

Welcome to 平安、華麗に加齢ネットワーク HEIAN (Healthy & Inspiring Aging Network)

HEIANは「華麗に加齢ネットワーク」をキャッチフレーズに、海外で年を重ねていくことを考える人々が常に心を「平安」な状態に保ち、アクティブに自分らしい選択・準備が出来るように、「情報交換」且つ「集いの場」でありたいという思いから2006年8月に発足、2009年4月にNPO 法人化、そして2010年3月にIRSより501 (C)(3) という税金控除を受けられるステータスを認定されたグループです。

HEIANの活動

HEIANでは「高齢者関連のトピック」と「世代間交流」を充足以来2つの柱として活動して参りました。

前者の「高齢者関連のトピック」に関しては、恒例のイベントのテーマとして「転倒予防のエクササイズ」、「ロールプレイを通じて考える認知症の方とのコミュニケーション法」、そして「遠距離介護」があります。後者の「世代間交流」に関しては、恒例のテーマとして「百人一首・かるたとり大会」、「戦争のお話」、そして「季節の童謡を歌う」があります。

多くの方々は日本のご家族・ご親戚と離れて NY/NJ に在住されていると思います。それ故、加齢に伴いそれまでの生活にはなかった様々な変化が起きてきて、その時の動揺する気持ちを理解してシェアして下さる方、その変化に対して対応する方法探しなどをご相談の方が身近にいない場合もあるのではないのでしょうか？

今までの生活では余り考えることもなかったテーマ、例えば HEIAN では「Living Will」、「看取りの心得」、「火葬・お葬式」をテーマにしたイベントを開催したことがありますが、これらのテーマ自体が目前に現実的な問題となってくる瞬間が加齢に伴いやってくることが多々あります。私も年老いた両親が日本にいて近年は入退院を繰り返し、つい最近母を看取りました。自分自身がそれらを実体験した中で、特に「看取りの心得」での教えのお陰で、連日の介護生活の中で希望と絶望の両端を行き来して混沌とした心を整理しながら介護を最後まで続けられました。この大切なレッスンをご教示頂いたスピリチュアル・カウンセラーの岡田圭先生に心より感謝しています。

今後は上記の恒例イベントのテーマのみならず、日本での介護生活を通じて感じたこと・学んだことを HEIAN の活動の中に取り入れていこうと思っています。そのテーマの一例としては、「生きる (= 生きる) ことの活性化」、「介護者と心を寄り添う活動」、そして「語り継ぎたい日本の心」があります。

華麗に加齢を考える活動

親の介護という問題は「いつか」と思っていて突然やってきて大慌てするのが多くの場合ではないのでしょうか？その時々に応じた対応法を見つけ出してその場その場で解決していくものの、その不慣れたプロセスにおいては心も体も磨耗してしま

います。そんな中で私が親友と約束したことは「食べること」と「睡眠をとること」の2点でした。こんな当たり前のことですが、それさえも忘れてしまうのが介護生活かもしれません。そして、介護者自身が心からリフレッシュすることが、気持ちいい

介護を続けていく秘訣でさえあるとも実感しました。何も介護だけに限ったことではなく、多くの皆様は多忙な毎日をご過ごしていらして、そんな「心からリフレッシュする時」をついつい見失っていらっしゃるいませんか？

それ故 HEIAN では、「生きる (= 生きる) ことの活性化」の活動の一つとして「Inspiring アロマセラピー」と「心に栄養をチャットと料理」を定期的で開催しようと思っています。「介護者と心を寄り添う活動」として On-going の介護者が集いその思いを語り合える「介護者のお話会」、そして「語り継ぎたい日本の心」としては生活様式の変化と共に忘れられて置いてきぼりになった日本の心を「読書会」を通して皆さんと共に観照する機会を作っていこうと思っています。その為、この記事の読者の皆様の中で、昔懐かしい^{1940s}生活習慣が描かれた一節の書かれたお薦めの書物をご存知の方がいらっしゃいましたら是非ご連絡くださいますようお願い申し上げます。広い世代間の皆様と共にそれを堪能できるイベントを一緒に作っていきましょう！何卒ご協力宜しくお願い申し上げます！

9月には恒例のシニアウィークが日系人会さん (15 W. 44th Street, New York) で開催されます。HEIANは9月29日午後1時から「HEIAN DAY」として「ロコモを知って転倒予防エクササイズ」、「希望にむかう遠距離介護」を現在企画中です。是非お越し下さいませ。

皆様とお会いできることを楽しみにいたしております！

連絡先: HEIAN 代表 杉村真美

Heian.NYC@gmail.com

201-280-9417



JAMSNET (ジャムズネット) ホームページ
<http://jamsnet.org/index.php>