

ae 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

第71号 令和2年(2020年)3月31日
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://www.toyonaka-shakyo-vc.org/>
E-mail: tcpvc@gold.ocn.ne.jp

ボランティアグループ あれこれ いきいき歌体操グループ 「さわやか」編

デイサービスの利用者さんの待つ部屋へ行くと……「わ～よう来てくれました」「待ってたよ～」という声。緊張がほぐれる瞬間です。

歌体操は歌うことから始めます。童謡、唱歌に限らず、昭和の戦前戦後の歌謡曲は「懐かしい」「思い出すわ」と、大きな歌声が響きます。歌の解説や写真も貼り、歌を盛り上げます。次は、「姿勢を正して、足は肩幅に……」というリーダーの声に合わせて準備体操を行います。指折りではいつも指がこんがらがって笑い声が上がります。

体操プログラムには、障害者(要介護者含む)向けもあります。ゆっくりした動作でも、血液循環が良くなり、身体各機能を促進します。体操はすべて座りながら、歌に合わせて、手指、上肢、全身、下肢、若返り体操をします。お手玉、ゴム紐、紙棒なども使うことで変化に富んだ刺激が得られます。体操の終わりには、黒田節の歌に合わせて両手にタオル(ロープ)を持った体操で、呼吸を整えていきます。終了時に、「どうでしたか?」と尋ねると、参加者から「久しぶりに大声を出した」「いつもありがとう!来月もまた来てね!」という声上がり、「さようなら!」と手を振ってお別れの時間を迎えます。

このように、高齢者施設などで様々な活動を行っています。みなさまも一緒に活動してみませんか。ご参加お待ちしております。(さわやか Y.O)

(参考) 2月のプログラム

寝たきりにならないさせないつらない		
準備体操	(歌)	幸せワルツ、この道 春よ来い、寒い朝
基本体操	(深呼吸) (指体操)	
若返り体操	(手指) (上肢) (全身) (下肢)	今日は赤ちゃん 久しき昔 エーデルワイス 豆腐天国
施設体操(座位)		肩たたき
お手玉		鞠と殿さま
(ペア体操)		旅の夜風
タオル体操		黒田節



第27回豊中ボランティアフェスティバルのステージ発表で、歌体操を披露!

◎活動に興味のある方はお問い合わせください。

☆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「ぶらっと」

豊中市岡上の町2-1-15(豊中市すこやかプラザ2階)

☎ 06-6848-1000

☆定例会 第1・第3日曜日 蛸池公民館 5階第1集会場

第2火曜日・第3水曜日 すこやかプラザ2階会議室

いずれも 10:00~11:30



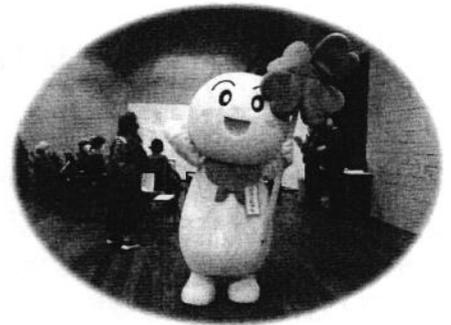
第27回豊中ボランティアフェスティバル

阪神・淡路大震災から25年・・・未来へのバトン

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「地域共生社会」に、ボランティア活動によって少しでも役立つ事が出来ればという思いで、それぞれのグループが日頃の活動状況を展示会場いっぱい個性豊かに披露しました。多くの参加者とコミュニケーションを図りながら、様々な体験をしていただき、子どもからご高齢者まで時間を惜しんで楽しんでおられました。

ステージでは、オープニングで、ボランティア有志約20名により、震災の復興と未来への明るい希望が届くように願いを込めて、「しあわせ運べるように」の合唱を披露。練習の成果が発揮されていました。

また、ミニステージでは、ボランちゃんをはじめ、有志による活動紹介や、音楽で大いに盛り上がり、明るい声が会場の隅々まで響き渡っていました。
(アクセス H・S)



会場ではボランちゃんもお出迎えました！

ステージ



オープニング
合唱「しあわせ運べるように」
(ボランティア有志合唱団)



三味線演奏・日本民謡
(秀珈会)



車いすでダンスを踊る
(車いすダンスコスモスの会)

ミニステージ



活動発表
(団塊塾とよなか)



手作り介護用品紹介
(小さな手)



ノルディックウォーク体験
(TERVE 北大阪)

どう?ボランティアフェスティバルって!?

～ボランティアフェスティバルの感想をインタビューしてみました～

仕事を退職したので、これから何をしようか
と思い、ホームページを見て来ました。野菜
作りに興味があります。

(65代 男性 市外在住)

「福祉の日ポスター」に入選し、展示
されているので、見に来ました。イン
スタントシニア体験が楽しかったです。

(女性 小5男子 市内在住)

点訳は初めてで、見たことも、やったこと
もなかったけれど、生活のいろいろなどこ
ろに点字があることが分かりました。

(60代 女性 市内在住)

ステージの音楽関係の演目が、楽しかっ
たです。(60代 女性 市内在住)

障害者ですが、毎年来ています。ごっく
ん体験はおいしくて、喉通りがいいで
す。これ、いいわ!

(50代 男性 市内在住)

ぐるぐるアートとバルーンが楽しかった。

(小4男子 小2男子 市内在住)

豊中のボランティアイメージキャラクター
ポランちゃん

広報で知りました。いろいろな活動が
分かり、良かったです。

(60代 女性 市内在住)

(アクセス体験コーナーにて) 難しいけど、
楽しかった。(女性 小5男子 市外在住)

皆さん、お忙しい中、インタビューにお時間をいただき、ありがとうございました。(そよかぜK.F)

ボランティア体験コーナー



ホームページ記事入力体験
・紙工作
(アクセス)



車いす・アイマスク体験
(みちしるべ)



手話体験
(手話サークル虹、あさなぎ、
ジャンケンポン、トマト)



福祉車両試乗体験
(豊中アッシー)



ぐるぐるアート
(ぐるぐるアート豊中世話人会)



ふくしの仕事体験コーナー
(豊中市社会福祉施設連絡会)

令和元年度 登録ボランティア新年の集い

毎年恒例の「登録ボランティア新年の集い」が、今年も開催されました。昨年までは、市立福祉会館で行われていましたが、今年は豊中市立文化芸術センターにて実施。当日は70人を超える登録ボランティアが参加し、楽しいひと時を過ごしました。

市社協登録ボランティア新年の集いが、令和2年(2020年)1月22日(水)に市立文化芸術センターにて開催され、多くの方にお集まりいただきました。初めての会場でしたが、朝からボランティアのみなさまに会場準備等にご協力いただき、ありがとうございました。

会場では、昼食をとりながら、他グループの方々とコミュニケーションを深めることができました。また舞台では、個人やグループによる演目が披露され、みなさまと共に感動し、体を動かしながら歌を歌い、一緒に楽しめた事が本当に良かったと思います。

次回も、この楽しい会に一人でも多く参加して下さる事を心より願っております。また、来年もお逢いしましょうね。(聴くの会 H・U)



美味しい昼食を参加者全員でいただきました!



ハーモニカ演奏 大林夏子さん



オカリナ演奏 榎つよしさん



江戸芸かっぽれのみなさん



いきいき歌体操グループ「さわやか」
のみなさん



日本舞踊 平岡和子さん



フルーツ演奏 細谷正純さん

とよなか地域ささえ愛ポイント事業

活動登録者が、対象となる社会貢献活動(ボランティア活動)を行うことで、ボランティアの楽しさを知ってもらい、自身の健康づくり、また地域の福祉施設・福祉活動への理解を深めてもらい、介護予防の推進を図る事業で、活動実績に対してポイントが付与され、ポイント数に基づき、年1回活動支援金として還元されます。

【活動登録説明会】

日時：第1月曜日、第4火曜日 どちらも10時~12時

場所：豊中市すこやかプラザ2階会議室

対象：豊中市在住の満65歳以上の介護保険第1号被保険者

申込み：事前予約制(電話：06-6848-1000)

みなさん、介護予防のため、ボランティア活動しませんか。まずは説明会にご参加ください!



災害支援研修会

市社協主催の災害支援研修会が1月18日(土)すてっぷホールにて行われ、約170名が参加されました。社協による阪神・淡路大震災から25年の振り返りのあと、大分県別府市役所 共創戦略室 防災危機管理課 防災推進専門員 村野淳子さんの「高齢者・障害者の避難誘導～『災害時ケアプラン』について」の講演がありました。“誰ひとり取り残さない防災”を掲げて、災害時避難しなかった人は、避難できなかった人と認識し、避難できなかった理由から問題点を整理。「個別支援計画のモデルづくり」に着手した経緯をお話していただきました。計画を作成する際、当事者の参加を軸にしながら、それぞれに必要な避難の方法、関わる人たちの話し合いが繰り返し重ねられていく様子を学びました。



大分県別府市役所 共創戦略室
防災危機管理課 防災推進専門員
村野 淳子さん



多くの方にご参加いただきました!

また、この講演を聞いて、問題を協議することが大切だと感じました。色々な発言があり、様々な考えがあることを踏まえて、どのような意見があってもいい、決して発言者を非難しないで、話し合いを重ねていくことを、難しいですが大切にしなければならないと思いました。

また、豊中市内の取り組みとして、市社協でおこなっている「マンションサミット」は、災害時の安否確認などについて考える場としても、とても有効だと感じました。

これからも防災について考えて続けていきたいと思えます。

(ステッキ K.S)

アンケートより

- ・日頃から住民同士のつながりを持ち、お互いを理解することが大切だと思いました。
- ・要支援者の方と一緒に考え、訓練し、検証するということを、繰り返し行うことが大切だと感じました。
- ・この素晴らしい取り組みが広がると、もっと安心して住める地域になっていくと感じました。



災害パネル展示



阪神・淡路大震災から25年経った今、震災を風化させないために、令和2年(2020年)1月8日(水)～20日(月)まで、阪急豊中駅北口改札を出てすぐにある市民情報活動サロンのショーウィンドーにて、災害パネル展示を行いました。パネルには、阪神・淡路大震災の被災状況、発災時に豊中市社協が行った災害支援ボランティアの取り組みの内容や、震災当時の写真などを展示しました。



25年前の様子がショーウィンドー
いっぱい展示されました

ボランティアはじめま専科 ～そよかぜ～

「そよかぜ」では、毎年5月にボランティアはじめま専科を行っており、令和元年（2019年）5月21日（火）ボランティアセンターぷらっとで行いました。

子育て支援・家事支援グループである「そよかぜ」は、平成4年（1992年）に、市社協登録ボランティアグループとして発足し、28年になります。10名程度、女性ばかりで活動しております。活動内容は、千里・庄内保健センター・1才半健診のお手伝い、障害児の保護者会での保育、とよなか国際交流センター・日本語教室の保育、高齢者の行事でのお手伝い等をしております。また、個人宅への家事支援、子育て支援も受付けております。

「細く、長く、自分にできる範囲内で」をモットーに、少しでもお役に立てることができるよう頑張っております。女性の生き方が多様化している中で、女性が「頑張らなくては」と気負わず、支援を求めて休めるように願い、「女性のために何かできることはないか」と常に考えながら活動しております。

みなさまも女性の応援団になってくださいませんか。一緒に活動して下さる方を募集しています。ぜひ一度、見学にお越しください。お待ちしております。

（そよかぜ K.F）



メンバーで児童養護施設遥学園を見学！

定例会：毎月第3火曜日 10:00～
ボランティアセンターぷらっとにて

大阪府市町村ボランティア連絡会

研修交流会

令和2年（2020年）2月5日（水）に、大阪社会福祉指導センターで、午前10時30分から代表者会議が開かれ、令和元年度の事業報告、会計報告、会則変更と、令和2年度事業計画案、予算案の審議を行い、全会一致で了承されました。

今後の北摂ブロック交流会は、令和2年：摂津市、令和3年：吹田市、令和4年：豊能町で行われる予定です。



ぐるぐるアートなど、
豊中の活動の様子を展示しました

午後1時からの研修交流会では、活動発表として、高石市から「町の便利屋さん」、藤井寺市から「NICE 藤井寺バンド」の演奏で会場を和ませていただきました。また摂津市、泉大津市が体験コーナーで、羽曳野市、豊中市が展示コーナーで、各々のPRを実施しました。

その後、少人数でのグループワークで、現状や課題について懇談を実施。最後に質疑応答があり、研修・交流会が無事終了しました。

（みちしるべ M.H）



私にとってのボランティア～ボランティア活動手記～

ちょうど25年前の阪神・淡路大震災の年が「ボランティア元年」と言われていますが、当時まだ現役の会社員だった私も、その状況を見て、ボランティアに関心を持つようになりました。

それから3年後の定年退職を迎えた年に、当時岡町の福祉会館の中にあった社会福祉協議会に赴き、担当者からボランティアについて教わり、登録ボランティアグループの「みちしるべ」を紹介されました。そして、初めての例会に出席した後、即入会したのが私のボランティア活動の始まりでした。

当時のボランティアは、身体障害を持った子どもや、脳梗塞などで体が不自由になった人達のリハビリの手伝いが主でした。2000年に介護保険制度が始まり、これらのボランティアは少なくなり、代わりに市内の小中学校からのボランティア体験学習の指導依頼があり、それが主な活動になりました。しかし、最近はその依頼も少なくなり、主に高齢者施設などからの行事手伝いが主な活動になってきています。ですが、従来の「みちしるべ」にこだわらず、新しいボランティアグループとしての再出発と考えています。

(みちしるべ 細谷正純)



施設見学

聴くの会

**川村義肢(株)大東本社へ
見学に行ってきました!**



令和元年(2019年)10月29日(火)に、川村義肢(株)大東本社を見学しました。義肢装具・下肢装具などの製造会社の方から、義肢の「義」は代わりになる物、「肢」は手・足という意味があると説明がありました。そして、ビデオ視聴後、義肢装具についての簡単な説明があり、その後工場内の見学へ。まず、義肢・義手の石膏で作る作業を見学～数々の介護福祉用品・福祉用具の見学～車椅子の体験をしました。車椅子体験では、色々な操作に慣れることが大事だと思いました。



また、これだけの種類の用品・用具が開発されていることに驚きました。皆が日常生活に不便を感じた時には、このような用品・用具をうまく利用して自分らしい人生を楽しみたいと感じました。最後に、参加者の健康の一助になればとの思いで、オプションの「ノルディックウォーク」の体験をして、貴重な時間を過ごすことができました。

(聴くの会 H.A)

豊中アッシー

**人と防災未来センターへ
見学に行ってきました!**



令和元年(2019年)11月7日(木)、神戸市中央区脇海岸にある阪神・淡路大震災記念「人と防災未来センター」をメンバー6名で見学しました。

4階には、阪神・淡路大震災が発生した午前5時46分の様子をリアルに再現した施設があり、床からの振動を感じながら次々と崩壊する町の映像と衝撃音を体験することが出来ました。



ガラス張り5階建てビルの壁面には、南海トラフ地震で想定される津波の高さ 34.4メートルが表示されていて、改めてその高さに恐怖を覚えました。

我々は、近い未来に発生する大地震を遠ざける事はできませんが、過去の経験を活かして少しでも被害を小さくする方策を学ぶ事が大切だと強く感じました。

(豊中アッシー S.Y)

年賀状ボランティア

善意銀行を活用させていただき、実施しているこの事業は、今回で35年になります。昨年度までは市内在住70歳以上のお一人暮らしの方にお送りしていましたが、今年度は豊中市ひとり暮らし老人の会のみなさまへ年賀状をお送りしました。

1枚1枚丁寧に思いをこめて作成し、みんなで協力しながら、2日間で延べ64の方にご参加いただき、1,128の方へ送付することができました。ご協力いただいたみなさま、本当にありがとうございました！



工夫をこらした力作ぞろい！

<ボランティアカフェ>

「ボランティアカフェ（通称：ボラカフェ）」は、市社協登録ボランティアグループにご協力いただき、大勢の方に楽しんでいただいております。ぜひ、一度のぞいてみてください。みなさまのお越しをお待ちしております。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、しばらくの間休止させていただきます。

日時：第1月曜
第2火曜・木曜
第4金曜
13:30~15:30

場所：ボランティアセンター
ぶらっと

★1杯100円
(お菓子付き)



<ボランティア活動総合補償制度のご案内>

安心してボランティア活動に取り組んでいただくために、ボランティア保障制度があり、ボランティアセンターが窓口になっています。

- ◆ボランティア活動保険（ボランティア活動中の事故などに備えていただく、ボランティアの方が加入できる年間の保険）⇒ボランティア活動を行う団体が対象
- ◆ボランティア・市民活動行事保険（行事の主催者がスタッフ・参加者のケガや賠償責任を負った場合に備える、行事ごとにかかる保険）⇒行事の主催者が対象

府社協のHPより、パンフレットをご覧ください。
<http://www.osakafusyakyō.or.jp/vcenter/hoken.html>
詳しくは、ボランティアセンターまでお問合せください。

<義援金のご報告>

- 令和元年8月豪雨災害義援金：20,562円
(令和元年9月2日~令和2年2月29日現在)
※送金先：中央共同募金会「災害ボラサポ・8月九州豪雨」
 - 令和元年台風第19号災害義援金：20,695円
(令和元年10月16日~令和元年2月29日現在)
 - 令和元年台風第19号災害街頭募金：45,100円
(令和元年11月8日(金) きたしん豊中広場にて実施)
※送金先：中央共同募金会「災害ボラサポ・台風19号」
引き続き募金箱を設置しておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。
- 設置場所：ボランティアセンター「ぶらっと」、福祉の店「なかま」、中豊島介護サービスセンター、ビーの×マルシェ、地域福祉活動支援センター（北丘、庄本、高川、服部、東豊中、蛭池）

編集後記

新型コロナウイルス感染拡大のニュースが、毎日のように報道され、世の中が騒然としていますが、ボランティアのみなさまも、感染予防に十分注意するようお願いいたします。

例年の行事ではありませんが、1月の新年の集いや2月のボランティアフェスティバルを通じて、ボランティアグループ相互間のコミュニケーションをとり、大変有意義な時間となりました。

また、伝統的なボランティア活動に加えて、他市に先駆けて取り組んでいる、団塊世代の活動「団塊塾とよなか」や都市型農園活動「豊中めぐり」やなどの活動は、先進的で益々の活躍が期待されます。今後も、健康には十分留意しながら、ボランティア活動を推進いたしましょう。

(団塊塾とよなか S.F)