



サポートやお ボランティアだより

第89号
2022年3月20日

★発行 社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会、八尾市ボランティア連絡会
★住所 〒581-0018 八尾市青山町4-4-18 在宅福祉サービスネットワークセンター内

ひまわりカフェ 美味しいコーヒーで ホットなひとときを!!

紅茶の美味しい喫茶店、行ったり来たり……デートの時、喫茶店を待ち合わせ場所を選んだ方もおられると思います。若い時、お金もなく暇をもて余して、一杯のコーヒーで何時間も居座って、店の方に迷惑がられていた人や、マスターと仲良くなって、人生相談に乗ってもらった人もいるかもね!! アルバイトされた方もおられると思います。

古くは歌声喫茶、今はカラオケのできる喫茶店が、人気があるのでしょうか？



今回は、令和4年1月7日(金)の昼さがり、社会福祉会館にやって来ました。

素敵な喫茶コーナーがあるという、うわさを聞きましたので、取材をさせていただきました。福祉会館の3階に上がると看板が目に入りました。“ふむふむ、なににな、ほうほう”〔ひまわりカフェ〕と書かれてあり、〔ふれあいカフェ〕とも書かれてあります。しかも、お菓子付きで100円です。安いというのは庶民にとっては、ありがたいですね!!

この喫茶コーナーは、ボランティアグループ ひまわり会の会が、毎週金曜日の午後1時から3時までの間、開いています。帽子がよく似合うダンディーな井上さんと、女性の方が2人、おそろいのオレンジのエプロンに負け

ない明るい笑顔で、接客しておられました。“手伝ってくださる方募集中”ということです。

今から4年前に初められたのですが、この2年間は、コロナでお休みされていたということです。多い時は、40杯から50杯売っていたというから、凄いですね!!

福祉会館の3階は、老人センターになっているので、将棋、囲碁、バンパー、カラオケ、八老劇団など、多くの人が出入りしています。

喫茶コーナーは狭いので、お客さんが多い時は、空いている部屋を借りられるようになっているようです。各部屋に出前もしていただきますし、外から入って来られる人もいます。福祉会館の職員さんも、楽しみにしておられて、「休憩時間が早く来ないかなあ。」と、待ち遠しそうにしているとか? いないとか?

現在は感染予防に配慮して、紙コップで提供されていますが、コロナがなければ、温めたカップと銀のスプーンで本格的な美味しいコーヒーを提供したいと言っておられました。

突然ですが、ここでクイズ。この喫茶コーナーの壁は何色でしょう? ヒントは、“ひまわり”と言え、もうおわかりですね!! コーヒーを飲みながら、ホットなひとときを味わいに、また来るね!!



広がれボランティアの輪 ⑦⑤



手話を学び、手話でつながる



八尾手話サークル みどり



手話を学び、手話でつながるサークルです。

コロナ発生以降、医療関係者など参加できない会員もあり、現在集まれるのは10人以下です。広い部屋で約1時間に短縮し、フェイスシールドを着けて例会を続けています。

手話だけでなく、ジェスチャーなどの空間表現や口型・板書など、視覚的コミュニケーション全般を大切にしています。初心者にもその人に合ったコミュニケーション

方法を提案します。

地域に広く開かれたサークルです。

花見、納涼会、ハイキング、クリスマス、新年会、ボウリングなど、季節ごとにイベントを催し、サークル外の人々に交流の場を提供します。

小学校での手話体験教室も担当しています。社会では、耳の聞こえない人たちが、日本語とは違う手話という言葉でおしゃべりしている。聞こえる人たちが作った街では聞こえない人たちは困ることがいっぱいある。聞こえない人たちが困らないためにはどんな街になればいいのか、私たちに何ができるのか。そんな疑問を子どもたちが持ち続けてくれることを願っています。

例会は毎週木曜日、八尾市立社会福祉会館で午後6時30分～8時30分まで。

コロナのため活動日、時間に変更になる場合があります。ボランティアセンターにお問い合わせいただければサークルからお返事いたします。

広がれボランティアの輪 ⑦⑥

花 水 木 の 会

頭の天辺から足のつま先まで

花水木の会は、2011年3月14日初めて用和小学校の『独居老人食事会』(現在は『お1人暮らしの食事会』に変更)に参加したのが活動の始まりです。

介護予防体操を中心に“頭の天辺から足のつま先まで”をモットーに会を進めています。

あれから年を追うごとに10か所・20か所と活動が広がり、最高で年間68か所まで拡大し、仕事をしている時より忙しくなりました！

活動場所は主に、老人ホーム、介護施設、小学校、浴場組合、障がい者施設、学童保育等でボランティアをしています。

メンバーに10年表彰の話をしたら、「エッ！！もう10年になるの？」少し間を置いて「ほんまや！ そうやな！」と言うくらいで、私自身もボランティアセンターから知らされるまで全然きづきませんでした。

当初、〈脳トレ〉と〈おじゃみ〉位でしたが、後に〈部分体

操〉、〈タオル体操〉が加わりそれぞれ30分位かけてボランティアを行っています。

一緒に運動し、教えているだけでなく、各施設で勇気をもらったり、感動して泣かされたり、私たちが教えてもらうことが沢山あります。

花水木の会はこれから先も10年・20年と活動を拡大し、次の世代に残るようなボランティアを続けてまいります。





コロナ後を見据えて

給食ボランティアとは

給食ボランティアとは、地域で暮らす一人暮らしの方々のために集会所やコミュニティセンターなどで月1回昼食を手作りし、提供している地区福祉委員会単位のボランティアグループです。

新型コロナウイルスの影響で、現在でも多くの地域活動を中止したり、内容を変更したりしています。中でも飲食を伴う活動は感染リスクが高いとされることから、ひとり暮らし高齢者に向けて食事会を開催する給食ボランティアの活動も、まだ多くの地区が中止しています。

そこで今回は、活動再開を見据えた研修として、衛生管理について学びました。

11月29日(月)、八尾市立社会福祉会館にて、八尾市保健所の佐藤氏をお招きし、講義していただきました。

コロナにより2年近く使用していない調理場の清掃方法から食中毒予防、消毒液のつくり方まで、具体的に教えてくださいました。

後半ではグループにわかれてクロスロードゲームを行い、皆さん熱心に事例に取り組まれていました。

一度止まっていた活動を再開するには、「これまでと同じやり方でいいのか」「どんな準備が必要なのか」など、誰もが不安になります。今回の勉強会では、そんな不安や悩みを同じ活動をしている仲間と共有することもでき、再開にむけて意識が高まったようでした。

フレイルとは？



* 併存症：異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成 葛谷雅文、日老医誌 2009 より引用改変

フレイルという言葉聞いたことがありますか？
これは、加齢による虚弱状態のことを言います。その様にならないためにも、フレイルを予防し、いつまでも元気に過ごしたいものです。

【人生百年時代】と言われている現在、寿命だけを延ばすのではなく、以前から言われている「ピンピンコロリ」の言葉のように、健康寿命を延ばしたいものです。寿命と健康寿命の差は、男性で約9年・女性で約13年です。

フレイルになると、運動機能・認知機能が低下し、介

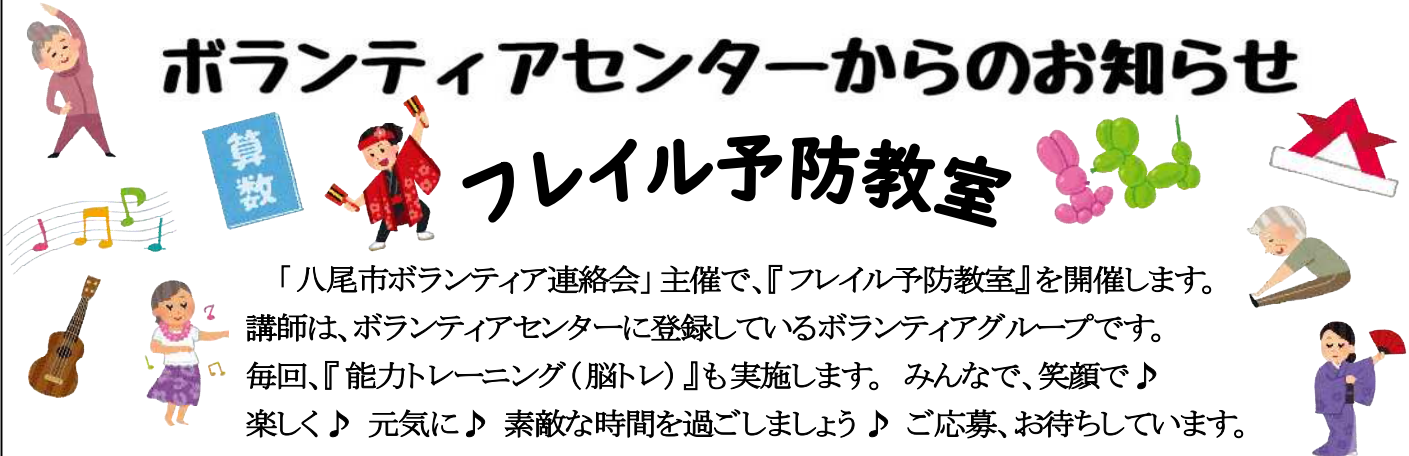
護が必要な状態に陥り易くなります。また、フレイルには運動機能障害以外に、口腔・目・心のフレイルなどが挙げられます。その予防のポイントは

- ①運動・・・無理のない運動習慣と質の良い睡眠
- ②食事・・・低栄養を避け、バランスの良い食事
- ③口腔ケア・・・歯間ブラシも使いましょう
- ④社会参加・・・趣味・地域活動(ボランティア活動)等です。

さあ、みんなでボランティア活動等に参加して、フレイル予防をしましょう

ボランティアセンターからのお知らせ

フレイル予防教室



「八尾市ボランティア連絡会」主催で、『フレイル予防教室』を開催します。
 講師は、ボランティアセンターに登録しているボランティアグループです。
 毎回、『能力トレーニング(脳トレ)』も実施します。みんなで、笑顔で♪
 楽しく♪ 元気に♪ 素敵な時間を過ごしましょう♪ ご応募、お待ちしております。

月 日	グループ名	内 容	月 日	グループ名	内 容
4月28日	いきいき歌体操グループ	歌にあわせて体操!	10月27日	SA八尾・柏原	おもしろ算数パズル
5月26日	おりがみの会	折り紙	11月24日	翔の会	日本舞踊 他
6月23日	ウクレレハウス フラ・ヴィーナス	ウクレレを聴きながら フラダンス体験	12月22日	バルーンやお	バルーンアート
7月28日	花水木の会	タオル体操 他	1月26日	いやしの会	認知症ゲーム
8月25日	よさこい河内連 「緑ヶ丘サークル」	よさこい鳴子踊り	2月16日	ボランティア 教育振興会	いっしょに楽しもう ボランティアの魅力
9月22日	ディスコン協会	楽しいディスコン	3月23日	愉快的仲間	健康体操 他

ボランティア保険の更新のご案内

ボランティアセンターに登録しているボランティアさんが加入している「ボランティア活動保険」は、更新のご連絡が無かったら今年の3月31日で補償期間が終了となります。手続きは、ボランティアセンターで行っております。

また、ボランティア活動中にケガや事故が発生した場合は、速やかにボランティアセンターまでご連絡をお願いします。

【フレイル予防教室 申込方法】

※1年間を通しての申込みとなります。

日程: 上記の表を参照。全て木曜日

時間: 13:30~15:00(受付13:15~)

場所: 八尾市立社会福祉会館 2階

参加費: 無料(八尾市内在住65歳以上)

募集人数: 30名(申込順)

応募方法: 4/1(金)~4/20(水)

電話・窓口にて ☎ 072-925-1045

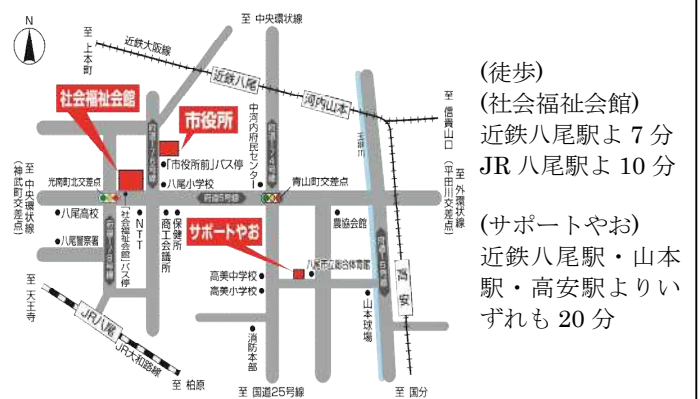
社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会
ボランティアセンター

〒581-0018
大阪府八尾市青山町4-4-18
八尾市在宅福祉サービス
ネットワークセンター内(サポートやお)

電話: 072-925-1045
FAX: 072-925-1161

[Mail: syakyoyao@mth.biglobe.ne.jp](mailto:syakyoyao@mth.biglobe.ne.jp)

◆社会福祉会館・サポートやおへの道順◆



編集委員: 大下 地恵子、二葉 登代子、舘 邦夫、藤後 聡子、
 米田 好宏、瀧上 雅子、鶴園 輝雄、西尾 裕子、室 江身子