



傾聴ボランティア

「あいりす」通信

第 45 号

〒682-0025 倉吉市八屋 301-1

はーとぴあ創造内 あいりす事務所

電話番号 0858-26-6730 携帯電話 090-2804-8014 (竹森)

http://ha-topia.org/ailis E-mail:ailis@ha-topia.org

いそがしく時計の動く 師走かな (正岡子規)

今年もいよいよ押し迫ってきました。慌ただしく時間に追われる今日この頃です。会員の皆様お変わりはありませんか。今年には傾聴ボランティア養成講座をより充実した研修会を目指して「プラチナライフスタイル研修会」として取り組んできました。

超高齢社会に生きる私達は今までの常識から脱皮し、長寿がもたらす社会の問題にどう対応するのか考えなければいけません。

人間として生きる幸せの基本に有るのは、人間関係であり、人に受け入れられ理解されることは自分らしく生ききるために欠かせません。相手の心に寄り添い、お話を聴く傾聴ボランティア活動は、今後ますます求められることでしょう。



私も気がつけば、80歳を超え、健康に留意しなければいけない年齢になりました。周りから支えられながら、支える側にも立ち人生の最後まで生ききる覚悟です。

難問山積ですが、けっしてひるんでいません。私には共に活動する仲間がいるからです。

まもなく新しい年を迎えます。来年も傾聴ボランティア活動を仲間と共に広げていきましょう。

新しい年が皆様にとって素晴らしい年になりますようにお祈りします。

傾聴ボランティア「あいりす」会長：竹森民枝

○プラチナライフスタイル研修会

日時：平成31年1月10日(木)14:30～15:30

場所：倉吉福祉センター

講座内容：浜田妙子さんと語る会

自分の思うことを話したり、人の話に耳を傾けてみませんか。自分の生き方、終活、健康、もちろん傾聴ボランティア活動について思うこと何でも。

美味しいコーヒーを入れて待っています

○あいりす カフェ～

12月15日(土)は中止にします。

次回は **平成31年2月17日(日)10:00～11:30**

場所：はーとぴあ創造 会費：100円

○**プラチナライフスタイル研修会特別公開講座** 11月9日(金)



10:30～12:00

倉吉福祉センター大会議室にて

演題：多剤服用を防ぐ生活習慣の作り方

講師：秋下 雅弘 東京大学大学院医学系研究科加齢医学（老年医学）教授
東京大学大学院医学部附属病院副院長 老年病科科長

秋下先生は、倉吉市出身の医師。穏やかな口調で、分かり易くお話をして頂きました。目から鱗とはこのことでしょうか。目の前が開けた気持ちになりました。若い健康時と同じ分量の薬を飲むのは体に良くない。高齢者は個人差が大きい、自分の身体にあった薬の分量を飲むことが大切。高齢になれば睡眠は5時間で足りる。11時以降に寝るのが良い。

高齢者としての自分の生活、健康管理について学ぶことが出来ました。

アンケート結果から、また秋下先生の講演を聞きたいという声が寄せられていました。



○プラチナライフスタイル研修会シンポジウム

12月6日（木）13:30～15:30

倉吉福祉センター大会議室にて

○コーディネーター

清水 雅文 NPO 法人創造理事（有限会社 モリサキ代表取締役）

○パネリスト

生田 文子 中部ハートフルスペース 支援コーディネーター

波田野頌二郎 前小鴨公民館長

大久保美智子 倉吉市福祉保健部長寿社会課 認知症地域支援推進員

廣田 花江 廣田会計事務所

54名の参加者がありました。それぞれが自分の体験を、自分の言葉で語って頂き押し付けがなくよかったです。自分の生きがいを改めて確認したいという意見もありました。参加者はこれからの生き方の参考になったことと思います。

事務局より

あっという間に2018年が終わります。平成の時代も来年5月で終わり、新しい年号になります。昭和→平成と生きてきました。どんな時代であっても、全ての人が健やかに手をたずさえて暮らしていきたいものです。

さあ2019年の幕開けです。仲間とともに傾聴ボランティアを楽しく続けましょう。（磯