



サポートやお ボランティアだより

第91号
2022年9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



フレイル予防

～要介護にならないために～



高齢者のみなさんが年を重ねて、体力や気力が弱まっている状態をフレイルといいます。フレイルを予防し、要介護にならないための教室が月1回、社会福祉会館2階で開催されています。2回目から4回目の様子を紹介します。



第2回＜おりがみの会＞ 参加者30名

2回目は令和4年5月26日(木)。まず、脳カトレーニングからスタート。漢字の読み問題と、計算問題。“いち たす さん たす…”と、ひらがなでの出題は、頭の体操です。体の体操は右手がグー、左手がパーなど左右ちがう動きでこれまた、頭を使いつつの体操でした。



つづいて、【おりがみの会】のみなさんより全員に、材料セットが配られ、各テーブルの指導の担当者もスタンバイ。今日は「フクロウのリース」を作ります。前のボードの見本用“特大おりがみ”を指さし、説明開始。折鶴の基本形を作って、開いて閉じて…とフクロウを折りあげます。次にリースを折り、組合せ、そこへ目を入れたフクロウやリボンを貼って、仕上げました。なかなか高度なおりがみに、教えるボランティアの方も生徒も四苦八苦でしたが、1人ひとり個性的な作品ができて満足そうでした。



フクロウは、幸運を呼ぶ吉鳥とされています。みなさんに幸運が訪れますように、という【おりがみの会】のみなさんの思いが伝わりました。

第3回＜ウクレレハウス・フラヴィーナス＞ 参加者28名

晴れた空そよぐ風、港出船のドラの音たのし〜この歌の題名、わかりますか？憧れのハワイ航路です。フレイル予防教室の3回目が、6月23日(木)社会福祉会館の2階で、行われました。今回は、ウクレレハウスとフラ・ヴィーナスです。受講者のみなさんを、常夏の国ハワイに連れていってくださいました。ウクレレハウスによるハワイアン演奏があり、フラ・ヴィーナスも加わって、フラダンスを教わり、みんなで楽しく踊りました。童謡の海や椰子の実、歌謡曲では、学生時代やバラが咲いた、世界は二人のためなどの歌を、ウクレレの伴奏とフラダンス付きで、歌いました。

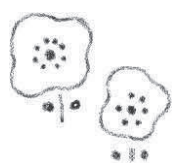
いつもは、脳トレをするのですが、今回は口腔ケア、特に歯磨きは大事だよと教えていただきました。

受講者のみなさんに、感想文を書いてもらっていますので、少し紹介します。

・ウクレレの音色、フラダンスとても楽しかった。久しぶりに童謡も沢山歌わせて頂き、心洗われる思いでした。

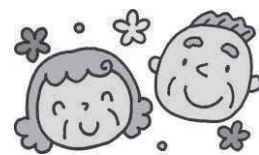
・懐かしい歌を歌えて、楽しく過ごせた時間でした。指先も綺麗、衣装もきれい、優しさもいっぱい出ていて良かったです。笑いあり、楽しくもあり、フレイル予防ということで、次も楽しみに!!





フレイル予防

～ 要介護にならないために ～



第4回＜花水木の会＞参加者24名

7月28日(木)13時30分から4回目のフレイル予防教室が社会福祉会館で行われました。15分前には皆さん集まり出し、ひと月ぶりの再会を楽しんでおられました。



前日に大阪府の高齢者に対する不要不急の外出自粛を求める要望が出た為か、前回より少なめの24人の方の参加でした。女性の比率の高さにビックリしました。

まず、熱中症についての注意喚起のお話がありました。続いてボランティアグループ「花水木の会」の脳トレ体操と、タオルを使ったストレッチがありました。

脳トレ体操、タオルストレッチ、みなさん一生懸命に代表の鶴園さんの指導のもと楽しんで体を動かしておられました。少し難易度が上がってくるとあちこちで笑い声が起こり、終始和やかな雰囲気の中で進められました。

かくいう私も体操に夢中になって、肝心の写真を撮り忘れてしまうところでした…。

ボランティアの輪 ⑦8



人情味のある人形

人形劇サークル
ダックス



八尾市文化会館プリズムホール リニューアル オープニングイベント

～つながり、かがやけ！今日はハレの日～

7月31日(日) 八尾市文化会館プリズムホールリニューアルオープニングイベントで「おしょうとこぞう」上演(5階レセプションホール 13時～14時参加者60名(椅子席25))。

舞台前マットを敷いており、乳幼児の親子連れが多数来られていました。開演前、舞台裏からシャボン玉が飛び、子どもたちが飽きない様に気配りされていました。

ぼた餅を食べるシーンでは、手を消毒するなど、コロナ禍を反映していました。安全を考えて、舞台の機材が倒れないように係の人が配置されていました。

舞台終了後、観客を全員でお見送りした後、手際よく片付けされていました。

最後にお話を伺い、人形を間近でみさせていただきました。人形は手作り、細部にわたって丁寧で、人情味ある顔です。近くで見ると、とても大きくて驚きました。

今年は練習がなかなかできず、大きな声も出せず大変だったとの事。

毎年春に、人形劇まつりをされています
ダックスの皆様、ありがとうございました。楽しかったです。



ボランティア体験プログラム 参加者募集中!

「ありがとう」の世界をいっぱい!

ボランティアを始めてみたい方、新しいボランティアに挑戦したい方
11月30日までの期間に、市内の施設・ボランティアグループで、
ボランティアを体験して素敵な時間を過ごしませんか?

	施設・団体名	日 時	場 所	募集対象者	活動内容
1 高	街かどティハウス 田んぼ	8月1日～11月30日/月・火・水 / 9時～16時(8月15日～17 日除く)	南木の本	中学生以上 /1名	施設内の清掃、昼食の準備のお手伝い、配膳 のお手伝い、利用者との会話及び健康観察、 介護予防教室のお手伝い等。
2 高	地域密着型通所介護 エスプリ介護 デイサービス	8月1日～11月30日/月～土/ 10時～16時	恩智南町	大学生以上 /2名	利用者様との交流、配膳、配茶、レクリエー ション補助、整容等をお願いします。
3 高	お元気さまデイサービス センター愛の輪	8月1日～10月31日/火・金/ 9時～16時	中田	大学生以上 /3名	利用者さんとの会話。工作などを通じ介護に ついて理解を深めていただきます。
4 高	社会福祉法人 恵生会 四季の森	8月1日～11月30日/月～日/ 9時半～14時半	楽音寺	高校生以上 /1名	企業受託班、缶漬し班、創作班、デイケア班 の4つの中から、1つの作業等の日中活動に 参加していただきます。
5 障	社会福祉法人 大阪肢体不自由児者 父母の会連合会 ベーカーリー えいか	9月1日～11月30日/月～金/ 8時50分～15時	南本町	専門学生以 上/2名	工房内での作業等の支援をしていただきま す。
6 障	共働作業所 風	8月1日～11月30日/月～金/ 10時半～14時(8月8日～15日 除く)	八尾木東	高校生以上 /4名(男 女各2名)	利用者さんと一緒に話をしたり、作業支援、 見守り、食事介助等の補助など、日中の活動 を一緒にして頂きます。
7 障	ゆうとおんうゑーぶ	9月1日～10月31日/月～金/ 9時半～16時	久宝園	専門学生以 上/1名	授産活動(主に内職作業)を行ったり、散歩 などの外出支援、生活動作の見守りサポート をして頂く中で、交流して下さればと思いま す。
8 障	ゆうとおんはーと	8月1日～11月30日/月～金/ 9時半～16時半	萱振町	高校生以上 /2名	さをり織りやパン作りなどを中心に活動して います。働く場であると共に、誰もが楽しく 過ごせる場づくりを目指しています。
9 児	放課後デイサービス はな花	8月1日～11月30日/月～土/ 11時～16時	安中町	高校生以上 /2名	子供達と一緒にプログラムやイベントに参加 してもらいます。工作や水遊びが多いです。
10 児	児童デイサービス あんしん	8月2日～11月30日/月～日/ ①11時～18時 ②9時～19時	柏村町	高校生以上 /2～3名	①多少個性的な児童さんと共に一緒に過ごし ていただき、多様性の理解に繋がれば幸いです。 ②児童通所を古民家を利用して DIYで創作しています。参加者と共に色々と アイデアを出し合い、施設作りをお手伝い下 さい。
11 地	シルバーアドバイザー 八尾・柏原 (SA/八尾・柏原)	10月29日/土/10時半～15時	社会福祉 会館2階	専門学生以 上/5名	多様なボランティア活動をしている私たちの 発表の場である「ふれあいまつり」にぜひ、 お越しいただき、活動を体験して下さい。楽 しさを共有しましょう。

	施設・団体名	日 時	場所	募集対象者	活動内容
12 地	運転ボランティアグループ	8月1日～11月30日／月～金／9時～16時	サポート やお	専門学生以上／2名	移動が困難な障がい者の方や要介護高齢者の方の外出支援ボランティアグループです。ドライバーさんと一緒に、助手さんとして体験していただきます。
13 地	バルーンやお	8月24日、9月28日、10月26日／水／13時半～15時	サポート やお	中学生以上／5名	バルーンアートづくりのボランティア活動に必要な基礎技術の練習と楽しさを体験していただき、ボランティア活動参加を推進する。
14 地	子どもと遊びのねっとわーく・八尾	8月21日・9月18日・10月16日・11月20日／日／10時～16時	恩智神社 近くの森	高校生以上／5名	森の中で、お昼ごはんとおやつをみんなで食べ交流を深め、子供たちに自然の中で自由に遊ぶ非日常の体験が出来る場所を運営しています。
15 地	ひまわりの会	8月5日・9月2日・10月7日・11月4日／金／13時半～15時	福祉会館 3階	高校生以上／1～2名	福祉会館3階老人センターで開催している「ひまわりカフェ」の接客のお手伝いをお願いします。
16 地	河内雅会	8月1日～11月30日／日／9時～12時	東山本新 町会館	社会人／2～3名	私達は、河内音頭の扇踊り、又創作踊りをを中心に各種団体と協力し、健康で明るい町づくりを目指しているボランティアグループです。
17 地	手話サークル どんぐり	8月26日・9月9日・10月14日・28日・11月11日・25日／金／19時～20時	福祉会館 2階	小学5年生（要保護者付添）以上／3名	手話の学習をとおして、聴覚障がいのある方々との交流を深めると共に、聞こえないことへの理解に努めています。
18 地	点訳奉仕 野菊の会	11月2日／水／13時半～14時	福祉会館 第1会議室	高校生以上／5名	点字の打ち方、読み方などを体験していただきます。
19 地	八尾市献血推進協議会	6月4日・7月2日・8月6日・9月3日・10月1日・11月5日・12月3日／土／13時～16時	LINOAS 2階 東側通路	高校生以上／2名	慢性的な血液不足が続いています。リノアスの献血会場で、協力の呼びかけをお願いします。（1日2時間程度の活動です。）
20 他	ボランティアセンター	8月1日～11月30日／月／14時～15時（8月15日除く）	サポート やお	高校生以上／5名	不要なタオルをカットして使い捨てぞうきん（ウエス）を作っていただきます。仕上がったウエスは、福祉関連施設へ寄付します。

※種別 【 高・・・高齢者 / 障・・・障がい者 / 児・・・児童 / 地・・・地域福祉 / 他・・・その他 】

※受入れ時間内で時間の調整は可能です。ご相談ください。

事前説明会（要申込み） ボランティア体験お申し込みの方は必ずご参加ください。

◎説明会日程（所要時間は、1時間程度）

10月12日（水）10:30～

※上記以外の日程は、個別に対応させていただきます。

◎場所 サポートやお（青山町4-4-18）
2階 会議室

サポートやお ボランティアセンター

TEL：072-925-1045

FAX：072-925-1161



ボランティア体験プログラム



やりがいを感じられ、貴重な経験！



献 血 呼 び 込 み ボ ラ ン テ ィ ア

リノアスで毎月1回実施している献血活動に、大学生2人が呼び込みボランティア(ボランティア体験プログラムの1つ)として参加されたので取材してきました。

●参加したきっかけは？

・献血について学び、自分の成長につなげたいと思ったから。

・自分には無縁だと思っていた、自分や自分の大切な人も、突然血液が必要になるかもしれない!?と
思い、興味を持った。

●参加してみて、どうでした？

・初めて呼び込みを体験したところ、思うような結果にはならず、難しかったです。

・一生懸命呼び込みをしても来てくれなくて、心が折れそうになった時もありました。来てくれた時は、「貢献できた〜!」とすごく嬉しかったです。

・体験をする前は献血に対して怖いイメージを持っていましたが「少し時間があるから…」と言って来てくれ

た人や、若い人も多かった事から、献血の印象が変わりました。

・どうすれば献血に関心がない人に、関心を持ってもらえるかを考えて、工夫する事が大切だと思いました。

この活動に興味を持って市外からわざわざ来てくれた
摂南大学3年生のお二人でした。



ボランティアの声 ④④

八尾点訳奉仕 野菊の会



生活しやすくなるお手伝いを40年!!



八尾点訳奉仕【野菊の会】は、1980年(昭和55年)点字講習会修了後、有志がもう少し勉強をしたいと講師の藤沢郁子先生にお願いして、スタートしました。

月1回の定例会(第1水曜日)の他に点訳の作業は随時行っています。



現在、視覚障がい者福祉協会(視協)の依頼により、公文書や会報などの点訳をしています。依頼の原稿は数人でグループを組んで先輩や仲間たちに教えてもらいながら楽しく点訳しています。

数年前から、視協が主催する『視覚障がい者理解のための講座(学校啓発)』で 私たちは、小・中学生に点字を教えるお手伝いをしています。生徒たちが自分の名前を点字で打てると、大喜びし、「次は、何、打つの?」と嬉しそうに次々と打つ姿は満足感に満ちていて、私たちもその姿を見ると嬉しくなります。

私たちが点訳した料理教室のレシピを、「読みながら作った料理がとても美味しく出来たよ」と会員の方から聞くと、嬉しい気持ちになります。

これからも点訳奉仕 野菊の会は、「視覚障がい者の方が生活しやすくなるお手伝いを！」していきます。

ボランティアセンターからのお知らせ



運転ボランティア(運転手さん)大募集!

【車イスをご利用されている方の外出支援ボランティア】

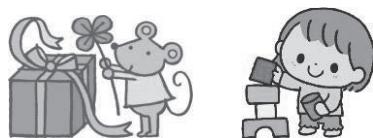
- ・男女問わず 75 歳までの方
- ・車は、キャラバン、ハイエース
- ・福祉有償運送講習(個人負担無)を受講します。
- ・ご希望の日時で活動(定例会 毎月第1木曜 10 時~)
- ・会費は、年間 1200 円(グループの懇親会等に使用)
- ・控室は、サポートやお 2 階



〔新しくプラットホームに登録〕

おおさか八尾・おもちゃ病院

おもちゃ病院は、「子どもの喜ぶ顔が見たい」「ものを大切にする心を育てたい」と願うボランティアによるおもちゃ修理活動です。また、修理をするドクターの生き甲斐を感じながら、地域社会に貢献することを目指しています。おもちゃ病院に参加・協力頂ける方、募集しています。



傾聴ボランティア講座

傾聴とは、相手の話を聴き心に寄り添うコミュニケーション方法です。話を聴いて欲しい方が沢山おられます。私たちと一緒に、傾聴ボランティア活動をしませんか?

日時 11月18日(金)・25日(金)・
30日(水) 【全3回 無料】

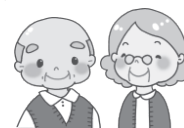
13:30~16:00 (受付 13:15)

場所 サポートやお 2 階 多目的ホール

人数 10 名程度 (応募多数時は、抽選)

対象 八尾傾聴「えくぼ」のメンバーとして、ボランティア活動が出来る方

申込期間 9月20日~10月14日



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

syakyoyao@nth.biglobe.ne.jp

◇社会福祉会館・サポートやおへの道順◇



(徒歩)
(社会福祉会館)
近鉄八尾駅より 7 分
JR 八尾駅より 10 分

(サポートやお)
近鉄八尾駅・山本駅・
高安駅よりいずれも
20 分

編集委員：舘 邦夫、藤後 聡子、伊東 朋子、米田 好宏、西尾 裕子

河野 公美、川島 美江子、谷浦 佳美、山本 示雄