

👉 ボンズバツ! とお届け ボランティア 情報

ボンズバツ!

笑顔で
やさしい声掛け!!

2016 November

11 [Vol.22]
月号



デイサービス
介助
ボランティア





傾聴ボランティア活動紹介



傾聴ボランティアとは

住民同士の支えあいが必要になってきている今日、誰もが安心して過ごせる場所を求めています。しかし、誰もが心に思いや悩み・迷いがあります。“傾聴”とは悩みを聴く過程を通して、その人が自分の悩みに向き合い、自分自身の力で一步踏み出すことを支援する活動のことです。今回は傾聴ボランティアの研修報告と、現在デイサービスで活動している傾聴やす「うなづき」の取り組みを紹介します。

研修参加報告

心が孤立しないように「話を聞く」「受け止める」ことで、心のケアが少しでもできればという思いのもとに、昨年と今年の7月25日・7月26日、倉吉で開催された講座を受けました。内容は傾聴の意味と意義についての講義とロールプレイが中心でした。(ロールプレイとは、役割演技技法と呼ばれる対人関係訓練です。)2日間で12時間と息つく間もないほどでした。

傾聴の基本的な心構えは、「聴き上手は話さない」「情緒的一体感の共有」「受容的態度と共感的理解」「相手のペースに合わせる」「守秘義務の遵守」です。この傾聴スキルを使って、相手が行う言動に対してどう対処するかという体験学習でした。参加者一同おおいに刺激をうけたものの、実体験の如く心に響くものがありました。

講座を受けた参加者の有志で、傾聴やす「うなづき」を立ち上げ、傾聴のスキルを基本に、今高齢者福祉の現場で歩き始めたところです。

傾聴やす「うなづき」の皆さんにインタビューを行いました



Q 活動していてどんなことを感じていますか？

- A**
- 話がうまく続かないなど苦勞もするが、待っていている人もあり、活動を受け入れられてきていると思います。
 - 家からはあまり話ができません、出て話をするのが楽しみという人もあり、活動を続ける意欲となっています。

Q 傾聴ボランティアの楽しいところは？

- A**
- 人生の先輩方に話を聞いて、いろいろと勉強になります。
 - 聴くことを通じて自分自身も成長させてもらっています。
 - 相手が笑顔で話される姿がとてもうれしいです。
 - 聴くことの難しさもあるが勉強しながら取り組んでいます。
 - 定例会で自分たちの取り組みを振り返り、仲間のいる心強さや一緒に取り組む楽しさがあります。

Q 今後への想い

- A**
- 他の活動へも傾聴で学んだことが活かされていると思います。
 - これからもこの仲間と活動を続けていきたいし、仲間が増えて活動が充実したらいいなと思います。



一人の話をじっくりと聴いたり、時には複数の方の会話がうまく運ぶように促したり…「聴く」という手段で関わっています。

各地域ボランティアの話題

船岡

子どもたちの笑顔が喜び

大江 田中 弘江

大江小学校ボランティアは、地域の方が子どもたちの成長を願う環境を整えたり、学習などの見守りをしています。

このボランティアの二つに、見守り隊があります。毎日下校時に、地域の方が子どもと一緒に歩き見守りをしています。子どもたちは、今日会ったことを話したり掛け算を唱えたりクイズを出したりしながら楽しく歩いています。時には子どもたちがカエルとりや虫とりで夢中になり時間がかることもありますが、皆さん笑顔でそれにつきあっています。学習ボランティアは、玉結びや玉止め、ミシンのかけ方など人の目がたくさんあった方がきちんと習得できそうなことをお手伝いしています。それから、郷土の料理や保存食など地域の方がよく知っていることやちよっとしたポイントなどを紹介し一緒に作ります。昨年は、大根を切つて干しる学期にそれを煮て食べました。また、子どもの家の柚子を使つて柚子煮を作りました。たくさんある大根や柚子もこんな風にしたら保存できることが子どもには新鮮だったようです。

そのほかにも校庭の草取りや読み聞かせなど様々なボランティアが活動しています。皆さん「子どもたちの笑顔を見るのが楽しいしうれしい。」と声をそろえて言います。運動会、学習発表会などに子どもたちから招待状が届くのも皆さんの喜びのひとこまになっています。



八東

「八東小学校草刈応援隊」のボランティア活動

才代 中村 登

私たちの活動は、小学校の各種行事前に学校周辺の草刈りを中心に庭木の剪定などを年に数回実施しております。

活動に参加の皆さんは、子や孫が学校の生徒である如何を問わず積極的に参加いただいております。朝六時から始めて、子供たちが登校してくるまでの一時間半くらいの作業ですが、毎回十二、三名の男女が参加しています。短時間の作業ではありますが、見違えるほどきれいになります。終わった時の充実感と気持ち良さは格別です。

作業終了後に学校で用意された茶菓を頂くのですが、この時久しぶりに会った会員が猪、鹿、猿の被害の話やら農作物の出来、不出来の話題等々とても興味深く、会員にとつても本当に有意義な交流の場となっております。



郡家

手芸教室で地域を活性化

市場 山根 恭子

5年程前から、中私都郵便局の窓口ロビーにて、ボランティアで手芸教室を開催しています。きっかけは、局長さんから、郵便局舎を利用して地域の方々々に喜ばれる催しが何かできないだろうかとの相談を受けたのが始まりでした。不定期の開催ですが、今では、参加者の皆さんが、次回は何をするのか楽しみにして下さっている方も多く、お世話をする側としても力が入ります。また、出来上がった作品は、郵便局にて展示され、来局者の方々の目を楽ませていると聞きます。

作品を作り上げる達成感もさることながら、何気ない世間話もこの教室の魅力ではないかと思えます。ぜひ一度、中私都郵便局の常設作品展を見学においでください。



明るいボランティアの方を募集します！



社会福祉法人 やす
介護老人施設きたやま

介護老人施設きたやまは平成23年4月にオープンし、今年で6年目を迎えました。施設サービスマン(29名)と在宅サービスマン(登録25名)の2種類の事業所があり、在宅サービスマンの小規模多機能型居宅介護施設は八頭町内では現在きたやま1事業所のみです。特徴としては「通い」を中心に「泊り」や「訪問」の

サービスマンを柔軟に組み合わせ、24時間切れ目のないサービスマン提供することで在宅での介護を支援するところです。私たちは住み慣れた地域で出来るだけ長く、それぞれに合った生活が出来るようにと支援しています。そして地域の方々のお力を借りながら、私たち出来る限り地域の方々をお支えし、お互いに支えあえるような関係を築いていきたいと思っております。

現在活躍中のボランティアさん

二味線や踊り、血廻し等の演芸披露、茶道講師、スポーツ吹矢指導、レクリエーション補助など、お世話になっております。

募集するボランティアの活動内容

- 利用者との話し相手
- レクリエーションや行事のお手伝い
- 草取り
- 屋内清掃

先 介護老人施設きたやま
TEL 0858(84)6220
FAX 0858(84)3111



豆知識②

気をつけよう！冬の体調管理

猛暑による夏バテなどで不調に苦しめられていた方も、ようやく体調が落ち着いてきたのではないのでしょうか。この時期は来る冬に備えましょう。そのための基本は食事です。肥満気味の方は過食に注意が必要ですが、夏バテや寒暖差に弱い虚弱な方は食欲が出てくるこの時期に、積極的に食べましょう。食べ物が栄養をしっかりと吸収することで病気に対する抵抗力が高まり、感染症にかかりにくくなります。

もう一つのポイントは運動です。ウイルスなどの外敵から体を守る免疫の中心的な役割をしているものの一つが、白血球の一種であるリンパ球です。リンパ球は血液循環をよくすることで、活発に働きます。このため、手や足の細い血管まで、全身の循環をよくする有酸素運動が有効なのです。具体的にはウォーキングや水泳、ストレッチ体操などがよいでしょう。また、しっかりと睡眠をとることも大切です。これらの季節は過ごしやすいい日が続きます。体調が安定しやすいこの時期に冬に備えてしっかりと体力作りをしてみたいかががでしょうか？

寒さに負けるな!!



八頭町ボランティアセンター運営委員名簿

(平成28年6月1日~平成30年5月31日)

備考	氏名	所属	備考	氏名	所属
委員長	岡垣 満枝	学識経験者(郡家)		竹本 初恵	船岡生活を見つめる会(船岡)
副委員長	田中 辰江	配達ボランティア(郡家)		武本 充子	野菊の会(船岡)
編集委員	浦林 道子	大江生活を見つめる会(船岡)		田中 寿人	民生児童委員(八東)
編集委員	田中 朝子	赤十字奉仕団(八東)		木原 悦子	花つくりボランティア(八東)
	矢部 正枝	郡家ひまわりの会(郡家)		鎌田 京子	食生活改善推進協議会(八東)
	細田 政恵	赤十字奉仕団(郡家)		尾崎 幸子	配食 すずな会(八東)
	中村千代美	JA 介助ボランティア(郡家)		龍田 安代	福祉施設(NPO法人たんぼぼ)
	下田 慶子	赤十字奉仕団(船岡)		渡邊 二之	学校関係(八頭中学校長)
	橋上 清美	さくらんぼ 商工会(船岡)		白岩雄一郎	行政機関(教育委員会)

発行所・問い合わせ先

八頭町ボランティアセンター

(八頭町社会福祉協議会内)

八頭町宮谷254番地1
TEL 0858(72)6210