

# NPO 高齢社会をよくする 女性 女性の会 会報

No.166 2006年3月発行  
NPO法人高齢社会をよくする女性の会  
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-9-1  
第31宮庭マンション802号室  
TEL. 03-3356-3564  
FAX. 03-3355-6427  
郵便振替 00100-0-79477



開催挨拶をする「こころとからだの元氣プラザ」下村満子理事長

## —目次—

1月例会「転ばず」セミナー	
第1部/折茂肇  第2部/鈴木秀天	1
男・老いを語る⑬立松和平	5
「朝日社会福祉賞」受賞お礼	6
グループより報告	
高齢社会をよくする女性の会・京都	7
2月例会「老け込まず」セミナー	
第1部/かづきれいこ  第2部/岩間範子	8
広島大会その後	11
本の紹介・事務局だより	12

### ◆一月例会◆

二〇〇六年一月二二日(日)

於・こころとからだの元氣プラザ

「転ばず」セミナー

司会 柳原智子 (本会運営委員)

### 第一部

## 毎日の骨粗しょう症の対策習慣

講師 折茂肇

「こころとからだの元氣プラザ」学術顧問  
(健康科学大学学長、東京老人医療センター名誉院長)

### 第二部

## 大きな呼吸で健康管理

講師 鈴木秀天 (こころとからだの元氣プラザ「内氣功指導者」)

スローエイジング・連続セミナー

という挨拶から始まった。

「中高年女性の健康は、この世の宝！」

会場である「こころとからだの元氣プラザ」は、平成15年4月に「財団法人東京顕微鏡院」から、医療部門が統合し、市ヶ谷からこの飯田橋に移転し、開設された医療機関である。1階フロアは「花と光のフロア」と名づけられ、医療機関とは思えない明るく洒落たシティホテルのような会場である。下村理事長から、この施設の特長である、予防医学、こころとからだに配慮した医療、ジェンダー

前日の大雪で、セミナー開催が危ぶまれたが、皆さんの行いがよかったのか晴天に恵まれ出席率もよく胸をなでおろした。会場は、今回、共催者である飯田橋駅前にある、医療法人社団「こころとからだの元氣プラザ」1階フロアを拝借し、下村満子理事長の開催挨拶「転ばぬ」セミナーに参加して、すべて転んで大怪我にでもなったら大変と心配しました。

という挨拶から始まった。会場である「こころとからだの元氣プラザ」は、平成15年4月に「財団法人東京顕微鏡院」から、医療部門が統合し、市ヶ谷からこの飯田橋に移転し、開設された医療機関である。1階フロアは「花と光のフロア」と名づけられ、医療機関とは思えない明るく洒落たシティホテルのような会場である。下村理事長から、この施設の特長である、予防医学、こころとからだに配慮した医療、ジェンダー



「老年医学」の第一人者、折茂肇先生



「医療費軽減に協力しましょう」と樋口さん

に着目した医療などの説明があった。そして、女医、検査技師、すべてのスタッフが女性で運営している「女性のための生涯医療センターVivi」を日本ではじめて開設したという熱のこもった挨拶で幕をあげた。

続いて樋口代表から、今回、下村理事長とセミナーを共催することになった経緯を次のように紹介された。「それぞれの分野の活動を持ちながら、違ったことをやってはきていますが、その根底にある志は全く同じ、豊かな高齢社会と一人ひとりの健康と幸せを築いていこうという同じ志の団体の意見が一致して、今回の開催に至りました」と。そして、介護保険の5年の結果から、要介護状況になる理由が男と女では理由が違うこと。女は男よりも3倍も転倒骨折し、関節炎で介護状況になるのだという興味深い話がありました。「女性が転ばないようにするためには、まず「転ばずセミナー」に来ることによって日本の医療費の軽減にもなるのです。」と皆の笑いを誘った。そして、折茂先生を「東京大学医学部

に、老年医学をこの高齢社会の急速な進展とともに位置づけ、医学の分野に確固たる老年医学という分野を確立された先生です。何しろ老年医学、骨の問題、骨粗鬆症といえ、折茂先生でございませう。」と紹介、折茂肇先生の「毎日の骨粗鬆症の対策習慣」セミナーの開始となった。

「骨粗鬆症」の鬆とは、「す」とも読み、広辞苑を開くと「大根や牛蒡の芯に多くの細い孔を生じた部分」とあり、まさにスカスカになった骨ということになる。近年の平均寿命の延び、本格的な高齢社会を迎えるにあたって、高齢期の健康がみなおされており、最近では、骨粗鬆症の考え方も変わってきたという。

女性の罹患率をみると、女性は50歳くらいから、特に閉経後は注意が必要で骨の減少がみられ、50代で10人に1人。60代で3人に1人、70代では約半数の方が骨粗鬆症だという。自分は大丈夫と思っただけはいたが実際に、数字をみてびっくりした。我が家の家系には、背中が曲がったおじいさんや、おばあさんはいなかつ

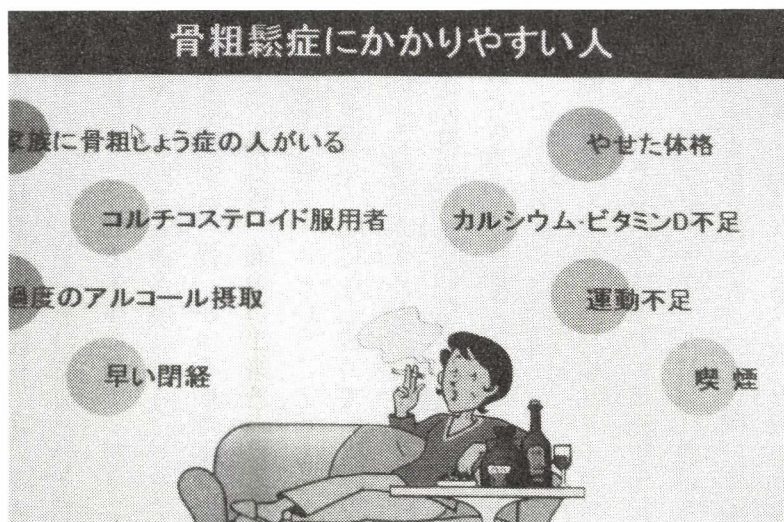
たなあなどと安心はしてられない。つまり、老化 $\parallel$ 骨粗鬆症といっても過言ではないというのである。

それでは、予防ということになるが、既に骨量が低下している65歳以上においては、骨量の維持と転倒を予防することが重要だという。昔と違って最近はず防できる時代になったという。カルシウムやビタミンD、K、そして、女性ホルモンとの投与も骨の破壊を抑える効果があるようだ。特にビタミンDの投与は筋肉が強くなるので効果あり。最近足筋トレと称して、かなりハードな運動を見かけるが、食事での栄養面でのビタミンDの摂取は必要だ。

また、転倒して骨折をすると、寝たきりになる確率が高くなるのはご存知の通りだが、一つ骨折をすると連鎖的に骨折を起こすこともあり、骨折3個以上の死亡率は、骨折のない人の4倍という数字もあり本当に怖い。

喫煙、過度のダイエットやアルコール、運動不足など、十分こころして過ごしたものである。

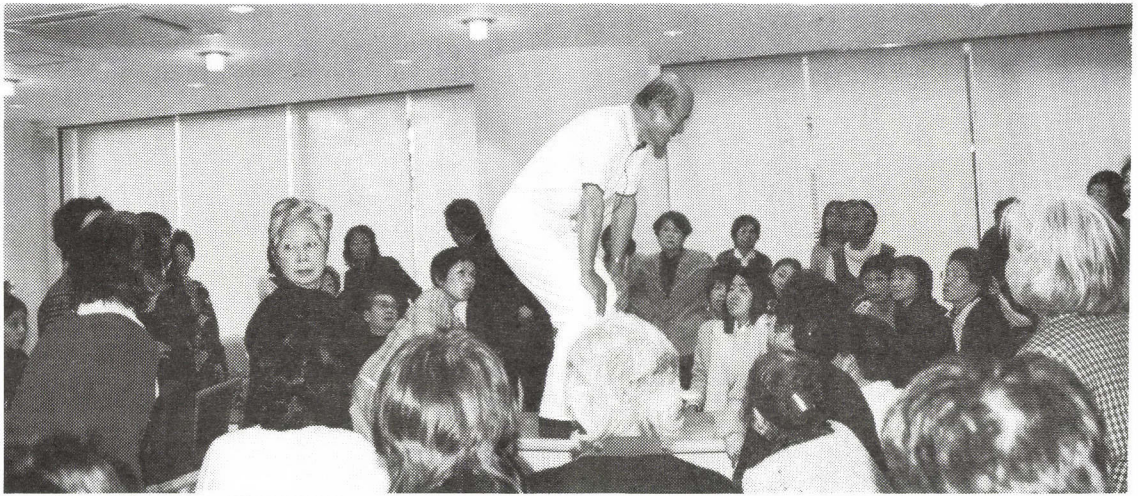
## 骨粗鬆症にかかりやすい人



案された氣功術だ。「氣」を宇宙の根源であるエネルギーとして捉え、心身を緩めることによって効率よく「氣」を吸収し、経絡に循環させる。さらに腹式呼吸による長く・深い呼吸により、内臓を大きく動かし呼吸機能や内臓を活性化させ、さまざまなメリットを得るとというのが鈴木先生の考えである。

15分の休憩をはさんで、第二部の鈴木秀天先生による「大きな呼吸で健康管理」を開講した。先生ご自身の、病を克服する過程から研究開発し、体系化された「氣道・真呼吸法」は、何よりも他者依存ではなく、「自己意思」と「自己治療力」が最も強力な武器と考えたうえで考

実際に、先生の指導で呼吸法や、いくつかの操法を全員で行った。最初は、長い呼吸をしましょうということ、全員が座ったままで1分間呼吸に挑戦。これが思ったより難しく呼吸が続かない。鼻から吸って口から吐く。いっぺんに吸い込むと続かないので、自然に入ってくるように軽く吸っていく。これが30秒、そして口から少しずつ漏れるように吐いていくのがコツだそう。通常、私たちは1分間に15回から18回の短い呼吸をしていて、深い呼吸とはいえないようだ。だいたい3秒間に1回の呼吸だから新鮮な空気が肺胞に届かず、炭酸ガスと酸素が上手く入れ替わらないということになる。つまり、なるべく長い呼吸を続けた



元気に実演される鈴木秀天先生

ほうが体に良いということになる。  
電車の中、家の中、呼吸はどこでも手軽に出来る、皆さんも気がついたら是非1分間呼吸にトライしてみても如何だろうか。

その後、頭転がし背骨ゆらぎなど、2、3の体操を紹介し、鈴木先生のお弟子さんでもある下村満子理事長や、2、3人の教室のメンバ―が、氣の交流というものを披露した。鈴木先生の氣で、数メートル離れていても体が倒れたり、くるくる体が回る姿に、皆、びつくりの様子であった。最近では、簡単に出来る「ゆる体操」など体操ブームということもあるのか関心が高く、閉会後も残って先生直々に質問を寄せる人が多かった。

最後の締めは、樋口代表から、次回の、「女性と仕事の未来館」で開催されるセミナーの案内があった。

次回のセミナーは、リハビリメイクの第一人者である、かずきれいこ先生が担当され、スペシャルモデルには代表自らが参加する旨を伝えた。「下を向いて歩こう、女は転ばないように」と坂本九さ

んの替え歌を紹介し、また笑いを誘った。健康については、かなりの情報が流れているにもかかわらず、また、本日のように足元の悪い中を多くの皆さんが参加されたことに対し、「健康」という関心の高さがうかがえたセミナーであった。

(柳原智子・記)



セミナー会場「こころとからだの元氣プラザ」メインロビー



## 頑張る

つもりでは

あるのだが…

立松 孝

母が倒れた。三年ほど前に軽い脳梗塞をやっている、懸命のリハビリの果てに、ヘルパーさんの力を借りてなんとか一人暮らしをしていた。私は母の暮らす宇都宮の家に、時間を見つけてはなるべく出かけるようにしていた。電話は必ず毎週かけていた。そうはしていても、老人の介護をするのは、近くに住むものに負担がかかる。近くにいる弟夫妻が、病院で親戚付きあいだ買物だと呼ばれ、そのつど車を走らせていく。

結婚して東京に暮らしている私の娘が、おばあちゃんに電話をしているのだが、おばあさんからおかしいといってきた。すぐに妻がとんでいき、家がカーテンで閉め切つてあるのを見つけた。そのことを弟はもちろん把握していて、すぐに病院を手配して入れた。歩けないために、緊急避難的に整形外科の一般病棟に入院させたのである。

なぜその時、私の母でありながら私が飛んでいかず、嫁である妻がいったのか。それは私には仕事があつて、身動きがつかなくなつたからである。仕事をすつぽか

すわけにはいかないのだが、いえばいへほどいいわけになる。妻から見れば、お母さんと仕事とどっちが大切なのということになるのだが、私とすればどっちも大切なんだと小声でいうより仕方ない。その後、母はさる施設に収容してもらつた。現在母はそこにおいて、妻と私とがほぼ週に一度の割で顔を出し、弟夫妻は私たちが行かない時以外のほぼ毎日顔を出す。相変わらず近くにいるものに大きな負担をかけてしまつていふのだ。介護はどうも矛盾の上にかろうじて成立していると、私は思わざるを得ない。

頑張るつもりではあるのだが…

### プロフィール

1947年栃木県生まれ。早稲田大学卒。在学中「自転車」で早稲田文学新人賞。79年から文筆活動。80年「遠雷」で野間文芸新人賞。97年「毒―風聞・田中正造」で毎日出版文化賞。02年3月歌舞伎座上演「道元の月」台本で第31回大谷竹次郎賞受賞。近著「奇蹟―風聞・天草四郎」「軍曹かく戦わず」、エッセイ「きもの紀行」「知床に生きる」、絵本「海のいのち」「木のいのち」。

# 「朝日社会福祉賞」受賞のお礼

NPO法人高齢社会をよくする女性の会理事長 樋口 恵子

本日ここに私ども「高齢社会をよくする女性の会」が2005年度朝日社会福祉賞を受賞いたしましたことを、すべての本会会員とグループ会員の名において心より御礼申し上げます。

私どもの会が発足した約四半世紀前、日本は前人未到の高齢社会への道を驀進し、新しい社会システムが求められているにもかかわらず、まだ具体的な政策は動き出していませんでした。長い命の老いはとりわけ女性にとって関わり深いものがあります。女性には新たに生じた長く重い介護を一手に引き受け、孤立無援で人生に絶望している人、親と夫を介護しさらに自身の老後を乏しい年金のもとに過ごす人が少なくありませんでした。高齢社会の新たな政策は、より困難な問題を抱える女性の視点に立つてこそ、男

女ともどもに豊かな高齢社会の構築に役立ちます。私たちの志は全国に拡がり、女性ばかりでなく男性や多様な専門家・市民の参加を得て、地域ごとに活動を展開しています。

本会は、会員の協力による実態調査などを通し、高齢社会を生きる高齢当事者と介護を担う家族の切実な要求を政策提言してきました。現在の老健施設創設に始まり最近の高齢者虐待防止法に至るまで、時代に先駆けて提言し、世論を形成し、認識を広げてきました。とくに介護保険制度について賛否両論のなか、本会は利用者・家族の立場から推進してきました。介護保険制度施行後、認知症の姑を介護する嫁から「まさかと思っていた制度ができた。自分もまた介護で困難を抱える人の力になりたい」という手紙を

受け取りました。介護への関心は新たな他者への関心と共感を呼び、新しい地域創造の力となっています。

私たちの活動は、もとより賞を意識したものではありませんが、今回の受賞を全国各地で活動する会員が心から喜び、大勢が地方から駆け付けていることをご報告したいと存じます。このような社会的評価を受けましたことを私たちは大きな誇りとし、喜びを共にすることさらに活動の輪を拡げてまいります。

目を世界に転じれば、地球まるごと高齢化。とくにアジアは激しい高齢化の世紀を迎えています。アジアの一員であり、他のアジア諸国に先駆けて高齢化した日本が、経験によって得た情報を提供する時です。それがより早く長寿を獲得した側の責任と存じます。人間はその複雑な能力に比し、短命でありすぎたゆえに競争をはじめ過ちを繰り返してきたのではないでしょうか。長寿ゆえの深い思慮と配慮を備えた、よりよい社会の構築をこれから最も困難を抱える人の立場から、とくに老いた女性の貧困化を防ぐ立

場から力を尽くしていきたくないと存じます。  
ありがとうございます。



写真提供：朝日新聞社

二〇〇五年度

## 朝日社会福祉賞

心豊かな高齢社会の実現に女性の視点で  
長年と取り組んできた功績

NPO法 高齢社会をよくする女性の会



介護の社会化と女性の自立を目指して  
先駆的に全国ネットワークを築き  
支え合う高齢社会の実現に向け  
四半世紀近く取り組んでこられました  
その功績をたたえ本賞を贈ります

二〇〇六年二月九日

朝日新聞



### グループより報告

## 「ぼけなんか恐くないーグループホームで立ち直る人々」DVDに

高齢社会をよくする女性の会・京都 代表 中西 豊子

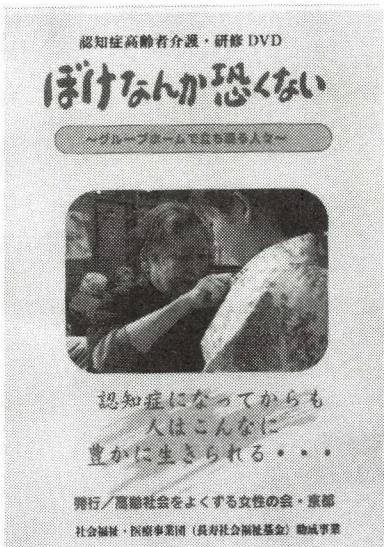
認知症高齢者ケアについて一石を投じたテレビ番組に、心打たれた一会員の熱意が発端となって、当会では表記のビデオを制作致しました。

グループホームを1年半の長期取材した「ぼけなんか恐くないー痴呆老人ケアの新たな挑戦」は、1997年1月、NHKで放映されました。病院を転々として徘徊がはげしく、ベッドに縛られていたNさんが、グループホームで適切なケアを受けながら生活するうち、ケアワーカーに着付けをしてあげるほどに立ち直ってゆくドキュメンタリーです。

社会福祉医療事業団の助成金を受けて、当会でビデオ化したのが2000年のことです。教育ビデオとして

、全国の施設や介護福祉士養成学校等に配布いたしました。視聴覚機器の進化で、ビデオからDVDに変わってきたので、ある篤志家によってDVDにさせていただき更に多くの方たちに見ていただけるようになりました。認知症のお年寄りの介護に役立てるために配布しています。あと40本と残り少なくなりましたが、送料500円(小額切手でも可)で発送しています。お申し込みは、下記まで。

高林実結樹 〒611-0031 宇治市広野町一里山15-10



二〇〇六年二月二三日(木)

於・女性と仕事の未来館

「老け込まず」セミナー

司会 沖藤典子 (本会副理事長)

第一部

顔と心とキレイについて

講師 かづき れいこ (函学博士・フェイシャルセラピスト)

第二部

おいしく食べてキレイに老いる

講師 岩間範子 (女子栄養大学短期大学部栄養学博士・管理栄養士)

第一部

「顔と心とキレイ」の親密な関係

かづきれいこさん

お待たせしました。2月例会は、リハビリメイクの創始者、かづきれいこさんの登場です。開場と同時に超満員の会場は、開始前から熱気むんむん。それもそのはず、今回のテーマは「顔とキレイ」。永遠の関心事ですものね。

●90パーセントは外観から

2月例会は、当会と医療法人こころと

からだの元氣プラザの共催イベント「転

ばず・老け込まず・落ち込まず」の第2

弾。当会樋口恵子理事長がかづきれいこ

さんについて、本人の弁ではないが、と

前置きしながら「美人長命・才女多忙」

と紹介。さらに、「日本の高齢化には

「スピードが速い・スケールが大きい・

シニア(後期高齢者)が多い」の3Sに

加え、実は「シミ・シワ・シラガ」とい

うもう一つの3Sがある」が、これを

「受け入れるべきか、闘うべきか、ハム

レットの心境である」に、会場は笑いの渦。



司会の沖藤典子副理事長は、「『変わり映え』のある人に実演をお願いする」と会場に期待を抱かせて、第一部が始まった。以下はその要旨。

「顔じゃないよ、心だ」となぜ言うのだろう。これは日本特有の言い方であるが、裏を返せば、日本人ほど外観を気にする民族はいないということだ。実は日本人に限らず人間は90パーセント外観から入っていく。言葉や表情はわずか10パーセントに過ぎない。それなのに言葉や表情はいっぱい勉強する。

私自身の心臓疾患からくる外観の悩み





舞台上で熱弁をふるうかづきれいこさん

で、メイクは「生きるために」必要だったのだ。ところが生きていくために必要なメイクの情報がない。そのことが医療とメイクを連携する研究に向かわせた。さらに、それは、外観のトラブルによって気力をなくしている人を少しでも元気にしたという活動につながっていった。

●メイクボランティアと「心のオーラ」

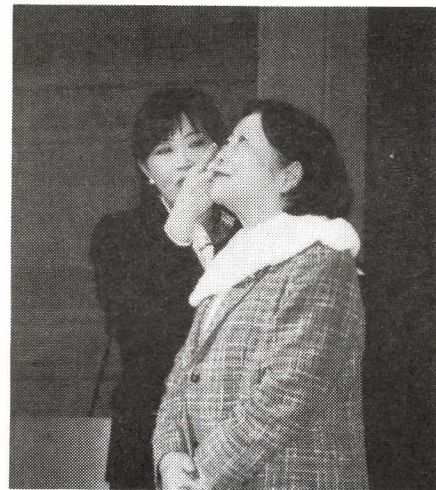
こうしてリハビリメイクが誕生した。リハビリメイクというネーミングには、カモフラージュ（隠す）ことが目的ではなく、素顔の自分も受け入れ精神面も含めた社会復帰のためのメイクと言う意味が込められている。

高齢者ホームで、メイクボランティアを行っているが、キレイなおじいちゃんがおホームにやってくると、おばあちゃんは大喜してお化粧し、元気になっていく。オムツをした瞬間に高齢者は、尊厳を無くしてしまう。ところがお化粧した途端に、オムツをはずそうとする。人間の尊厳を取り戻すのだ。

「心を上げる」ことは難しくない。外観を上げる（美しくする）ことで意識は上がる。意識が上がれば、キレイに見える。メイクは、心をあげるためのもの。顔と心とキレイは関連しているのである。

講演の後半は、スライドによるリハビリメイクの事例紹介、さらに、樋口恵子を始めとするスーパーモデルたちへのリ

ハビリメイク実演と続き、興奮のうちにライブは終了した。



変身中の樋口さん



“変わり映え”のある方が挑戦



「キレイに老いる」コツを説く岩間範子先生

## 第二部

### おいしく食べてキレイに老いる

岩間範子さん

キレイと食べ物の関係に驚く、最先端栄養学。私たちの食生活を根本から見直す必要があります。

#### ●美しい体を作る食べ物

第二部は女子栄養大学短期大学部助教授栄養学博士・管理栄養士、岩間範子先生の最先端栄養学だ。これまでの常識が根底から覆る。その上、これほど科学が進歩しているというのに、「食べ物のこととはわかっていてこのほうが少ない」とはさらなる驚きだ。さほどに、人間の体と心は複雑で、かつ食べ物と切っても切れない関係にあるということだ。以下はその要旨。

栄養は目に見えてすぐ変わるものではない。効果が出るには、5年、10年、15年かかる。即効性のないところが栄養学の難しいところである。近年はストレスの多い時代であるがストレスによって消耗する栄養素もある。ビタミンC、ビタミンB群、タンパク質、カルシウム、

等である。ストレスによって消化吸収能力も低下するので日頃からこれらの栄養素を十分に取っておくことがストレスに打ち勝つ秘訣といえる。

また美しい体を作るためにも多くの栄養素が必要だ。エネルギー源になるのは、炭水化物、脂質、タンパク質。体をつくるのは、タンパク質、ミネラル、ビタミン。体の調子を整えるのは、ミネラル、ビタミンということになる。それぞれの栄養素の役割をよく知って、まんべんなく摂取することが、健康的な美しさを保つ秘訣である。

表1 美しい体を作る食べ物

肌をつやつやにする食べ物	タンパク質、ビタミン類、鉄分
美しい髪の毛・筋肉をつくる食べ物	タンパク質、鉄
便秘を防ぐ食べ物	食物繊維
美しい姿勢・歯をつくる食べ物	カルシウム、ビタミンD

●注目の抗酸化作用を持つ、日本の食文化

美しい体を作るためには、「何を食べるか」だけではなく、「食べ方を考える」ことも重要だ。まず、自分の食事をチェックしてみよう。表2の4つの食品群をバランスよく食べているだろうか。

最近問題となっているのが活性酸素の体内への悪影響である。

そこで抗酸化作用をもつカテキン、ポリフェノールや食肉、ペプチドなどである。

食事スタイルの点からは、和食で使われる味噌、醤油には、この抗酸化作用のあることがわかってきた。和食は、洋食に比べ脂肪が少ない料理も多くバランスのよい美容食ということが言える。日本人の食文化を大切にしたい。

限られた紙面では到底表せない贅沢な講義だった。2月の例会は、参加者の充実した表情がそのことを何よりも雄弁に物語っていたように思う。

(井上由美子・記)

表2 食事のバランスチェック項目

1群	乳、乳製品、卵類
2群	肉類・魚類・豆、豆製品

3群	野菜類・芋類・果物類
4群	穀類・油脂・砂糖類

## 広島大会その後

第24回全国大会広島実行委員長 馬庭 恭子

第24回全国大会広島からはや半年。参加者の中から、様々な動きがでています。中でも特筆すべきは、大会後なんと3ヶ月の早業で「高齢者の居場所」を作り上げた方がいることです。「大会に触発された」という一人の参加者の熱い思いと他のNPO活動とが実行委員の仲介で結びつき、期限切れ直前の商品を安く仕入れて、安価な食事を提供したり、バザーをしたりして、高齢者自らが、自分たちの「たまり場」の運営に乗り出したのです。名づけて「もったいないおばさんのお店」。多くの人の協力もあって、あっというまに誕生したこの店は、新聞でも紹介され、いまやちょっとした地域の人気スペースになっているようです。そのほかにも大会のチケット売りが縁でご近所勉強会を始めたグループの報告や次回勉強会の問い合わせなど、驚くほどの反響がよせられています。こうした声に後押しされるように、分科会のテーマに沿った学習会を6月からスタートさせることになりました。私は開会式でご挨拶させていただいたからでしょう、見知らぬ方から、「高齢社会の大会の方ですね、参加してたくさんの力をもらいました。」と声をかけられることもあります。うれしさと共に責任の重さも感じています。広島らしいやり方で、活動を続けていきたいと思っています。

「天皇家の姫君たち」

渡辺みどり著

文春文庫刊 六六七円十税

今、天皇家の女性の話題はつきない。女性天皇の卵、愛子さまの入園、紀子さまのご懐妊、雅子さまの病状。日本一の旧家の「継承」という仕事は女性たちがになってきた。20世紀における女性のライフスタイルの変化は、天皇四代の皇后の生活様式に表われている。初めて民間から皇室に嫁ぎ、親子同居、乳人制度廃止等、皇室改革を果たした美智子さま。「娘は母の作品」降嫁する紀宮清子さまへの美智子さまの教育を詳しく紹介。明治天皇の美子皇后（昭憲）18歳で結婚、子に恵まれず大正天皇の生母は権典侍、柳原愛子、大正天皇の節子皇后（貞明）15歳で結婚、3人の姑が存在。昭和天皇の良子皇后（香淳）は「宮中某重大事件」を乗り越え20歳で結婚。そしてスーパーキャリアを捨てた雅子さまは未来の皇后。問題解決の鍵を握るのは皇后美智子さまではないか。

本書では近代の側室、柳原二位局のライフスタイルを克明に紹介。

「よくわかる！」

介護保険徹底活用法（改訂新版）」

望月幸代著

高橋書店刊 一一〇〇円十税

2006年4月から施行される（一部先行施行）介護保険の改正へ向けて、いち早く、制度の仕組みや活用方法までをやさしくわかりやすく解説した本書を、この3月に発刊しました。

とくに、改正時に問題となった制度の核としての「要介護認定基準の改定」と「予防重視型システムの創設」について、また「施設での食費や居住費（ホテルコスト）の全額負担化（2005年10月から）」、住み慣れた地域で行われる「地域密着型サービスの新設」、賢い事業者選びのポイントなども含めて、今回の見直しで大きく変わった改正点を中心に取り上げました。

介護専門職の方々のもとより、介護保険利用者の方やご家族の方にも、改正介護保険法ご理解への一助となれば幸いです。と思っています。

（望月幸代・記）

事務局だより

この度の朝日社会福祉賞受賞に際し、皆様からご祝儀・生花・祝電などたくさん頂戴しました。ご芳名のご報告を以てお礼に換えさせて頂きます（敬称略）

☆青木千代美、青木美恵、有馬真喜子、飯泉康江、五十嵐登美子、池田正枝、石黒志保子、かづきれいこ、加納美佐子、加山寿美枝、河合和、桑原イト子、慎鏞子（韓国シニア連合）杉田啓三、多田とよ子、田中蘭子、俵萌子、都築とよ、堂本暁子、林慶子、坂芳雄、平野覚治、水田宗子、吉沢久子、学研ウエルネス事業部、くまもと高齢社会をよくする女性の会、高齢社会をよくする女性の会・岐阜、高齢社会をよくする女性の会わかやま、そのほか多くの皆様から喜びの声が届きました。

★今年度最終号をお送りいたします。

★4月例会、介護保険サービスにかんする調査など、新年度の活動もスタートいたします。おついで折に新年度の会費お振込みもよろしくお願いいたします。