

いいじゃん サロン通信

令和5(2023)年3月発行
発行 社会福祉法人みよし市社会福祉協議会
編集 地域福祉課



みよし市では通いの場のことを「いいじゃんサロン」といいます



01 ボランティアインタビュー

02 いいじゃんサロンの紹介

ボランティアを始めたい人、必見！！
「運転ボランティア」として長年にわたり活躍されている、日野さんにインタビューしました。
ヒントになる話が満載です。

みなよし地域の「クノンボールクラブ（明知下）」とおかよし地域の「三好丘旭健康体操」を紹介します。
活動を始めたきっかけや、活動で大切にしていることなどについて聞きました。
サロン活動を始めたい人も、すでに参加している人にも参考になる話が盛りだくさんです。

01 ボランティアインタビュー

ボランティアしてみたいけど、「どんな活動がある?」「自分にはなにができる?」と始めるときは悩みがつきもの。今回は「運転ボランティア」として活躍中の日野さんにインタビューしました。



▲ ボランティア登録して、なんと!? 23年目の日野さん

1 どんなボランティア活動をしていますか??

1人では、外出することが難しい利用者を目的地まで福祉車両（たすけあい号）で送迎したり、外出先で付き添ったりしています。目の不自由な人、車イスを利用している人などと一緒に通院や買い物に行くことが多いです。まれにイベントや日帰り旅行に行くこともあります。

2 ボランティアを始めたきっかけは??

約20年前に福祉センターに導入された福祉車両を見学に行ったときに、職員の方に「運転ボランティア」を紹介してもらい興味を持ったからです。私は20歳代の時に当時女性ではまだ珍しかった自動車の免許を取得し、それからずっと運転が好きで、大きい車を運転するのも、人を乗せるのも苦じゃなかったから、私に向いているボランティアに出会えたと思っています。



▲ 福祉車両（たすけあい号）で、今日も安全運転、行ってきます

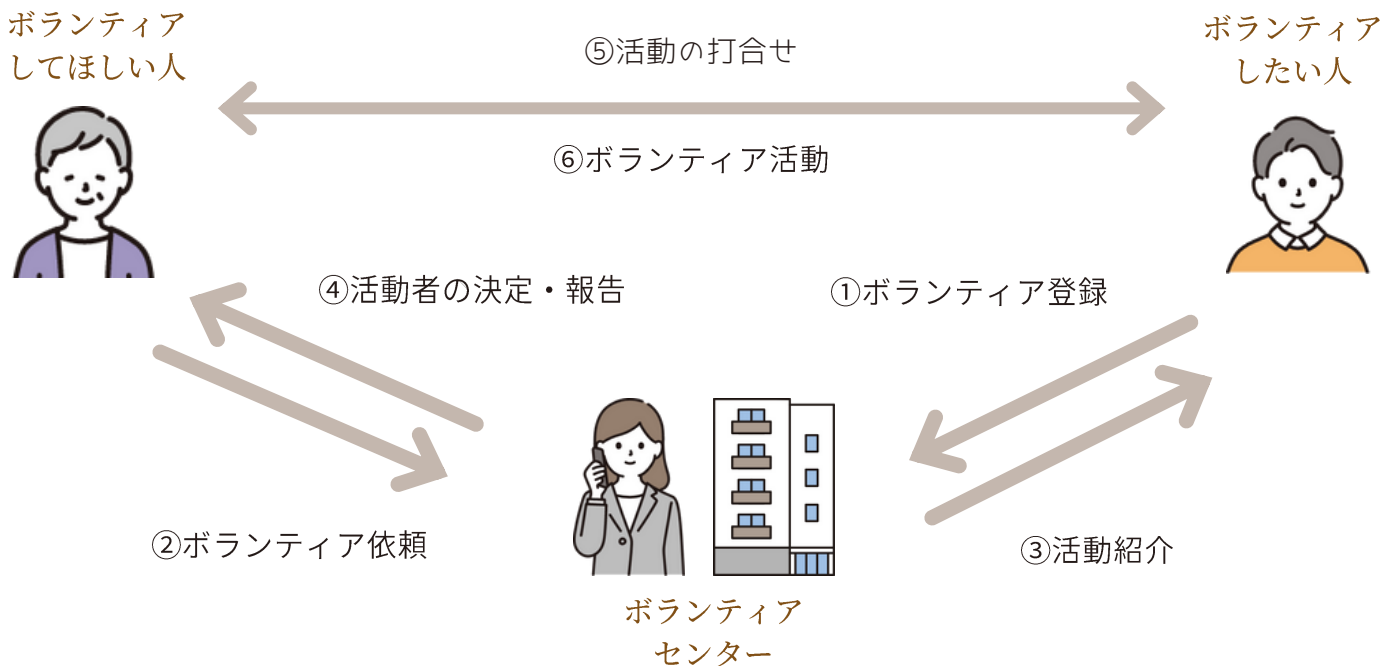
3 ボランティア活動で大切にしていることは??

前日の電話での打ち合わせや運転中の会話などで利用者に寄り添い、利用者が「何かやりたいことはないか?」「遠慮していることはないか?」など、ボランティアにも相談できそうな利用者のプチストレスを少しでも解消できたらいいなと思っています。いつも利用者を座席に乗せるときは、王様や女王様みたいに接するように心がけていますよ。利用者とのおしゃべり（コミュニケーション）はとっても大切だと思っています。

4 ボランティア活動をやって良かったことは??

今まで出会った利用者は10人もいないかもしれませんが、長い利用者は10年以上の付き合いがあります。運転ボランティアを通じて多くの出会いがあり、学んだことがいっぱいありました。車内や外出先で利用者が不安を感じたり困ったりする場面と一緒に経験することで、そのひとつひとつの経験の積み重ねが、次のボランティアに生きてきますし、自分自身の人生にもプラスになりますからね。

ボランティア活動を始めるまで



- ①ボランティアをしたい人は、ボランティアセンターでボランティア登録をします。
- ②ボランティアをしてほしい人からボランティア依頼がボランティアセンターにあります。
- ③ボランティア依頼があったら、ボランティアセンターに登録してあるボランティアに活動の紹介を行います。活動の紹介があって、活動できそうであれば、活動できる旨をボランティアセンターに伝えます。
- ④ボランティアをしてほしい人に依頼したボランティア活動ができる人のことをお伝えします。
- ⑤活動の前にボランティアをしてほしい人と事前の打ち合わせをします。
- ⑥ボランティア活動が始まります。

ボランティア登録は、みよし市ボランティアセンターの窓口で受け付けています。

住所 みよし市三好町陣取山39番地5

電話 0561-34-1588

※インターネットを利用して、ボランティア登録を行うこともできます →



現在募集中のボランティア

● 生活ごみを自宅から集積場まで運ぶボランティア活動を通じた地域の助け合い活動 『となりのみよしさん』



この活動が始まって、1年半が経ちました。現在16名（令和5年3月1日現在）の高齢者がボランティアの支援を受けています。

週1回程度、出勤前や朝の散歩のときに、ちょっとしたボランティア活動を始めてみませんか？
1回あたり100円（チケット制）の有償ボランティアです。

～ 問い合わせは、みよし市ボランティアセンターへ ～

02 いいじゃんサロンの紹介

クノンボールクラブ（明知下）



▲明知下老人憩いの家

今回ご紹介するサロンは、「明知下老人憩いの家」で月2回開催している「クノンボールクラブ」です。いつも和やかでアットホームな雰囲気で行われています。クラブの名前は「クノンボールクラブ」ですが、現在は幅広いメニューで健康増進を図る活動をしています。約1時間、身体を動かした後の茶話会では、淹れたてのコーヒーとお菓子を食べながら、気の合う仲間同士でおしゃべりタイム。そして、身体も心も軽やかになり、皆さん家路につきます。

1 活動を始めたきっかけは??

平成29年4月に『健康寿命を伸ばす!! 認知症ゼロ!! 寝たきりゼロ!!』を目指し、楽しく身体を動かし、口を動かし（食べる、会話する、歌う）、脳を眠らせないようにとの目的で体操教室を立ち上げました。

2 いつもどんな活動をしているの??

活動を始めた頃は、クノンボールを使った体操を中心に活動していましたが、コロナ禍で数ヶ月の中止期間もあり、現在は2人の講師を迎え、幅広いメニューで活動しています。

今日（取材した日）は、ボールを使って口腔体操も兼ねて全身の運動をし、同時に頭で数字を数えてと大忙しで、気を抜いたら間違えそうでした。他の活動日には、専門の講師を招いて、音楽の力で心と身体が元気になるリトミック教室を開催しています。昔懐かしい曲に合わせてハンドベルを鳴らしたりすることもあります。

3 活動で大切にしていることは??

体操だけではなく、参加している仲間が気兼ねなく楽しめる場所になったらいいと思います。これまでも体操の後はクリスマス会や新年会をやったり、過去にはチンドン屋に来てもらったこともあったり・・・

今後は月3回の開催に増やすことも考えていて、参加している人が心身ともに元気になり、それが健康寿命を延ばすことにつながればいいなと思っています。



▲ 皆さん集中モード!!
頭を使って、ボールの運動



▲ 皆さんの笑顔いっぱい
茶話会の様子

三好丘旭健康体操



▲ 三好丘旭集会所

次にご紹介するサロンは、「三好丘旭集会所」で開催している「三好丘旭健康体操」です。

現在、内容の異なる4つの体操教室があり、毎週2～3回開催されています。参加者は、自身の都合や興味のある体操教室を複数選んで参加されています。集会所には近所から歩いて来られる方が多く、地域の気の合う馴染みの仲間が集まり、和気あいあいとした雰囲気で行われています。

今回は、隔週水曜日に開催されており、他に類を見ないコグニサイズを実施している体操教室にお邪魔しました。

1 活動を始めたきっかけは??

約10年前に、かかりつけ医から健康維持のために習慣的に運動するように言われ、自宅からの距離も近く、気軽に体操できる場所があったらいいなと思ったのがきっかけで、同じ地域の友達などに声をかけて、何とか身近な地域の集会所に体操教室を立ち上げることができました。また今日まで続けてこれたのは、それぞれの体操教室の講師が参加者のことを考えて、熱心に指導して下さったおかげです。



▲ 必死に手と足を動かし、脳トレ&リズム体操

2 いつもどんな活動をしているの??

はじめは、1つの体操教室から始まりましたが、参加者のニーズに応えるため、1つずつ内容の異なる体操教室が増え、また既存の教室とも協同することで、現在は4つの体操教室が行われています。

今日（取材した日）の体操は、模造紙に書かれた漢字や算数の問題を解きながら、または季節の歌を歌いながら「トントントン」とリズムに合わせて足踏みをして腕を振り、身体も頭もフル回転でした。体操が終わると、身体も温まり、さらに少し賢くなれた気がします。

また他の活動日には、ヨガやストレッチを中心とした体操が行われたり、気功の教室が行われる日もあります。

3 活動で大切にしていることは??

参加している皆さんの笑顔がいつも溢れ、気軽に楽しくそして元気に参加できることを大切にしています。

そんな教室を今後も続けながら、この教室を通して地域の人たちが世代を超えて交流し、みんなで見守りあってやっていけたらいいなと思っています。親子で参加してもらったり、たまには学生さんに参加してもらうのもいいかもしれません。若い人が来るだけで、まだまだ頑張らなきゃって気持ちになりますからね。



▲ 「気」を巡らせて、心と身体を整えます（気功教室）

いいじゃんサロンはなぜ必要？

人生の最期まで他人の力に頼らずに自分らしく生きることが人間の尊厳につながると考えられています。

寝たきりや認知症になれば手厚い介護は必要不可欠になりますが、食事やトイレなどはできるかぎり独力で済ませたいと思うのは当然です。重度の要介護にならないために、適度な運動や生活習慣の見直しを比較的若いうちから実践していくことが必要です。



介護にかかる費用を抑制することが挙げられます。ご存知のとおり介護保険の財源の約半分は、40歳以上の国民が納める介護保険料で成り立っています。しかし、このまま少子高齢化が進めば、納める側の保険者は減る一方で被保険者の数は増え続け、介護保険の仕組み自体が破たんしてしまうことが予想されています。

いいじゃんサロンでは、体操や趣味の活動、茶話会など様々な活動が実施されており、その活動に参加したい意思をもつ人が参加しています。

同じ意思を持つ人が集まり、仲間を増やすことで社会的なつながりをつくり、お互いの見守り機能を果たしたり、あるいは誰かの役に立つ活動を行うことで、社会的な役割を果たすこととなります。

仲間がいる、誰かの役に立っているという自分の役割は生活に張り合いを与え、日常生活をいきいきと送ることにつながります。



編集後記

ボランティアインタビューで「自分は運転が好きだから」というキーワードがありました。「自分が好きなこと、得意なこと、やっていて楽しいことが、誰かの役に立つ」ということがわかるお話です。

国は地域共生社会の実現に向けた取り組みに重点を置いています。言葉は難しいですが、「自分は支える人でもあり、支えられる人でもある」という当たり前のことを誰もができるようにしていくということ。歳を重ねても、障がいがあっても、子どもであってもそれぞれの強みを活かした地域での役割をもって生活することが求められています。