

グラウンダー

Vol.20 2012
新春号

特集

おおさかシニアネットは10周年！
活動と志の軌跡—

第7回「おおさかシニアネットフォーラム」開催報告

新連載

加藤英雄の雲の上のコラム
「老人よ大志を抱け！」

おおさか今昔Story～
坐摩神社の巻

好評連載

Medical Health Column
気になってつらい慢性の耳鳴り

金谷忠の「ポジティブな遊びの心」
医療ソーシャルワーカーのまなざし

豪華旅館の宿泊券が当たる！
総額10万円相当の特別プレゼント！

自分史ムービーを作りますか？

シニアネット、10年目の誓い。

謹んで新春のお慶び申し上げます。

会員のみなさま方も、大きな抱負を旨に新年を迎えられたことを心よりお祝い申し上げます。

さて、NPO法人おおさかシニアネットも本年は、設立以来10年目の佳節を迎えることとなります。これも一重に会員みなさま初め多くの関係者のご協力の賜物であると心より感謝を申し上げます。

人生80年代という超高齢化社会は私どものライフステージに大きな変革をもたらしました。このような社会状況の中で、シニアが健康で生き甲斐ある人生を送るためICT(情報通信技術)を中心にシニアと地域が連帯し、コミュニティ形成を図ることを目的として設立いたしました。今日まで、ICT(情報通信技術)社会に対応できるシニア育成のためパソコン講座の拡充を推進し、その間、延べ50,000人以上のシニアに講習してきました。さらに、「健やかに老いる」をテーマにシニア世代の健康意識改革を目指し、様々な識者をお招きし、多角的にセミナーやパネルディスカッションを年1回開催してきました。

今一度、シニアの力が社会に貢献できるよう、おおさかシニアネットは、「アクティブ・シニア」(活動的)ではなく「プロダクティブ・シニア」(生産性)の養成に力を入れ、シニアの高い知識・豊富な経験を若者と共生できる社会を構築していきたいと思っております。

10年の節目に際し当ネットのさらなる躍進をお誓いするとともに、シニア世代の生きがい成熟させた社会の創出に、一層寄与してまいりたいと存じます。

今年も何とぞよろしくお願い申し上げます。



特定非営利活動法人
おおさかシニアネット
理事長

中西 建策



目次

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 2 季節のごあいさつ | 15 イキイキ教室めぐり |
| 3 おおさかシニアネットは10周年！
活動と志の軌跡ー | 16 加藤英雄の「雲の上のコラム」 |
| 8 メディカル・ヘルス・コラム | 17 医療ソーシャルワーカー「向市真知のまなざし」 |
| 9 大阪市立大学医学部附属病院からのお知らせ | 18 金谷忠の「ポジティブな遊びの心」 |
| 10 第7回おおさかシニアネットフォーラム報告 | 19 おおさか今昔Story「坐摩神社の巻」 |
| 12 フォーラムの歴史を紐解く | 20 10周年記念!豪華プレゼント! |
| 14 パソコン教室のお知らせ | 21 OSNニュース |
| | 22 「自分史ムービー」を作りませんか? |

おおさかシニアネットは、

おかげさまで

10周年！

夢に続きを、人生に活力を！

“活動と志”の軌跡——

NPO法人おおさかシニアネットは、平成15年4月に「シニアの健康維持と生きがいを追求するコンピューターネットワークコミュニティの形成を目指すため」、そして「同コミュニティの健全な発展と啓発・普及を促すことにより、自治体および各種機関との連携を図りながら地域社会に寄与貢献すること」を目的として設立されました。

パソコン教室をはじめ様々な講座、イベント開催を通じて、シニア世代の活性化の一助になりたいと志し、その活動をはじめて10年。おおさかシニアネットの軌跡を、皆様とともに振り返ってみたいと思います。



パソコン教室 PC classroom

パソコン教室の受講者数は、市内24区で開講した教室で、約6,000人(大阪市委託事業・3年間)。さらに私たちが運営する6教室では、24,000人を超えています。

〈現在開講中のパソコン教室〉

- 大阪市内6カ所
- おおさかシニアネット本部
- 大阪駅前第2ビル
- 市民交流センターひらの
- 平野区民センター
- 阿倍野区民センター
- 城東区民ホール
- 大阪市内5区の老人福祉センター
- いきいきエイジングセンター
- 生涯学習センター



平野区民センター



城東区民ホール



平成23年3月、本部を移転拡張!

PICK UP

平成23年、求職者雇用支援の認定校に!

おおさかシニアネットが、緊急人材育成支援事業から引き続き、新制度の「求職者雇用支援」の認定校になりました! 社会人としての一般知識、コミュニケーションスキルやITスキルを身につけ、IT分野の体験実習を通して、今後のキャリア形成の方向性を明確にすることを目標にしています。

平成23年(2011年)

- 6月 シニアクラウド活用講座開講 iPad教室開講

平成22年(2010年)

- 基金訓練IT基礎講座開講 (緊急人材育成支援事業)

平成21年(2009年)

- 生涯学習センターで教室開講

平成19年(2007年)

- 一般対象夜間講座、デジカメ講座、なんでも相談室、シニア情報生活アドバイザー養成講座開講



平成18年(2006年)

- 4月 大阪市24区の老人福祉センターでIT講習会
- ブログ講座、脳トレ講座開講



大阪駅前第2ビル



市民交流センターひらの



阿倍野区民センター

平成17年(2005年)

- 4月 大阪市8区の老人福祉センターでIT講習会
- シニア向けオリジナル教材の作成



平成16年(2004年)

- 4月 モバイル教室(携帯電話の使い方)開講

平成15年(2003年)

- 4月 本部会場でパソコン講座開講
- 6月 平野区2会場(情報工学院、和悦会)で教室を開設
- 10月 阿倍野キリスト短期大学と共催でパソコン教室開催
- NTT北営業所、中央区民センターにパソコン教室開催、市立いきいきエイジングセンターパソコン教室開講、城東、旭、福島区老人福祉センターでパソコン教室開設
- 11月 阿倍野市民学習センターでパソコン教室開設(11月のみ)
- 12月 阿倍野区民センターでパソコン教室開設

- 12月26日 スマトラ島沖地震が発生
- 11月2日 プロ野球で東北楽天ゴールデンイーグルスの新規参入決定
- 10月1日 マリナーズのイチロー選手が最多安打記録を84年ぶりに更新
- 9月17日 プロ野球ストライキ決行
- 8月13日 アテネ オリンピック開幕
- 8月7日 北京のサッカーアジアカップで日本が優勝
- 4月7日 イラク日本人質事件発生
- 1月19日 自衛隊イラク派遣開始
- 1月12日 山口県の養鶏場で鳥インフルエンザが発生
- 1月1日 新札発行



アテネ オリンピック開幕

平成16年(2004年)

- 7月26日 宮城県北部地震が発生
- 10月10日 最後の日本産トキ「キン」が死亡
- 12月13日 アメリカ軍がフセイン元大統領を拘束
- 4月 4月 おおさかシニアネット設立
- 3月 賞長編アニメ映画賞を受賞
- 3月 賞長編アニメ映画賞を受賞
- 3月 賞長編アニメ映画賞を受賞
- 3月 賞長編アニメ映画賞を受賞
- 2月 賞長編アニメ映画賞を受賞
- 1月 賞長編アニメ映画賞を受賞

日本と世界、9年間の出来事

城東パソコンクラブ

パソコンはワードやエクセルだけではない! 写真を加工してカレンダーやTシャツ、名刺などを制作しています。



本部パソコンクラブ

パソコン教室で習得した基礎知識を生かして、Tシャツや時計、クラフトなどを制作。パソコンの上達はもちろん、「楽しむ」ことをモットーにしています。



写真教室

「基本的なことだけでは飽き足りない!」趣味の域を超えて、デジカメ、撮影技術を学びたい方、ぜひご参加ください。



書道倶楽部

毛筆・硬筆、草書・行書…、各自が書きたい方法で、書きたい文字を自由に書いています。「おおさかシニアネット作品展」に出展しています。



クラブ活動

Club activities

趣味や好きなことを、仲間と一緒に楽しめるクラブ活動。会員の皆様のご要望に応じて、いろいろなクラブを設立してきました。



作品展

Exhibition

クラブ活動や教室の日頃の成果を発表する場として、毎年1回、作品展を開催。現在では100点以上の力作が集まり、来訪者も数百人規模になっています。

■平成16年(2004年)
第1回 本部教室内
■平成17年(2005年)
第2回(第8回)
中央区民ギャラリー

平成23年の第8回作品展の様子。



- 平成17年(2005年)
- 1月11日 青色発光ダイオード訴訟で和解
 - 2月16日 京都議定書発効
 - 3月25日 「愛・地球博」が開幕
 - 4月2日 ローマ法王ヨハネ・パウロ2世が死去
 - 4月25日 JR福知山線脱線事故が発生
 - 5月6日 日本プロ野球史上初のセ・パ交流戦が開幕
 - 10月14日 郵政民営化関連法案が成立
- 平成18年(2006年)
- 1月1日 三菱東京UFJ銀行が発足
 - 2月10日 トリノ冬季オリンピック開幕
 - 2月16日 神戸空港が開港
 - 3月3日 第1回 ワールド・ベースボール・クラシックが開幕
 - 6月9日 FIFAワールドカップドイツ大会開幕
 - 9月20日 自民党総裁に安倍晋三官房長官が就任
 - 12月30日 フェイニイレラク大統領の死刑執行
- 平成19年(2007年)
- 4月11日 中国の温家宝首相が訪日
 - 4月7日 サッカーアジアカップ2007が開幕
 - 7月16日 新潟県中越沖地震(M6.8)が発生
 - 7月31日 兵庫県豊岡市で野生のコウノトリが日本で46年ぶりに巣立ち
 - 11月22日 ミシランガイド 東京発表

- 12月27日 パキスタンのブット元首相が暗殺



秋の旅
報告

【平成23年 秋】
京都府／天橋立と伊根町の舟屋

絶景と珍景をめぐる秋の旅



舟屋は船の収蔵庫であると共に住居の役割も持つ。

丹後半島の北端にある伊根町。ここは古くから漁業が盛んで、舟を格納するための舟屋が伊根湾を取り囲むように建てられています。その数、約230軒。「重要伝統的建造物群地区」にも選定されています。

そんな「珍景」を訪ねて、バスは2時間余りかけて一路日本海へ。到着すると伊根湾と天橋立が傘松公園のロープウェイやリフトを介して眼前に！さらに展望台より、遠くまで続く松並木と吸い込まれそうな海面が目につきました。楽しみみの昼食は、パノラマハウスで旬のぶりの刺身を堪能。食後には、カメラに収めたい舟屋をシートアクシーや遊覧船に乗り込んで撮影。かもめの出迎えも、心を和ませてくれました。



天橋立の絶景に思わず大ハシャギ。



セミナー Seminar

〈主なセミナー〉

- 区民健康セミナー
- 相続税と遺言
- 確定申告
- パソコンなんでも相談
- 医療ソーシャルワーカー相談室

シニア世代が抱える悩みに応える形で、医療、財政、法律など様々なテーマでセミナーを開催してきました。



向市 真知

医療ソーシャルワーカー 相談室って？

向市真知さんによる、医療&福祉の相談室です。医療ソーシャルワーカーとは、保健医療機関に勤務する福祉の専門家のこと。患者さんの経済的、心理的、社会的問題の相談を受け、解決や調整援助を行います。

- 退院後の療養先をどこにするか
- 大病院のかかり方
- 障害認定の受け方
- 保険制度の利用方法 など

例えばこんなことを
ご相談ください

→詳しくは17ページ参照

イベント Event

〈主なイベント〉

- お笑いの会「本町亭」
- 手作り絵本教室
- 落語会



落語家 桂 福團治さん

笑いあり、一緒に楽しむレクリエーションありの、おおさかシニアネット主催のイベントは、どれも大好評です。

平成23年には落語家の桂福團治さんを招いて落語会を開催。



- 3月12日 冬季バンクーバーパラリンピック開幕
- 4月27日 公訴時効を廃止する改正刑事訴訟法が成立
- 6月8日 菅内閣が発足
- 6月11日 FIFAワールドカップ南アフリカ大会が開幕
- 6月13日 小惑星探査機「はやぶさ」が地球に帰還
- 6月28日 高速道路無料化社会実験の開始
- 7月11日 第22回参院選が実施され民主党が惨敗
- 9月7日 尖閣諸島中国漁船衝突事件
- 平成23年(2011年)
- 1月29日 AFCアジアカップでサッカー日本代表が優勝
- 3月11日 東日本大震災発生
- 4月12日 東京電力福島第一原発事故の国際評価をレベル7に引き上げ
- 7月18日 FIFA女子ワールドカップでなでしこジャパンが優勝
- 7月22日 ノルウェー連続テロ事件
- 7月23日 中国の高速鉄道で脱線・追突事故が発生
- 7月24日 地上デジタルテレビ放送へ全面移行(東北3県除く)
- 8月29日 野田佳彦氏が民主代表に選出
- 10月5日 元アップルCEO、スティーブ・ジョブズ氏死去
- 10月31日 国連の推計で世界人口が70億人に
- 11月27日 大阪市長選挙で橋下徹氏が当選

気になってつらい慢性の耳鳴り —最近の考え方と治療—



大阪市立大学大学院医学研究科
耳鼻咽喉病態学 講師

坂下 哲史

耳鳴りの多くは内耳(蝸牛)障害による難聴に伴う

耳鳴りとは「外界からの音刺激がないにもかかわらず耳や頭の中に音が知覚される現象」と定義されます。耳鳴りの中で圧倒的に多いのは、体内に音の発生源がなく本人以外は聴こえない自覚的耳鳴りと呼ばれるものです。成人の耳鳴りの有症率は15〜20%とされ、そのうちの5〜25%の人が激しい耳鳴りにより苦痛を感じているといわれます。耳鳴りのほとんどは何らかの難聴に伴います。特に騒音性難聴や薬剤性難聴、突発性難聴、メニエール病など内耳の中の聴覚を司る蝸牛という部分が傷害されて生じる難聴に伴う率が高く、これらの疾患では70〜90%の例に耳鳴りの訴えがあります。また、高齢になると多少なりとも大部分の人に生じる老人性難聴では約30%が耳鳴りを有するとされ、年齢とともに耳鳴りを自覚する人は増える傾向があります。

耳鳴りは内耳(蝸牛)障害に伴うことが多いので、その起源となる異常な神経信号は蝸牛付近の聴覚系の比較的末梢で発生すると考えられますが、どのような機序で耳鳴りが起こるのかについては未だに解明されていません。また、蝸牛にある聴覚の感覚細胞はある程度傷害されると元の状態に回復できないので、そうなる障害は固定してしまいます。耳鳴りの場合、3ヶ月以上持続し慢性化したものは一般に難治性になります。

耳鳴りを苦痛に感じる主体は脳にある

耳鳴りが気になって不眠になったり、いららして仕事も手につかなくなったりする人がいる一方で、耳鳴りを全く気にせず普通に生活を送っている人もいます。耳鳴りを感じてもそれを苦痛に感じるかどうかは人によって大きく異なります。人はエアコンのファンの音のようなどうでもよい音は普段意識することはありませんが、自分にとって重要な音は小さな音でも注意が向きます。耳鳴りも同様で、脳が耳鳴りを危険で注意すべき音として判断すると意識されるようになります。そのときに重大な病気ではないかといった不安や恐怖、ストレスなど負の評価を伴った認識が起こると、脳の中でも感情と関連が深い大脳辺縁系や自律神経系が刺激され、いらだちや不安、抑うつ、緊張などの情動反応や不眠、動悸などの自律神経症状が惹き起こされます。こうなると、脳は耳鳴りの音に対して過敏となり、ますます意識してしまう結果、さらに情動反応や自律神経症状を増悪させるという悪循環に陥ってしまいます。このように、最近では耳鳴りの原因は蝸牛にあっても、どれほど苦痛を感じるかは脳が関与していると考えられるようになってきました。

治療目標は耳鳴りを意識しない状態にする

耳鳴りの治療は原因疾患に依存し、脳腫

瘍など生命予後にかかわる疾患や突発性難聴など急性難聴に伴う耳鳴りでは、まず原因疾患や急性期の治療を優先します。

慢性化した耳鳴りについては、残念ながらそれを確実に消失させたり減弱させたりできる根本的な治療法はありません。そのため慢性の耳鳴りに対する治療は、「耳鳴りへの順応を促して苦痛を軽減し、耳鳴りがあっても生活が支障なくできるようにする」ということに目標がおかれます。すなわち、耳鳴りによる苦痛を増悪させる悪循環を断ち切ることが主眼になります。具体的には、抗不安薬などで不安や緊張を和らげたり、後述の音響療法を行ったりします。時には心理療法が有効な場合もあります。音響療法は、周囲に音が豊富な環境を作ることにより耳鳴り音のコントラストを減弱させて、意識しないように順応を促す方法で、環境音や音楽、ラジオなどを利用します。難聴者の場合は補聴器を装着して周囲の環境音を聴くのも効果的です。近年、雑音を発生させる専用の器械による音響療法とカウンセリングを組み合わせた耳鳴り再訓練療法(TRTと呼ばれる)の有効性が報告され、わが国でも行う施設が増えていきます。また、現在我々の施設を含めて新しい耳鳴り治療薬の臨床試験が行われており、その有効性にも期待が寄せられています。いずれにせよ慢性の耳鳴りに対しては、患者さんの苦痛に応じた治療を選択していくことになります。耳鳴りに悩まされておられる方は、一度耳鼻咽喉科でご相談ください。

大阪市立大学医学部附属病院 医薬品・食品効能評価センターでは、医薬品や食品などのヒトでの試験（臨床試験）にご協力いただけるボランティアの皆さまを募集しています。

★ 新薬の臨床試験にご協力いただける患者の方



★ 特定保健用食品(トクホ)の臨床試験にご協力いただける健康な方



血圧、血糖、体脂肪、中性脂肪、コレステロール等が気になる方

★ 健康食品、医薬部外品、化粧品などの臨床試験にご協力いただける方



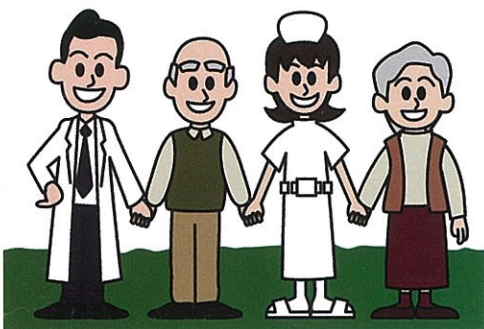
新規会員

募集!

注) ボランティアの皆さまには、大阪市立大学医学部附属病院での採血などにご来院いただく場合がございます。また、試験内容によって謝金をご用意いたします。

ホームページからも必要書類をダウンロードできます!

http://www.hosp.med.osaka-cu.ac.jp/self/hyokac/volunteernokai/vk1_osaka_volunteernokai.html



《お問合せ》 大阪市立大学医学部附属病院
医薬品・食品効能評価センター事務局
〒545-0051 大阪市阿倍野区旭町1-2-7
あべのメディックス6F

0120-238-500

受付時間 平日 9:00 ~ 17:00 (土日祝除く)

臨床試験実施場所
ボランティア登録受付

大阪市立大学医学部附属病院
医薬品・食品効能評価センター

〒545-0051 大阪市阿倍野区旭町1-2-7
あべのメディックス6F

- JR・地下鉄各線「天王寺駅」下車徒歩約9分
- 大阪市営バス・赤バス「市大病院前」下車すぐ



第7回おおさかシニアネットフォーラムが開催されました。

テーマは 「暮らしの中の 便利グッズ」。

昨年11月2日(水)に第7回の健康フォーラムを開催。今回は、福祉用具の正しい選び方や使い方、さらには制度の利用方法について専門家の方々にお話いただきました。前回に引き続き、開催会場は大阪産業創造館。開演冒頭、おおさかシニアネット中西理事長からの主催者挨拶の後、大阪大学医学部名誉教授の小野啓郎氏のコーディネートの下、シンポジウムがスタート。貴重なお話し連続に、来場者の皆さんは感心しきりでした。



当日は多くの方が参加されました。会場は昨年に引き続き、大阪産業創造館。



冒頭あいさつをする
中西理事長。



知っているようで知らなかった福祉用具の話に、皆さん熱心に聞き入っておられました。

シンポジストの方々には、参加者の質問にも丁寧に応じていただきました。





理学療法士
眞藤 英恵さん

杖・歩行車・車イスの選び方のポイント

最初に登壇されたのは、京阪ライフサポート株式会社のケア事業部の眞藤英恵さん。理学療法士でもある眞藤さんは、「杖、歩行車、車イスの選び方のポイント」について講演。心と身体の健康を保つためには年齢を重ねても暮らしの範囲を狭めないことが大切と話され、そのために重要となる福祉用具の選択方法についてレクチャーいただきました。「用具それぞれの特徴や機能を理解したうえで、高齢者の不自由さにぴったりの道具を選んでほしい。利用することで不自由さが乗り越えられます」と、用具に対する理解を深めること、自分の状態に合わせた用具選択の重要性を説かれました。



社会福祉士
村上 明子さん

介護保険制度について

寝屋川市保健福祉部・高齢介護室の村上明子さんは、介護保険制度を利用した福祉用具の購入やレンタル方法について解説。知っているようで知らない制度の概要についてもお話いただきながら、福祉用具に関する制度の有効な利用方法を詳しく講演いただきました。「自立を支援する制度が整ってきました、福祉の窓口で納得のいくまで説明を受けてほしいと思います」。村上さんご自身をはじめとした、制度の発信元である行政機関の有効利用を勧めていました。



川村義肢株式会社
田中 智明さん

補聴器、その選定から購入まで

最後にステージに上がったのは、川村義肢株式会社のエイドセンター事業部長・田中智明さん。

福祉用具業界のリーディングカンパニーとして、エンドユーザーに直接接する立場から補聴器の選定法、購入時の注意点、さらにはアフターフォローまでを丁寧にお話いただきました。高齢者人口が増加する中で、補聴器の使用人口も増えているそうですが、本当に自分の耳の状態に合致した補聴器を使用できているか、購入しても「たんすの肥やし」になっていないかなどの警鐘を鳴らしつつ、「高機能の補聴器も給付される時代になりました。通信販売は注意が必要。正しい診断を受け、信頼できる店で試して入手しましょう」と、締めくくりました。

手話通訳と

要約筆記

を実施！



今回から二団体の協力を得て手話通訳と、要約筆記を同時並行的に実施することができました。要約筆記の内容は演壇脇に提示されましたが、講師の発言をほとんど時間差なしに逐一正確に記述する技術の高さには圧倒されるばかり。今後は難聴者・ろうあ者向けにもこの種のフォーラムを定期的実施していこうと考えています。

福祉用具を主題にした今回のフォーラム。とても実りのある内容でした。福祉用具は単なる便利グッズではない、人が社会で元気に活動するためのサポーターであるとの認識を新たにしました。

フォーラムの歴史を紐解く。

「おおさかシニアネットフォーラム」は、シニア世代の健康に対する意識改革をめざし、活動しております。

2005年

第一回健康フォーラム

11.24 in 大阪市中央公会堂

老いへの挑戦(アンチエイジング)ーシニア世代が社会の原動力

- 第一部：講演 西川きよし氏
- 第二部：医療シンポジウム「老いへの挑戦」

<シンポジスト>

- 三木 健二氏 (NPO明日香村景観ボランティア会長、元読売新聞社論説委員)

「明日香村での景観ボランティア活動をとおして」

- 小野 啓郎氏 (大阪リハビリテーション専門学校校長、大阪大学名誉教授)

「運動の習慣を身につけよう」

- 石田 易司氏 (大阪いきいきエイジングセンター館長、桃山学院大学教授)

「運動や人との関わりを大切にしよう」

- 藤本 裕子氏 (トランタンネットワーク新聞社代表、大阪市教育振興公社編集長)

「夢を実現させる」

- 第三部：漫才 / はな寛太・寛大



おおさかシニアネットの活動の中で、もっとも重要な活動、それが「おおさかシニアネットフォーラム」です。2005年から毎年1回、様々な識者をお招きしてシニア世代の「健康」について多角的にセミナーやパネルディスカッションを開催してきました。シニアネット10周年の折り、フォーラムの歴史を振り返ってみたいと思います。



2009年

第五回健康フォーラム

12.7 in 大阪産業創造館

楽しい食事、健やかなシニアライフ

シンポジウム

■第一部

- 本田 美和子氏 (管理栄養士、大阪厚生年金病院 栄養部主任)

「食事を楽しむさまざまな工夫」

- 前田 留美子氏 (大阪保健医療大学 言語聴覚専攻科 講師)

「シニア向けの安全な食事」

■第二部

- 福尾 恵介氏 (武庫川女子大学教授 高齢者栄養科学研究センター長)

「高齢者の栄養改善の取り組みから地域の活性化へ」

2008年

第四回健康フォーラム

11.5 in 大阪産業創造館

健やかに老いる

医療シンポジウム

“これからの高齢者介護予防とリハビリテーション”

<基調講演>

「高齢者の命と生活を守る介護保険制度と福祉制度」

- 白澤 政和氏 (大阪市立大学大学院生活科学研究科 教授)

「“カづけ=エンパワメント”の仕組みを育てよう」

<パネル>

- 島 雅人秀氏 (大阪リハビリテーション専門学校 理学療法学科教員)

「高齢者自立へ向けてリハ技術を利用しよう」

- 大友 健治氏 (大阪リハビリテーション専門学校 作業療法学科教員)

「日常生活のできる筋力トレーニング」

- 前田 留美子氏 (大阪リハビリテーション専門学校、言語聴覚学科教員)

「口から始まる介護予防」

2007年

第三回健康フォーラム

12.13 in 大阪産業創造館

老いへの挑戦(アンチエイジング)

医療シンポジウム

“老いへの挑戦、その3”ーシニア世代が社会の原動力

<イントロダクション>

「学ぼう 医療の仕組み、福祉の仕組み」

- 向市 眞知氏 (医療ソーシャルワーカー、元大阪厚生年金病院主任)

「人と人の連携があって医療も福祉も生かせる」

<シンポジスト>

- 竹内 一秀氏 (大阪市立大学大学院医学研究科 教授)

「心臓と脳の最大の敵、動脈硬化の危険性」

- 伊藤 健一氏 (大阪府立大学 講師、総合リハビリテーション学部)

「楽しみながら続けられる運動、ウォーキング」

- 本田 美和子氏 (大阪厚生年金病院 栄養部主任 栄養士)

「バランスの良い食事で肥満の防止」

フォーラムの 趣旨と未来に 寄せて

歳 はとつても、いつまでも元気で
ありたい」こう願うのは人の常
です。会員の皆さんの切実なこの願いに、
おおさかシニアネットはどうこたえてき
たか？「歳をとらないコツ」をお伝えで
きればそれにこしたことはないのです
が、まずは「健やかに老いる」コツを知っ
てもらおうことにしました。老年病にかか
らないことを願って専門家のお話を、6
回、聞くことができました（医療フォー

ラム）。歳をとつても元気な方とそうで
ない方の違いは全身の血管の若さにある
ことが分かりました。血管を大事にする
には節制も必要だし、運動が良いことも
教わりました。少々不自由になつても、
引き籠らないこと。弱った足腰を助けて
くれる便利グッズが介護保険で手に入る
という耳寄りな話も聞きました（第七
回）。となると、後は実行するだけです
ね！

「要介護を予防するにはどうすればよい
か？」
健康にこしたことはありませんが、そ
の先の介護に備えることも大事です。「歳
をとつても自立して生きていける」その
ための備えだと考えましょう。介護予防
に役立つ実例をぜひお知らせください。
皆さんとご一緒に知恵をだし、寝たきり
にならない体と気持ちの張りを持ち続け
たいものです。



フォーラムコーディネーター

小野 啓郎

大阪大学医学部名誉教授
大阪厚生年金病院名誉院長
大阪保健医療大学学長

さ て、これからどうするのか？これ
も皆様のご意見・ご判断を待ちたい
ところですが、私たち編集陣はこう考
えています。「健やかに老いる」というテー
マは幅広く通用する目標でした。しかし、
その願いは歳を取るほど切実なものにな
る。というのは「いつまでも健やかで
はいられない」予感があるからです。い
かがでしょうか？その意味ではもうひと
つ目標を追加してみても：それは介護
予防です。



2006年

第二回健康フォーラム

11.2 in 大阪市中央公会堂

老いへの挑戦（アンチエイジング）1に運動、2に栄養

医療シンポジウム

<シンポジスト>

- 佐藤 利彦氏（大阪市立総合医療センター・代謝内分泌内科部長）
「脳や心臓の血管をいためる真犯人が糖尿病」
- 平山 佳伸氏（大阪市立大学大学院医学研究科教授、医薬品食品効能評価センター長）
「トクホを知っていますか？」
- 中里 伸也氏（岸和田盈進会病院南大阪スポーツ医学・リハセンター長）
「歳を取らない体力づくり、それは運動を続ける習慣」
- 田中健毅氏（大阪厚生年金病院スポーツ医学科、運動療法主任）
「五十肩にならない運動のコツ」

2010年

第六回健康フォーラム

11.18 in 大阪産業創造館

認知症にそなえる

医療シンポジウム

<シンポジスト>

- 三木 隆己氏（大阪市立大学大学院医学研究科 老年内科・神経内科学 教授）
「物忘れ：シニアに役立つお話」
- 金森 至子氏（声楽家、KM企画主宰）・田中洋子氏と「花の会」
「唄って認知症を吹っ飛ばそう」
- 森 啓氏（大阪市立大学大学院医学研究科 脳神経外科学 教授）
「認知症のイロハ」



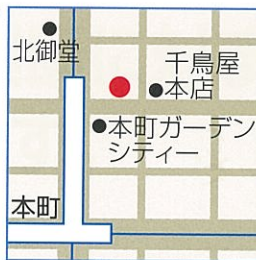
初心者
大歓迎

開講会場のご案内

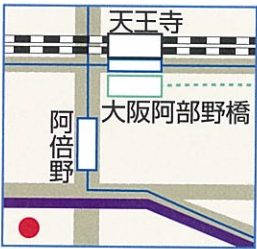
パソコン教室は大阪市内6カ所で開講しています。



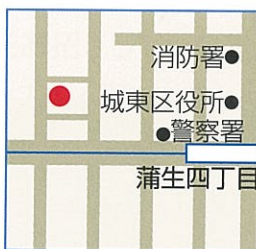
■大阪駅前第2ビル
(大阪市立生涯学習センター)
大阪市北区梅田1-2-2
大阪駅前第2ビル5階
JR北新地駅より
徒歩2分



■おおさか
シニアネット本部
大阪市中央区本町3-5-5
カネセビル2F
地下鉄本町駅より
徒歩1分



■阿倍野区民センター
大阪市阿倍野区
阿倍野筋4-19-118
地下鉄阿倍野駅より徒歩2分



■城東区民ホール
大阪市城東区中央1-3-6
地下鉄蒲生四丁目駅より
徒歩10分



■市民交流センター
ひらの
大阪市平野区平野市町3-8-22
JR平野駅より徒歩15分、大阪市
バス1・9・10・14・18系統
「平野宮町2丁目」より
徒歩5分



■平野区民センター
大阪市平野区
長吉出戸5-3-58
地下鉄出戸駅より
徒歩5分

お孫さんとのメールや
インターネットを楽しもう！

主催：NPO法人「おおさかシニアネット」

あんしん価格のパソコン教室

- エクセル初級
コース料 4,200円 + 別途教材費
- はじめてのデジカメ (4回)
コース料 4,200円 + 別途教材費
- ワード初級 (前編・後編各4回)
コース料 4,200円 + 別途教材費

ステップアップコース

- インターネットとメール (4回)
無料 教材費は別途
- インターネットとメール (4回)
コース料 4,200円 + 別途教材費

パソコン初めてコース

〈1回2時間程度で4日間です〉

コースのご案内

ただいま 会員募集中!



会員になるには、会員登録と
入会金および年会費の
お支払いが必要です。

①お申込み

- お電話で・・・
おおさかシニアネット本部
☎ 06-6282-7991
- FAXで・・・
ホームページ (<http://www.osn.or.jp/member/entry.html>) から「会員登録用紙」を印刷して
FAX.06-6282-7992までお送り下さい。

②年会費のお支払い

<個人会員の方>

- 入会金 / 1,050円
- 年会費 / 2,100円
※初年度は計3,150円が必要です。
次年度からは2,100円のみ。

<賛助会員の方>

- 入会金+年会費 / 10,000円
詳細はおおさかシニアネット本部までお問合せ下さい。
☎ 06-6282-7991

振込先:郵便振替00910-4-244622
加入者名 おおさかシニアネット
※備考欄に「個人会員」、または「賛助会員」と必ず
ご記入の上ご入金下さい。



東海カントリー倶楽部

大阪都心から35分ほどで行ける兵庫県川西市の美しい庭園型コース。5人乗りのリモコンカートで思う存分プレーを楽しみましょう。

- 川西市国崎字笹ヶ谷1番地
- 予約専用 072-733-3737
- <http://www.tokaicc.jp/>



アズガーデン日本橋

道頓堀のほとりに佇む長期滞在型ウィークリーホテルであり、ホテル感覚のレンタルルームでもあります。ご自分のお部屋の感覚でくつろぎのひとつときを。

- 大阪市中央区宗右衛門町1-6
- 06-6212-1120
- <http://www.azu-garden.co.jp/>



イキイキ 教室めぐり VOL.2

パソコンやパソコン教室の魅力などを、各教室の生徒の方々に“思い思い”に語っていただきます。

城東区民ホール



行動派の私。パソコンも時代の波に乗ろうと、3年ほど前に使い方もわからない中、購入したんです。どうしようかと思案していると、ご近所の友達が今の教室を教えてくださいまして、通い始めました。先生方のサポートのおかげで上達して、今では家のパソコンは町内会の回覧板や名簿制作に大活躍です。他の生徒の方にも仲良くしていただいでいて、毎週とても楽しいです。シニアネットさん主催の作品展へのハガキやTシャツの出展も励みになっています。パソコンはどんどん新しいものが出ています。それにどんどんチャレンジしていきたいですね。

新しいパソコンに 挑んでいきたい!

伊藤 明美さん (城東区民ホール受講生)

市民交流センターひらの



カラオケ大会に向けて 頑張ります!

伊藤 貴美さん (市民交流センターひらの受講生)

平野区の老人福祉センターで働いていた時、所内でパソコンの導入が決まったんです。その際に習いに行つたパソコン教室の先生が、驚いたことに私より年上。憧れまして、真剣にパソコンに取り組むようになりました。定年後、今の教室に通い始め、どんどん楽しさに目覚めていきました。始めて4年目、ハガキや住所録の作成、図形の描写もできるようにになりました。先生もとても丁寧に教えてくださいます。目標は、通っているカラオケクラブの大会用ポスターやチラシをパソコンで作ること。可愛いイラストをいっぱい使つてね。今から楽しみですよ。



大阪保健医療大学

どんな時代、どんな国でも役立つ、21世紀のリハビリテーション技術を育成。「理学療法学専攻」、「作業療法学専攻」の2つの専攻を置くと共に、大学卒業者を対象とした「言語聴覚専攻科」を設け、専門教育を行います。

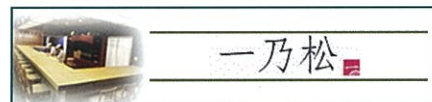
- 大阪市北区天満 1-9-27
- 06-6352-0093
- <http://www.ohsu.ac.jp/>



天王寺英数学院

創設1971年。関西で唯一、有名進学校志望の生徒だけを専門に教える塾。天王寺と阪急淡路で開校しており、赫々たる実績を上げています。

- 大阪市天王寺区堀越町 13-2
- 06-6771-4609
- <http://www.eisuugakuin.com/>



日本料理 一乃松

極めの越前料理。本場福井(武生・鯖江)で、新鮮な海の幸・山の幸と最上級のおもてなしを!福井へお出掛けの折は、是非お立ち寄りください。

- 福井県鯖江市下河端町 4-6-1
- 0778-54-8600
- <http://www.ichinomatsu.jp/>

老人よ大志を抱け！



● Profile ● 加藤 英雄

1968年大阪大学経済学部経済学科卒。富士通株式会社を経て現在大阪成蹊大学教授。専攻は情報科学、システム設計。主な著書に「SEのための図解システム設計の基礎」「SEのための実践システム設計」(共立出版)等がある。

選挙で大阪に 大地震変動が起きた!?

3月に発生した地震と津波、原発事故による放射能汚染。およそ半年後に和歌山県や奈良県を襲った大水害と、日本は列島東西にまたがって未曾有の大災害に襲われた。ここ大阪も、大阪都構想をかかげハシズムとも称される独裁的な権力をもって大阪を革新するという橋下徹氏が、これまで政治に無関心であった若年層や婦人層の支持を得て圧勝するという、まさしく大阪を貫く上町断層が揺れ動いたような大地震変動が起きた。

政治不信に根ざす出口の見えない閉そく感の発露か？大阪人特有の旧体制に対する反骨心の現れか？座興か？はたまた時流を察知した橋下流ポピュリズムの成果か？いずれ結果

が証明するであろう。しかし、これまで政治に無関心であった若年層や婦人層を投票所に向かわせたこの選挙の意義は大きい。

若年層や婦人層に 遠慮することはない!

若年層や婦人層は表舞台に躍り出た。だがこれまで大阪を支え日本を支えた壮年層・熟年層・老人層はどこへ行ったのか？全国最大規模を誇るおさかシニアネットは何をしている？若輩どもに膝を屈するのか？老いては子に従い、時の流れに身を任すもよからう。積み重ねて来た技術や知識・経験を次代に引き継ぎ、新たな力を呼び起こすのが我々シニアの責務ではないのか。彼らに比べ残された時間は限られているとはいえ、暇はあるし金もある。劣っているのは体力だけだ。遠慮することはない。

誰もがいつか「お空の星」になるが、その手前に雲(Cloud)がある。雲の向こうには数百万台規模のサーバーからなるデータセンターがあり、インターネットに接続できる端末さえあれば、電気やガスのようにいつでも使いたい時に使いたいだけクラウド上

に用意されたコンピュータ資源を使うことのできる、「クラウドコンピューティング」の世界が開けている。

クラウドを描き、 龍のごとく駆けあがろう!

若者がパチパチやっているスマートフォンやPDAのようなタブレットPCだけがクラウドではない。ゲームやビデオ・音楽鑑賞を超えたもつと大きな世界が雲の向こうにある。やり残したこと、やりたいことがあれば積極的にチャレンジしよう。無尽蔵なほどのコンピュータ資源を使い倒すという最後の楽しみがあつていい。多くのパソコンやサーバーを抱えて四苦八苦しているシステムをクラウド化して合理化し、後継者に隠居パワー健在を見せつけるのも良い。

幸い大阪には全国一を誇るシニアネットがある。友よ、天国に行く前に天国の手前にある雲の上に新しいクラウドの姿を描こうではないか。志を同じくする士が集結し共に新しい夢を語り合う場を実現させよう。来年は辰年だ。シニアネットを舞台に龍のごとく雲の上に駆け上って行こう。老人よ大志を抱け!

医療ソーシャルワーカー むかいまち 向市真知の まなざし

File 2 高齢者と
病院のこれから



向市 真知

Profile
大阪市立大学生活福祉学専攻卒業。大阪厚生年金病院に医療ソーシャルワーカーとして23年間勤務。医療、保険制度、生活保護、障害福祉にかかわる問題をかかえた患者さんの相談に従事。また、ホームレス、児童虐待、DVの問題への取組みや介護支援専門員の資格を活かした退院援助も行う。

高齢者というレッテルを貼ることの誤り

病院を退職後、縁あっておおさかシニアネットに参加させていただき、この間、医療にまつわるお話をグラampaに掲載させていただいてきました。病院をやめて地域をながめた時の発見は、なんと意欲的な前向きの高齢者さんの多いことか。目からウロコが落ちる状態でした。病院勤めの私が見ていたのは、病気のために暮らしがうまくいかない、ほんの一部の高齢者だったようです。ひよっとすると、病院向けの顔をして来ておられたのかもしれません。65才以上の高齢者人口が2900万人で要介護認定者数が494万人で、高齢者の6人に

1人が介護状態となるわけですから、残りの5人はお元気ということになりますから当然のことなのです。地域の卓球クラブの85才の方は足は動かないが、するどい手首のかえしでスマッシュを打ちます。92才のかたは3年前に店をやめ、ほこりひとつない一人暮らしを快活にこなしておられる様子をうかがうにつけ、高齢者であるという前提条件がふつとんでしまうのです。年齢を聞き高齢者というレッテルを私たちが勝手に貼り付けているにちがいないと思うのです。社会保障費の論議のさい、政府も若者が高齢者を支える図を胸上げ型から騎馬戦型さらに将来はおんぶ型などというものですから、「高齢者は支えないといけなもの、重荷だ」という先入観が無意識に生じます。若者にも高齢者自身にも、よくない意識です。

病院は医者だけで 評価されるものではない

しかし病院とは、ために一度かかつておくことのできない施設です。

病気になるり弱り目にたたり目となつた時にしか行けないので、大いに悩ましい施設です。事前に病院の情報を知っておくことはとても大事なことです。今は医師と患者の関係だけではなく、チームワークで「医療サービス」を提供するものに代わつてきています。「日本の名医100人」のような本が売れるわけもわからなくはないが、病院は医師だけではない、さまざまな専門家たちの集まりです。医師の腕前はもちろんですが、それを支える専門家たちの技量も大切な部分であることを何よりも感じてきた私です。チームワークの力が功を奏するのは、何よ

りその施設の理念、基本姿勢によりまです。近頃は施設の理念を玄関にかかげている施設がふえました。そして基本姿勢は施設のアチコチに見えてくるものです。設備の整備、職員の言葉づかい、対応にあらわれてきます。私はここ3年特定健診を1か所にしたらずと患者さんを大事にしているか否かが肌に伝わってくるものです。

患者さんのことを考えようと努力している病院を機会があれば紹介していきたいと考えています。

お悩みにお応えします。

会員無料!

おおさかシニアネット
個別相談

向市真知氏による、個別相談を受付けています。相談内容は社会福祉、介護保険、年金、医療保険制度の利用と医療・介護施設の利用案内など。医学や治療方法についての相談は受付けていません。

■場所/おおさかシニアネット

2ヶ月に1回相談日を設けています。日時はHPにてお知らせします。緊急の場合はご連絡ください。

- 個別相談・プライバシー保護。
- おおさかシニアネット会員の方は無料です。

お問合せ・お申込み

おおさかシニアネット

☎06-6282-7991

FAX 06-6282-7992

●直接メールでご相談したい方はHPから

<http://osaka-senior.net/machi/>

ポジティブな 遊びの心

vol.6

日本ビデオ映像作家協会所属
フリーカメラマン・映像作家

かなや ただし
金谷 忠

●Profile●

1936年9月26日生まれ。1958年、読売テレビ放送株式会社入社。報道局撮影編集部、制作技術局制作技術部を経て、編成局でコンピューターによる映像ライブラリー構築に参加。1996年60歳で退職後、フリーカメラマンとして現在に至る。

❖ 世の中すさまじい健康志向です。

仲間の皆さんは、普段ご自身の健康維持のために、何らかの行動を継続して行っていますか？2012年の新春とはいえ、昨年から引き続き何か重苦しい空気がただよう世の中です。何と言っても凶悪な犯罪が多すぎる。3.11の東北には冬将軍の到来と、心配なニュースばかりです。

社会福祉の崩壊も言われ、消費税アップで社会福祉に当てると言う。すると約束が違う、この不景気のさなかに消費税アップとは何事だ。こんな政局にはうんざりです。国民は自分の将来に不安を感じ苦しんでいるのです。国民目線とは何なのか、ここまで深刻になると、ポジティブな発想は難しい。これを裏付けるかのように、巷の健康志向はすさまじい。もし病気でもして高額医療費は払えないと、どこの町でも、どこの地域でも、日中どころか、夜暗くなってからでも、やや早足で歩く人たちの姿がやたら目に付きます。しかも、ほとんどが中高年の方々です。

❖ 犬のほうがマナーがよろしい？

小生も最近、家内を誘って1時間歩いています。家を出る時、パンのヘタを持参する事も忘れない。大和川の支流で一級河川の東除川が歩きのコース。この川には無数に大きな真鯉がいます。日によって場所を変えながら、パンのヘタを鯉に与えています。川沿いの道は比較的車も少なく、歩くには格好の空間なのです。そして、10日に一度二上山に登ります。この登山道は知る人ぞ知る急斜面、それでも春夏秋冬、季節との対話は実に素晴らしい。日常の川沿いの道は、愛犬の散歩道でもあるのです。残念な事に、マナーを守れない方が居られて、「犬よりも連れてる人を躰して」。ペットと共に散歩して体を動かしてください。ただし、マナーだけは厳守してください。



近くに住む娘が、夜ペットのトイプードル(ロコちゃん)を連れてきた。何か落ち着きがないので、ベランダに出してやる。就寝前に椅子を片付けずに外に出て、うっかりロコのフンの一部を踏んでしまった。翌朝、運が付いたと年末ジャンボの1億円を予約しました。抽選日が楽しみです。

ポジティブ
News

❖ 来春のレクリエーションは、サクラ咲く吉野山！

2011年の秋は、少々足を延ばして天橋立・伊根の舟屋。天気もまずまず。昼食の寒ブリのお刺身は最高の美味しかった。2012年の春は、サクラの国のサクラの名所、下の千本が見頃であろう吉野のサクラです。歩く事を奨励している小生ですが、吉野のアップダウンはきついです。比較的近場の下の千本でサクラを満喫できたらと考えています。今からスケジュールアップしてください。予定日は2012年4月9日月曜日です。

おおさか
今昔 Story

坐摩神社の巻



和田 誠一郎 (弁護士)

大阪大学法学部卒業後、弁護士、調停委員、司法委員。その他、大阪大学法学部非常勤講師、社団法人関西経済同友会幹事、財団法人大阪21世紀協会顧問、社団法人心理学明誠舎監事等を歴任。趣味は古代史で、歴史同友会の士を集めた「歴史の会」の代表世話人をしている。ご興味のある方は是非お問い合わせを。

全国の「渡辺」姓のルーツは、
大阪の神社にあった！

私は古代の歴史が好きで、暇をみつけては主に神社めぐりをしています。その中で、大阪のオフィス街本町のど真ん中、地下鉄本町駅から数分の距離に私のおすすめの神社があります。坐摩神社で「いかすり」と呼びます。



「いかすり」の語源は、神社では「居住地を守ること」という意味の「居所知」（あかしり）の転と説明。地下鉄「本町駅」より徒歩3分。

この坐摩神社の歴史は大変古く、すでに平安時代の『延喜式』に「摂津国西成郡大社」と記載されており、「摂津一の宮」とよばれていました。

坐摩神社の宮司によると、もともとの鎮座地は、古代の難波津の候補地とされている大阪城北西の天満橋南詰め付近のことです。この地から豊臣秀吉の時代に秀吉の大阪城築城に際し替地を受領し現在地に移られたとのこと。実は現在もその天満橋付近に坐摩神社のお旅所があります。現代まで連綿と続く長い歴史を感じさせます。そして、この難波津の付近はかつては「渡辺」と呼ばれ、「渡辺党」という一族がいたことが知られており、この渡辺党は、摂津渡辺を拠点に水運を支配する武士団でした。

また現在の天満橋からは少し離れていますが、渡辺の地名の名残として現在も「渡辺橋」が存在します。

ところで、坐摩神社の住所は大阪市中央区久太郎町四丁目渡辺3号で

す。久太郎町で「渡辺」の地名があるのは実はこの坐摩神社だけです。この「渡辺」に注目してください。つまり、坐摩神社は元々は「渡辺」の地であったのが、移転とともに地名までもらったのです。さらに、宮司のお名前は実は「渡邊」絃一氏です。つまり、宮司は「渡辺」の直系で渡辺家は連綿と続く由緒ある家柄なのです。この「渡辺」は全国の渡辺性のルーツで、渡辺性の人たちの集まりである「渡辺会」があり、全国の「渡辺」姓の子孫たちが今も地域や世代をこえて懇親を深めあつていらっしやるとのこと。この読者の中にも「渡辺」さんはいませんか。

オペラも開催される 地域に溶け込んだ神社

この坐摩神社は、神功皇后が新羅からの帰途、わが子（応神天皇）の安産を祈願したのがはじまりとされ、祭神の「坐摩神」は、阿須波神ほか四神の総称とのこと。その阿須波神に祈

願した防人が「庭中の阿須波の神に木柴さし 吾は斎はむ帰り来まで」と『万葉集』にうたっています。庭の中に祀られた阿須波神に、木柴を捧げ、斎戒してあなたの帰りを待ちます、という意味の旅の安全を祈願した歌ですが、この阿須波神が祀られたのが坐摩神社の庭とのこと。この歌にちなんで、坐摩神社は安産や住まい、旅の安全などの守り神とされています。明治天皇御誕生のときにも、宮中から祈願の使者がお参りに来たそうですが、このことから神社の悠久の歴史がわかりでしょう。

坐摩神社は一時期神域も縮小していましたが、昭和になって壮大な社殿が復興されました。ところが、第2次世界大戦の戦火にあつてしまい、渡邊宮司によると、宮司の少年時代に、はるか千里から空襲で神社のある本町辺りが火に包まれたのを見ていた思い出が今も忘れられないとのことですが、実に残念です。

現在の社殿は昭和34年に再建されたとのこと、さすが重厚たるものです。

おおさかシニアネットの本部からもすぐのところであり、先日は、船場鎮守の杜芸術祭で「船場deオペラ」が開催されたりして地域にも溶け込んでいます。是非、坐摩神社に参拝され、古をしのいでいただければと思います。

1等 **豪華温泉宿の**
10万円相当宿泊券
プレゼント!

1組2名様

一泊二日のペア無料宿泊券をプレゼント。
 ご応募の際に下記の3旅館の中から一つを
 お選びください。
 ※旅行日程は平成24年3月中旬から4月末の平日のみ



愛媛県
四国道後 別邸 朧月夜

優雅さと快適性を融合させた
 館内施設、全室露天風呂付の
 客室や、山海の美味が競う夕
 食。さらには名湯を満喫できる
 温泉棟・御茶屋やエステ施設
 など、言うことなしの空間とサー
 ビスでおもてなし。
<http://www.oborozukiyo.jp/>



愛知県
飛騨東海伊良湖岬 夢紡ぎの宿 月の渚

風光明媚な伊良湖岬にたたず
 む人気の宿。6室の客室は、す
 べて露天風呂付。海を眺めなが
 ら、ゆったりと過ごせる。風光
 明媚な湖の景色と、渥美半島内
 で採れる旬の食材を使った料理
 を堪能する。
<http://www.tsukino-nagisa.com/>



三重県
伊勢志摩鳥羽 御宿 The Earth

54,000坪の原生林の中に佇
 む、自然にまると包まれた旅
 館。目の前に広がる空と海の移
 りゆく光景、ときには激しくとき
 にはささやくような波の音、潮
 の香りや木の香りを五感で感じ
 られる。
<http://www.the-earth.in/>



PRESENT
10周年記念
スペシャル
福袋

2等
おおさか
シニアネット
旅行会にご招待
 2名様

恒例、春の旅行会に無料でご招待
 します。旅行の詳細につきましては
 は、次ページをご参照ください。

3等
ご応募いただいた
方全員に
粗品進呈
 全員に

【応募方法】

以下の内容を明記の上、ハガキまたは、FAXにて
 ご応募ください。

- ①氏名 ②住所 ③年齢 ④趣味 ⑤購読新聞
 - ⑥職業(現在、過去を問いません)
 - ⑦希望する旅館名
- を必ず記入して、ご応募ください。

■ハガキ:〒541-0053大阪市中央区本町
 3-5-5カネセビル 2F
 「おおさかシニアネット プレゼント係」
 ■FAX: 06-6282-7992

▶応募の締め切りは
平成24年2月29日(水)

ハガキの場合は当日消印有効です。

▶当選者の発表は商品の発送をもって代え
 させていただきます。

※ご記入頂いた個人情報・回答内容につきましては、プレゼントの
 発送や個人を特定できない形での統計データ作成などに利用させ
 て頂きます。個人情報データは個人情報保護法により、第三者に
 引き渡すことは致しません。遅延なく破棄し、他の目的に利用す
 ることはありません。



① 春の旅行会は、吉野の千本桜!

恒例春の日帰りバス旅行は、見ごろの吉野の桜を愛でるひと時を堪能します。現在200種約3万本、多くがシロヤマザクラ。若葉と同じくして開花するので、凛とした気品が感じられます。皆様こそってご参加ください。



第17回おおさかシニアネット旅行会 春の日帰りバス旅行 “さくらをもとめて”吉野千本桜

●日程:平成24年4月9日(月) ●費用:6,500円
※詳細はおおさかシニアネットまでお問い合わせください。

② クラブ活動に参加しませんか?

趣味を楽しむ、趣味の域を超える一。おおさかシニアネットのクラブ活動にご参加ください。

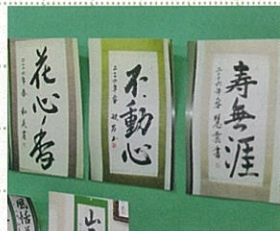
■カメラ・ビデオ映像撮影

- 講師:金谷忠氏
- 活動日:月2回
- 内容:座学と現地撮影で実践講座
- 費用:2,100円



■書道倶楽部

- 活動日:毎月2回(第2&第4木曜日)
- 時間:13:30～16:00
- 場所:地下鉄御堂筋線「昭和町駅」下車 月岡ビル2階
- 費用:毎月2,000円
- テキスト:無料(但し、材料代は実費要)



■パソコンクラブ

- 講師:和田恵津子
- 活動日:月2回・月曜日
- 時間:15:15～17:15
- 場所:おおさかシニアネット本部教室
- 費用:2,000円



③ “大阪の活性化”を語り尽くそう!!



大阪再生(人と人・異業種・産官学等のつながり=ネットワーク・情報化)から生まれる大阪の夜明けをめざして、巷間言われている、閉塞感を払拭して明るい未来を開く一助と致したく、大阪活性化フォーラムを計画しました。

〈大阪活性化フォーラム〉

- 日程:平成24年3月8日(木)
- 時間:13:00～16:00
- 会場:中之島中央公会堂 中集会室

■基調講演

富澤修身氏 大阪市立大学大学院・経営学研究科教授
「大阪の過去・現在・未来から大阪モデル構築を目指す」

■パネリスト

西尾信彦氏 立命館大学大学院・情報理工学部情報システム科学教授
「報化が招く都市の賑い」

塩見正成氏 JTB西日本本部・交流文化部長
「国際交流が拓く新しい都市観光」

◆手話通訳と要約筆記を実施します◆

昨年11月の健康フォーラムで実施した、講演内容の手話通訳とパソコンによる要約筆記を本フォーラムでも行います。難聴者の方、ろうあ者の方もぜひともご参加ください。



④ 記念の総会を開催します!

10周年をお祝いする公演とパーティーを行う予定です。詳細は決まり次第、随時お知らせします。



⑤ 第8回シニアネットフォーラムを開催します!

- 日程:11月初旬(予定)
- 時間:未定
- 会場:大阪産業創造館
- テーマ:「健やかに老いる」



各項目に関するお問い合わせは
おおさかシニアネット本部まで。
TEL 06-6282-7991

人生の棚卸、 自分史ムービー



エンディングノートが流行する今、その前にご自身の生きてきた軌跡を、映像として輝録(きろく)しませんか。過去を輝録(きろく)し、未来を想い、今を変える。私達が自分史ムービーを皆さまにおすすめる理由、そしてご注文頂いたムービーを、心を込めて作成する理由がここに…。

なぜ今、自分史ムービーなのでしょう…

これまで歩んでこられた人生を映像にすることは、ご自身のためだけではなく、ご家族やまわりの方にとって大切な贈り物になります。遺言書も大切ですが、その前に今一度軌跡をたどる時間を、自分自身にプレゼントしませんか。

☑人生の棚卸をする理由

高齢化社会と呼ばれる現代。これまでの軌跡を棚卸することで、今後の人生をより深く濃いものにすることができるのです。

☑脳が喜ぶ理由

生きてきた時間や色やにおい、そして心に残る様々なシーンを思い出し形にする作業は、脳に沢山の刺激を与えます。また過去を思い出す作業により、断片的な記憶が整理されていく事があります。

☑カウンセラーのサポートが必要な理由

キャリアカウンセラーが、懐かしい思い出や記憶を呼び起こすお手伝いをします。話をする中で、ご自身では気付かなかった感情や、当時の風景が思い出されることがあります。(一部のプランでは回想法の原理を用いてインタビュー致します。)

☑私たちがムービーにかける思い

高齢の両親に喜んでもらえるものをプレゼントしたい!そして癌告知をされた自分自身が、家族に残せるものをと考えたどりでついたのが自分史ムービー。試写会では感動の涙でした。皆さんにも同じ感動を味わって頂きたい、そして、病気を告知された方に前向きに治療をして頂きたい、そんな気持ちを込めて、一生懸命お作りしています。



LIFE CAREER NET

株式会社 関西ライフキャリアネット

〒540-0022 大阪市中央区糸屋町 2-1-1
三和センチュリービル301号

History Movie

世界に一つだけの
自分史ムービー

Memorial Movie

お気に入りの写真
で綴る自分物語り

For present

ご自身のために、
ご家族のために

㈱関西ライフキャリア
ネットでは、専属の
キャリアカウンセラー
がサポートします。

自分史ムービーは、人生の棚卸しだけでなく、脳を若返らせ、家族の絆を深めます。

幅広いプランをご用意しております。また、お客様のご希望にそったプランをご提案致します。

プランのご紹介

●スペシャルコース

<プラン内容例> 梅(うめ)プラン **130,000円**

映像時間：6分 / 画像枚数：36枚 / BGM、テロップ、家系図付き / ご訪問：2時間×1回、アルバム、DVD 3枚

※スペシャルコースはカウンセラーが訪問インタビューするプランです。その他動画プラン等、各種プランをご用意しております。

※プレミアムプラン(各プラン+50,000円)

動画映像をすべてのプランにセット出来ます。撮影した映像をダイジェスト編集し、映像にプラスします。

●シンプルコース(15,000円～)

ご自身の言葉と選りすぐりの画像で綴る、シンプルムービーコース。画像10枚と20枚の2プランをご用意しています。

詳細は下記までお問い合わせ下さい。

ご注文からムービー完成まで

お客様の「世界でひとつだけの自分史ムービー」を、スタッフ一同心を込めておつくり致します

<完成例>

①ご契約

②書類が届きます

③写真等のご準備

④書類ご記入

⑤ご訪問

⑥ムービー作成

⑦お客様ご確認

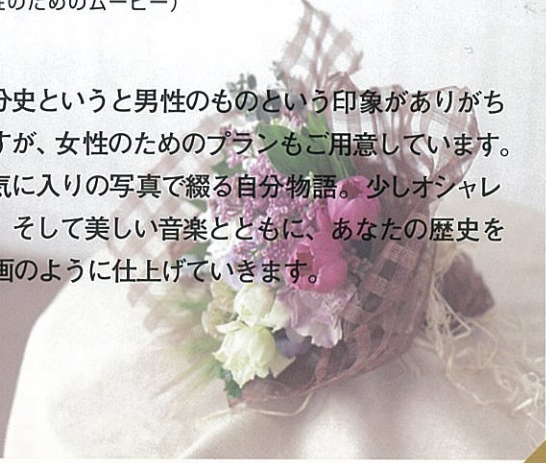
⑧完成



MY STORY ムービー

(女性のためのムービー)

自分史というと男性のものという印象がありますが、女性のためのプランもご用意しています。お気に入りの写真で綴る自分物語。少しオシャレに、そして美しい音楽とともに、あなたの歴史を映画のように仕上げていきます。



御使用者の声

H.Aさん 79歳(女性)

身内の葬儀に行った時に流れていた映像を見て、自分のは自分で作りたいと思い家族と相談して購入しました。気に入った写真で映画のようなのを作ることが出来たので嬉しかった。



Y.Sさん 70歳(男性)

昔の写真を整理したいと思っていた時に、知り合いから聞いて、サンプルを見てから決めました。作業は時間がかかるけれど、意外に楽しく、カウンセラーに話を聞いてもらうのが、待ち遠しかったです。



お問い合わせ

自分史ムービーの詳細・ご注文はお電話、ホームページにて承ります。

●サンプル画像は下記よりご覧になれます。

URL <http://www.k-lifecareer.net>

株式会社 関西ライフキャリアネット

[TEL] **06-6948-8038**

(平日 10:00 から 18:00 まで)

[Mail] info@k-lifecareer.net

協賛



特定非営利活動法人 おおさかシニアネット



松崎行政書士合同オフィス

tel.06-6948-6938 ●相続、遺言、成年後見等、お気軽にご相談下さい。

丁寧・適切・安価！
パソコンなんでも相談室開設！

お持ちのパソコンの イライラを 一緒になって解決します。



故障、ウィルス、データ消失！パソコンライフには、残念ながらトラブルがつきもの。でも、一般の業者に修理を頼むのは気がひける…。そんなお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度おおさかシニアネット「IT技術本部」が運営する「パソコンなんでも相談室」にご相談ください。持ち込みはもちろん、出張修理も行います。会員様には特別割引もあります。

※ウィンドウズPC限定

「パソコン なんでも相談室」 にご相談ください！



POINT

1

万全のスタッフ体制

POINT

2

パソコン診断

相談室(おおさかシニアネット本部内)に直接パソコンをお持ちください。

サービス価格
メニュー

診断料・作業料を含め6,000円
(税込)以上はいただきません。

技術診断料	技術作業料	部品購入費
最高額 3,000円まで <small>※作業料が発生しない 場合のみ適用</small>	最高額 6,000円まで <small>※技術診断料は いただきません</small>	部品実費 + 最高額400円 <small>※部品(win7・オフィス 2010・メモリー・ハード等) は最安値商品を準備</small>

※出張の場合は、プラス5,000円いただきます。

■お問い合わせは

おおさかシニアネット「IT技術本部」までお気軽に！

TEL 06-6282-7991 FAX 06-6282-7992

メール soudan@osaka-senior.net

こんなことも
お受けします

POINT

3

- ◆各種設定の見直し
- ◆各種パーツの説明
- ◆各種バックアップ
- ◆BIOSのアップデート及び初期化
- ◆ハードまるごと取りかえ
- ◆パーティション分け
- ◆セキュリティ設定
- ◆周辺機器の設定
- ◆IPアドレスの手動設定