

2022/8  
No. 285

**WAC**  
WONDERFUL AGING CLUB  
長寿社会文化協会

2022年8月20日発行 通巻285号  
<https://www.wac.or.jp/>  
E-mail : [iken@wac.or.jp](mailto:iken@wac.or.jp)



# ふれあい ねっと

Wonderful Aging Club Network and Communication



▼ 定時総会を開催  
— 前年度はコロナ禍で収入減

▼ 全国のWACポイント36拠点の活動一覽

▼ コミカフェ研修にオンライン導入

▼ 品川区料理教室を再開

▼ 千葉ふれあいプラザも利用者戻る



# WAC35周年に寄せて 「レゾン・デートル」を 再認識



京極高宣  
長寿社会文化協会 会長

WACが創設されて、何と35周年を迎えるとは信じがたい快挙です。

私は5代目会長を務めていますが、偶然にも歴代会長と個人的に親しくしております。

## 歴代会長と個人的な付き合い

初代会長の下河辺淳さんとは調査研究関係で、2代目会長の一番ヶ瀬康子さんとは社会福祉学会で、3代目会長の長谷川和夫さんとは認知症介護研究・研修東京センターで、4代目会長の藤井威さんとは社会保険リサーチ関係で、比較的身近な関係でした。

「ネーム・ドロッピング (name-dropping)」、つまり有名人との知り合いをひけらかすこととは無縁です。

しかも、私が10年以上も理事長として勤務していた社会福祉法人浴風会の関係でも大変お世話になりました。長谷川、藤井両氏が体調不良の際には、私どもの浴風会病院をお世話させていただきました。

## 先駆的なコミュニティカフェ活動

WACの活動に関しては、元理事長の須藤康夫氏から詳しく伺っていました。

公益法人として歴代事務局長を中心にコミュニティカフェなどの先駆的活動の他、地道な健康生きがい活動を立派に維持してこられたことに改めて敬意を表したいと思います。

特に、現在のコロナ禍で現状維持の活動を続けてこられたことは、皆様方の努力の賜物だと思います。現在、コロナ禍もまだ先が見通せませんが、ポスト・コロナ時代を迎えれば、WACが目指すな豊かな展開が期待されます。

## 地域共生社会を目指して

さわやか福祉財団や健康・生きがい開発財団などとの連携を模索しつつ、21世紀の地域共生社会の実現を目指して一層の飛躍が期待されます。

どうか、WAC会員の皆様も本法人の存在理由(レゾン・デートル)を再認識し、多様な活動を再開していただければ幸いです。

小生もフレイル対策に全力を尽くし、皆様と共に頑張っていきたいと思っています。



## 事業収支はマイナスに コロナ禍で収入減が響く

公益社団法人・長寿社会文化協会（WAC）は、6月23日（木曜）の午後2時から東京都港区の日本女子会館内のWAC本部会議室で定時総会を開いた。

コロナ禍のため、昨年の前回総会同様に議決権行使書等による書面決議を併用することにした。この旨を6月6日に会員に通知している。

その結果、当日の本人出席者は14人に止まった。議決権行使書によって出席とみなされる会員が47人。合計61人の出席者となった。

### 「35周年を迎えた」と京極理事長

総会は、京極高宣会長の開会挨拶で始まった。

「WACは来年35周年を迎えます。長年、地域福祉の支援活動を続け、多くの成果を生んできたと思います。なかでもコミュニティカフェが全国に広がったのは、その代表例だと思います。さらなる充実した活動を期待したいと思います」と話した。

次いで、小林里美事務局長・常務理事から「現在の議決権を有する正会員総数は97人です。このうち14人の会場出席者を含め出席者は61人で過半数を超えています。定款第18条の規定により、この総会は成立しています」と報告があった。

定款第17条の規定により、総会の議長を選出することになった。理事長の升田

忠昭さんを推薦する声が上がった。賛成多数により升田さんが議長となり、議案の討議に入った。第1号議案、第2号議案について、それぞれ担当する業務執行理事（常務理事）が説明した。

### 第1号議案

#### 2021年度事業報告

新型コロナウイルス禍のなか、公益事業と収益事業の双方とも事業実施にあたり感染予防に努め、オンラインやZOOM等の新たな情報技術を駆使して取り組みました。

2021年度末の個人会員は801人です。内訳は、正会員が103人、賛助会員が537人、配偶者会員が161人。前年度より個人会員は134人減少し、減少傾向が続いています。

法人・団体会員は1社が入会し、2社が退会し、合計15社となりました。内訳は、法人賛助会員が11社、団体賛助会員が4社です。

21年度の収支実績は、コロナ禍による事業中止などの影響が大きかった。とりわけ収益事業を中心に予算を下回った結果、収入は1億5713万円と前年度比2953万円減となりました。支出の方は1億5754万円で、前年度比1581万円減でした。

この結果、全体の収支はマイナス40万3333円となりました。

### 【公益事業1】

千葉県福祉ふれあいプラザ（ふれプラ）は、第4期の指定管理事業者として最終年度でした。コロナ禍で緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が適用されたため、利用者数、利用料収入は共に伸び悩み各8万9562人、1688万7170円でした。

その中で、専門職研修でのオンライン研修の定着化、それに介護予防トレーニングセンターでのZOOM活用による研修など新たな試みに挑戦しました。

第5期指定管理者の応募申請を9月に行い、12月の千葉県議会で指定管理者として選定されました。

福祉サービスの第三者評価事業は、受託件数が53件となり、5年連続で50件以上となりました。その内訳は、高齢者福祉（特別養護老人ホーム、短期入所介護、通所介護、グループホーム、居宅介護支援、訪問介護、軽費老人ホーム）が46件、障害者福祉（障害者支援施設、児童発達支援）が2件、子ども家庭（保育園、母子生活支援）が5件でした。

機関誌の「ふれあいねっと」は、282号、283号、284号として3回発行しました。いずれも12ページで各1500部を会員と関係各所に配布しました。

### 【公益事業2】

港区アクティブシニア就業支援センター「みなと\*しごと55」は、2021年度が事業活動の最後の年度になりました。東京都と港区からの委託事業でしたが、2020年度末に閉館が決定し、通常の就職支援事業と並行して閉館に向けた作

業を行いました。

2021年度はコロナ禍のため目標数字には届きませんでした。求職者は863人（目標は1200人）、求人開拓延べ人数は3113人（同2500人）、紹介件数は322人（同300人）、就職者99人（同230人）となりました。

### 【公益事業3】

コミュニティカフェ開設講座を千葉県と埼玉県、東京都の3カ所で行い、延べ467人が参加しました。

千葉県では9月から、千葉県福祉ふれあいプラザの出張一般県民研修として全9回を実施しました。10月からは、公益財団法人いきいき埼玉に運営協力する講座を埼玉県民活動総合センター（伊奈町）で全15回行いました。1月から3月は、東京都の府中市市民活動センターと共催する全9回の講座でした。

### 【収益事業1】

高齢者福祉関係人材育成事業は、自治体などから受託しています。上半期前半は入札が不調でしたが、8月に入り、東京都の足立区、新宿区、江東区2件と入札に成功しました。これにより介護の入門研修や認知症サポーターステップアッ

プ研修などの高齢者福祉関連の人材育成を実施しました。

### 【収益事業2】

高齢者・認知症疑似体験事業は、昨年度に引き続き、東京都台東区の小中学校の体験学習委託が中止となるなど貸出事業が低調でした。つくし君の貸出2件は和歌山県と台東区で、コロナ禍でも合計97人の小学生が体験しました。

インストラクターの個別研修は、現地出張での対応のため昨年度は中止となりましたが、オンラインで実施し受講生数を増やすことができました。

インストラクター研修と合わせて体験者数は、高齢者199人、認知症77人、計276人です。

### 【収益事業3】

高齢者の介護予防事業として、東京都品川区から2013年より委託を受けています。WACポイントの「WACさしすせそ」と運営しています。

2021年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で2年連続中止になりました。2022年度の再開に向けてコロナ禍でも可能な実施方法を区と協議した結果、再開しました。

### 【監事報告】

前田宏興監事より、5月25日に鈴木誠監事と行った監査の報告があった。監査の方法および結果についての説明とともに、2021年4月1日から2022年3月31日までの事業年度の理事の職務の執行が適切であった旨報告された。

次いで、升田議長から「コロナ禍で大変な中ご尽力いただきありがとうございます」



総会で賛成の挙手をする出席者たち

ました。第1号議案に質問はありますか」との問いに、浅川澄一理事が挙手し「収益事業3の品川区の受託事業は中止になったにもかかわらず60万円の収入が計上されているのはなぜか」と質問した。

これに対し小林事務局長が「品川区と契約書を交わし準備していたが、区都合で再開延期が繰り返された。再開に向けた会議も数回重ねた。それらにかかわる費用です」と答えた。

升田議長が第1号議案について賛成者の挙手を求めた。その結果、会場出席者14人、議決権行使者47人の合計61人が賛成し、過半数を超えているため、第1号議案は承認可決された。

## 第2号議案

### 2022年度事業計画

2022年度はWAC設立34周年に当

たります。35周年を意識して、これまでの歴史を振り返りつつWACの現在と未来の可能性について考えて参ります。

特筆すべきは、日本財団の助成による「コミュニティカフェ等、地域共生社会のための活動の担い手育成」事業です。2013、2014年度の福祉医療機構（WAM）による助成事業「全国的・広域的ネットワーク活動支援事業」以来となる助成事業となります。東北ネットワークセンターと近畿ネットワークセンターとともに実施の予定です。

千葉県福祉ふれあいプラザの指定管理事業は第5期の1年目です。港区アクテイブシニア就業支援センター「みなと\*しごと55」は前年度末に終了し、「公益事業2」は新たにスタートします。

会員拡大は本協会の重要な課題であり、新規会員獲得、既存会員の継続に向けて会報誌等を通じて会員に役立つ情報提供をするなど魅力あるWACとなるよう努力を続けます。

### 【公益事業1】

千葉県福祉ふれあいプラザは、2006年の開所以来、「県民に愛される施設を目指す」をスローガンに16年間、高齢者福祉の増進に努め、年間利用者数20万人を超える施設となりました。

前年度に引き続きコロナ禍の影響が続くと予想されるため、感染防止策を徹底しつつ県民研修やイベントなどの規模縮小等効率化を図るとともに、オンラインの活用拡大を図り、全県への発信を強化いたします。

福祉サービス第三者評価事業は、東京



総会に滋賀県草津市からZOOMで出席した理事の高倉幸次さん

都が本格実施した2003年にWACは評価機関として認定されました。事業内容が改定されつつも広がりを見せ、近年は多様な福祉サービスへの対応が求められるようになりました。

WACはそれらの変化に順応して可能なサービス種別を増やしてきました。2020年からはコロナ禍によって評価方法にオンラインが加わるなど大きな変化がありました。訓練を重ねて対応しました。

2022年度の評価件数の目標は30件（収入1150万円）、利用者調査等の目標は5件（収入150万円）です。

会員と本部をつなぐ情報誌「ふれあいねっと」は、年4回の発行を目指し、広報活動の強化を図っていきます。

### 【公益事業②】

港区アクティブシニア就業支援センター「みなと\*しごと55」が閉館となったため、無料職業紹介所を同センターからWAC本部事務局に移転して事業を継続します。

本部事務局での就労支援に向けて事業構築に取り組みます。自治体委託の就労支援、就職相談会の受注と高齢者の生きがい就労のための相談事業を目指します。

### 【公益事業③】

自治体関連との連携によりコミュニティカフェ開設講座を開催します。いきいき埼玉と連携した講座は3年目となります。自治体のニーズに合わせた講座の企画・運営、講師派遣にも取り組みます。

また、日本財団の助成による「コミュニティカフェ等、地域共生社会のための活動の担い手育成」事業をWACポイント

トや協力団体と連携して実施します。

### 【収益事業①】

生活支援サービス研修や介護の入門研修など高齢者福祉関係の人材育成事業を行います。東京しごと財団からの委託研修をはじめ、東京都新宿区など自治体委託研修、それにWAC主催の千葉県県民研修などです。

### 【収益事業②】

高齢者疑似体験事業と認知症疑似体験事業は、WACの強みである質の高い研修の提供を継続的に行います。機器の貸出・販売ともにホームページ経由が多いので、新たな顧客の開拓を目指してホームページを充実させます。

### 【収益事業③】

東京都品川区からの介護予防委託事業は、コロナ禍のため一昨年2月から中止



総会終了後に出席者と職員が一堂に会した。前列左から、前田宏興、鷹野義量、服部万里子、京極高宣、升田忠昭、小林里美（PC高倉幸次）、小町純一。後列左から、昆布山良則、若林麻衣、早福千鶴、妻鹿由美子、平野陽子、濱洋子、浅川澄一

されていましたが、今年度から再開します。規模は縮小されますが、「わくわくクッキング」から再開が決定、外出習慣化事業「食事処」が次に続く予定です。

升田忠昭議長が出席会員に質問を求めたが、なかつた。裁判に入り、第2号議案を異議なく承認可決した。

以上で、定時総会の議案審議はすべて終了し、議長は閉会を宣言した。

は、コロナ禍のため一昨年2月から中止

## 2021年度収支実績

事業名	収入			支出			収支差		参考 2020年度 収支実績		
	①	②	③	④	⑤	⑥	①-④	②-⑥			
	収入予算	収入実績	達成率	支出予算	支出実績	消化率	収支予算	収支実績			
事業	公1	千葉県指定管理	82,725	82,416	100%	82,725	80,600	97%	0	1,816	-2,392
		福祉サービス第三者評価事業	15,000	17,705	118%	20,415	21,504	105%	-5,415	-3,799	1,074
		ふれあいねっと	0	0	0%	3,500	3,884	111%	-3,500	-3,884	-1,755
		小計	97,725	100,121	102%	106,640	105,988	99%	-8,915	-5,867	-3,073
	公2	港区アクティブシニア (みなと*しごと55)	25,033	25,569	102%	25,033	25,569	102%	0	0	0
	公3	コミュニティカフェ事業	1,500	1,612	107%	1,500	1,415	94%	0	197	-27
		<b>公益事業合計 (A)</b>	<b>124,258</b>	<b>127,302</b>	<b>102%</b>	<b>133,173</b>	<b>132,972</b>	<b>100%</b>	<b>-8,915</b>	<b>-5,670</b>	<b>-3,100</b>
	収1	受託研修 (生活支援、県民研修)	16,000	12,670	79%	13,510	9,953	74%	2,490	2,717	1,556
	収2	高齢者・認知症疑似体験	14,700	5,637	38%	9,030	7,088	78%	5,670	-1,451	8,734
	収3	料理教室等	1,400	606	43%	1,395	9	1%	5	597	-500
	<b>収益事業合計 (B)</b>	<b>32,100</b>	<b>18,913</b>	<b>59%</b>	<b>23,935</b>	<b>17,050</b>	<b>71%</b>	<b>8,165</b>	<b>1,863</b>	<b>9,789</b>	
	<b>公益事業・収益事業 (A+B) 合計</b>	<b>156,358</b>	<b>146,215</b>	<b>94%</b>	<b>157,108</b>	<b>150,022</b>	<b>95%</b>	<b>-750</b>	<b>-3,807</b>	<b>6,689</b>	
共通	会費収入・雑収益	9,800	10,923	111%	0	0	0%	9,800	10,923	14,024	
	管理費・組織運営費	0	0	0%	9,050	7,518	83%	-9,050	-7,518	-7,394	
	<b>共通 (法人会計) 合計</b>	<b>9,800</b>	<b>10,923</b>	<b>111%</b>	<b>9,050</b>	<b>7,518</b>	<b>83%</b>	<b>750</b>	<b>3,405</b>	<b>6,630</b>	
	<b>公益法人合計</b>	<b>166,158</b>	<b>157,137</b>	<b>95%</b>	<b>166,158</b>	<b>157,540</b>	<b>95%</b>	<b>0</b>	<b>-403</b>	<b>13,319</b>	

(単位：千円)

## 仙台と京都で9〜12月にボランティアの養成講習 地域共生社会の担い手を育成

「コミュニティカフェ等、地域共生社会のための活動の担い手育成」事業に取り組みます。地域共生社会をつくるボランティア活動の普及を目的としたもので、日本財団の助成事業となります。

2013、2014年度の福祉医療機構(WAM)による助成事業「全国的・広域的ネットワーク活動支援事業」以来となる大規模な助成事業です。講演会とボランティア養成講習を実施し、成果物としてサブテキストも作成します。

「地域共生社会」とは、国が掲げている社会保障政策のビジョンです。地域住民が世代や分野を超えてつながり、地域を共に作っていく社会のことです。本事業でも、多様性を重んじて誰もが支え支えられる地域の創造を目指しています。

コロナ禍で鮮明になった生きがいの場の喪失、社会からの孤立といった負の連鎖から、WACが長年取り組んできた生きがい作り、活躍の場の創出について考えたいと思います。

会場は、仙台市と京都市です。東北と近畿のネットワークセンター、両市のWACポイントとともに実施します。

また、WACは東日本大震災後、被災地支援として気仙沼、南三陸、石巻の被災地訪問と被災地ボランティア活動の学習会を行いました。当時、お世話になったCLC(全国コミュニティライフサ

ポートセンター)さんに今回も協力して頂くことになりました。

「地域共生ボランティアのすすめ」と題した講演会を、仙台市で9月25日に、京都市で10月2日に行います。ともに日曜の午後です。パネルディスカッションは地域共生社会の活動について、地元でボランティアを受け入れて活動している団体からお話を伺います。

気候の良い頃ですので、これを機会に仙台と京都へお出かけなさいませんか。詳しくは同封のチラシまたはWACのHPをご覧ください。なお講演会はオンデマンド配信もしますので、こちらもご利用ください。本部事務局新人の久保田も事業担当者として活躍しています。何でもお問い合わせください。

(事務局長・常務理事/小林里美)



## 利用者戻り、年間10万人超のペースに 千葉県福祉ふれあいプラザ

私がいる部屋の隣の部屋から楽しそうな笑い声が聞こえてきます。介護予防トレーニングセンターの特別レッスンです。トレーナーの面白い掛け声「グー・チョコキ・パー」、「トン・トン・トン」。そしてアップテンポの曲が流れ始め、部屋は甲高い笑いの渦に包まれていきます。笑い声が気になり部屋をのぞくと、10人ほどの受講生が椅子などを使った筋トレやストレッチ体操を行っています。昨年度はホールでの開催でしたが、感染症防止で利用制限していた社交ダンスを4月に再開したため、場所を変更し、回数を増やして工夫を凝らしたレッスンが行われています。

2021年度の利用者は8万9562人でした。コロナ前の利用者数には程遠いですが少しずつ利用者が戻ってきています。22年度の第1四半期の利用者は、前年を上回る3万2983人となり、年間10万人を超えるペースで推移しています。

組織体制も4月に介護実習センターとトレーニングセンターで新マネージャーが就任しました。4カ月経過し、部内の新体制構築もほぼ完了しつつあります。これからは組織として本領発揮です。

8月には、各部署が工夫を凝らしたイベントを開催します。まずは、ふれあいホールを皮切りに「みんなの絵画作品展」



「グー・チョコキ・パー」の掛け声が響く特別レッスン

を開催します。作品テーマは希望・夢・未来。応募作品はギャラリーに展示します。

続いて、介護実習センターが一般県民講座として「ボッチャ体験教室」を開催します。ボッチャは、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるパラリンピック正式種目でもあります。現在、障がいのある方への参加も呼びかけています。

そして、最終週には、トレーニングセンターで、「エンジョイ! 体力測定」と銘打ち体組成測定と体力測定を行います。利用登録会員の皆さまの日頃のトレーニングの成果の確認です。ご希望の方へは結果説明を行うなど定員100人の一大イベントを開催します。8月は、このようにイベント盛りだくさんです。

(統括責任者・常務理事/小町純)

## 千葉は会場+オンラインで、埼玉はコーヒーの焙煎教室も

### コミュニティカフェ開設講座

講座では、カフェ運営者に体験談を伺い、数カ所のカフェを見学します。税理士の店舗づくりや収支計画の話の聞いた後で、参加者が事業計画を作成。それを発表し、開設意欲を高めてもらいます。2022年度の開催地は、千葉県と埼玉県です。

5〜8月に全10回で実施した千葉講座は、我孫子市の千葉県福祉ふれあいプラザから千葉・市川両市に出張して、一般県民研修として行いました。14年度から続いています。コロナ禍のため「オンラインでも実施してほしい」という要望に応え、会場とオンラインの二本立てで行い、ZOOMの録画のオンデマンド配



市川市の「おもちゃ図書館カフェサント」を見学（千葉講座）

信もしました。

オンライン配信を、私一人だけで運営するのは大変なので、最初の2回は我孫子から別の職員に応援に来てもらいました。講師が持ち込むパソコンやスピーカーマイク的环境が異なり、音の調整に苦労しましたが、一人でこなしました。

おかげで、茨城・神奈川・石川・大阪・愛媛の各府県も含む50人以上の参加登録があり、毎回、会場とオンラインで20人以上が参加しました。

埼玉県は、公益財団法人いきいき埼玉が主催する講座に運営協力し、埼玉県民活動総合センター（伊奈町）を主会場にして、10月から全15回で行います。

こちらの目玉は、コーヒーの焙煎教室です。そのきっかけは、昨年度の府中講座のお試しカフェで、受講生が自宅で焙煎したコーヒーを淹れて提供したところ、来店客に好評だったことです。また、3年前の千葉講座の受講生に、東京で焙煎店を営んでいる人がいることを思い出し、講師に起用します。

私も焙煎をさせてもらったところ、それほど難しくはないです。受講生にもやり方を知ってもらい、コミュニティカフェを開業した時には自家焙煎したコーヒーを提供して、カフェの売り物としてもらえればと考えています。

（コミュニティカフェ事業担当／昆布山良則）

## 苦勞しながら再開した料理教室

### 品川区と新宿区からの委託事業

東京都品川区からの介護予防の委託事業は、コロナ禍のため中止してききましたが、4月から3年ぶりに再開しました。「シニアのための男の手料理教室」、「外出習慣化事業」、「わくわくクッキング」の3つです。

再開とは言え、感染予防のため変則的な内容になりました。料理教室なのに、料理は作らない、食べない、おしゃべりしない、時間は短くなどと決めました。応募者が集まるか心配でしたが、募集開始日から多くの申し込みがありました。定員を半数に減らし、初めての応募者を優先したので、参加できない方が出たしまいました。

本来なら実際に調理をする「シニアのための男の手料理教室」と「わくわくクッキング」は、講師だけが調理を手掛け、見ていた参加者は食材とレシピを持ち帰り、自宅で作ります。調味料など2年前のものはすべて廃棄し、新品をそろえました。物価高もあり、食材などは予算の中で講師と相談しながら献立を考えています。

9月からは、会場でアクリル板を設置すれば、食事を摂れるようになるので、少しずつ通常の料理教室に戻っていきそうです。

また、東京都新宿区から、家族介護者等支援事業として家族介護講演会と家族



7月15日の品川介護福祉専門学校での「男の手料理教室」

会応援ボランティア養成講座の委託を受けました。

7月27日に家族介護に関わっている区民が参加し、家族介護経験があるフリーアナウンサーの町<sup>まち</sup>聖<sup>せい</sup>さんの講演会を開きました。「18歳からの10年介護」と題し、母親を介護してきた中で様々な喜怒哀楽や介護者の心と体の健康などについて話されました。

参加者は、講師の話やうなずきながら聞いていました。悩んでいた、落ち込んでいたりのマイナスの気持ちが少しは楽になり、家族介護で疲れた体と心を取り戻すことができました。

9月からは家族会応援ボランティア養成講座を始めます。ボランティアに関心や興味のある新宿区民を対象に2日間の講座です。

（常務理事・収益事業担当／平野陽子）

## 地域で交流し、助け合う活動が広がる

活動内容は、コロナウイルス感染防止のため、中止・変更となっている場合があります

### WAC まごころサービスみやぎ

横濱 敬子

☎ 980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉 1-16-4 センチュリー青葉 601

☎ 022-215-4353 ✉ waccare@gol.com



宮城県庁正面玄関前に集まった WAC まごころ保育園の園児たち

活動を始めて 29 年になります。スタッフ仲間たちは老化していくばかりで…。フレッシュな人材を募集中です。唯一それにこたえてくれそうなのは、WAC まごころ保育園の園児たちです。

## 関東

### WAC とちぎ

高村 和夫

☎ 320-0828 栃木県宇都宮市花房本町 5-5 有限会社タスコ 2 階

☎ 028-637-2488 ✉ info@kenkouma-t.com

🌐 <http://kenkouma-t.com/>



コロナ禍前に開かれていた健康マージャン教室では、指導者が 4 人 1 組の卓で実践プレーでの牌の組み合わせなどを指導していた。

コロナ禍で活動を中断しながら、健康マージャンの集まりは月に 1~2 回、自治体委託の健康マージャン教室は再開されていません。コロナ前の従来の活動を望んでいます。希望であった「ねんりんピック」も 2 年間開催されていません。今年度の神奈川大会が開催されるよう期待しています。

### WAC ぐんま

後藤 満里子

☎ 378-0061 群馬県沼田市岡谷町 1077-2

☎ 0278-22-0705 ✉ oze-info@oze-nadeshiko.com

🌐 <https://npoozenadeshiko.wixsite.com/website/>

例年、年 6 回ずつ、偶数月には 3A 方式認知症予防ゲーム、奇数月には手芸教室やふまねっと運動を茶のみ処「なでしこ」で行っていたが、昨年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、すべての活動を中止した。

### WAC 浦和 ケア・ハンズ

大原 みゆき

☎ 330-0073 埼玉県さいたま市浦和区元町 2-5-1 アーバン元町 102

☎ 048-813-1006 ✉ c9a9r5e@nifty.com

🌐 <https://carehands1995.jimdoofree.com/>

介護保険枠外でのホーム・ヘルプサービスを実施している。また、高齢者、障害者への理解、啓発活動として高齢者疑似体験「つくし君」を市内小学校には無償で利用してもらっているが、コロナ禍のため昨年は中止となった。

### WAC 千葉

川原 健一

☎ 260-0013 千葉県千葉市中央区中央 1-10-10-406

☎ 043-225-4224 ✉ info@f-angel.jp

地域における介護相談や関連事業の紹介などを実施している。

## 北海道

### わっく室蘭

鈴木 健生

☎ 050-0072 室蘭市高砂町 1-10-17

☎ 0143-45-2034 ✉ wacmuro@oregano.ocn.ne.jp

「さあ、出てきませんか？」の呼びかけから始まり、今年度で 31 年目を迎えることができた。ボランティア活動、会員の交流行事は現在休止中だが、『わっく室蘭だより』の隔月発行により情報発信を行いながら、有償ボランティアのヘルパー派遣事業からスタートした介護保険、障害福祉サービス事業を中心に高齢者、障がい者の在宅介護支援を行っている。

### ワックさっぽろ

谷口 信子

☎ 047-0021 小樽市入船 2-11-19 さかえ荘

☎ 080-3636-7664

スウェーデン体操とデンマーク体操を融合した「はまなす体操」の普及活動を行っている。寝たきり老人にならないように「はまなす体操」をしましょう。

## 東北

### WAC 東北ネットワークセンター

金子 賢二

☎ 983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡 3-2-5

サンライズ仙台 2 階 LSC 内

☎ 090-2845-8901 ✉ kaneko111@hotmail.co.jp

新しい WAC ポイントの立ち上げを目指す。有志で毎月 1 回読書会を行い、毎回 10 人前後が参加している。今年度は、日本財団助成事業「コミュニティカフェ等、地域共生社会のための活動の担い手育成」の仙台会場分を WAC 本部と連携して開催する。

### WAC 翻訳・通訳サービス

金子 賢二

☎ 983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡 3-2-5

サンライズ仙台 2 階 LSC 内

☎ 090-2845-8901 ✉ kaneko111@hotmail.co.jp

翻訳・通訳サービスを通して、社会への貢献を旗印に活動。有償ボランティアとしての翻訳・通訳サービスの仕事を獲得するとともに、無償ボランティアワークも行う。コロナ禍で活動が停止中。

### 終活麻雀 WAC 仙台阿佐田哲也の会

村山 健太郎

☎ 984-0823 宮城県仙台市若林区遠見塚 2-18-27 有限会社山宝社内

☎ 090-1377-3188 📠 022-765-2491

「アカザ令和地蔵の杖、手作り教室」を泉区松森農園で始めた。高さ 3m にもなるアカザという一年草を使って、仙人や七福神が持っていたといわれる縁起のいい杖を作っている。また、松森農園シルバー友の会を設立し、会員募集中。660ha の畑をみんなで楽しく耕して、子供たちに芋掘りなどの土いじりを楽しんでもらいたい。終活麻雀は、コロナ禍でも月 1 回（第 4 日曜日）、仙台市一番町の藤ホールで行っている。

### WAC 仙台竹細工趣味の会

庄子 末松

☎ 982-0011 宮城県仙台市太白区長町 1-7-28-1203

☎ 022-248-5958 ✉ s-take1203@wa3.so-net.ne.jp

原則、第 2・第 4 火曜日に昔懐かしい竹工芸品の作製を通して、会員相互、あるいは地域社会との交流を図り、長寿社会をエンジョイすることを目的に活動している。作製の材料は、仙台七夕まつりで使った竹をリサイクルしている。

## WAC 認知症改善相談センター

鷹野 義量

☎ 160-0011 東京都新宿区若葉 1-22-16 四谷 ASTY207号室 (担当: 石川裕子)  
☎ 03-6380-5205 ㊟ 03-6380-5549  
✉ shinshintokyo2018@gmail.com

今年、急逝した小川真誠氏 (WAC 理事) は、30 年前から認知症の改善実践プログラムの普及を図ってきた。遺志を継ぎ、脳卒中後遺症のリハビリテーション、障害者の身体機能、知的・精神症状の改善を目的に活動している。2021 年 1 月からは、発達障害児の身体・知的・精神の改善に着手。成果が上がると確信している。アフターコロナ時代に必要な運動療法として、三世を対象に普及推進する。

## WAC 介護福祉サポートセンター

塚本 肇

☎ 230-0074 神奈川県横浜市鶴見区北寺尾 2-13-18  
☎ 090-1769-5602 ✉ tsukamoto.h.0721@gmail.com  
介護関係事業を行っている。

## WAC プライム・ケア・トレーニング (WAC P.C.T) 前田 宏興

☎ 241-0836 神奈川県横浜市旭区万騎が原 29  
横濱万騎が原行政書士事務所内  
☎ 045-391-3501 ✉ gonatuo@gmail.com  
各メンバーが独自の活動 (成年後見活動、外国人留学生の支援) を行っている。

## Ribinet (福祉理美容師ネットワーク)

戸塚 貴博

☎ 216-0026 神奈川県川崎市宮前区初山 1-38-3  
☎ 044-976-9995 ✉ houmonribiyou@gmail.com  
🌐 <https://ribinet.com/>  
📘 <https://www.facebook.com/ribinetwork>  
🐦 [https://twitter.com/ribi\\_net](https://twitter.com/ribi_net)

昨年は、新型コロナウイルス感染防止のため活動に制限があったが、訪問理美容は利用者さんと技術者で感染予防を徹底して行った。研修やボランティアカットの活動はできなかったが、利用者さんとはつながっていきたいと思う。

## 中部

### WAC 輝き

西脇 恵

☎ 921-8015 石川県金沢市東力 1-153  
☎ 076-256-3641 ✉ wac-2097@kanazawa-net.ne.jp  
🌐 <https://www.wackagayaki.org/>

福祉有償運送で会員の方を送迎し、「安く安全に送迎してもらっている」と喜んでもらっている。ただ、コロナが長引き、利用が半減してしまい、会員も減ってしまった。

### Garage Cafe ホットスペース Myu

三浦 富貴子

☎ 400-1515 山梨県中央市高部 1785  
☎ 090-5546-5100 ✉ cij.kofu@tomato.plala.or.jp  
健康維持・増進のための「こころと体のセルフケア」として、百歳体操・キャパシタこころと体のセルフケア体操を行っている。居場所機能として、憩いの場「絵本 Cafe」で茶話会、傾聴、読書スペース開放等を行っている。

### WAC 清水さわやかサービス

松本 利枝

☎ 424-0929 静岡県静岡市清水区日立町 24-17  
☎ 054-336-8844 ✉ wacshimizu@sepia.ocn.ne.jp  
🌐 <http://wac-shimizu.com/>  
📘 <https://www.facebook.com/wacshimizu/>



はたらくデイサービスで洗車の作業

介護保険事業の居宅・地域密着型通所介護 (自立支援型デイサービス・はたらくデイサービス) に加え、さわやかサポート (生活支援・配食サービス) や居住支援等、昨年同様の忍耐と工夫の活動を実施しています。今後も時代のニーズに合わせたサービスを提供していきます。

## 千葉ケア企業組合

町野 美利

☎ 261-0011 千葉県千葉市美浜区真砂 1-10-18  
☎ 043-278-9298 ✉ machinomiwa@bi-10.net

介護保険事業として居宅介護支援、地域密着型通所介護、訪問介護を実施している。助け合い活動として、通院介助や薬受け取り代行、配食・洗濯サービスなどを行っている。介護予防のための健康麻雀はコロナ禍で、まだ再開できないでいる。



七夕飾りの前で写真に納まるデイサービスまさこの利用者たち



町内会の防災訓練にデイサービスまさこの利用者とともに参加

## ふれあいネットまつど

嶋田 直美

☎ 270-2251 千葉県松戸市金ケ作 99-6  
NPO 法人たすけあいの会ふれあいネットまつど  
☎ 047-710-7450 ✉ fnm2011@r4.dion.ne.jp

🌐 <https://fnm2011.okoshi-yasu.com/>  
📘 <https://www.facebook.com/fnm2011>  
🐦 <https://twitter.com/fnmabc>

元気高齢者のための生活支援ボランティア研修会で、受講生に高齢者疑似体験「うらしま太郎」を装着し、生活のしづらさ、不便さを学んでもらっている。

## ふれあい大網

佐藤 廣子

☎ 299-3263 千葉県大網白里市柳橋 736-13  
☎ 0475-72-5022 ✉ fureais@wine.plala.or.jp  
🌐 <http://www.fureais.co.jp/>

高齢者疑似体験「うらしま太郎」のほか、居宅介護支援事業、訪問介護事業、サービス付き高齢者住宅の運営、介護職員の初任者研修・実務者研修等を行っている。

## みんなとロボットコミュニティ

中原 晃治

☎ 105-0004 東京都港区新橋 5-4-2-1102  
☎ 03-5401-7637 ✉ cozy08035495230@softbank.ne.jp  
📘 <https://www.facebook.com/groups/348866229077951/>

多様な世代の誰もが生涯を通じて「健康長寿で心豊かに生き活きと学習できる自主活動グループ」として、さまざまな社会参加を率先垂範。科学技術振興機構「戦略的創出推進プログラム：高齢者の記憶と認知機能低下に対する生活支援ロボットシステムの開発」における社会実証に参加した。大切な情報を知らせてくれるロボット「あんしんクラウド」に関わった。現在、活動休止中。

## 渋谷介護サポートセンター

服部 万里子

☎ 150-0046 東京都渋谷区松濤 1-1-3 松濤栄光ビル 4 階  
☎ 03-3469-4361 ✉ npo@shibuyakaigo.com  
🌐 <http://www.shibuyakaigo.com/>

コロナ禍前は渋谷区の小学校、中学校、高校などで高齢者疑似対面セミナーを行いました。この2年半は皆無です。年に1回の渋谷区を挙げての福祉祭り「せせらぎまつり」でも、毎年屋外に体験ブースを設け、小学生から親子、福祉関係者などに高齢者疑似体験をしていただき、楽しく学ぶ機会がありました。3年中止です。現状は渋谷地域のケアマネジメントをケアマネジャー7人でしています。あらゆる介護相談も受けています。ケアマネジャーを目指す人の実習受け入れ、毎月の介護福祉関係研修会も主催しています。

## WAC さしすせそ

藤井 多津子

☎ 145-0065 東京都大田区東雪谷 4-6-8  
☎ 03-3728-6540 ✉ jijiwakuroneko@yahoo.co.jp

品川区高齢者介護予防事業を WAC 本部と協働して、「男の料理教室」(2カ所)、「わくわくクッキング」、外出習慣化促進「食事処」の3事業を行っている。昨年度は新型コロナ禍のため、すべて中止となった。今年度は感染予防のため試食を外すなど制限付きだが、4月から3事業とも行っている。

## WAC わかやま

松本 美香

☎ 641-0051 和歌山県和歌山市西高松 1-1-26 A・Tビル 3階  
☎ 073-435-4555 ✉ wacwakayama@gmail.com  
🌐 <https://wacwakayama.wixsite.com/wacwak>  
和歌山市の小学校での高齢者疑似体験「つくし君」のほか、月 1 回の託児グループ「ポピンズ」の活動、和歌山県および周辺でサポートを必要とする和歌山県民の生活支援、保育サポーター養成講座の開催、託児ルームの開設、保育者派遣のコーディネート等を行っている。

## 中国・四国

### WAC 中国ネットワークセンター

茶山 ちえ子

☎ 734-0015 広島県広島市南区宇品御幸 3-16-19 茶山ビル 1階  
☎ 082-256-8788 ✉ chikochan@tkcnf.or.jp  
会員がお互いに助け合いながら、楽しく活動に参加できるように支援に努めている。安心して参加いただけるように、ネットワークセンター独自でも保険に加入している。

### WAC 広島ふれあいセンター

茶山 ちえ子

☎ 734-0015 広島県広島市南区宇品御幸 3-16-19 茶山ビル 1階  
☎ 082-256-8788 ✉ chikochan@tkcnf.or.jp  
新型コロナウイルス感染症の感染防止には、日頃から高い意識を持って訪問介護（介護保険、枠外）を継続しています。いつまでこの状態が続くかと思うと不安ですが、できるだけ頑張りたいと思っています。

### WAC ひろしま健康麻雀サロン

中村 純朗

☎ 733-0852 広島県広島市西区鈴が峰町 43-6-602  
☎ 080-3894-8124  
毎週水・金曜日、毎月第 3 月曜日の 10～16 時に健康マージャンを開催している。開催中は「耳石」の機能保持のため、1 時間ごとに軽運動を行っている。緊急事態宣言等により参加者が激減したまま、前途多難な状態が続いている。ただし、灯は絶対に消さない!と頑張っている。

### WAC わをん

重松 美穂

☎ 794-0056 愛媛県今治市南日吉町 2-2-38  
☎ 0898-25-3226 ✉ wawon@estate.ocn.ne.jp  
🌐 <http://wawon-imabari.jp/>  
📘 <https://www.facebook.com/NPO法人-わをん-852093854944865/>  
コロナの感染予防のため、「心の交通/バリアフリー研修」はオンライン研修に変更して実施した。事業内容の一つである「介護者支援事業」に重きを置き、今治市の銀座商店街の中に交流スペース「mi Aire (ミ・アイレ)」を 2019 年に開設。研修・カラーセラピー・介護相談などで市民が気軽に立ち寄れるよう活動している。



心身機能活性化療法をスタッフで実施



中学校で認知症疑似体験とヤングケアラーについての講座を行った。

## ながの健康麻雀サロン

宮下 文夫

☎ 381-0055 長野県長野市屋敷田 396-14  
☎ 090-3145-7700  
毎週水・金・土曜日の 10～17 時に定期的に開催していたが、コロナ禍の現在は休止している。再開を目指している。

## 憩いの広場

森田 忠男

☎ 453-0834 愛知県名古屋市中村区豊国通 3-17 サンメイトビル 3階  
☎ 052-411-7987 ✉ tmorita@sunmate.co.jp  
健康マージャンは毎週火・木・土曜日の 10～17 時に開催し、シニアに憩いの場所を提供している。コロナ禍において参加者が減少したので、宣伝に力を入れた。多少は戻ってきている。

## WAC 介護ふじ

佐橋 満智子

☎ 454-0921 愛知県名古屋市中川区中郷 3-337  
☎ 052-354-1274 ☎ 052-351-5002  
地域密着型で介護保険制度施行前から「あったか介護」で暮らしのサポートに務めてきた。介護保険制度では、訪問介護、予防専門型訪問サービス、生活支援型訪問サービス等を実施している。

## 近畿

### WAC 近畿ネットワークセンター

高倉 幸次

☎ 525-0055 滋賀県草津市野路町 171-8  
☎ 077-562-5357 ✉ koushou@hera.eonet.ne.jp  
今年度は、日本財団助成事業「コミュニティカフェ等、地域共生社会のための活動の担い手育成」の京都会場分を WAC 本部と連携して開催する。WAC さくらんぼ京都と協働で行う予定。

### ほっとケアまほろば

高倉 幸次

☎ 525-0055 滋賀県草津市野路町 171-8  
☎ 077-562-5357 ✉ koushou@hera.eonet.ne.jp  
認知症予防健康マージャンと認知症予防サロンを月 2 回、草津コミュニティ支援センターで開催していたが、昨年はコロナ禍でほとんど活動できなかった。今年は古社寺巡礼など、外へ出る活動を再開している。



京都・貴船の川床で会食



京都・鞍馬寺の多宝塔前で

### WAC さくらんぼ京都

石田 淑子

☎ 615-8241 京都府京都市西京区御陵谷町 17-12  
☎ 075-392-0443 ✉ nql28521@nifty.com  
おひとり様の生活について、会員外の人達と話しをしたい。現在、コロナ禍のため皆さんにお声がけできずにいる。今年は WAC 主催の講演会「地域共生ボランティアのすすめ」京都会場の運営をお手伝いします。

### ひょうご WAC

入鹿山 松子

☎ 651-2121 兵庫県神戸市西区水谷 1-17-22  
✉ w\_hyogo0126@yahoo.co.jp  
活動休止中



## ニューフェイス紹介

『ふれあいねっと』は、個人会員725人(うち個人正会員98人)のほか、以下の法人・団体のご協力により、発行しています。

あいおいニッセイ同和損害保険(株) (N)ウェアラブル環境情報ネット推進機構 / (-財)高齢者住宅財団 / (公財)さわやか福祉財団 / (N)SSSネットワーク / (公財)テクノエイド協会 / (N)東京山の手まごころサービス / 東友会関東支部 / トップラン・フォームズ(株) / (-社)日本産業カウンセラー協会 / (N)日本心身機能活性療法指導士会 / (-社)日本青少年育成協会 / 久光製薬(株) / (N)りすシステム / YKK AP(株)  
 ※五十音順。(株)=株式会社、(有)=有限会社、(-財)=一般財団法人、(公財)=公益財団法人、(-社)=一般社団法人、(公社)=公益社団法人、(学)=学校法人、(N)=NPO法人

### 表紙の写真は：

**右上隅** ● 千葉県福祉ふれあいプラザ 介護予防トレーニングセンターのトレーナーと看護師の皆さん

**右側の上から** ● コロナ禍でも再開した男の手料理教室 (P7の品川区委託事業) ● 家族介護講演会で話をする町亞聖さん (P7の新宿区委託事業)

**左側の上から** ● 千葉市稲毛区の「おーぶねつくすと」を見学 (P7のコミュニティカフェ開設講座) ● 6月23日に開かれたWAC定時総会の出席者 (P3～5) ● コロナ禍前に開かれていた健康マーじゃん教室 (P8のWACとちぎ) ● 千葉市中央区の「西千葉アトリエカフェ ぴりーぶ」を見学 (P7のコミュニティカフェ開設講座)

**ふれあいねっと**  
 Wonderful Aging Club Network and Communication

2022年8月20日発行 通巻285号

発行人：升田 忠昭

編集人：浅川 澄一

編集：昆布山 良則

発行：公益社団法人・長寿社会文化協会

〒105-0011

東京都港区芝公園 2-6-8

日本女子会館 1 階

TEL：03-5405-1501 (代)

FAX：03-5405-1502

制作：岡村直実 (JCユニット)

定価 1冊 400円

WAC 本部事務局の新人職員を紹介します。

コミュニティカフェ事業を担当する久保田宏美さん(写真右)と福祉サービス第三者評価事業を担当する若林麻衣さん(写真左)です。

久保田さんは、ボランティア支援の日本財団助成事業で、東北と近畿のネットワークセンターがリモート参加した会議の運営をはじめ講師依頼、チラシ作成、後援申請など、新人とは思えない活躍ぶりです。

「うらしま」のインストラクターとしても台東区内小学校への出張や研修事業のサポートも手掛け、WAC 全体の事業への理解も深まっています。

若林さんは本部事務局一番の若手で、アートを活用した居場所づくりを主催するなど多彩な才能の持ち主です。

WAC の第三者評価事業は、高齢者・障害者・子ども家庭と多様な福祉サービスを対象としています。東京都は評価事業者に多様性への理解を求めています。その多様性が事業の理解を難しくさせている面があります。若林さんは、若く柔軟で冷静な思考力でそのバランスを取られているように感じます。



二人とも今年4月に入職したばかりですが、既に各事業関連のWAC 会員さんから慕われているようです。WAC の顔になる日も遠くないような気がします。

(事務局長・常務理事 / 小林里美)



あなたの暮らしをもっと豊かに、生き生きと

公益社団法人長寿社会文化協会 **WAC** へ入会しませんか!

WACはWonderful Aging Clubの略

楽しく年を重ねていきましょう!

個人賛助会員の年会費は3,000円、会員誌『ふれあいねっと』が届きます (個人正会員の年会費は、10,000円)

### ●WAC会員の特典●

会員が安心してWACの活動に取り組めるよう、会員補償制度を設けています。

### ●ご入会およびお問合せ●

☎ 105-0011 東京都港区芝公園 2-6-8 日本女子会館 1 階 公益社団法人長寿社会文化協会  
 ☎ 03-5405-1501 (代)

### ●年会費のお振込先●

ゆうちょ銀行振替口座 00150-1-33737 公益社団法人長寿社会文化協会

# 「ふれあいねっと」バックナンバーのご案内

1冊400円、かわら版は1部100円(いずれも税込) + 送料(メール便)でお届けします。代金後払い(郵便為替・銀行振込、手数料お客様負担)です。  
在庫がなくなり次第販売終了となりますので、あらかじめご了承ください。

## 2022年3月号 (No.284)



- ・認知症啓発イベント「長谷川和夫先生が伝えたかったこと」  
——長谷川和夫 WAC 元会長の「認知症ケア」講演記録を視聴
- ・「認知症当事者に向き合う先生」看護師・五島シズさん
- ・「働く認知症デイ」に取り組む WAC さわやか清水
- ・オンラインで高齢者疑似体験の研修
- ・「チームオレンジ」の参加者へ研修

## 2021年12月号 (No.283)



- ・ Message  
WAC 勤続 22 年を迎えて
- ・ 成年後見制度  
コミュニティカフェを  
市民後見の活動拠点に
- ・ 主要事業の報告  
コミュニティカフェ講座は対面で開講  
22 年 3 月で幕の「みなと＊しごと  
55」
- ・ ふれプラの利用者は例年の半数に
- ・ 神聖な会場で国旗の受け渡し
- ・ 「編集長の眼」No.12

## 2021年8月号 (No.282)



- ・ Message (升田忠昭 理事長)  
生涯現役社会の実現に向けて  
理事長 3 期目の抱負
- ・ WAC 定時総会  
コロナ禍でも 1331 万円の黒字  
事業収入は 1790 万円の減
- ・ 理事会  
5 人の業務執行理事を決定
- ・ 主要事業の報告  
千葉市、埼玉県伊奈町、  
東京都府中市で  
コミュニティカフェ開設講座
- ・ 全国の WAC ポイント一覧
- ・ Ribinet (福祉理美容師ネットワーク)  
が毛髪の寄付を受付中!!

## 2021年3月号・かわら版コロナ禍・医療特集号 (No.281)



- ・ コロナ禍における訪問介護サービス
- ・ インタビュー「聞こえの保障」の  
大切さ
- ・ 千葉県福祉ふれあいプラザから  
認知症「症状」と「病気」の違い
- ・ 教えて! 高齢社会 Q & A  
統合医療について
- ・ コロナ禍での私の新生活  
～看護師の知識と経験を活かしながら
- ・ 第 4 代会長の藤井威さんが逝去

## 2020年11月号 (No.280)



- ・ Message (升田忠昭 理事長)  
「WAC のさらなる発展のために  
柔軟な発送で時代を先取りする」
- ・ 「死者」から学ぶ「普通の暮らし」
- ・ WAC 定時総会  
書面決議方式で開催  
前年度収入は 2 億円超、  
564 万円の黒字
- ・ 主要事業の報告  
各部門のコロナ対応
- ・ 全国の WAC ポイント一覧  
京極会長の著書紹介

## 2020年3月号・かわら版災害特集号 (No.279)



- ・ 令和元年房総半島台風からの  
コミュニティ活動
- ・ 身近な人を守る防災対策を学ぶ
- ・ 停電して、暑さと闘う
- ・ 千葉県福祉ふれあいプラザから  
体験の重要性～学びは知識+体験+  
分かち合いによって深くなる  
認知症の人とのふれあいを仕事として
- ・ 教えて! 高齢社会 Q & A  
在宅介護サービス
- ・ ふれあい広場

### ご注文

お送り先の郵便番号、住所、電話番号、氏名、希望の号、冊数を下記までお知らせください。

WAC WONDERFUL AGING CLUB 公益社団法人長寿社会文化協会  
E-mail: iken@wac.or.jp ● FAX: 03-5405-1502 ● TEL: 03-5405-1501