



優れた、より良い福祉コミュニティをめざして

ふれあいネットワーク

まほろば

社協広報

第83号



ボランティアとは何か

～元気を地域の力にする～

ボランティア養成講座の基礎講座では『ボランティアとは何か』をテーマに、ボランティア活動へのイメージづくりを行いました。

ワークショップでは1つのグループを小さい地域に例えて、カードに書かれた60種類の活動の中から「やってほしい」と思う内容のカードを手に取り、グループメンバーにお互い投げかけ合い、自分にできそうな活動内容があれば手を挙げる作業をしました。

「繊細な仕事は無理だけど、力仕事ならやってもいい」「力仕事は苦手だけど、裁縫の手伝い程度なら私にもできる」など何が得意で何が苦手なのかを整理し、普段の生活で意識せずにやっていることでもちょっとしたボランティア（助け合い）に活かすことができるという発見をしていただきました。

詳しくは2ページをご覧ください。

ボランティア交流会	1
ボランティア養成講座	2
災害ボランティアセンター研修会	3
ひなた研修会/手芸品製作に使用する物品の募集等	4
障害者生活・就労支援/地域交流センターすばるのご紹介	5
ボランティアグループの紹介	6
平成30年度会費納入結果・義援金送金結果・寄附等の紹介	7

活動を見よう！聴こう！知ろう！

～ボランティア交流会～

平成31年2月16日(土)デイサービスセンターいちいの里でボランティア交流会を開催しました。今回は「活動を見よう！聴こう！知ろう！」を合言葉に各団体のPR・ステージ発表・お店出しを行いました。ステージ発表ではダイナミックな彌磨太鼓の演奏や優雅なフラサークル。

分かりやすい手話の挨拶と歌を披露した山形村手話サークル。

シニア大山形会では活動を分かりやすく説明。

大人も子どもも楽しんだクレヨンママのパネルシアター。

声の張りが強い暁岳流詩吟道場。

こどもコーラスtanpopoでは子どもと先生が2人で、日頃の活動を説明。

物語に吸い込まれるような紙芝居の読み聞かせをしてくれたおはなしの会。

ブースの発表では、中大池健康花づくりの会は、活動の輪を広めたいとのこと。東日本大震災「山形村からできる支援を考える会」では、「復興に向け、きずなが大切」と語り、3月23日(土)には牡蠣のバーベキュー大会を行う予定。海で捕れた牡蠣を購入していただき、支援に繋げたい。

自然保護集団アクアの会では、図書館とコラボして山菜を天ぷらにして『食べる』ことを楽しみ、若い人たちの参加も増えてきているとのこと。

地産地消を目指しているスマイル食育では、20年前から活動しているが、なかなか広まらないため子どもからシニアまで聞いてほしいとのメッセージ。特に子育て中の方には、赤ちゃんからの食育の大切さを伝えたいとのアピール。

その他にも、山形村エコライフを考える会・山形音楽クラブ・健康マージャン塾・清水高原アートフェスティバル実行委員会・子ども食堂実行委員会・わんぱく広場・人形劇サークルてぶくろ・スイートママ・山形ウインドアンサンブルのグループが、それぞれのブースでたくさんの方にグループの活動内容を知ってもらいたいと力を入れて紹介していました。

この日のために念入りに準備をした発表や、完成度の高いパネルを見ながら説明を聞いた時、各活動の意義や取り組み内容の深さをあらためて感じさせられました。

発表する場や交流（名刺交換）する機会もあり、賑やかでとても楽しかったとの声が聞かれました。



お互いに活動紹介をしながら名刺交換中！



それぞれの個性が光るブース紹介☆



観客と一緒に手話で歌いました♪

ボランティア養成講座

～知識!技術!自分にも役立つ!～

山形村ボランティアセンターでは、高齢社会と言われている今、歳を重ねても健康でいながら地域を支えることのできる人材を増やし、その元気を地域の『力』にしたいと考え、『ボランティア養成講座』を開催しました。

今回の講座は『ボランティアとは～基本～』から始まり、『自分も健康になれるボランティア』『ボランティアのスキルアップ』の3つをテーマに、自分にも役立つ知識や技術を身につけてもらえるような内容で、各回10名以上の方が受講されました。

健康とボランティアの1回目では、健康運動指導士の西山知花氏に「身体のセルフケアと頭を使った体操」を教えていただきました。腰痛や肩こりは誰もが持つ悩みの一つです。

緩和改善ケアや足の動きを軽やかにする体操・ストレッチを行うことで、姿勢のゆがみや足の動きが軽くなり、受講者の皆さんもビックリするくらい立ち姿も変わっていきました。日頃生活しているうちに筋肉が硬くなり、姿勢が悪くなってしまっているんだと気づかされ、自分自身の身体と向き合うことができました。

この講座で得た知識や身体のケア方法を地域の高齢者サロン等で実践する。また、自分の身体のメンテナンスも含めて活動の中で活かすことで、自分の健康はもちろんのことですが、地区の高齢者の健康や元気づくりにもつなげることができます。

また、ボランティアのスキルアップ講座では「ハウスクリーニング」をテーマに、サニクリーン甲信越の職員の方から知識と技術を学びました。

効果的な掃除の時間帯や、普段上から行なってしまいがちな洗剤の吹きかけ掃除は、『下から上』へ行くと洗剤の垂れ跡が残らないなど、汚れや掃除をする場所別のポイントやテクニック（基本）を、たくさん教えていただきました。

これから迎える高齢社会で誰もがいつまでも自分らしく地域で暮らしていくためには、地域のちょっとした助け合いの環境が必要とされています。この講座を通して、自分の生活に役立てるだけでなく、得た知恵と技術を地域の困っている方に「お裾分け」する形の支え合いができれば良いと考えています。

ある調査で、ボランティア活動と健康の関係性が取り上げられていました。

ボランティア活動に参加している人は、うつ傾向の人が少なく、特に社会参加している男性はうつ発症リスクが7分の1という調査結果があります。ボランティア活動は奉仕活動で誰かに尽くす活動と思われがちですが、最近では『自分が暮らす社会をより良くしていくために自発的に動くこと』がボランティアの本質と言われています。

『やってあげる（慈善・奉仕）』ではなく『お互いさま』の気持ちが大切なのではないでしょうか。



グーパー体操で脳の活性化!



座学もしっかり受けてます



伸び体操で背筋ピン!

災害ボランティアセンター研修会 コミュニティマッチング

～災害時の被災者ニーズ把握における地域内連携について～



平成31年1月26日(土)デイサービスセンターいちいの里にて、災害ボランティアセンター研修会が開催されました。

研修テーマにある『コミュニティマッチング』とは、被災者ニーズ（困りごと）を把握するために、本部の災害ボランティアセンターから出てサテライトセンターを設置し、地域と連携してニーズキャッチを行うことです。

今回は全国各地の被災地支援で活躍されている、長野県社会福祉協議会 山崎博之氏を講師にお招きし、実際に全国や県内の被災地で災害ボランティアセンターが設置された場所や、活動の様子を当時の写真を元に講演していただきました。

その後の演習では、豪雨・土砂災害を想定し、山形村の地図を見ながら危険エリアと思われる場所についてグループごとに話し合いました。

今回の研修は、各地区の自主防災会組織、村長、区長、日赤奉仕団、民生委員、社会福祉協議会職員が参加しました。参加者の中には小さい頃から山形村にお住まいで、過去の川の氾濫箇所や危険箇所に詳しく、「この辺りは昔、大雨になると道が川になるくらい水が出る」「この川の合流地点は危ない」「この上はダムになっているが、脆いから決壊するとこの辺りの地域は土砂災害に遭う可能性がある」など、昔からの経験的予測を元に、さまざまな意見が飛び交いました。

実際のハザードマップの確認や、指定避難所・福祉避難所の位置を地図上で確認した上で、先程話し合った危険箇所にも考慮しながら、どこに本部となる災害ボランティアセンターを設置するのか、サテライトセンターはどこに設置するのが良いか検討しました。

設置場所のポイントとして、駐車場が確保される場所、外部から来た方に目印がある場所、トイレが確保される場所等が挙げられました。

災害が起きた後、復興するためには災害ボランティアセンターの立ち上げが必須となります。

社会福祉協議会では今後、様々な防災に関する取り組みを進めていく中で、災害ボランティアセンターへの関わり方を理解していただくために、地域住民の方々に学ぶ機会を作りたいと考えています。



お詫びと訂正

『広報まほろば』82号掲載の漬物レシピの一部に誤りがございました。

ここにお詫び申し上げます。

右記訂正をし、再掲載させていただきます。

『ヨーグルトを使った、ぬか味噌漬物』

材 料

プレーンヨーグルト	150g
味噌	150g
大根	4分の1
人参	1本
きゅうり	1本

作り方

ヨーグルトと味噌を良く混ぜ合わせて、野菜を入れて漬け込む。
2日程で食べられます。

避難所体験ゲーム「ひなた」研修会

平成31年2月23日(土)山形村保健福祉センターいちいの里にて、避難所体験ゲーム「ひなた」研修会を開催しました。

村内外から70名近くの参加があり（一般市民のほか、山形村赤十字奉仕団、自主防災会、村議会議員、民生児童委員、役場総務課防災担当職員、社協職員等）、大変活気のあるものとなりました。

日本赤十字社長野県支部より、地域赤十字奉仕団研修推進委員の2名を講師にお迎えし、災害時に開設される避難所の運営について、訓練を行いました。

参加された方からは、「実際はもっと大変なんだろうね」「それぞれの避難所で状況は違ってくるだろうから、次々と判断が必要となってくるのだろうか」などの感想をうかがいました。

できることであれば、起きてほしくない災害ですが、いざという時のための備えとして、有意義な機会となりました。



会場全体の様子です。



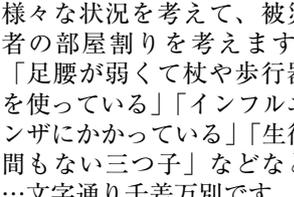
研修スタート！避難所の見取り図を確認します。



「まずは避難所の受付と、ゴミ捨て場の場所を決めてください」
避難所運営の始まりです。



いろいろな事情を持った人たちが、続々と避難所に集まってきます。



様々な状況を考えて、被災者の部屋割りを考えます。「足腰が弱くて杖や歩行器を使っている」「インフルエンザにかかっている」「生後間もない三つ子」などなど…文字通り千差万別です。



「たばこ!?!」「喫煙所を作らなくちゃ」「どこにしようかな…」



地区赤十字奉仕団による炊き出し。内容は実践的です。



終了後に他のグループの様子を確認しました。「ああ、そうか」「なるほどね」という気づきがたくさんありました。



障害者就労支援と放課後等デイサービスからのお知らせ

利用者さんの手芸品製作に使用する物と児童が安心して過ごせるために以下の物を募集しています。
ご協力いただける方は、下記お問い合わせ先までご連絡下さい。

障害者生活・就労支援/地域交流センターすばる	障害児通所支援事業所すばる
<ul style="list-style-type: none"> ・未使用タオル ・はぎれ布 ・毛糸 ・手芸品等（針、糸通し、布切りバサミなど） ・工作マット（小学校で使用していた物も可） 	<ul style="list-style-type: none"> ・恐竜のおもちゃ ・知育玩具 ・幼児、小学生のおもちゃ等 

受付場所 いちいの里すばる／受付時間 平日 8:30～17:30

お問い合わせ先
障害者生活・就労支援/地域交流センターすばる
障害児通所支援事業所すばる
TEL 87-8754（担当：田口・桐原）

障害者生活・就労支援／ 地域交流センターすばるのご紹介

『障害者生活・就労支援／地域交流センターすばる』では、村からの受託事業で、山形村の住民（地域生活者）及びその周辺地域に居住する障害者に、生きがい・働きがいの創造と自主的積極的な社会参加を促し、創造的活動や生産活動等の場、憩いの場・交流の機会を提供しています。

就労支援センターすばるの主な活動は、村内にある役場前や小学校前、ちびっこ広場のトイレ掃除、資源物回収など屋外での活動、作業訓練室にて他事業所から請け負っている食品の箱詰めや、しおり作り、村から依頼されている入浴チケット作成などの作業を行なっています。また、5月から11月まで毎月シニア大学山形会の方々がボランティアとして参加していただき、雑巾やミサガなどの手芸品の製作や、グランドゴルフをして一緒に楽しい時間を過ごしています。

2013年（平成25年）4月のすばるの開設当初より、利用者のリフレッシュとモチベーションの向上を目的としたお楽しみ会を2ヶ月に1回行なっています。利用者に企画から関わっていただき、担当になった利用者として職員で会を計画、実行しています。“働くこと”以外にもお楽しみ会を通じて、対人関係や地域との交流を行うことで社会勉強にも繋がっています。

今年度は、松本空港制限区域内の見学やボウリング、お買い物、外出などさまざまな企画を行いました。松本空港制限区域内の見学では、スタッフの案内に従って、一般の方が入ることのできない空港施設の一部や、小型機や防災救助用ヘリコプター、展示されている大型化学消防車を見学しました。普段の仕事内容や飛行機1機のお値段。負傷者や遭難者などの背負い搬送、ヘリコプターでの吊り上げ、担架の3つの機能を備えた「レスキュー・キャリングラック3型」は、長野県の警察官が開発しているなどの裏話も紹介され、最前線で働いているプロのお話は、聞き応えがあり、あっという間の2時間でした。

今後は、利用者からリクエストがあった料理や洗濯、衣類のたたみ方なども取り入れ、日常生活の向上に繋がる支援にも力を入れていきたいと考えています。



長野県警ヘリを間近で見ました



空港内のレストランでランチ中



1月のお楽しみ会
運動不足を解消



シニア大学の方々とグランドゴルフ



仲良くボウリング

ボランティアグループの紹介

～指定福祉活動支援助成金（共同募金財源）を交付している団体を紹介します～

風土考房トナカイ 中村 健

☆活動開始 平成19年より実施
☆活動内容 子どもの居場所を考える
ツリーハウス企画カフェ

ツリーハウスの修復

下大池のなろう原霊園・公園の上方にあるツリーハウスをご存じでしょうか？以前の場所よりこの地に移してからほぼ8年、壁やデッキなどが傷み始め、特に屋根材の老朽化が進み雨漏りがひどくなったため、昨年、長野県の元気づくり支援金を利用して修復をしました。

お陰さまで、雨や風の強い日、また少し寒い冬でも、6畳あまりの部屋の中で、読書会などそれなりの活動ができるようになっていきます。

なぜ『修復の家』？

昨年ツリーハウスそのものを“修復”したと、ある幾つかのことが重なり、昨年の4月にこのツリーハウスに名前をつけました。それがタイトルにある『修復の家』です。

上記にある幾つかのことについて書くと、とても長くなってしまいますのでここでは省略（※）しますが、意味としては、このツリーハウスを心の癒やしや修復に使って欲しいとの願いで、この名前を付けました。心の癒やしは、自然の中でのんびり時間を過ごすことだけでも可能ですよね。でも、心の修復となるとそう簡単ではありません。

私は心の専門家でもありませんから、もちろん私が人の心を修復しようなどとは、毛頭考えていません。でも、このツリーハウスを訪れていただいた方の話し相手や、話の聞き役を努めることはできます。人は、長い人生の中で、いろいろな失敗や挫折、衝突や破局などに遭遇すると思います。

でも、なんとか生き延びていれば、人にはその失敗や破局を修復できる力を持っていると私は信じます。ですので、このツリーハウスを訪れる人には、自分の力を信じて、ご自分の力で、自分の過去のマイナス的な出来事から脱して欲しいと思うのです。



ツリーハウス

とは言っても、このような目的で名づけられた『修復の家』を現実に訪れてくれる人はいるのか？とても心許ないです。

私の子どもたちとの関わりと「子どもひろば」

話は、飛ぶというより、私の自己紹介を忘れていましたので、少し触れます。私は、子どもたちが自然環境の中で逞しく育つ手助けをしている任意団体『風土考房トナカイ』を主催していて、昨年で20年程になります。また、私は社会福祉協議会が事務局となつて行なっている「子どもひろば」に、ボランティアスタッフとして当初から関わり、昨年で10年が経ちました。子どもひろばの基本は、「子どもの（学校と家庭以外の）居場所づくり」です。

子どもたちが、学校の長期休みに外で元気に遊ぶ姿は、昔は極自然な風景でしたが、社会状況の変化や家族構成の変化によって、外で自由に遊ぶ子どもたちの姿を見ることがとても少なくなりました。そこで、子どもたちが外で楽しく遊ぶ姿を見たいという素朴な思いで、子ども会育成会や、この子どもひろばの活動に主体的に関わってきました。

子どもたち一人ひとりと関わりたい

このテーマについて、何れ機会をいただき『修復の家』の経緯と共に書かせていただきたいと思います。



修復の家



子どもひろば

お問い合わせ先
代表者：中村 健
電話：090-3440-3990

平成30年度／山形村社会福祉協議会会費(賛助・特別)納入結果

社協会費の納入にあたりましては、皆さまより温かいご協力をいただき、誠にありがとうございます。心よりお礼申し上げます。(平成31年2月27日現在)

●山形村社会福祉協議会／賛助会員会費（1口／3,000円）

賛助会員数	36人	加入口数	40口
-------	-----	------	-----

●山形村社会福祉協議会／特別会員会費（1口／10,000円）

本年度納入口数／（41口） (敬称略)

4口	JA松本ハイランド山形支所		
3口	横山医院	(株)ヤマジン	(株)小林創建
2口	森井自動車(株)	みやざわ設備(有)	(有)竹田の里
1口	(有)丸八種苗園 (株)丸五山形食品 (有)山辺鉄工 (株)川上建設 山形協立診療所 宮原医院 平沢土建(株) (有)佐和工業	(株)WILL 小林自動車 (有)花岡電子 (株)オーイケ (株)美野里 (有)タカヤマ住設 (有)親和住宅 山形村商工会 (株)井上アイシティ21店	松本信用金庫波田支店山形出張所 (株)フロンティア長野営業所 (株)籠田工務店 美容室びーと タカサワ通商(株) 山形整形外科クリニック サンリン(株)

平成30年度義援金送金結果

熊本地震	5,145円
7月豪雨災害	256,984円
平成30年度	
北海道胆振東部地震	68,400円

合計 330,529円

日本赤十字社長野県支部を通じて、それぞれの被災地へ送金させていただきました。

古川寺観音様奉賛会からの寄附

平成31年2月8日(金)、朝日村にある古川寺観音様奉賛会の皆様からご寄附をいただきました。

当日は奉賛会の上條善人会長がお見えになり、いちいの里すばるにて贈呈式を行いました。皆様からは平成11年以降、今回まで18回と継続してご寄附をいただいています。

山形村社会福祉協議会の中村一博会長より、長年のご奉仕にあらためて御礼を申し上げます。

いただいたご寄附は、福祉活動事業に活用させていただきます。

ありがとうございました。



社協への寄附金等の紹介

【平成31年3月11日現在／敬称略】

寄附金

- 古川寺観音様奉賛会
- NPO法人日本入れ歯リサイクル協会
- 百瀬健一
- 宮地完行
- 匿名希望 2名

合計393,932円

物品

- 日用品 百瀬洋子、片桐寿恵
- 介護用品 高山千代子、西村久男、永井和子、平沢源長、匿名希望1名
- 雑巾 山形村民生委員児童委員協議会
- 衣料品 小林美月、籠田英孝
- 車いす 信越郵便局長協会中信地区郵便局長会
- レク用品 上條達也、匿名希望1名
- 寝具 匿名希望1名

まほろば

(社協広報／第83号) 平成31年3月22日発行

●発行所 社会福祉法人 山形村社会福祉協議会(山形村保健福祉センターいちいの里内)

〒390-1301 長野県東筑摩郡山形村4520番地の1 ☎0263(97)2102 FAX0263(97)2108

ホームページアドレス <http://poponet-yamagata.or.jp/>

●「まほろば」に載せきれなかった記事については、ホームページに掲載していますので是非ご覧ください。

この印刷物は植物油インキおよび再生紙を使用しています。