社会福祉法人 豊中市社会福祉協議会

# ボランティアセンターだより

2014年(平成26年)10月31日
第60号
発 行 社会福祉法人 豊中市社会福祉協議会
ボランティアセンターだより編集委員会
〒560-0023 豊中市岡上の町 2-1-15
Tel (6848) 1000 FAX (6848) 1005
URL:http://www3.ocn.ne.jp/~tcpvc

## ボランティアグループあれこれ いきいき歌体操「さわやか」編

いきいき歌体操「さわやか」は平成５年に市社協登録ボランティアグループとして発足しました。地域や施設に出向いて参加してくださる皆様と一緒にメンバー同士が協力しあい、笑いある楽しい雰囲気作りを心がけています。

季節の童謡・唱歌・演歌等を歌い、深呼吸～手指～全身～下肢まで「寝たきりにならない・させない・作らない」を目指しています。

また、介護予防制度が取り入れられ、認知・嚥下・転倒・筋力強化の予防を意識した体操を心がけています。（肩こりがスッキリ、楽しかったよ、また来てネ）の声にも励まされ、次回のボランティア活動に活かされています。

定例会後、ボランティアカフェも開いています。おしゃべりをまじえ、情報交換やホッとタイムの場として、いつでもお気軽にお越しください。

またこの度、わたしたちの活動に対して『ボランティア功労者厚生労働大臣表彰』が贈られました。この受賞を励みに、今後、より内容の濃い歌体操にしていきたいと思います。

「ボランティアはじめま専科」での寺島講師による歌体操講座の様子。みんな注目です。（6月10日に実施）

表彰状とともに記念撮影。これからも精一杯活動します！

☺いきいき歌体操「さわやか」の活動は・・・

☆定例活動日

第2(火)・第3(水) 10:00～12:00 すこやかプラザ会議室

第1(日)・第3(日) 10:00～12:00 蛍池公民館集会場

☆ボランティアカフェ（メンバーによるカフェ）

第2(火) 13:30～15:30 ボランティアセンター「ぷらっと」

☆お問い合わせ

豊中市社会福祉協議会 ボランティアセンター「ぷらっと」

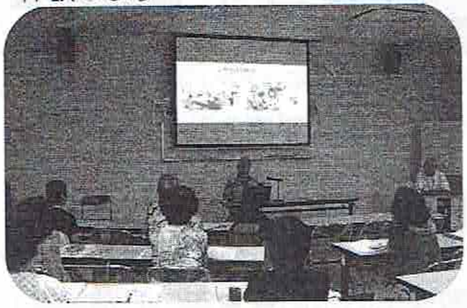
☎ 06－6848－1000 FAX 06－6841－2388

# ボランティア入門講座

ボランティア初心者向けの３回連続講座です。

車イスの扱いの説明を受けてから体験します

①６月５日（木）　：講話「はじめませんかボランティア」
講師―吉田芳子さん
②６月１２日（木）：体験学習（車いす・アイマスク・インスタントシニア）
講師―「みちしるべ」「ステッキ」
③６月１９日（木）：ボランティア体験談など
講師―野畑校区福祉委員会・登録ボランティア
ホームページ作成ボランティアグループ「アクセス」



「アクセス」による得意のパソコンを使ったお話し

～参加者の声～

・ボランティアとは何か、自由性、自発性、無償性にて取り組みたい。
・体験学習を通して、車イスや高齢者、視覚障害の方の目線で歩いてみることの必要を感じた。
・ボランティアをする心構えは、喜びの気持ちを持つこと、それと同時にその責任も大いにあると感じた。
・「相手から笑顔とありがとうの言葉をいただけたら、それが自分への報酬だと思う」との言葉に感銘を受けた。

# 夏のボランティア体験プログラム

今年も市内５５か所の施設でプログラムが実施され、その中の３１か所の社会福祉施設などで、小学生から社会人、高齢者までのべ２０１名の方がボランティア体験をされました。「最終日に一人一人の利用者さんと握手をした時に、おばあさんは私の手をしっかりにぎって『ありがとう』と言っていただき、その時のうれしさは一生忘れないと思う」（高齢者施設でのボランティア体験）「今回の体験で、子どもと関わる仕事につきたいという夢ができたので、頑張りたい」（保育所でのボランティア体験）など、貴重で充実した時間を過ごされました。

保育所にて。子どもと一緒に遊ぶ様子。

高齢者施設にて。利用者と一緒にレクを楽しむ。

※この事業は、大阪府社会福祉協議会と市町村社会福祉協議会の共催で、大阪府内の社会福祉施設やボランティアグループ、ＮＰＯ団体等の協力により、ボランティアを身近に体験してもらうためのプログラムです。

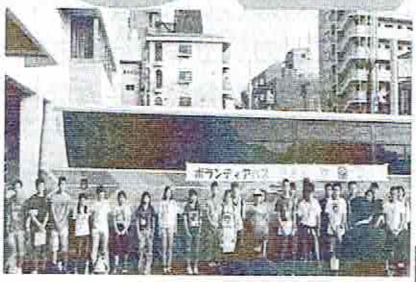
## 教職員のためのボランティア体験学習研修会

7月28日(月)に小・中学校教職員１５名が参加し、手話、車イス、アイマスク、高齢者疑似体験をしました。秋に実施する生徒向けの体験学習をより充実させるため教職員自ら体験しました。

# ボランティアバス
# ～被災地の今を知る～
## 出発式！

8月17日(日)から8月20日(水)の4日間、豊中市内の4つの高校(桜塚高校・桜塚高校(定)・千里青雲高校・大商学園高校・刀根山高校)から27名の高校生が豊中市・市社協主催のボランティアバスに参加しました。

岩手県の大槌町・釜石市・陸前高田市を訪問し、ボランティア活動や被災地の人たちとの交流を通して、震災の恐ろしさや防災に関する知識を学びました。




出発式の後、家族に大きな声で「行ってきま～す!」バスの中で自己紹介と今回参加したきっかけについて発表しました。

## 釜石市にて

天神仮設住宅を訪問し、グループに分かれてお話を聞きました。最後は高校生から仮設の皆さんへギターの演奏にあわせて歌のプレゼント。笑いあり涙ありの、あっという間の90分でした。

## 大槌町にて

２人１組で土のう作りのボランティアをしました。古くなった土のう袋を新しいものに入れ替えたり、新たに土のうを作り、150個作ることができました。

その後の大槌高校の生徒さんたちとの交流では、震災発生時の様子や、高校の取り組み、方言などについて盛り上がっていました。

## 陸前高田市にて

「奇跡の１本松」がある中心地は、近隣の山から土砂を運ぶためのベルトコンベアが張り巡らされていました。再び津波の被害に遭わないように土を盛って地面の高さを上げる「かさ上げ」が急ピッチで進められています。その後、市役所を訪問し、市長からお話を聞きました。最後に市長へギターにあわせて歌を披露しました。すると、市長からギターの弾き語りで返していただくサプライズがありました。

## ～参加してみて～

・自分が住んでいる地域で災害が起こった時には、今回学んだことを役立てたい。
・東北の被災地の現在を身の回りの人に伝えたいと思う。
・ボラバスに参加した人がリーダーとなり、一人でも早く避難が出来て被災しないように学校や家庭でも訓練したい。
・この経験を今後の人生の糧として生きていきたい。
・「ボランティア＝体を動かすこと」だと思っていたが、今回の経験を通してそれだけではないことが分かった。
・学校や学年関係なく、本当に素敵な仲間に出会えた。
・陸前高田市長さんのお話の中で、人と人との繋がりの大切さなど、多くのことを学ぶことが出来た。
・今回の経験は、私たちの日常に繋がっているように思いました。
・阪神大震災の経験者として、記憶が薄れるからこそ、一つの大切な命を失わないためにも、震災のことを語り継ぐことが災害国に住む者の使命だと思う。
・また、機会を作って東北へ出掛けたい。
・仮設住宅での聞き取りでは、避難訓練の大切さを感じた。

# 地域福祉活動支援センターの活動

**【地域福祉活動支援センターとは】**

地域福祉活動支援センターは、地域福祉の担い手づくりの拠点、ボランティア、地域活動の支援拠点として、市内６ヶ所に設置されています。また、各センターにはＣＳＷ（コミュニティーソーシャルワーカー）を配置し（服部を除く）、福祉なんでも相談窓口のバックアップとして、さまざまな相談に対応しています。

各センターでは、毎月１回程度、地域のみなさんの社会参加の場、交流の場として、カフェや作品展を開催したり、時には、介護やボランティアの講座で勉強したり…と、自分たちの街の問題の早期発見と住みなれた街で地域の皆が安心・安全に豊かに暮らせることをめざしています。

### ★ボランティアはじめま専科

「文字をつないでぐるぐるアート」

講師：ありがとうを描こう会・ぐるぐるアート豊中

（5/20 原田・10/1 庄本）

当たり前で言葉にするほどではないことなど、次々とこみ上げてくる思いと共に、「ありがとう」を描きました。描くと共に、感謝の思いが湧いてきて、些細なことだけど、大切な事が沢山あることに気が付き、心温まるひと時でした。

### ★親子ボランティア講座　～点字体験～

講師：豊中点訳会　（8/21 庄本）

小・中・高校生の親子の参加がありました。説明の時は少しざわざわしていたものの、点字を打ち始めると黙々と集中して打っていました。出来上がりには、「楽しかった」「嬉しかった」と達成感を味わうと共に障害がある人にとって、点字は情報収集の大切な手段であることを改めて感じてもらえた様子でした。「点字に興味はあってもなかなか接する機会がなかったので、参加できてよかった」「書くことが苦手な子供たちには、文字に興味をもつよい機会になった」などの感想が寄せられました。

### ★団塊塾とよなか

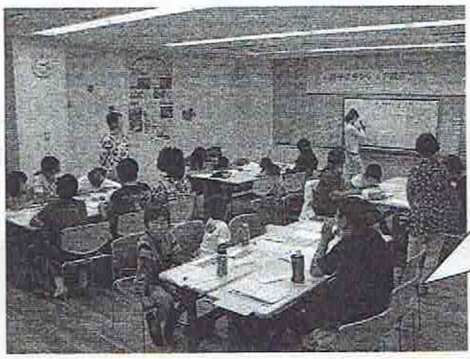
「豊中の地域福祉を知ろう！サイレント・プア上映会」

（7/23 原田・１０/１庄本）

豊中のコミュニティーソーシャルワーカーをモデルにしたＮＨＫドラマの上映をしました。現実の問題として、身近に感じ、解決に向けて取り組んでいる人がいることを知ってもらう機会となりました。

地域ボランティア活動について全く知らなかった人、地域で既にご活動の人、定年後に参加しようと検討されている人、さまざまに思いを持ち、帰られました。

一人一人の福祉の思いが膨らみ、次に繋がることを期待いたします。



庄本センターでの点字講座の様子

ありがとう

| センター名 | 所在地 | TEL連絡先 |
|---|---|---|
| 桜井谷 | 桜の町 3-12-10（桜井谷老人デイサービスセンター内） | 6850-8453 |
| 東豊中 | 東豊中町 5-3-1（旧東豊中老人デイサービスセンター内） | 6850-8038 |
| 高　川 | 豊南町東 1-1-2（高川老人デイサービスセンター内） | 6335-1560 |
| 原　田 | 原田元町 3-13-1（原田老人デイサービスセンター内） | 6850-8460 |
| 庄　本 | 庄本町 3-1-15（庄本老人デイサービスセンター内） | 6335-2590 |
| 服　部 | 服部本町 5-2-8（服部老人デイサービスセンター内） | 6848-1279（すこやかプラザ本部） |

# 「ボランティアはじめま専科」

☆高齢者支援・傾聴訪問グループ
「ステッキ」　9月17日（水）
☆友愛電話訪問グループ
「聴くの会」　10月15日（水）

「施設から在宅へって言われているけど～」「介護と看護両方必要だよね」「訪問看護って？」そんな思いから「ステッキ」のボランティアはじめま専科では“訪問看護師による在宅看護について”市社協訪問看護ステーション管理者中村広子さんに講義をお願いしました。

訪問看護サービスの内容、利用の仕方など初歩的なことから、豊中市の現状を具体的に教えていただきました。中村さんご自身が関わった在宅でのターミナルケアでの様々な思いをお話しくださいました。ご本人の気持ちとご家族の思い、主治医をはじめとしたスタッフの連携など大変なことは多いけどできないことはない。家での看取りは「安心感を与える」ことがご本人にも家族にも何より大切なこと。その都度その都度相談相談しながらできるだけ良い方法を一緒に考えていきましょうと、心強い言葉をお聞きし、心が和む思いがしました。質疑応答では、ご自分が体験したこと、将来の不安など、いろいろ意見交換をして終わりました。参加者のお一人が「ステッキ」で一緒に活動して下さることになり、実り多いはじめま専科になりました。

（ステッキ　K・S）

昨年につづいて、桃山学院大学、関西学院大学非常勤講師及びシルバーボランティア研究会世話人の佐瀬美恵子先生の講義をききました。

「介護を受けるようになってもボランティアができる」というところから、高齢者の身体的、心理的変化に添っていけるよう相手の話を受け入れて、五感を使って聴き、自分も同じ立場で孤独感、無力感につき合い、自己肯定ができるように手伝う。

相手をひとりの個人として尊重する、プライドやプライバシーを守ることの大切さなどを今一度確認しました。

（聴くの会　T・H）

聴くことを楽しみましょう

# 被災地災害支援ボランティアバス　～兵庫県丹波市～

８月16日未明の大雨災害により、京都府および兵庫県に多数の被害が発生しました。8月31日に被災された方々を支援するために、帝産観光バス（株）協力のもと、兵庫県丹波市にボランティアバスを運行しました。

市内の東北ボランティアバス参加高校を中心に市社協災害ボランティアネットワーク加盟団体や登録ボランティア、豊中びーのびーのメンバーなど呼びかけたところ、25名に参加いただきました。

災害ボランティアセンターで受付、オリエンテーションを受けた後、被災現場へ。現地のボランティアや依頼者の指示のもと床上浸水した家屋の清掃、窓ふきなど精力的に活動しました。

全体のニーズに対して、ほんの少しのボランティア活動かもしれませんが、高校生たちは、口をそろえて被災地の現状が知れた、被災地のことを伝えたい、次こういう機会があれば参加したいなど、感想を述べ、ボランティア活動への関心を持っていただく良い機会となりました。

和室の畳下の板についた泥をきれいに洗い流しました。

# 高槻市・摂津市・豊中市ボランティア交流会

昨年の吹田市に続き、今年は、高槻市ボランティア連絡協議会との交流会を計画、6月21日に高槻市ボランティア連絡協議会主催で開催された。当日、豊中市ボランティア団体連絡会から25名の参加があり、また摂津市ボランティア連絡会からも7名が参加された。高槻市ボランティア連絡協議会が計画された各種の行事で有意義な1日を過ごすことができた。まずJR、および阪急高槻に集合後、バスで高槻市北部の古曽部防災公園へ行き、災害時に住民の避難場所になる1万人収容の体育館、炊き出しやトイレに代わるグラウンドの設備等を見学。その後、バスで城西庁舎へ移動。グループに分かれて昼食をとりながら懇談、災害ボランティアや防災訓練等の話の後、各グループでのゲームなどでさらに親睦を深めた。

高槻市の職員から古曽部防災公園の設備について説明を受ける参加者

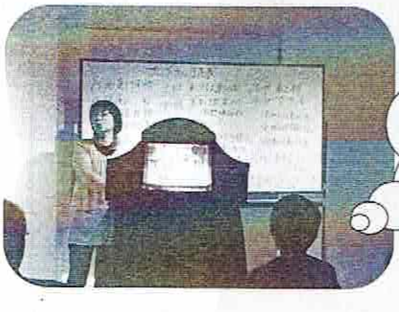
今回の高槻市ボランティア連絡協議会との交流会では、当初目的としたボランティア連絡会や各グループの問題点等の課題を話し合うという機会が無かったのが、残念であった。次回は豊中での交流会を予定しており、改めて上記の目的に見合った懇談会を持ちたいと考えている。

（みちしるべ　M・H）

# 大阪府市町村ボランティア連絡会北摂ブロック交流会

今年の北摂ブロック交流会は、箕面市ボランティア連絡会の担当で、10月17日に開催された。参加ボランティア連絡会は、豊中市、高槻市、茨木市、吹田市、摂津市、能勢町、豊能町と池田市が久しぶりに参加された。

前半は箕面の史跡などの紹介で、地元の箕面の昔話を集めて民謡マップを作製しているグループで、民話マップを使い、非常にわかりやすく楽しい話しと、昔話の朗読、紙芝居など、他市町からの参加者にとって箕面の歴史や、それをたどる山歩き、町歩きの素晴らしさを再認識させられたひとときとなった。



箕面の歴史を紙芝居で伝承。その語りに参加者が引きよせられました。

後半の交流会では、各市町の連絡会からの参加者が均等に4つのグループに分かれ、ボランティア連絡会としての問題点や悩み、課題等について自由に発言し、皆でその対応策や解決方法を議論した。やはり各連絡会とも同じような課題（後継者、高齢化、経費や連絡会への加入等）が出されたが、今回も明確な解決策は出なかった。これらの課題は、各市町の事情も踏まえ、今後も機会あるごとに継続して議論していかなければならない問題である。

交流会全体としては、非常に和やかで楽しそうな雰囲気の中での討議で、お互いに親交を深められたと思う。

交流会終了後、参加者全員に箕面名物の紅葉のてんぷらをお土産として頂いた。

（みちしるべ　M・H）

# 施設見学報告　10．21（火）

家事・子育て支援グループ「そよかぜ」

兵庫県神戸市にあります阪神・淡路大震災記念館「人と防災未来センター」の見学に行ってきました。

西館と東館からなるモダンな建物で、防災・減災の体験、震災の記憶を学ぶことができます。震災追体験の１・１７シアターでは、大震災の地震破壊のすさまじさを、大映像と大音響で体感しました。

職員の方からは、防災で役立つものとして、以下のことを教えてもらいました。

・笛（ホイッスル）は、自分の居場所を他人に知らせることができる

・防空頭巾は、首まで温めることができ、寒さを防ぐことができる。

・服用薬の処方箋のメモを残しておくと、医師から早急に薬を出してもらえる

・マスクを携帯する

新聞紙は、寒さを凌ぐためのベスト（洋服）にもなるそうです。また、簡易型トイレを段ボールで簡単に作成する方法も教えてもらいました。

震災から約２０年が過ぎ、地震の被害を忘れかけていたことを反省するとともに、決して忘れてはいけないのだと痛感しました。自然災害は、人間の力では、どうすることもできないですが、「減災」に導くことはできます。私たち一人ひとりが、知恵を出し合い、ともに助け合うことで、災害を克服できる。様々なことを学ぶことができ、有意義な見学となりました。

（そよかぜ　K・O）

# とよなか地域ささえ愛ポイント事業研修会

## 活動登録者向け研修会として認知症サポーター養成講座を開催

10月１日（水）に活動登録者を対象に「認知症サポーター養成講座」をすこやかプラザにて開催しました。当日は106人の方が参加され、皆さん熱心に聴講されました。社会福祉協議会の講師からは認知症の正しい理解、事例を用いた認知症の方への接し方、豊中市老人介護者（家族）の会からは、家族を介護された経験談、会の活動内容を聞く事ができました。

参加された方からは「家族が認知症になり身近に体験したので、相手の立場を尊重しながらサポーターができたらと思っています」「認知症高齢者が増え、家族だけでは見守れない様になり、地域で多くのサポーターが必要になると思われる。みんなで支え合う内容を学び、助け合っていくのが大切」とアンケート回答をいただきました。

この研修会で学んだことを是非、今後のささえ愛活動、ボランティア活動、また地域での活動に活かしていただきたいと考えています。

実際の介護経験談は心にせまるものがありました。

受講者には「認知症サポーターの証」であるオレンジリングを渡しました。

ささえ愛ポイント事業は平成24年10月から始まり２年が経ちました。校区福祉委員会の他、登録されている介護保険事業所も現在は７６施設と増え、お近くの地域での社会貢献の場が増えています。

※本事業の登録には、説明会への参加が必要です。説明会は、

毎月第１月曜日、第４火曜日　10:00～12:00

豊中市すこやかプラザ　２階会議室にて開催。

事前に市社協ボランティアセンター「ぷらっと」にご連絡ください。TEL：6848-1000

# 今後の予定

☆年賀状ボランティア
　11月14日（金）
　　　21日（金）
　　　26日（水）
　　　27日（木）
　　　28日（金）
　12月　5日（金）
　12月10日（水）
いずれも
10時～12時
及び
13時～16時半
お好きな時間にご参加ください。
　場所：すこやかプラザ　2階会議室

☆こころのボランティア講座
　日時：11月13日（木）10時00分～
　　　　　　20日（木）
　場所：すこやかプラザ　2階会議室

☆Vネットセミナー
「社会貢献のいまどきスタイルを考える」
～わたしの力がもっと輝く“プロボノ”のすすめ～
　日時：12月7日（日）13時～16時
　場所：市立福祉会館

☆災害支援訓練
　1月17日（土）9時～11時（予定）
　場所：すこやかプラザ

☆市社協登録ボランティア「新年の集い」
　1月23日（金）11時～（予定）
　場所：市立福祉会館

☆Vネット主催子ども向けイベント
　2月中旬（予定）
　場所：すこやかプラザ

☆第22回豊中ボランティアフェスティバル
　3月7日（土）10時15分～15時30分
　場所：すこやかプラザ　　　（予定）

## ～豊中市手話協力者バッジをご存じですか～

聴覚障害者の方の“手話でコミュニケーションをとれる人を公共の窓口や町なかで探すことにとても困る”というお声に応えて手話協力者のバッジがあります。スムーズにコミュニケーションが図れるツールとして活用されるよう協力者の普及につとめています。

## 8月豪雨災害義援金募金報告
## （広島県・京都府・兵庫県丹波市）

今年8月16日から17日にかけて降った激しい雨で、京都府福知山市、兵庫県丹波市では冠水、浸水、家屋倒壊など深刻な被害が生じました。同月19日には、広島県広島市においても多数の死傷者、家屋倒壊の甚大な被害が発生しました。

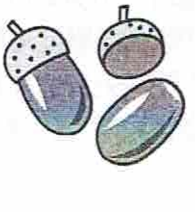
市社協では、被災された方々の生活再建の一助としていただけるよう義援金受付をしています。これまでに集まった義援金総額は63，588円です。

（10月30日現在）

寄せられた義援金は日本赤十字社広島県・京都府・兵庫県各支部へ按分して送金します。

ご協力ありがとうございました。

## 編集後記



秋も日を追うごとに深まり、青空が高く、とても美しい模様を見せてくれる今ごろです。この夏は気象の激しい変化にあい、日本のいたるところで大きな災害に大きな危機感を抱きましたが、地域の力で助かった方も多くいらっしゃいました。私たちもどんな困難な問題にも地域の方々、ボランティアをする方もしない方もみなさまと共に地域の中で助け合い、共に歩める豊中であってほしいと願います。

（聴くの会　H・U）