

ボランティアセンターからのお知らせ

前期

フレイル予防教室 開催

「八尾市ボランティア連絡会」主催で、『前期 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。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♪ たくさんのご応募、お待ちしております!!

月 日	グループ名	内 容	場 所
5月10日(水)	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	サポートやお 2階 (多目的ホール)
6月14日(水)	いきいき歌体操グループ	歌に合わせて体操	福祉会館(2階)
7月12日(水)	よさこい河内連 「緑ヶ丘サークル」	よさこい鳴子踊り	福祉会館(2階)

【フレイル予防教室 申込方法】

※前期(3回)通しの申込となります。

日程：上記の表を参照。全て水曜日

時間：13:30~15:00 (受付 13:15~)

場所：サポートやお 2階(5/10のみ)、

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(抽選)

応募方法：4/4(火)~4/17(月)

TEL・FAX・窓口にて

☎072-925-1045 ☎072-925-1161

※後期は10月~12月の予定です。

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

編集委員：舘 邦夫、藤後 聡子、伊東 朋子、米田 好宏、西尾 裕子

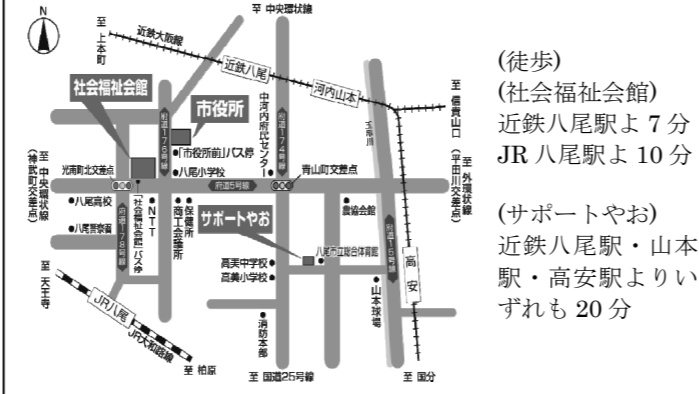
河野 公美、川島 美江子、谷浦 佳美、山本 示雄

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。

◆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7分
JR八尾駅よ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



サポートやお ボランティアだより

第93号
2023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

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。第8回から第10回目の様子を紹介いたします。

第8回<翔の会> 参加者27名 11月24日(木)

“和と輪による人と人とのふれあい”をモットーに、演歌や歌謡曲に振り付けをした新舞踊を、舞台や施設をまわって演じる活動をされています。

講座の前半は、一人踊りで「おんなの一生」「みだれ髪」「ちょうちんの花」「明治一代女」の4曲と、お二人で「矢切の渡し」、を演じました。しっとりした美しい踊りに、スマホを取り出し写真を撮る人が続出でした。



後半は参加者もみんなで輪になって踊ります。「炭坑節」、「東京音頭」振り付けの指導を受けながら、くりかえし踊るうちに動きもなめらかになり、どんどん調子が上がります。

最後はフレイル講座にも参加していただいている三谷さん御夫妻(芸名:初音家豊治、星キエ子)の「河内音頭」。手作り提灯が華やかに飾られ初音家さんの美声が流れる会場で、おなじみ「河内音頭」をぞんぶんに聞いて踊りました。

今年やっと盆踊りが再開できたところもあったようですが、コロナ禍で存分に楽しむことは出来なかったでしょう。その憂さを晴らす楽しいフレイル講座でした。

第9回<バルーンやお> 参加者14名

バルーンで何を作るのかな?と、ワクワク楽しみに、12月22日(木)9回目のフレイル予防教室、バルーンやおの「バルーンアート」に伺いました。

今日の制作予定は、①刀 ②花のブレスレット ③ミニキャラクターのくまモン・リラックマです。バルーンの膨らませ方の説明を聞きながら、皆さん手を動かしています。ボランティアの人達が、一人一人に声をかけながら、まずは刀。膨らんだバルーンを両手でねじるのですが、最初なので難しそう。割れないかなとドキドキ。持ち手もあり、立派な刀に。

次は花のブレスレット、素敵な出来上がり。最後は、一本のバルーンでくまモン・リラックマ。目・口・ほっぺ等のシールを貼って完成!かわいい、かわいい。皆さんのお顔をみていると笑顔、笑顔。私も笑顔。残り時間で、それぞれ気になるバルーンアートに再挑戦。楽しかったですね。お孫さんに良いお土産が出来たと嬉しそうに話されていました。もうすぐクリスマス。♪メリークリスマス♪



フレイル予防

～要介護にならないために～

第10回<いやしの会> 参加者24名



雨ニモ負ケズ風ニモ負ケズ雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ……大寒波襲来の中、10回目のフレイル予防教室が開催されました。寒い日でしたが20名以上の方が集まっておられました。【いやしの会】のみなさんが、笑顔と柔らかな語り口、そして元気よく受講生を、引っ張ってってくれました。

【いやしの会】のモットーは、認知症の発症先送りを目指しているということで、脳を刺激するゲームや体操を、たくさん教えてくださいました。最初は、年月日の確認と自己紹介。その後、夢の旅という架空の旅を設定します。今回は、フランス、飛行機、おみやげは香水とチョコレートにきました。どんぐりコロコロの歌に合わせてグッパ体操、でんでん虫はグーとチョコキで、幸せなら手をたたこうは、体のあちこちをたたきます。

歌に合わせて手や足を動かすのは認知症の予防になります。その他連想ゲームもあり、名前の面白いダメダメ体操、茶つぼというのもありました。こちよい汗と笑いのある楽しいひとときでした。最後に、夢の旅はどこに行きましたか？という質問には「フランス」と全員忘れないで大きな声で答えていました。ブラボー!!拍手!!フレイル予防で夢の実現!!

ボランティアの輪 79

あたたかい雰囲気につつまれて

第25回 いきいき健康フェスタ

in 八尾市立体育館 (ウイング)

11月26日 秋晴れの中、“25周年 いきいき健康フェスティバルin八尾”が八尾市立総合体育館ウイングで開催されました。

スタンド席は、観客と出場者でほぼ満席の状態ですごく盛り上がっていました。なのに、今年25周年の筋目で幕を閉じるとの事とても残念に思います。

実行委員長、花水木の会の鶴園さんの挨拶の後、

1. キッズミニトランポリン
2. K'sトランポリンサークル
3. NPO 法人 生命の貯蓄体操普及会
4. 八尾エイジングクラブ
5. 八尾視覚障がい者福祉協会
6. 合同サークル”いちえ”
7. BBくーんず
8. フォークダンス合同サークル
9. 歌体操
10. ウマーベラス
11. 体と心の健康体操「健生会」
12. 新星体操研究会

と、各団体の発表が行われました。

幼稚園児から高齢者まで、幅広い年代の方が日頃の練習成果を披露され、みなさん楽しんで演技されている姿が場内を温かい雰囲気にしていました。

高齢者の中には、体育館への移動の際は足元がおぼつかない方もちらほら。それが、演技が始まるとみなさん別人のように堂々と軽やかに動き回られる姿は、とても素敵でした。

ボランティア連絡会のメンバーでもおられる歌体操さんも参加されていて、「花は咲く」の曲に合わせてボールを持って体育館いっぱい息の合った演技をされていました。

こういう発表の場がある事で、みなさんのモチベーションも上がるだろうし、団体を知ってもらうきっかけにもなるので、これからも形を変えて続いていくといいなと感じました。



ボランティアの輪 80

傾聴ボランティア講座



心に寄り添うコミュニケーション



傾聴とは相手の話を聴いて心に寄り添うコミュニケーション方法です。傾聴して孤独な方の心を癒やしたいと、16名の方が参加されました。なかには家族を介護中の方や、子育て中のママ、介護職や他業種の方もおられました。



講座では傾聴技法と、現役の在宅傾聴ボランティアの体験談を学びました。

次にペアになって「好きな事」をテーマに会話をしました。聴く方は傾聴の技法「笑顔・アイコンタクト・うなずき」を実践しました。たちまち会場が活気づいて笑顔が溢れました。ロールプレイでは、傾聴者と観察者になり、高齢者役に傾聴をしました。

受講生からは、自身の日常会話の癖に気付いた事や、視野が広がったとの感想が述べられました。又、子どもや親、配偶者などに対しては感情的になってしまい、傾聴が難しいとの意見も出ました。

たとえ意見が異なっても、相手の話を受け止めて、尊重する事が大切です。これからも相手の話を傾聴することにより、お互いに心豊かな時間を共有していきたいものです。



ボランティアの声 46

=音訳グループ コスモス=



共に聴き合い 学び合い 楽しく



音訳グループコスモスは、新聞や雑誌などの文字で書かれた情報を視覚障がい者の方々に声で届けるボランティアです。市政だより等の広報誌・視覚障がい者団体の会報誌・新聞や雑誌の記事や、依頼されたものを音声化(録音)し、録音図書(CD)を制作してお届けしています。

その他にも、第4水曜日に定例会、第2水曜日に勉強会を行い、パソコンでの録音・編集方法や文字情報を正確にわかりやすく伝えられるように、資料を持ち寄って学んでいます。

1990年(平成2年)に5名でスタートしたコスモスですが、現在は25名で活動しています。

音訳初級講習会を終了した方がグループに参加していただけます。

読むことの好きな仲間が集まり、アクセントや間の取り方など、共に聴き合い学び合って楽しく活動しています。

