

＜ もくじ ＞	
1. 2023年度連続講座第2回の結果報告	1
2. 2023年度連続講座第3回・4回開催のお知らせ（再掲）	2
3. 2023年活動評価報告会の開催報告	2
4. 研究会からのお知らせ	3
5. 研究会からの概要報告	4
6. 事務局からのお知らせ	6

1. 2023年度連続講座「長寿時代を生き抜く知恵 Part 2」第2回（10/7）の結果報告

■ 第2回のテーマ：「健康で長生きするための簡単食事術！」

- 1) 日 時：10月7日（土）14：00～16：00
- 2) 講 師：稲山 未来
(Kery 栄養パーク代表 認定在宅訪問管理栄養士)
- 3) 会 場：東京家政学院大学 1602教室
- 4) 参加人数：会場15名、オンライン9名
(会員9名、非会員15名)



＜概要報告＞

高齢期において、健康で元気に生活を続けるためには、フレイルの予防が非常に重要です。そして、そのフレイルを予防するためには、運動、栄養、社会参加の3つの要素が非常に大切であることが広く認識されています。今回は「栄養」に焦点を当て、皆様が自身の健康を維持し、また周囲の方々にアドバイスできる基本的な知識をお伝えしました。

大切なポイントは、1日3食しっかりと摂ること、筋肉を維持するためにたんぱく質をしっかりと摂ること、そしてバランスよく栄養を摂ること、この3点です。色々と難しいことを考えると億劫になってしまいがちな食事ですが、手抜きのコツとして冷凍野菜の使用やカット済食材（ミールキット）の活用などをお勧めしました。

さらに、もう一つ重要なテーマとして、在宅療養生活を送らなければならなくなった場合、私たち在宅訪問管理栄養士が食事をサポートしていることと、そのサポートの詳細について情報提供しました。例えば、体重が減少しているが、糖尿病の既往歴がある場合、食事を増やすべきかどうかという質問がよく寄せられます。高齢期においては、食事の目的がフレイル予防であるのか、基礎疾患の管理であるのかによって大きく対応が異なります。そのため、その方の年齢、性別、生活状況、既往病歴などから個別に栄養摂取目標を設定し、適切な食事サポートを管理栄養士が提供します。

会場の皆様からは、管理栄養士が訪問してくれる事を知らなかった！とても重要ですね、訪問看護師さんとの連携も必要でしょう、などととても活発な意見交換がなされました。

また、講義内でご紹介した「介護相談が出来るカフェ SunnydaysCafe」は皆さんに関心を持って頂きました。ケアマネジャーなど介護の専門職が常駐し、介護相談を受けたり管理栄養士の栄養相談を受ける事が出来るオシャレなカフェです。私も毎週木曜日こちらのカフェでランチ作成と無料栄養相談窓口を開いておりますので、ぜひ皆様のご来店をお待ちしております。

（稲山 未来 記）

以下、参加者アンケートからの回答の一部をご紹介します。

- * 健康的なからだづくり＝バランスの良い栄養＋肉体づくり ということを再認識した。バランスよいメニューがヒントになった。食事を作る際の負担が少ない食材も参考になった。こうした取り組みをされている稲山さんの存在を初めて知った。(会員 60歳代 男性)
- * 高齢者それも特にひとり暮らしの老人にとって「食べる」ことは大切な問題であり、改めて認識することができた。本来楽しいはずの食事が、苦痛になることがわかったこと。(会員 80歳代 男性)
- * 簡単食事術!魅力的な言葉。ハッキリ言ってキッチリ料理は面倒だと思うように。今もできないけれど(笑)今日の授業は食べること、生きること、気持ちを楽にして、基本を改めて見直す良いきっかけになりました。稲山先生の療養者さんに対する愛が溢れていて、『志』も感じられて、素晴らしい日本の訪問看護管理栄養士のリーダーになる方だと思いました。ありがとうございました。(非会員 70歳代 女性)

2. 2023年度連続講座 第3回・4回開催のお知らせ(再掲)

◆第3回 11月11日(土) 14:00~16:00

テーマ:「人生 100年時代を楽しむための準備:とても大事な排泄の話」

講師:小島 みさお (シニア社会学会会員 NPO 法人日本コンチネンス協会副会長)

◆第4回 12月9日(土) 14:00~16:00

テーマ:「老若定めなく寿命こそ計りがたし~人生を走り抜けようとしている者の感慨」

講師:濱口 晴彦 (シニア社会学会副会長 早稲田大学名誉教授)

安田 和紘 (シニア社会学会理事 元目白大学教授)

□ 主催:一般社団法人シニア社会学会・東京家政学院大学共催

□ Zoom 併用によるハイブリッド開催

□ 参加費:会員・非会員:各回 1,000円 (学生:無料)

会 場:東京家政学院大学三番町キャンパス 1602 教室 (教室が変更となっています)

※ オープン講座ですので、会員以外の方の参加も歓迎いたします。

※ 参加をご希望される回を自由に選択いただけます。複数回のお申込みも可能です。

※ 各回の開催日前々日までにお申込み下さい。

※ 詳細については添付のチラシをご覧ください。

3. 2023年活動評価報告会の開催報告

長期計画検討委員会では、シニア社会学会における一年間(2022年度)の活動評価に関する結果報告会を10月8日(日)にZoomにて開催いたしました。(参加者:16名)

報告会では、4名の評価委員メンバー(柴本、森嶋、本田、富田=敬称略)による活動評価結果報告と次期以降の学会活動に向けた提案を行ないました。

今回の結果報告会では、下記の評価点および、課題点が呈示されました。

【評価点】

- ① 新規入会者の獲得(2022年→2023年 13名獲得)
- ② 事務方業務のデジタル環境化、複数人担当制への推進
- ③ 学会コア(シンボル)イメージの維持
- ④ 外部団体への連携と新研究会立上げ

【課題点】

- ① 現会員(インナー)に対する学会モチベーションの維持・強化
- ② 各活動(特に事務局運営)のメリハリ化

- ③ 学会コアイメージの期待感醸成と強化・トピックイメージの実装感獲得
- ④ “シニア社会学会” 特色（魅力）の再整理と定義
- ⑤ 対外アピール・広報発信の実践

また、続けて行なわれた評価委員メンバーによるパネルディスカッションや参加者からのご意見では、学会の魅力再構築の最重要性や、学会活用の認知・理解、会員スキルの有効活用、会員個人と活動とのリンク、各研究会相互のネットワーク・関わりの必要性などが論じられ、今までの運営の考え方にとらわれない新鮮な気づきとなりました。今回の評価結果、気づきを活かして、次期以降の学会活動プランを構築できることを期待いたします。（富田光則 記）

※ 4名の評価委員のコメントを、10月～来年1月の4回に分けたり
HOME>「活動について」(<https://jaas.jp/katudou/main.html>)に掲載いたします。

4. 研究会からのお知らせ

(1) 第91回「シニア社会のリテラシー」研究会開催のお知らせ（再掲）

- 1) 日 時：2023年10月26日（木） 15:00～18:00
- 2) 場 所：早稲田大学・国際会議場4階第7共同研究室
- 3) テーマ：① 報告書の配付
② 報告書の有効活用についての意見交換
③ 連続講座第4回（12/9 土）の演出についての意見交換
- 4) 参加費：300円

※ お問い合わせは、島村（ken-sima1941@jcom.home.ne.jp）までお願い致します。

(2) 第47回「ライフプロデュース」研究会開催のお知らせ

- 1) 日 時：2023年10月27日（金） 15:00～18:00
- 2) 場 所：Zoom 開催
- 3) 報告者：岡田慶子さん
- 4) テーマ：「DIE WITH ZERO」ビル・パーキンス著 読書会

※ ご連絡ご質問は、中村昌子（nakamurayoshiko6@gmail.com）までお願いします。

(3) 第38回「YNS やまぶき任意後見サポート会」開催のお知らせ

- 1) 日 時：2023年10月28日（土） 18:30～20:30
- 2) 場 所：品川区東大井 5-18-1 きゅりあん 第二グループ活動室
- 3) 発表者：鈴木 眞澄及びその他 YNS やまぶき任意後見サポート会
- 4) テーマ：認知症とともに生きる

「信託」と「任意後見」の併合を考えていきます。

劇団 ^{びしょうざ}「B笑座」第25回。

認知症らしさを体験することで新たな発見が生まれます。人形劇、寸劇、その他劇団員募集しています。Zoomの参加もできます

※ お問い合わせは、鈴木 眞澄（mme_masumi@yahoo.co.jp）迄お願い致します。

(4) 第46回「社会情報」研究会開催のお知らせ

- 1) 日 時：2023年11月15日（水） 15:00～17:00
- 2) 場 所：上野区民館3階 301号室
台東区池之端1-1-12 3階

3) 概 要：当研究会が担当する研究会合同イベントについて

※ ご質問のある方は、森 moriyasu@ied.co.jp までご連絡ください。

(5) 第155回「社会保障」研究会開催のお知らせ

- 1) 日 時：2023年11月22日（水） 18：00～20：00
 - 2) 報告者：別府志海（国立社会保障・人口問題研究所 情報調査分析第2室長）
 - 3) テーマ：「将来推計人口（令和5年推計）について」
 - 4) Zoom でいたしますので、参加を希望される方は、阿部と小島にご連絡ください。
阿部富士子 fujiko-s@jeans.ocn.ne.jp 小島みさお kojima.misao01@gmail.com
- ※ご質問がありましたら、阿部(旧姓佐藤)まで 090-4436-6853

5. 研究会からの概要報告

(1) 第153回「社会保障」研究会の報告

- 1) 日 時：2023年9月20日（水） 18：00～20：10
- 2) 報告者：吉竹弘行・猪熊ひろか（千葉商科大学教授）、小野塚彩、元島智樹、國分美里
黒澤このみ（千葉商科大学学生）
- 3) テーマ：「都市養蜂事業による地方空港活性化手法の試行的研究—福島S-HART 事業」
- 4) 参加人数：11名

最初に袖井座長から、今回の研究報告は「シニア社会学会が取り組んできた福島県復興への寄与という点での親和性」と「学生報告も含む大学の研究内容報告という独自性」が認められるとの説明があった。

千葉商科大学は、SDGs 推進支援を大学の重要課題に位置付け、本研究の目的を「地方空港は単なる交通拠点だけではなく、SDGs 社会で求められる地域活性化や防災の拠点として期待されているが、十分な成果を上げているとは言えない」という状況を踏まえ、「都市養蜂事業による地方空港活性化（仮説）を、福島空港を対象に試行的に研究し、普遍性が確認できた場合に、全国の地方空港に展開活用する」としている。また「福島 S-HART 事業」の S-HART は Sustainable-Honey Airport & Resilient Town の略で、「持続可能な養蜂事業を活用した空港と復元力のあるまちづくり」を意味し、この取り組みを通して福島空港支援と地域活性化を目指している。

報告の構成は、(1)研究の背景や仮説設定の前提条件として①我が国の空港整備の歴史や現行の空港整備での評価項目の問題点、②都市養蜂を行っている国内空港事例、③福島県の空港活性化方針、(2)実際の研究活動内容として①研究推進体制、②実施内容である「プロジェクト概要」「開発商品の試食アンケート分析」「インスタグラム」、③活動結果、④現状の成果、⑤残された課題である。

大学だけでなく、福島イノベーション・コースト構想推進高校の生徒との高大連携を中核に、国内空港での養蜂事業実績のある企業群・須賀川市都市養蜂事業者による支援、地方創生支援経験のある企業群、須賀川市、福島空港関係者との連携によって活動した結果、地元蜂蜜を使用した商品開発という経済的成果や、高校生や大学生への教育効果、参加メンバーのほとんどによる共同インスタグラム運営といった社会的成果をあげている。

具体的な組織編成や残された最大の課題である空港での養蜂事業実施への見通し、社会的効果や経済的評価の在り方、学生としての活動への自己評価等について、活発な意見交換が行われた。報告を踏まえ、参加者からは、大学生への教育効果やこの研究活動に対する高い評価が与えられ、今後の発展への期待が語られた。（吉竹弘行 記）

(2) 第90回「シニア社会のリテラシー」研究会の報告

- 1) 日 時：2023年9月21日（木） 15：00～18：00
- 2) 場 所：早稲田大学・国際会議場4階第6共同研究室
- 3) テーマ：報告書入稿原稿の最終確認と費用（収支）対策について意見交換
今般、研究会が作成する報告書の寄稿者は、濱口座長をはじめ12名です。
編集作業は、4名の編集委員により進められ、校正作業を経て、最終原稿が決定した。

特記事項として、表紙（案）が10点提示され、寄稿者たちは見比べながら意見を交わした。写真、タイトル、サブタイトルと3つの要素があることから、今例会では結論には至らなかったが、大方の意見の集約を得たことから、後は編集委員に一任された。

報告書の費用〈収支〉対策については、資金は毎回の研究会の参加費の積み立てがベースですが、当報告書作成予算には十分ではないため、寄稿料として一人3,000円の徴収及び報告書は有料とし、購入いただくことで了解を得た。印刷部数については、配付先、収支などが大切な条件ですが、報告書の有効活用が重要なテーマであり、寄稿者12名の方々から積極的な購入の申し出があり、100部の申込みがあった。今後改めて必要な配付先をリストアップして、適切な印刷部数を検討することになった。

そして、来る12月9日（土）の連続講座第4回の内容について、意見交換を行なったが、具体的な内容、演出については、次回改めて具体策の提案と意見交換を行なうことになった。

（島村健次郎 記）

（3）第47回「ライフプロデュース」研究会の報告

- 1) 日 時：2023年9月22日（金） 17:30～18:10
- 2) 報告者：柴本淑子さん
- 3) タイトル：「戦時中、本当にあった「人造石油プロジェクト」
- 4) Zoom 開催

資料も揃い恙なく開始されたが、開始10分ほどで、報告者のウェブ環境がフリーズしたまま、様々な復旧作業を試みたものの残念ながら回復せず。このテーマでの研究会開催は延期となり、研究会も中断した。よって、9月の研究会は、冒頭、近況を語り合ったあと休会となった。

次回開催予定は、

第47回 10月27日（金） 17:30～19:30

「DIE WITH ZERO」ビル・パーキンス著 読書会 岡田慶子さん

第48回 11月24日（金） 17:30～19:30

「戦時中、本当にあった人造石油プロジェクト」柴本淑子さん

※ 皆さまのご参加をお待ちしております。

（中村昌子 記）

（4）第37回「YNSやまぶき任意後見サポート会」の報告

- 1) 日 時：2023年9月23日（土） 18:30～20:30
- 2) 場 所：品川区東大井 5-18-1 きゅりあん 第二グループ活動室
- 3) 発表者：鈴木 眞澄及び会員（YNS やまぶき任意後見サポート会）
- 4) テーマ：認知症とともに生きる

劇団 ^{びしょうざ}「B笑座」第24回。

「人形劇」も混ぜて、楽しく寸劇を行いました。Zoom参加者も増えました。今後に活かしたいと思います。

（鈴木眞澄 記）

（5）第45回「社会情報」研究会の報告

- 1) 日 時：2023年10月2日（月） 10:00～11:30
- 2) 場 所：千葉県市川市男女共同参画センター
- 3) テーマ：NALC 市川会員様への俱進会調査研究結果報告会
- 4) 概要

昨年度実施したインタビュー調査結果報告会を開催した。参加者は、NALC 市川会員約12名。インタビュー調査協力者以外の参加者も見られた。

進行としては、まず調査結果報告を40分程度実施し、その後調査結果に関するコメント、質疑応答、ディスカッションを行った。

おもなコメントや質疑応答は以下の通り。

- ・スマホを決済利用することに不安があり、PayPay ではチャージしか使わないようにしている。
 - ・PC では、検索すると怪しいサイトに行くことがあった。マカフィーのセキュリティソフトを入れてからサポート詐欺のような現象がなくなった。
 - ・行政による支援として、船橋市では公民館にスマホサポーターがいる。市川市では人材の確保ができないと聞いたが、そうした仕組みが欲しい。
 - ・操作ができないことを恥じる必要はない。孫の写真をLINE で見るなど、まずは好きなことから始めては。
 - ・マンションの管理組合役員をしていた際、LINE のグループを作ろうとしたがうまくいかなかった。人によっては習得が困難なようだ。
 - ・職場（レストラン）でLINE のグループを作ったが、80 歳を超えた方も参加できた。最初は強制的な参加だったかもしれないが、個人的に使いこなせるようになることで生き活きと利用されている。既読がつくことで、メッセージが読まれたことがわかる安心感がある。
- 他には、別の地域の調査で好評だった Google レンズの使い方紹介などを実施し、充実したディスカッションとなった。

（八巻睦子 記）

6. 事務局からのお知らせとお願い

< 会員情報変更時のご連絡のお願い >

事務所移転後は、各種ご連絡を e メールや郵送で行うことが多くなっております。会員情報（氏名・住所・メールアドレス等）に変更が生じた場合は、速やかにご連絡くださいますようお願いいたします。なお、電話による連絡はご遠慮いただいております。シニア社会学会事務局あて連絡は、e メール：jaas@circus.ocn.ne.jp 又は郵送いずれかの方法にてお知らせください。

< 2023 年 11 月 JAAS News の発行日 >

次回 JAASNews 第 291 号の発行日は、2023 年 11 月 22 日（水）です。原稿をお寄せ下さる方は、11 月 17 日（金）までに、学会宛の e メール添付にてお願いいたします。

シニア社会学会 事務局一同

一般社団法人 シニア社会学会・事務局
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21
ちよだプラットフォームスクウェア1037
eメール：jaas@circus.ocn.ne.jp URL：<http://www.jaas.jp/>