



総会
熱心に討議して
いただきました

武田徹氏
講演会



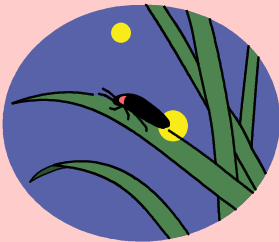
ハーモニカ&夢トーク



長野県傾聴ボランティア連絡協議会

第6回定期総会

2018年5月17日(木) PM 12:50~13:30
松本駅前会館 4階大会議室
総会出席人数 83人



ご来賓の方々

長野県地域福祉課 担当係長 佐藤 健様
長野県社会福祉協議会地域福祉グループ主任 須野原一彌様
ご来賓を代表して佐藤様より温かいお言葉をいただきました。

はら村傾聴のぞみ 植松守様に議長をしていただき、1号議案~5号議案について審議、承認をいただきました。特に新事業の基礎講座については貴重なご意見をいただきました。アンケートにも多数の方に回答をいただきました。ありがとうございました。
傾聴ボランティア基礎講座実施計画については、会報の他、グループ宛の「実施のお知らせ」などで報告・連絡いたします。

新役員
(任期2年間)



代表	長谷川 昭	(中信 傾聴ボランティア木曾)
副代表	黒田 瑞枝	(北信 須坂心耳の会)
	三宅 秀明	(東信 長和町傾聴ボランティア ラポール)
	木戸 亮	(南信 傾聴みみずく)
書記	田畑 和子	(傾聴ボランティア伊那)
広報	弓削 淑子	(原村傾聴ボランティアのぞみ)
会計	大渡 敏恵	(傾聴ボランティア虹の会)
監事	武田 正子	(傾聴ボランティア辰野)



役員会報告

- 5月26日(土) 岡谷諏訪湖ハイッ
- ◎ 総会総括・アンケート結果確認
- ◎ 野原の歌14号について
- ◎ 基礎講座計画推進に関する検討

次回研修部会 7月26日(木)
次回役員会 8月10日(金)

研修会情報

スキルアップ講座

主催 傾聴みみずく 傾聴やまほうし 傾聴のぞみ

日時 2018年10月3日(水)

会場 諏訪市総合福祉センター

講師 鈴木絹英先生

問合せ 傾聴みみずく 木戸亮
0266-23-7853

長野県傾聴ボランティア連絡協議会
代表 長谷川 昭 TEL FAX 0264-48-2133
携帯 09043981187
mail kimama2@ot.kiso.ne.jp
〒397-0201 木曾郡王滝村 4100-13



広報担当 弓削淑子
TEL FAX 0266-74-1122
mail yugetora@po30.lcv.ne.jp
〒391-0115 諏訪郡原村原山17217-2199

武田 徹 氏 講演「豊かなシニアライフを語る」 エッセンス (三宅秀明 記)

私たちが小さいころまで、「人生 50 年」と言われた。東京オリンピック（昭和 39 年）の日本の 100 歳人口は 153 人、今は 67000 人。90 歳以上は 200 万人であり、「人生 90 年、100 年」の時代になってきている。65 歳で定年し 85 歳まで生きると 20 年ある。この間をどう生きるかは、今や社会問題になっている。

私はシニア時代を意識し、60 歳からハーモニカを始めた。学生時代からジャズでドラムを演奏してきたが、荷物が多くいづれ運べなくなると考え、一番小さいハーモニカにした。安価で誰にでも鳴らせるのでお勧めです。

アンチエイジングは好きな言葉ではない。年を取ることに抵抗せずウエルカムエイジングで自分の年齢を受け入れる。加齢をむしろ「老人力がアップした」と考える。

年を取って良いことは、「自分で判断し、自分で勝手にできること」。働いている時はなかなかそのようには出来ない。生き方として、「科学技術の進歩・発展に沿って生きる」か「アナログで生きる」か選べるが、私はインターネットも携帯もやらず「アナログで生き、自分の時間を大事にする。他人に時間を盗られない」という生き方を選択した。

サプリメントでの栄養補給がもてはやされるが、人類の歴史の中で一気に栄養を大量補給することは無かった。どこかで弊害が出る。体に良いものを「買い、料理し、盛り付け、箸で食べ、味わう」ことを大事にする。その過程でコミュニケーションが生まれる。

社会でもてはやされていることが良いとは限らない。自分の頭で考え決める。流れに乗っても良いが、のらなくてもよいのでは？と考えること。

筋肉は脂肪を分解する。腰痛がきっかけで朝夕 10 分の筋トレをやる。腹筋、背筋、側筋を鍛える。「筋肉はいくつになっても付けることができる」が自分で苦勞して鍛えるしかない。

36 歳で病気になり、入院・治療を経て最終的にはこの病気と付き合うと決め、通院を止めむしろ気が楽になった。病気をしていなかったら過勞死していたかもしれない。

50 代になり、自分が何をしたかったか振り返り、夢だったアフリカへ行った。会社に決められるのではなく自分で決める人生を歩もうと考えた。

体に良い食べ物、雑穀を入れた発芽玄米、油はオリーブオイル、塩は岩塩、砂糖は黒砂糖。よく噛み時間をかけて食べる。お酒は 25 年間止めたが現在は一日おきにビール、こんな小さいことでも喜び。

ハーモニカ演奏は、「花嫁人形」「赤い靴」「お江戸の子守歌」の叙情豊かな曲でした。曲の背景、その歌詞のモデルの人たちのエピソードを交え演奏されました。

武田さんご自身の経験に基づくお話は、健康や病気について多すぎる情報の中、私たちがこれから生きてゆくうえで、大きな指針になります。

シニアライフを豊かに生きるには、良い話を聴き、新しいことに気づき、やれることはやる。そして頭を使うこと。時代に流されず、自分で考え判断する。生きがい、楽しみ、目標を持ち、自分を大事にすることが大切であることを強く感じました。

武田さんの暖かな語りとハーモニカの演奏は、曲の背景、モデルのエピソードと合わせ、繊細で哀愁をおびた音色とともに心に深くしみわたりました。

武田さんのお話は、私たちが取り組んでいる傾聴で、多くの人のお話を聴いていることに通じるものがあると感じたのは、私だけでしょうか？

グループ紹介

NO. 9

傾聴ボランティア木曾

半場 孝子

私たち傾聴ボランティア木曾は傾聴養成講座修了生により立ち上げられました。現在で10年となります。平成30年6月現在、木曾町(福島・日義・開田高原)で17名、上松町7名、南木曾町6名、合計30名の会員(新会員10名含む)の皆様でスタートしています。各地区では連絡員さんを中心に郡内11カ所の福祉施設・デイサービス等を訪問し傾聴活動を行っています。

木曾郡全体としては、3か月に1度の定例会を行っています。

平成30年4月27日、木曾町文化交流センターにて傾聴ボランティア木曾の総会を行い、その後 第1回定例会を行いました。30年度の目標として、会員同士の交流を深めよりよい傾聴を目指したい等々話し合いました。今年の計画としては

7月20日(金) 第2回定例会

開田地区 傾聴ボランティアの紹介・開田高原末川釣り堀にて昼食 末川地区散策

10月19日(金) 第3回定例会

南木曾傾聴ボランティア紹介 古民家「萬屋」にて昼食 保神地区ろくろ工房等見学

平成31年1月18日(金) 第4回定例会

木曾町文化交流センターにて平成30年度傾聴ボランティア反省会

木曾は広範囲にわたりますが、地区の皆様のご協力を得て計画され楽しみです。

押し寄せる高齢化社会、在宅介護者増、そんな中で私たち「傾聴ボランティア」は何ができるでしょう。公的機関(社会福祉協議会・地域包括支援センター)との連絡を取りあい、一人でも多くの方々の笑顔が見られたらいいと思います。

