



サポートやお ボランティアだより

第97号
2024年3月20日

令和5年度



精神保健福祉ボランティア講座



in サポートやお

3日間の八尾市精神保健福祉ボランティア講座が開催されました。心の病や精神障がいを理解しようと20名の方が受講されました。

1日目(令和6年2月1日)は京都光華女子大学の石井祐理子先生による講義でした。これからボランティア活動を始めの方へ、最近のボランティアの動向や心構えについてお話しいただきました。



ボランティア活動は、自分の意志で進んで行い楽しいと感じる事が大切であること。人はそれぞれ違う「ものさし」を持っていて自分では気がつかない思い込みがあること。最も心に響いたのは「相手の立場に立って考える」ことで「自分がしたい活動」が「相手が求められている活動なのか？」ということ。を常に自問しないといけないと思いました。

2日目(令和6年2月9日)は八尾こころのホスピタルの福島義博先生による「精神障がいの疾患とコミュニケーションの工夫」に

ついての講義でした。

精神障がいは気の持ちようではなく脳の病気であること。10年前から精神障がい者の地域への移行が促進されて、周囲の人が学び、相手を尊重し自立をお手伝いすることが求められていること。傾聴を心がけて相手の主張や感情を受容することが大切だとわかりました。

3日目(令和6年2月16日)は、各事業所に見学に向い、そこで働いている方の「生の声」を聞くことができました。当事者が自分のペースで焦らずにゆっくりと、仲間と作業に取り組まれている様子でした。皆がお互いを尊重し合い、あたたかく見守る地域社会を目指していきたいものですね。



=令和5年度 後期=

in 福社会館2階

フレイル予防教室

要介護に
ならないために

<花水木の会> 参加者21名

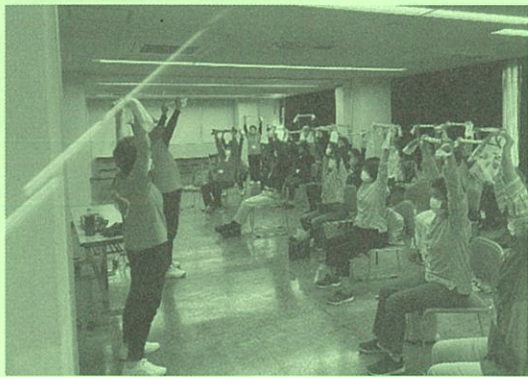
<Musica(ムシカ)> 参加者22名

第2回フレイル予防教室が11月8日、社会福社会館で行われました。

今回は、21人の方が参加され、頭と体の体操を楽しまれました。始めに軽く脳トレをし、その後“八尾エイジングクラブ”のおそろいのオレンジ色のTシャツで元気いっぱいの7人の花水木の会のみなさんから、いすに座ったままできる体操やタオルを使った色々な体操などを教えていただきました。

中でもタオルを結んでボール状にした物を使って、集中力・反射神経・瞬発力を鍛えられるという、タオルを上に向けてその間に手をたたく運動。

みなさん夢中になって手をたたく回数を競っておられました。



みんなで、笑顔で楽しく元気に12月13日に、第3回フレイル予防教室が開催されました。講師は、Musica(ムシカ)さんという女性2人のグループでボーカルとピアノの演奏です。

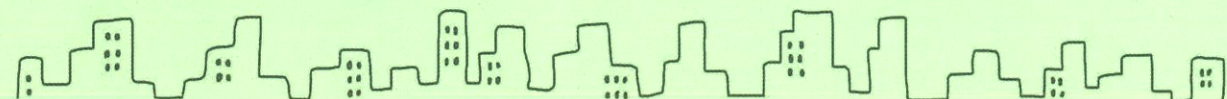


元気いっぱいの歌声で、会場を盛り上げてくださいました。懐かしい歌と一緒に歌おう
東京ブギウギ、真赤な太陽、三百六十五歩のマーチ、世界の国からこんにちはを、アレンジした南の国からこんにちはなどを、一緒に歌いました。

その当時の出来事、万国博覧会やリカちゃん人形、ミニスカート、阪急【世界初】自動改札機導入などについて、教えてくださいました。受講生の皆さんも青春時代のことが、心に浮かんできたと思います。

クリスマスが近いので、きよしこの夜、もろびとこぞりて、聖者の行進などを歌い、クリスマス気分を味わいました。

河内のおかんのパワーで、笑いと感動のうずの中に連れて行ってくださいました。素敵な時間をありがとうございました。



ボランティアの声 50

SA (シルバーアドバイザー) 八尾・柏原

～ボランティアをしながら、色々楽しめます。皆さん一緒に活動しませんか～

《沿革》

- ・平成15年4月10名でスタート。一時は28名となるが、現在は半減している。
- ・八尾市長表彰を契機として、平成20年に「第1回ふれあいフェスタ」を開催。その後毎年秋に実施し、今年は第15回となっている。
- ・平成25年4月「大阪府シルバーアドバイザー 八尾・柏原」と名称変更する。
- ・令和元年12月、厚生労働大臣表彰を受ける。

《モットー》仲間と一緒に 助け合い

無理をしないで 楽しく活動

《活動の特徴》メンバーが持っている様々な資源を、ボランティアに活かし、会員がお互いに支え合っている。その結果、少人数のメンバーではあるが、多種多様なボランティア活動が実施出来ている。更に、その活動が外にも広がり、下記のような教室や活動を展開している。

《具体的な活動》介護施設へ月1回定期訪問

- ・物作り (おもちゃ・小物・自然素材の作品)
- ・バルーン・押し花・折り紙・スリーA
- ・マジック・ディスコン
- ・将棋同好会・おもしろ算数教室
- 《外に広がっている活動》
- ・マジック教室・おもしろ算数教室・バルーン八尾
- ・八尾ディスコン協会・柏原ディスコン協会



ボランティアの声 51

(子どもと遊びのねっとわーく・八尾)



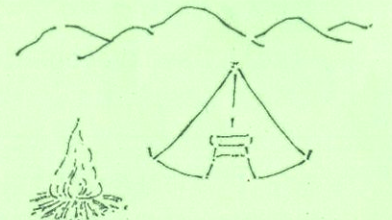
～自分の責任で自由に遊ぶ～

恩智神社さんの上、信貴山のどか村へと続く遊歩道の脇、谷間になった所を地主さまにお借りし、27年前森のプレーパークとして、「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに活動を始めました。



当初は子ども達に色々な体験をと、季節ごとにイベントをしていました。しかしスタッフの人数も減り、今は家族で森を楽しみ、居心地の良い場所、子育ての相談や仲間づくりの場となればと活動しています。

普段とは違う環境、自然の中で我が子という枠でなく、子ども達をみんなで見守り関わる事で、親と子の距離を少し空けてあげ、親ももりフレッシュ出来る空間づくりを目指しています。



「傾聴スキルを使ってロールプレイ」

今回は八尾傾聴「えくぼ」主催の「傾聴スキルを使ってロールプレイ」5回のうちの4回目(12月1日)講座にお邪魔しました。「えくぼ」会員さんによる過去3回の振り返りからスタート。

- ① 「傾聴」とは、良好な人間関係、信頼関係をつくる。「相手の言いたいこと、伝えたいこと」「わかってほしいこと」を一生懸命聴く
- ② 三つの「きく」の違い「聞く」「訊く」「聴く」
- ③ 傾聴するときの心構え、傾聴のスキル「三つのパスポート」笑顔、アイコンタクト、うなずき・相づちを打つ

共感・受容の大切さが確認できたところで、えくぼ会員さん二人による実演「ロールプレイ」(話し手と聴き手を交代しながら、同じ内容で)を視聴。基礎を覚えて応答。(言い換え、相づち、うなずき、時々確かめる)

※自分のスタイルを持つ

※第一印象が大切

※心で聞く(ため口も認める)(傾聴重視)

普段「傾聴」という大切な行為をあまり意識しないままに使い、振り返りもしないで生活している自分の日常を振り返る機会となった担訪でした。皆さんもぜひ一度傾聴講座体験をしてみてください。



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。

<お問い合わせ・申込先>

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

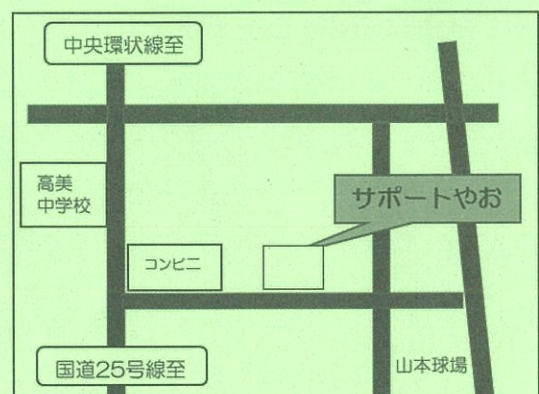
八尾市在宅福祉サービス

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



(サポートやお)

近鉄八尾駅・山本駅・高安駅よりいずれも徒歩20分

発行: 八尾市社会福祉協議会・八尾市ボランティア連絡会

編集委員: 館邦夫、藤後聡子、伊東朋子、米田好宏、西尾裕子、中島弘子、岡田満智子、上東百合子