



特定非営利活動法人
《NPO法人》

そう せい 壮生 だより

2019年新年号



発行責任者
専務理事 元川 仁

新年のごあいさつ

NPO 法人 壮生 理事長 中村昌宏



平成最後の正月となりましたが、明けましておめでとうございます。皆さまからの平素のご支援、ご協力に対しまして心より厚くお礼申し上げます。

お陰をもちまして、NPO法人 壮生も設立後、満10周年が経過いたしました。シニアの皆様方の生き生きと輝いた人生をサポートさせていただくという設立の趣旨を再認識し、新たなステージを展開したいとの思いを強くしております。

わが国におきましては、医療技術や薬品開発の進展、栄養事情の改善、健康意識の向上等により平均寿命が世界のトップ水準に達しておりますが、男性で約8年、女性で約12年という健康寿命との差をいかに縮めるかが大きな課題となっております。健康は大切であり、健康なくしては思い通りの人生は送れません。しかし、健康であることだけが必ずしも幸せに結びつくかといえば疑問符が付きます。生きがいや幸福感を伴った人生を送るにはどうしたらよいか、といったことにもっと関心を高めていくことが求められるかと思えます。

わたしの場合、「反省はするも後悔はしない生き方」を座右の銘とし、『好奇心』と『人との出会い』を大切にして残された余生を送っております。「人生は敗者復活戦である」とは葛文也監督の言葉ですが、とても勇気づけられました。「人生60歳まではリハーサル」、「失敗は生きる力の糧になる」といった言葉もわたしの杖（つえ）言葉となっております。

「若い頃は、自分の求めるものを遠くへ探しに行きましたが、或る年齢に達して、ようやく自分の立っている所を深く掘り下げようという気持ちになってきました」と東山魁夷画伯は述懐しています。虫眼鏡を持つような気持ちで、日々のさりげない生活の中での喜びや幸せを発見する生き方を心掛けましょう。誰にでも出来ることを、誰にでもできない努力によって…。

一日一日を大切に、いとおしく、そして深く生きていく習慣を身につけたいものです。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



サポート 壮生

Support Sosei

高齢者同士の家事支援サービス機関
「助けたり 助けられたり」



若い時には人の世話にならずに 自分でなんでもこなせたけどなあ・・・

入会申し込み

- ◆入会申込書を事務局に提出し、入会金 800 円及び年会費 1,200 円を納付する。
- ◆事務局より会員証の発行を受ける。
- ◆会員が原則として依頼会員の近隣地区より提供会員を派遣する。

会員は相互に助け合い精神のもと、自主的な仲間づくり活動を行う。

サービスの依頼

事務局への申し込み TEL.088-625-6999

事務局はサービス提供者に連絡を入れ、対応者を派遣する。

- 入会手続き
入会申込書と入会金・年会費の納入
- 事前打ち合わせ（事務局）
事務局は依頼会員と電話等で打ち合わせる。場合によっては提供会員を訪問させ事前打ち合わせを急に行う。
- 支援料
活動の種類により支払う（別表）

サービスの提供

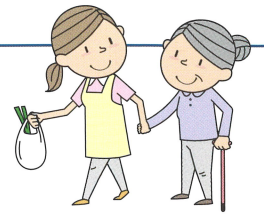
事前に提供できる時間帯や提供できるものを登録する。

事務局を通じ連絡し、都合が付けば事務局と突き合わせを行い対応する。

サービス内容ごとに時間当たり支援料を受け取る。



サポ一ト壮生のご案内



高齢化が進む人口減少高齢化社会において、一人暮らしの支援を必要とするシニアが増加し、とりわけ一人暮らし高齢者の孤立・貧困化は大きな社会問題となっています。

そのためNPO法人壮生は、2017年7月より「サポート壮生」を立ち上げ、一人暮らしを一人ぼっちにさせない取り組みを進めています。

依頼会員さんからの依頼により実施させていただいている主な内容は、「買い物の手伝い」、「庭の草取り・かたづけ」、「ゴミ出し」、「室内の清掃」、「病院への送迎」となっています。特に一人暮らしの方からの依頼が中心となっています。

サポート実践活動報告より

F氏は膝を悪くされ(要支援1)買い物送迎サポートとしてサポート壮生に加入。長年連れ添われた奥様は病気で先立たれ今はマンションで一人暮らし。

食事はヘルパーさんに来て貰っていて、その為の買い出しの送迎が私の役目だ。当日は必ず道路沿いに立ち私を迎えてくれる。行先は市内最大規模のお気に入りのスーパーM。選択に迷うほどの充実した品揃えで、いわゆる口の肥えたお客様も多く活気がある。毎回ヘルパーさんと相談のうえ、紙一杯に書かれた各種食材をチェックしながら賞

味期限を確認し、「今日は卵が200円を超えた」など価格チェックも忘れない。その後休憩コーナーで一休みしご自宅に戻り私を丁寧に見送ってくださる。

このサポートも今回で10回を超えた。F氏はいろいろな手を借りながらも、それらをご自身でしっかりとマネジメントし自立している。そして感謝を忘れない。

ひるがえって、私も高齢となりいつかその時を迎えたとき、そのようにふるまえるだろうか…素晴らしい人生の先達に出会えたことに感謝し、困った時はお互いさまの関係を長く続けられたらと思っている。(提供会員Sさんの声)

“困ったときはお互い様”を合言葉に地域で困っている人に手を差し伸べる「サポート壮生」に本年もご協力の程よろしくお祈りします。

実施している内容

～シニアが集う交流の場～ シニアカフェ

- 開催日：毎月第1土曜日
10:00～12:00
- 会費：フリードリンク制
半日 500円



壮生の折り紙教室2019

- 対象者：壮生の正会員若しくは賛助会員
- 日時：6/26・8/28・10/23・12/18・2/26
13:30～15:30
(毎回事前予約が必要です)
- 講師：長濱 美恵子 さん
- 参加費：1回 700円



壮生パソコンサークル

～頭の体操と技術の取得をめざして～

- 対象者：壮生の正会員若しくは賛助会員
- 日時：毎週月曜日 10:00～11:50
毎週金曜日 13:00～14:50
- 資料代金等：1回 600円



スマホサークルも
適宜実施予定!



会員を募集しています

高齢者の生涯サポート事業を進める壮生は、皆さまの会費によって運営させていただいています。壮生では、法人の活動に賛同いただき運営にご協力いただける会員を募集しています。ぜひとも皆様のご支援をお願いします。

壮生会員/入会金及び会費等区分

区分	個人会員	団体会員
入会金	正会員 1,000円	不要
	賛助会員 不要	不要
年会費	正会員 3,000円	10,000円
	賛助会員 2,000円	5,000円

- (注) 1 年会費の期間は、壮生の事業年度(毎年4月1日から翌年3月31日)となります。サポート壮生会費は加入月数割となります。
2 サポート壮生会員は壮生の「正・賛助」会員とセットとなります。

サポート壮生

区分	個人会員	団体会員
入会金	800円	800円
年会費	1,200円	1,200円

