

佐賀県生涯学習インストラクターの会

# クリエイイトさが通信

～生きがいさがしと居場所づくり～

令和3年7月発行(第39号)

会長 大島 弘子

〒840-0805

佐賀市神野西 4-1-6

TEL 0952-32-3939

## 令和三年度総会を終えて

会長 大島 弘子

五月二十五日(火)アバンセで、令和三年度総会を、四十四名(委任状含む)の出席で開催しました。

来賓に、アバンセの上野景三事業統括と具まなび課の須貝係長をお迎えし、人生一〇〇年時代と言われている今、七〇歳から八〇歳代は、

生涯学習の活動の中心となつて学びを止めないで欲しい。コロナ禍の中・ICTなどの活用をして新たな社会教育、生涯学習の居場所づくりに取り組んで下さい。などのご挨拶を頂きました。

今年の総会後の交流会は

「コロナ禍の中で取り組んでいること」と題し四名(今井さん・西村さん・牟田口さん・大島)の方に発表していただきました。出席者の方も活動状況を、発表して頂きました。

来賓の挨拶ありがとうございました。



まだまだ、コロナ禍ではありませんが、三密をしっかりと守りながら、教育(今日の日行くとこと)と、教養(今日の用事)を執行されての活動発表で、より良い交流会でした。

私たちは、健康に留意しながら「教えることとは学ぶこと・学ぶことは教えること」を合言葉に、生涯学習の推進に努めましょう。

本年度も皆様方のご協力ご支援のほどよろしく願います。

## 八十路のライフ

クリエイイトさが

副会長  
今井 學



昨年八十歳になりました。

今日六月十四日新型コロナウイルスのワクチン二回目の接種を終え、これから十年間のライフ設計を考えています。何がしたいのか、何が出来るのか、何をしなければならぬのか。先ずやりたいことを最優先したいものです。ゴルフのシングル(無理か)ホールインワン、エージシュートは済。百菜作りは耕耘にも疲労が溜まり縮少の方向。テレビ録画による知識習得は時論公論、クローズアップ現代、視点論点、日経モーサテ、趣味の園芸等録画の対象は拡大の一途、再生に一日の半分以上を潰す状況となっている。孫との再会も二年以上空白となっている中三、小三となり将来へのアドバイス時期かも(祖父は不要か?)

九月には運転免許更新である認知症検査は九十点以上取りたい。会長さんから頂いた、あんしんノートは九年先へ送ります。

## 老々介護を楽しみながら

西村 邦昭

大島会長さんより、総会後の交流会の話を聞いてと依頼され拙い文を書いてみました。私と妻は一昨年金婚式を迎えました。佐賀新聞の企画で名前だけは掲載されました。

振り返ると、妻がパーキンソン病と診断されたのは、二十六年前の四十九歳の時でした。当時妻は仕事に就いていましたので、大変シヨックを受けました。しかし症状は、すぐには変化なく普通に生活をして仕事も続けていました。

夫婦の共通の趣味は山登りでした。近場の山や、遠くは開聞岳、くじゅうの山々に登りました。妻は小説や童話等を同人誌に執筆、また、点字図書館での音訳ボランティア、朗読などに積極的に取り組んでいました。しかし七、八年前より急に症状が進み、車いす生活となりました。

最近言葉も出にくくなり、筆談も字が書けなくなりました。現在は週四日のデイサービス、デイケアに通っています。日常は、朝五時より三時間おきに薬を服用しています。介護の中で、一番気をつけることは

食事中に物を飲み込む(嚥下)です。この病は長い年月で自然に全身の筋力が衰える(個人差はある)ことです。何と言っても本人が一番辛いと思います。コロナ禍においても介護に何ら変わりはありません。幸に私は健康で元気です。歌のレッスン(ボイストレーニング)で体力維持に努めています。妻が、たまに見せる笑顔に元気をもらい、五十年連れ添ってくれたことに感謝して、楽しみながら老々介護を続けていきます。



西村邦昭さんから沢山の元気を頂きました。

### コロナ禍の中で 取り組んでいること

牟田口 朝子

○私の基本的な考え方  
「コロナ感染防止のため、地域活動はすべて中止するのではなく、何か出来る方法はないか考えよう。」がコンセプトです。

#### ○地域(六座町)での活動

家にこもっている高齢者が孤立しないよう働きかける「手紙」を出した。併せて、ロコモ防止のために、家庭内で椅子に座って簡単にできる図解した「体操プリント」を配布した。また、ホッとしたティータイムが持てるようにと「ぜんざい」を六十五歳以上の高齢者八十五名全員に配布する取り組みをした。  
「ぜんざい美味しかった。」「気をかけて貰って嬉しい。」「元気が出た」等々の反響があった。

#### ○私自身のこと

町内で音楽サロンを開催しており、サロンで歌う曲が弾けるようにと電子ピアノを購入した。半年間は、練

習を重ねたが全く上手にならないので今は、休止の状態です。

夫が作る家庭菜園や知り合いから頂く農産物を有効利用して農産加工に取り組んでいます。例えば、梅は、ジュース、サワー、サシス梅、ジャム、味噌漬、醤油漬等々。食卓が豊かになり、友だちに配るなど自己満足しています。

#### ○これからしたいこと

ズームやスマホの有効活用でオンライン機能の強化。コロナ禍で活動を縮小するのでなく、多くの幅広い友だちを得たい。今を、楽しく、充実した時間にしたいです。

パワー溢れる牟田口さんです。



### 「らじお」ノートってなあに

私は今年三月、終活アドバイザーの資格を取りました。

大島 弘子

昨年、新型コロナウイルス感染症の生活支援で国から頂いたお金の受講料にしました。  
(自分) らしさノートを書くことでこれまでの生活を振り返り心の整理・物の整理などをすると、いろんな思い出や懐かしいことなどが沢山あると思います。

『人生の卒業式』を迎える前に自分のことを記入しましょう。  
あんしん(らしさ)ノート  
記入の仕方  
シリーズ(一)  
はじめに、記入日を書きましょう  
内容を変更する時は記入日も訂正しましょう。

1. 自分の基本情報
  - ・名前 生年月日 血液型
  - 住所 本籍
2. 自分 家族や社会のこと
  - ・学歴 仕事
  - ・一九六四年東京オリンピック
  - ・一九六七年太郎と二三歳で結婚
  - ・一九六八年第一子誕生
3. 今の自分のこと
  - ・趣味 特技 嗜好品
  - 宝もの ボランティア活動
  - ・これからしたいこと
  - 会いたい人 行きたい所

### 「あわせは いつも

### 「らじお」が きめる

相田 みつを

4. 健康保険証 介護保険証
- 種類 番号 保管場所
5. 名簿づくり
  - ・親戚 友達 知人
6. 各々に伝えたいこと
- 年金・預貯金・負債
7. 生活様式の変化
  - ・医療や介護の受け方
  - ・どここの施設で何時まで過
  - ・どこし、費用等は・・・?
8. 自分が旅立つ準備他
  - ・遺産相続(誰に・何を)
  - ・お葬式・お墓のこと
  - など考えてみましょう。

いざという時に、子ども達に心配かけないために、あんしん「らしさ」ノートを書いてみましょう。

自分らしく生きるためには、まず、健康第一を目指し更に趣味や社会参加をして居場所づくりをしましょう。



終活アドバイザー  
大島 弘子会長

### 明るい心豊かな家庭づくり

ファミリー支援部 牟田口 朝子

「いまから こころから

はじめよう」

交流会を開催して



佐賀県男女共同参画センター  
川崎 みどり企画員

アバンセ県民企画支援事業を活用して 一月十六日(土) 佐賀市立赤松公民館で開催しました。

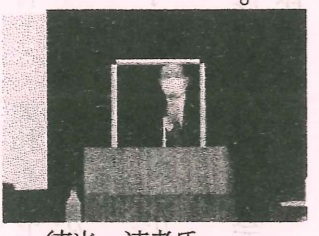
交流会開催の目的は、性別にかかわらずなく、老若男女が共に支え合い、活動できる明るい心豊かな家庭・地域づくりを目指そうとするものです。まず、県内の男女共同参画状況を佐賀県男女共同参画センターの川崎みどり企画員から紹介していただきました。

紹介がありました。

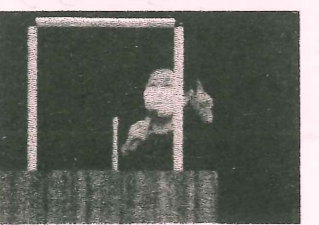
参加者からは夫婦のあり方、家庭のあり方は、色々あっていいなあと思った。とか家事は、上手に分担するやり方を学び、肩の荷が軽くなったような気がした。

これからは、色々な会合に向き人生の幅を広げたい。等の意見がありました。

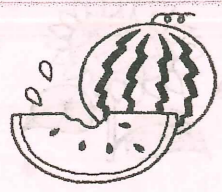
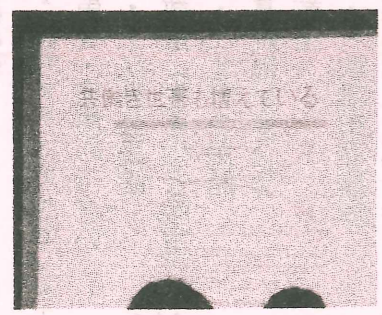
コロナ感染防止のため参加者は、三十人に限定して開催しましたが、明るい、元気な家庭・地域づくりを目指して活動したいと思います。



徳光 清孝氏



草刈 たみよ氏

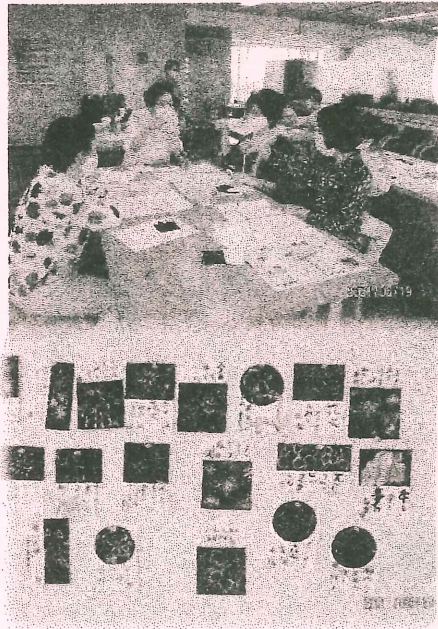


◎ときめきフェスティバル会員研修  
物づくり部主催で六月十九日(土)  
にアバンセ美術工芸室であった。  
十五名の参加。

「絵手紙を楽しもう」をテーマに絵  
手紙講師の隈本ヒデ子さんから、コ  
ロナ禍の中人で人との関わりが希薄  
になつてゐる時こそ、相手のことを  
思つて書く絵手紙の大切さや楽しさ  
を優しく教えて頂いた。

今回は、初心者も無理なく楽しめ  
るように、スクラッチシールを貼つ  
たはがきを準備して、それに竹の棒  
で自由に絵を描き童心に戻つた様な  
気持ちでひっかき絵を楽しむ。はが  
きを出す相手を思つて、言葉を書く  
と相手も自分も元気になるように感  
じた。参加者の作品はどれも素敵な  
絵手紙に出来上がつてゐた。

短い時間であつたが有意義な会  
員研修であつた。  
会員 Y・T



### お悔やみ

長い間 役員 会員として私たちを楽  
しませていただき、物づくり部(布草履  
折り紙等)で大活躍の鵜池紀子さんが、  
二月二十八日にご逝去されました。  
謹んでお悔やみ申し上げますと共に  
ご冥福をお祈り申し上げます

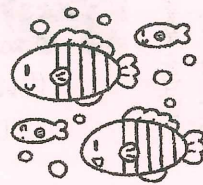


## 先達に学ぶ交流会(公開講座)のご案内

◆日時:10月24日(日) 10:00~

◆場所:さが水ものがたり館

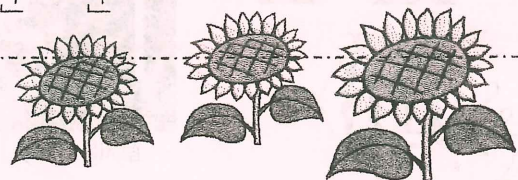
※内容・詳細は後日お知らせいたします。



## 今後の派遣事業

- ・七月十八日・・・佐賀メデイカルセンター  
佐賀県がん患者・家族のつどい
- ・八月十一日・・・上江良公民館  
牛津高齢者教室(生き生き教室)
- ・八月十一日・・・江北町公民館  
佐賀県母子寡婦福祉連合会  
絵手紙体験教室
- ・八月二十七日・・・武雄市春慶屋  
全国共済農業協同組合連合会
- ・八月二十八日・・・大和老人センター  
講演・寸劇「桃太郎あれから三十年」
- ・九月十二日・・・牛津公民館  
講演・寸劇「桃太郎あれから三十年」
- ・九月十五日・・・鳥栖市  
佐賀県母子寡婦福祉連合会  
絵手紙体験教室

◎その後の派遣事業は総会資料に記載



### 編集後記

梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。  
皆さんコロナに負けず今年の夏は身体に気を  
付けて元気にお過ごしください。  
皆様の協力のおかげで通信出来上がり  
ました。ありがとうございます。

棚町