆうちょ銀行口座」について

昨年度より、九州 SLA 協会年会費の振込は「ゆうちょ銀行」口座に統一されています。ゆうちょ銀行口座以外の金融機関より振込まれる際の、ゆうちょ銀行口座番号は、別途お知らせしております。

3月末までに会費納入いただけますようどうぞよろしくお願い致します。

振込手数料（2020年4月より）

・ゆうちょ口座	→ ゆうちょ口座	100円
・他銀行口座	→ ゆうちょ口座	350円
・現金(郵便局窓口)	→ ゆうちょ口座	550円



(九州 SLA 協会事務局)

《編集後記》令和3年新年号のお届けが大変遅くなり、誠に申し訳ございません。心よりお詫び申し上げます。
『だるま人形』は元々、禅の修行を重ね150歳まで生きたという達磨大師をモデルに、江戸時代に作られた倒されても倒されても起き上がる「起き上がり小法師」。コロナ禍の今、感染リスクを自覚し、手足を慎み修行(ステイホーム)に励むシニアライフと重ねました。だるまの赤色には病災魔除けの意味も。勝〜っつ(喝)！ ㊗



【発行日】 2021（令和3）年1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