

# SNK本部、府中公民館内へ移転 10月1日、開業

SNK本部移転先：御井校区府中公民館  
新住所：久留米市御井町387  
TEL 0942-65-4545

## 移転プロジェクトリーダー 橋口哲男

ほぼ1カ月をかけた移転の準備は、9月23日大掃除、26日引っ越し荷を運び込み、27日備品や書類の梱包、28日最終の移送、9月末までにその作業を終えました。和室など、一部の室内改装(フローリング)を含めて見違えるほどの室内となりました。移転先の部屋改装を含め多くの会員皆さまの御協力に感謝いたします。



9/23 現在、事務局、奥の部屋が講座などの教室 (PC デスクを搬入予定)

### 引っ越しは大変だ

- ・9/8に工事開始し昨日は大工さんの都合で作業せず今日(9/11)二日目の工事実施。  
今日朝行ってみると下張りの板の貼り付けは全部終わっていました。  
・なお、はがした畳14枚は9/13土曜日朝9時からしゅんさんのトラックで引き取り搬出します。これで、和室の工事はすべて完了です。
- ・ところで、パソコン机を2階からおろす方法ですが・・・そのやり方は下記。  
☆テーブルブルの上にダンボールをガムテープなどで仮止めして。テーブルをひっくり返し、テーブルの足にロープをかけます。こうして階段を滑らせておろします。ロープを階段の上部でコントロールすれば安全にできました。(理事 島井新一郎)



### 秋の花が満開

新しいSNK本部となる府中公民館は花盛。コスモスが色鮮やかに咲いて、プランターにはトレニアや鶏頭の花が植えられています。新しいSNK本部が楽しみとなりました。

(理事 太田千鶴子)

### 新居の大掃除はみんなの力でびかびかに

移転先の御井町：府中公民館内の既存設備(ソファ、机、キャビネット類)の室外移動、および室内の清掃を行いました。力仕事は主体ですが、会員の皆様のご協力をお願い致します。…という呼びかけに応えてくれた皆さん、ありがとうございました。

- ・9月23日(火曜日；祝日)10時現地集合したけど、古い建屋は埃が舞い大掃除が大変でした。最も、新居の方は改装のための工事もあり、おかげさまで快適環境となりました。(事務局長 金子忠次)

(あとがき)筑後地方で最も古い歴史を持ち、高良大社の外宮と呼ばれる土地へSNKは移転する。府中とも呼ばれ筑後平野の要とする土地である。近くには祇園山古墳跡も控えている。シニアの想像力と知識で地域の勉強を始めるのも良い。(式)



編集・発行  
NPO シニアネット久留米  
理事長 小島紀夫  
久留米市荘島町13-1  
TEL 0942-46-2277

## 新しい可能性を求めて 理事長 小島紀夫



SNKの本部移転はNPOとなって3度目を迎えます。百年公園のリサーチセンターにあったSNK本部から、2007年4月に株式会社ムーンスター様のご厚意により、荘島ふれあいセンターに移転して7年半になります。2014年10月1日にSNKの本部を荘島から御井町の府中公民館へ移転しました。これまで株式会社ムーンスター様には大変お世話様になりました。厚く御礼申し上げます。

SNKはパソコン教室を中心に活動をして参りましたが、時代の変化で受講者が減り続けています。新天地へ移転して新しい展開を期待しています。

SNKは以前から高良大社や歴史がある御井町とは大変ご縁があり、デジタルアーカイブ事業では高良山物語や御井町誌を取り上げ、近隣の久留米大学御井学舎が大学と地域交流事業の一環として「ゆにばひろば」を2007年に始めましたが、当初から島井理事を中心に地域の子供達、父兄や学生に「昔遊び」で竹とんぼ、竹馬、投げ独楽や紙飛行機の作成や遊び方の指導で参加してきました。

その後、ゆにばひろばのステージに「サザエちゃん一家」が出演し好評を得ています。現在は地域交流と生涯教育の場としての「ゆにばの森」が府中公民館に活動の拠点を置き、引き続き学生や留学生が地域の皆さんと交流しています。SNKも大学で行う公式行事である「ぎょうぎパーティ」、「竹の子掘り」、そして「収穫祭」等に参加し協力しています。

また久留米大学の所有地を借用した農園事業の荒木農園(癒しの森)に老人会、幼稚園児や学生との交流を深めてきました。これからも、留学生や学生との交流を通じて、国際交流を確かなものとしたい。シニアの経験と知識を伝えて、地域の皆さんとの交流も図っていききたいと思います。

これまでより遠方になり不便になられる方もいらっしゃると思いますが、新しい可能性をこの府中の地に求めて移転しますので、どうかよろしくご協力をお願い致します。

最後になりましたが、移転に際してご苦労された移転プロジェクトチーム、関係者の皆さんに厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。(こじま のりお)



写真、府中公民館と白亜の建物がSNK本部

# 特 ともだちの輪 集 ネットワーク

# 特別講座

# 介護難民とならない！ 未来予想図としてのエンディングノート

## 「ジョブスのスピーチ」

100歳まで元気なアンチエイジング、敬老の日(9月)を挟んで、高齢者向けの話題がこのところ多い(65歳以上は25.9%←総務省統計)。

アップル創業者であるスティーブ・ジョブズ(1955~2011)は、しごく常識的な言葉で、人間について次のように解釈していた。

スタンフォード大学の卒業式スピーチで、次の言葉を残している。  
『誰も死にたくない。天国に行きたいと思っている人間でさえ、死んでそこにたどり着きたいとは思わないでしょう。』

死は我々全員の行き先です。死から逃れた人間は一人もいない。それはあるべき姿なのです。

死はたぶん、生命の最高の発明です。それは生物を進化させる担い手。古いものを取り去り、新しいものを生み出す。

今、あなた方は新しい存在ですが、いずれは年老いて、消えゆくのです。深刻な話で申し訳ないですが、真実です。』

これから人生をはじめようとする若い人たちへの激励の言葉です。パソコン業界の一方の雄として、活発にその機能を高めていったアップル社、彼は2011年膵臓癌のために死去した。

始まり(誕生)は終わり(死)を用意している、という有限の世界を解いているわけですから、心静かに聞いて瞑想すべき大事なことだ。

「青年、老いやすく学成り難し」「青年よ大志を抱け」に共通する言葉でもある。50歳以上を会員の資格とするシニアネット久留米の皆さんには、皮肉とも聞こえる著名な人の言葉です。

パソコンを情報源として、広く垣根のない世界で、上手に遊ぶ。情報を求め、インターネット社会を自由に往来する時代となり、

ジョブズの言葉に刺激されるまでもなく、それでも終わりの日がくる。ジョブズによれば、それは新しいモノへ変わるためのシステムだという。そこまで分かっただら、エンディングライフの準備もあつてしかるべきということとなる。それは、つつがなく時代に生きて証だから。

講座リーダー ノ瀬尚文(SNK 理事)



写真は、8/2介護のイロハを勉強する、講師の話も熱を帯び、よく理解できたと声が上がる

## 「認知症と言う病気の予防の為に」

認知症予防の3大ポイントは、

- 1・野菜中心の食生活実施
- 2・運動；2日に1回30分間は、軽い汗をかく
- 3・人とのコミュニケーションを、毎日欠かさない。

手始めに、1日;1,5ℓの水を飲む。口に食べ物を入れたら30回噛む、緑茶2~3杯飲む。1日4000歩くetc。続けることです。しかしそれで長生きしたからと言って、何が楽しい/面白いのだろう、とも思う。

超高齢化時代にあつて、加齢が有力な危険因子と言われている認知症は、患者;462万人+予備群；400万人、即ち、65歳以上の高齢者の100人のうち29人が該当する割合になる、推定報告が1年前に出された。しかも10年後には2倍になるという推定値の報告がある。

自己防衛、自己責任の時代である。久留米市では、72000人の高齢者のうち、1万人の認知症患者、約1万人の認知症予備群が、既に、悩ましくも、厄介な渦中に置かれているという。

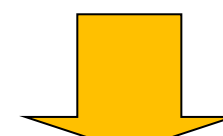
まずは認知症と言う病気の正しい基礎知識を学び、早期発見、早期対策を行えば、怖くないという専門医師からの書籍も出だした。

1日；2-3杯飲む。1日；4000歩は歩く等=その気になれば、出来ることです。続けることです。

疑いを自覚したら、直ちに専門医師へ、相談する事です。要は「認知症予防の実践10か条」と言われる予防対策を、出来ることから継続的に行えば、明らかに長生きしても、楽しく・面白い毎日が、見えてくるものと、確信している所です。

「認知症への理解を広める会<久留米>」代表 江上憲一(SNK 理事)

総務省のまとめによりますと、65歳以上の高齢者は3296万人と総人口に占める割合は25.9%を占めました。戦後の第1次ベビーブームに生まれたいわゆる団塊の世代のうち、1949年生まれの人たちが新たに65歳に達したことで、去年に比べて111万人増えたとみられます。特に75歳以上の人は、総人口の12.5%を占めました。初めて8人に1人が75歳以上となります。75歳以上の人が総人口に占める割合は、1950年にはわずか1.3%でしたが、この割合は今後も上昇し、21年後の2035年には5人に1人が75歳以上になると見込まれています。  
(2014年9月15日現在の推計)



## 介護難民とならない、ためになる講座

- ☆シニアネット久留米：今津一躬 12/14.1/25  
テーマ：未来予想図としてのエンディングノート
- ☆介護施設(上村座)：樋口千恵子 3/1  
テーマ：介護難民とならないため(1)
- ☆シニアネット久留米：江上憲一 4/12  
テーマ：認知症サポーター
- ☆地域包括支援センター：物部加奈代 8/2  
テーマ：介護難民とならないため(2)  
(第1期講座は以上5回を持って終了しました)

## 老い支度のネットワーク

- 高齢者を取り巻く環境は変化する。
- ・身辺を身軽に整理する、断捨離の実行。
  - ・高齢者と介護制度に関するイロハ、
  - ・施設を選ぶための基礎知識、
  - ・シニアとして知っておきたい介護の仕組み
  - ・ケアマネジャーを選ぶ？
  - ・サービスに係る経費、etc 実務的な内容講座。

Gallery Earl Gray

久留米市通町 111-18 北島ビル  
Tel & Fax 0942-38-6822

0120-063-650

この指とまれ、あなたと話そう、あなたと遊ぼう、みんなが集まる世界をつくろう