

ふれあいねっと

かわら版

Wonderful Aging Club Network and Communication

かわら版創刊にあたって 升田忠昭 理事長



『ふれあいねっと かわら版』創刊号の発行、おめでとうございます。

2018年度を振り返りますと、日本全体では「人生100年」「生涯現役」「地域社会の更なる活性化」「多様な少子化対策」「世代間交流活性化」などの、これからの日本を建設的に創造するための大きなテーマが出そろい、さまざまな論議や実践が行われてきました。

そうした中、昨年6月に京極高宣さんに会長に復帰いただき、深謝しております。

私は、この1年をWACにとって「基本的改革と新たな成長へのチャレンジの年」と位置づけて諸活動を期待しましたが、残念ながら未達成になっています。

4月からの2019年度は「基本に戻れ」をスローガンに、社会変化を踏まえて、2018年度同様、「豊かで活力のある長寿社会の構築と長寿社会文化発展への寄与」の実現に向けてチャレンジしてまいります。

皆様との情報交換を更に密にしていくことも主要テーマのひとつであり、この『ふれあいねっと かわら版』もその一翼を担うものと位置付けておりますので、今後にご期待ください。

今後ともご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

全員一丸となって、前進しよう 小町純一 常務理事・事務局長



早いものでWACに来て5年、平成も終わろうとしている。

損保からの転職。この業界には縁がなく、不安を抱えながら飛び込んだ。入社してすぐに検査・監査のオンパレード。そしてトラブル続出、刺激ある日々が続く、その後も難題続きで、あっという間に今日に至った。

公益事業では業績が評価され、「みなと*しごと55」「千葉県福祉ふれあいプラザ」は契約更新できた。しかしながら、収益事業の研修、疑似体験事業は収益基盤強化が課題である。そして、会員拡大対策等やるべき課題は山積である。厳しい状況が続いているが全員一丸となり、前進しかない。

WACに来て未知の分野を知ることができた。今後どのような人生を歩むかは別にして、ここでの経験は大切にしたいと思う。皆さんへ感謝である。

ネットワークセンターから ポイント紹介

WACひろしま 健康麻雀サロン(広島市)

皆様、こんにちは。常務理事の茶山ちえ子です。今回は、私が代表を務める中国ネットワークセンターのWACひろしま健康麻雀サロンを紹介します。

ポイント活動は「ゲームは楽しく、自分には厳しく、相手には優しく」をモットーに、「賭けない、飲酒しない、たばこを吸わない」を参加要件にし、20年以上続いています。毎週水・金曜日と第3月曜日の10～14時まで開催し、活動中は「耳石」の機能保持のため、1時間ごとに軽い運動を行っています。

毎回30人前後が参加していますが、皆さんが真剣に、そして楽しそうに興じています。リーダーの中村純朗さんに、長年継続できている秘訣について聞くと、「参加しやすい雰囲気づくりを心掛けている」と答えてくださいました。世話人の方々の努力ももちろんですが、センターとしても、独自に保険に加入する等、安心して参加していただけるようサポートしています。

麻雀は脳の活性化や認知症予防にも効果があると言われていますが、60歳代



で麻雀を始めた人が80歳になった現在でも参加されているのを見ると、健康維持と生き甲斐づくりにつながっているのかもしれない。

会員の皆様も、「やってみたい」「参加してみたい」と思う活動のポイントの立ち上げに挑戦されてみてはいかがでしょうか？

TEL 080-3894-8124 (中村さん)

法人会員のサービス紹介

トッパンフォームズの「シニアフィット診断」

トッパンフォームズでは、印刷物やWebサイトなどのコミュニケーションツールのデザインをユニバーサルデザイン（UD）の視点から改善する「UD診断」というサービスを提供しています。

これは対象のツールについて、消費者目線で「分かりにくいところは無いか」を評

価するものです。このサービスをシニア層に特化させたものが「シニアフィット診断」です。

シニア層に分かりやすい情報の提供と安心感の醸成を実現するため、認知科学研究の専門家である早稲田大学の渡邊克巳教授監修の下に開発を始め、シニア層を顧客に

持つ企業・自治体などへ昨年3月からサービスを提供しています。

昨今、情報伝達の世界では認知度や理解度が低下傾向にあるシニア層に対して、分かりにくいと感じる点を探し出し、デザイン改善を行うことが社会的要請となっています。

そこで、シニアフィット診断は、UDの視点と認知研究の専門家の視点、科学的な視点を組み合わせて、多角的な視点から診断をすることで、シニア層に最適なデザインを導き出すサービスとなっています。

今後は、WACとも密接に連携しながら、シニアフィット診断をより充実したサービスへと進化させてまいります。

シニアの視界シミュレート



シニアの視界再現により読みづらさを再現

色のコントラスト診断



色のコントラストを測定し、見やすさを数値化

ポイント会員の製品紹介

「シナジー」の介護支援システム、防災グッズなど



アクモキャンドル（左）とAAB668

「シナジー」は、一級建築士、介護支援システム開発者、内装の壁や床の特殊施工者など多様な業種の間が、仕事を通じて知り合い、集まった仲間、名称は相乗効果を意味しています。

WACの理念である「働き、学び、役立ち、楽しもう」に共感し、ポイントとしてチームを立ち上げました。

メンバーの製品を挙げると、「ドリーム・ケア」は、非接触型のバイタルセンサーにより呼吸・脈拍・体動を計測できる介護支援システムで、離れた場所でもスマホなどで見守りできます。導入した施設から「スタッフの負担が軽減できた」と評価いただいています。

「アクモキャンドル」は災害時に役立つLEDライトです。少量の水で約1週間の連続点灯が可能で、約10年間の長期保管ができる防災グッズです。

「AAB668（アープ668）」は、FDA（アメリカ食品医薬品局）認証取得の医薬部外品で、インフルエンザウイルスを不活性化し、人体に影響のある菌にも制菌効果があり、アルコールが使えない方にも安心です。マツモトキヨシでの販売も予定されています。

シナジーは、長寿社会に役立つ開発を行うチームとして活動してまいります。

TEL 080-7382-0860

（代表 山下謙太郎）

ポイントのこれまで

ひとよし森のホール（熊本県人吉市）



地元音楽サークルの練習会

「故郷の人吉にギャラリーを開きたい」と夢に向かって準備を始めた時、たくさんの壁にぶつかりました。人吉・球磨にもたくさんのアーティストがいますが、新参のギャラリーを利用するのでしょうか。そもそも人口の少ない人吉・球磨で集客できるで

しょうか。

それを一つ一つクリアしながら夢が実現したのが1999年9月11日。「ひとよし森のホール」がオープンしたのです。

地域やアーティストの方々に助けていただいで、今年20周年を迎えます。20年続けてきて、ギャラリーの役目が分かってきました。地元の方々の発表の場を提供すること。小さな田舎町に一流のアーティストを招いて、聴いたことのない音色を届けること。障害者の方々の展示会や音楽会など。

40年間、東京の隣の千葉県松戸市で暮らしましたので、都会のアーティストの方々との人脈は持っていました。今では日本国中、海外から来るアーティストも多くなり

ました。50畳ほどの小さなホールですが、天井が高く響きが良いので、プロのアーティストたちがよく演奏します。すぐ目の前で臨場感溢れる演奏や指の動き、息遣いまで感じることができます。

歌謡曲しか聴いたことのない老婦人が「クラシックもいいね〜」と感動されたり、あるチェリストの演奏を聴き、自殺を思い留まった男性、障害者の方が描いた美しい色彩の貼り絵など、このホールでは感動の日々が続き、今年もどんな出会いがあるか楽しみです。

今後、企画したいと思っていることはお年寄り向けの懐かしい映画や落語、親子で聴ける音楽会、朗読会など、夢が広がります。

TEL 0966-22-4007（代表 小川 香）

コミュニティカフェ 開設講座

昨年8月に行って好評だった「1day実践講座」を午前・午後の部に分けて、3月2日（土）に行いました。今回も「開設に向けた一歩が踏み出せない」という過去の受講生や、既に開いているが運営を見直してみたいという人が主な対象です。会場のWAC研修室には、秋田・長野・三重からも含めて計16人が集まりました。過去の受講生では、WACが2012年に初めて開設講座を行った東京都中野区で受講し、今は区内のカフェでメインスタッフとして働いている女性など5人が参加しました。

講座はまず午前の部で税理士の堀内龍文さんが、10月からの消費税増税に伴って飲食業に導入される軽減税率制度について、どのような影響、負担があるかや、今取り組むべき対策を解説しました。

午前・午後の部に分けて、1day実践講座を開催

午後の部のステップアップセミナーでは、事務局の昆布山が「複数事例から学ぶ、お客様の集め方」と題して、集客に成功し、収益も上がっている事例を、自宅・空き家・空き店舗・公共施設などに分けて20以上紹介しました。

続いて、税理士として開設者に関わってきた堀内さんが、店舗改装事例、店舗イメージを具体化させる考え方、お金が原因で諦めない、失敗しない準備方法などについて紹介しました。

その後は、過去の受講生3人に、開いたカフェの事例を発表してもらい、やりがいや経営に対する心構えなどの話を聞きました。

受講生からは「オーナーそれぞれの考え方を聞くことができ、参考になった」「あら



神奈川県南足柄市に「ネコノテカフェ」を開いた鈴木衛理歌さん（2014年度東京講座受講生）の事例発表を聞く受講生たち

ためて、目標に向かって進んでいきたいと気持ちが前向きになった」など好意的な感想が聞かれました。

今回も9人の受講生に賛助会員として入会してもらえたので、会員増強に少しばかりの貢献もできました。

（コミュニティカフェ事業担当 昆布山良則）

千葉県福祉ふれあいプラザ （千葉ふれプラ）

今年度は指定管理更新の年でした。昨年9月に申請書を提出、プレゼンを経て10月に内定、12月県議会で無事承認されました。来期が満期となる2022年3月31日まで、これまで以上の成果を目指して運営に努めます。

指定管理を始めた2006年から今日までを振り返ると、当初は指定管理者制度そのものが誕生したばかりで、全国の指定管

指定管理更新に成功

理者は手探り状態でした。取り消しを受けた指定管理者も出たほどです。その後、類似した公立施設同士で情報交換をするなど学び合って現在があります。中心となったのは、WACと同じ公益社団法人の全国公立文化施設協会でした。時代によって出てくる問題も変わります。県や地域の信頼を勝ち得た今こそ、常にアンテナを磨いて時代の波に乗った運営をしてみたいです。



千葉ふれプラの最大のイベント「千葉県福祉機器展」

（統括責任者・常務理事 小林里美）

みなと*しごと55 （無料職業紹介事業）



1月18日の再就職支援セミナー。筆者が講師を務めました。

シニア世代を取り巻く環境は「少子高齢化の急激な進行による労働者不足」「一億総活躍社会の実現に向けた人生100年時

シニア向け再就職支援セミナーを開催

代への備え」「公的年金の支給開始年齢の引き上げ」など、ここ数年で大きく変化しています。

この事業の対象者である55歳以上のアクティブシニアは数多くいます。今後、65歳以上の働く意欲のある高齢者が、年齢に関係なくその能力や経験を活かして、生涯現役で活躍し続けられる社会環境を整えていく必要があります。

みなと*しごと55は、以上のような状況の中で、一人ひとりの経験や技術、能力、希望に添うよう、きめ細かな相談や情報提

供を行いつつ、具体的な就業への道を切り開いていくことを目指し、定期的にセミナーを開催しています。

WACは、「働き、学び、役立ち、楽しもう」というスローガンを掲げ、地道に活動の輪を広げてきました。その一部門として「アクティブシニア就業支援センター みなと*しごと55」は、一億総活躍社会実現の一環として無料職業紹介事業に力を入れています。

（所長 小野澤 誠）

生涯現役社会推進事業



向井隆泰さん

東京しごと財団から受託した、高齢者が多様な就労機会を得て就労意欲を持つための「シニア生涯ワー

若手男性職員が活躍

キングセミナー」を東京都内60カ所で開催し、計1,800人を超える人が受講しました。

この事業のチーフを務めたのが、一昨年少入社した向井隆泰君です。WACに久しくいなかった若手男性職員であり、前職は人材

派遣会社の就労支援のプロでした。

彼の入社で事務局の戦力に厚みができ、WACの将来に明るい光が差しました。皆様、温かいご指導、ご支援をお願いいたします。

（研修・教育事業担当常務理事 平野陽子）

今から二十数年前、私は両親を介護する時に備えてWACのホームヘルパー2級研修を受講し、その時の熱い講師の方などから人生後半へ大きな影響を頂きました。

中でも、田中尚輝さんの「在宅療養されている方の暮らしの質（QOL）を支えるのは、医師や看護師ではなくヘルパーである」という言葉が印象に残っています。梅原ゆき江さんは「身体介護は、受ける方の立場になって行うことが大切

だ」とおしえてくださいました。カリキュラムを組んだ当時の職員・町野美和さんは素晴らしい眼力の方と、後々思いました。

研修終了後、私は友人2人を誘い、さわやか福祉財団が主催する「助け合い活動のリーダー研修」を受け、1995年に地元浦和で「有償ボランティアの在宅支援活動」をスタートさせました。

2000年の介護保険制度実施時には、田中尚輝さんと水野嘉女編集長が「ふれ

あいねっと」を通して、全国のWACポイントにNPO法人格の取得と介護保険事業への参入を呼びかけ、学習会を各地で開催していただき、貴重な情報源となりました。

さて、私の近況ですが、昨年7月に代表を次世代へつなぐことができました。今までご支援を下された方々に感謝の気持ちでいっぱいでございます。



教えて！ 高齢社会 Q&A

超高齢社会を迎え、高齢者向きのさまざまな制度やサービスを耳にしますが、よく分からないと感じている方も多いと思います。このコーナーでは、皆様の「知りたい！解説してほしい！」テーマを取り上げていきます。

Q 高齢者施設（介護施設）にはどんなものがあるの？

A 高齢者施設にはどんな種類があるかご存知でしょうか。その違いと特徴を簡単にまとめました。

施設種類	介護度・年齢	特徴	費用の目安（単位：円）	
			入居時	月額
ケアハウス	自立 ～要介護5	自治体の助成を受けて運営。比較的安価。家庭環境や経済などで生活困難者対象。	0～数百万	10万 ～20万
サービス付き 高齢者向け 住宅	自立 ～要介護3	高齢者向き賃貸住宅。食事や介護サービスは外部のサービスと契約、利用。	0～数十万	10万 ～30万
在宅型有料 老人ホーム	自立 ～要介護3 60歳以上	介護が必要になった場合は外部サービスと契約、利用。	数十万 ～数千万	10万 ～25万
介護付有料 老人ホーム	自立 ～要介護5 65歳以上	ホーム内スタッフが介護サービス提供。介護サービスは定額制。	0～数千万	10万 ～30万
特別養護 老人ホーム	要介護3～	公共性が高く利用料が安いので待機者が多い。	なし	8万 ～14万
介護老人 保健施設	要介護1～ 65歳以上	自宅復帰を目指す施設。3～6カ月程度の利用で、終の棲家にはならない。	なし	8万 ～14万
グループ ホーム	要支援2～ 長期は1～	認知症高齢者が入居。グループに属して専門スタッフの介護を受け共同生活。	0～50万	10万 ～30万

※施設によって内容の詳細は異なりますので、あくまでも目安とお考えください。
(みんなの介護 HP、全日本民医連 HP 参照)

健康・知って 得するお話



1 いびき 鼾は死の危険信号

鼾が健康の象徴と言われたのは昔の話。鼾の合間に呼吸が止まる人は色々な病気があるかもしれません。

これが、山陽新幹線運転士の居眠り運転（2003年）で有名になった睡眠時無呼吸症候群です。

疲労時や飲酒後に人に迷惑をかけない程度で呼吸が規則的であり、目覚め後によく眠った、元気になったという人の鼾は心配ありません。

2 睡眠時無呼吸症候群の検査方法

簡易検査：機械を自宅に持ち帰り、自分で検査を受ける方法。無呼吸の有無、動脈血の酸素レベルが記録されます。

精密検査：睡眠の深さや途中の目覚め、無呼吸の程度や持続時間、血液の酸素濃度、体位の状態などを調べます。検査は午後8時～午前7時に入院して行われ、翌日は普通に仕事に出て差し支えありません。

(菊池恭三医師)



編集 後記

昨年の総会にご出席の方はご存じかもしれませんが、会員の拡大、会員相互の可視化、経費節減を目的に「ふれあいねっと」の発行形態を見直すことになりました。目標に向かって頑張りますので、どうぞ忌憚のないご意見、ご指導よろしくお願い申し上げます。桜が咲き、春本番になってきました。会員の皆様、体調を崩されないようご自愛ください。

(梅原)

三寒四温の今日この頃ですが、ほおを撫でる風に春を感じます。今回から「ふれあいねっとかわら版」も発行することになりました。皆素人で、手探りのかわら版です。足りない点も多々あると思いますが、いろいろご意見賜りたいと存じます。また、皆様の地元の風景、お祭り、郷土料理などの写真、俳句・川柳・短歌、絵手紙など、ご投稿お待ちしております。メールでも結構です。(角湯)