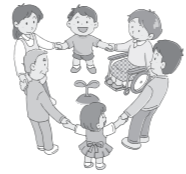


ボランティアグループ間の交流



傾聴ボランティア えくぼの総会が4月19日(水)に行われました。総会後半は ウクレレハウス と フラ・ヴィーナスによる お楽しみ会が開催されました。ウクレレの音色とフラ・ヴィーナスの笑顔をとたえたダンスに癒されました。

ボランティアグループ同士が活動の場を共有したことで、お互いに刺激を受けた1日でした。これからもボランティアグループの交流やコラボイベントが活発に行われることを期待しています。



ボランティアセンターからのお知らせ

ひまわりカフェのご案内

日時:毎週金曜日 午後1時~3時
場所:社会福祉会館3階 老人福祉センター
コーヒー(お菓子付)100円

ボランティアグループ「ひまわりの会」の皆さんがお手伝いをされています。予約不要で、どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。



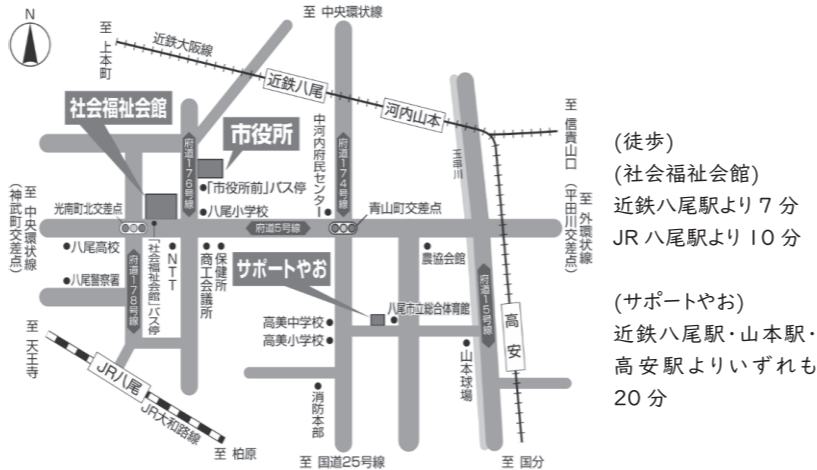
ウエス作り ボランティア募集中!

ウエス(不要なタオル等を用いた使い捨て雑巾)を作るボランティアを募集しています。お一人様からでも、お友達と一緒にの参加でも大歓迎。完成したウエスは、市内高齢者施設へ寄付します。



<お問い合わせ>
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



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



サポートやお ボランティアだより

第94号
2023年6月20日

令和5年度

フレイル予防教室

前期

~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です。2年目を迎えたフレイル予防教室は、前期と後期の2回開催となり、より多くの方に参加してもらいやすくなりました。



第1回<ウクレレハウス&フラ・ヴィーナス>参加者22名



晴天に恵まれた5月10日(水)13時30分、サポートやお2階の多目的ホールにて開催されました。会場設営はボランティアグループ「ひまわりの会」の皆さんが早めに会場に入り準備されていました。「初めてサポートやおにきました!」という数名を含めた22人の意欲的な受講生が続々と集まってきました。



市政だよりにも紹介されていますが、今年4月に健康づくり新メニューが追加されて健康に役立つ工夫がされています。是非「やおっぷ!」のアプリをダウンロードして日常生活に役立てて下さいとのこと。早速、尋ねながらアプリをダウンロードする姿に感心しました。

いよいよ、ウクレレハウスとフラ・ヴィーナスの登場です。瀬戸の花嫁の演奏からスタートし、ウクレレの伴奏で、水戸黄門のテーマソングなど8曲をみんなで熱唱しました。衣装替えをしたフラ・ヴィーナスが再度登場してからは、みんなでフラダンスの体験です。「フキラウ」という地引網を歌ったハワイの曲に合わせて手足を動かします。最初は遠慮しがちだった受講生達も、段々大きな振りでも踊っていました。受講後のアンケートでは、「一緒に歌えて楽しかったです。」とのご意見が多数でした。

適度に身体を動かしたり、歌ったりする事は健康にも良く、フレイル予防の楽しいひとときでした。

まずはじめに、ボランティア連絡会の会長がフレイル予防について話しました。フレイルとは健康な状態から要介護へ移行する途中で気力や体力が弱まった状態の事です。フレイルを予防して健康に過ごすには、3つの事が大切です。

- 1つ目は、「適度な運動」
 - 2つ目は、「バランスの良い食事」
 - 3つ目は、「口腔ケア」です。
- 八尾市広報課の方から、「生活応援アプリやおっぷ!」のアプリの紹介がありました。





フレイル予防教室

～要介護にならないために～



第11回＜ボランティア教育振興会＞

参加者16名



第12回＜愉快的仲間＞

参加者17名



初めに八尾警察署から吉本新喜劇による還付金詐欺についてのDVD鑑賞がありました。そして、詐欺の手口・対処方法・家の防犯等の説明があり、自転車のひったくり防止カバーが配布されました。



次に、ボランティア教育振興会から目の不自由な方への理解を深めるために作られた紙芝居「おにいちゃんといっしょに」を鑑賞しました。その後、5つのグループに分かれてそれぞれ紙芝居ワークショップの配役を決めました。紙芝居を体験するまでの間、折り紙で吹き流し飛行機を作りながら、紙芝居のことを考えたり話し合ったりしました。遠くまで飛ばすための折り方やのりのつけ具合、おもりや吹き流しのつけ方を考えました。これが頭の体操になるそうです。そして、「人に教えることで頭を使うので、ぜひ家に帰って他の方にも教えてください。」とのことでした。

それから、5つのグループで読む順番を決めるためにジャンケンをしました。このときに、アドレナリンが出てフレイル予防になるそうです。プリント2枚のセリフを5分ほど練習して、いよいよ本番。大阪弁のセリフもさすが八尾の皆さん、堂々と読まれていました。

「めっちゃ緊張した!」と言いながらもいきいきとした表情でした。

大切なことは、服を着替えて出かけること・人の話を聞くこと・身の回りに気をつけること・指先を使うこと・声を出して人前で発表することで、これらがフレイル予防につながるのかもしれないね!今回の講座で、多くのことを学びました。

朝からの雨にも関わらず、17名が参加されました。担当は「愉快的仲間」。認知症予防の体操やゲームを中心に、日々を楽しく健康に過ごすための活動をされています。

前半は手指を使った脳トレです。まず血行促進のための親指の曲げ伸ばし、続いて声に合わせて指で数を数えます。片手、次に両手、さらに左右違ったパターンで数えるなど、日ごろ行わない動作なのでなかなか難しいのですが、スムーズにできないことを意識してするからこそ脳が活性化するのだそうです。次に手遊び。「どんぐりころころ」「かたつむり」「お茶つば」などの歌にあわせ手指を動かします。

休憩を挟んで後半は、まず「わかわかごぼうトレーニング」。下肢筋力アップや体カアップのため考案され、ラジオ体操などのストレッチ様の動きをゆっくり行います。

最後は「河内音頭健康体操」。スクリーンの映像に合わせてイスに座って行います。おなじみの河内音頭をなぞった体の動きなので皆さんお上手でした。日ごろは動かさない筋肉を使い、1時間楽しくストレッチできました。

終了後に皆さんからこの一年間の感想をうかがいました。

外出するきっかけになって良かった・家族以外の人と知り合えた・こんなにたくさんのボランティアがあるとは知らなかった・歌ったり踊ったり作ったりバラエティ豊富な内容で楽しかった・笑ってすっきりした気持ちになって帰れた・習ったことをこれからも続けていきたいなど、感想をいただきました。

この一年間「ひまわりの会」の皆さんには会場の設営や受付などお手伝いいただきました。本当にありがとうございました。また明るく活気ある司会進行で会場を和ませていただいた辻田会長、一年間お疲れ様でした。



ボランティアの輪 ⑧1

「きっと」のバザーでボランティア～

令和5年4月23日(日)府営八尾志紀住宅、第三集会場にて、未来波障がい福祉サービス「きっと」主催のバザーにボランティアとして参加しました。

好天の中、オープン前からこのバザーを待っていた、沢山のお客さんが来場されました。「きっと」の皆さん、ボランティアの皆さんが明るく楽しくお客さんに接し、お客さんもそれに答えて笑い声も出て、素晴らしいバザーになりました。



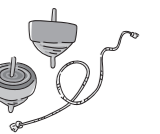
特に「きっと」利用の障がい者の皆さんの「いらっしゃいませ」「いい品物がありますよ。ゆっくり見て行って下さい」と大きな声で呼び込んでいる姿、これがこのバザーの目的なんだあーと感動し、清々しい気持ちになりました。参加してよかった。そして、次回も又、お手伝いしたい。そんな気持ちになったバザーでした。ありがとう!

ボランティアの声 ④7

= おおさか八尾おもちゃ病院 =



おもちゃの修理しませんか



私たちと一緒におもちゃ修理の活動をしませんか? おおさか八尾おもちゃ病院は「子どもの喜ぶ顔が見たい」「ものを大切にする心」「科学する心」を育てたいと願うことを目的として活動しているボランティアサークルです。

こわれて動かなくなったおもちゃ、鳴らなくなったおもちゃを、原則無償(部品代が必要な場合があります)で診断、治療するボランティアのおもちゃドクターの集まりです。

何かボランティア活動がしたい方、退職後の地域活動や生涯学習活動をお探しの方、おもちゃ修理に関心がある方、特別な資格や技術などは必要ありません。女性の方も大歓迎です。まずは見学に来てください。

治ったおもちゃを手にするのもたちの笑顔は素敵です。おもちゃの診察・治療は、適度な刺激や好奇心を起こし、地域の子どもたちと触れ合うことで若さを保ちます。



活動場所は下記の場所です。お待ちしております。

- ◎八尾市リサイクルセンター学習プラザ「めぐる」
第1土曜日 AM9:30~11:00
- ◎八尾市生涯学習センター「かがやき」
第2日曜日 AM9:30~11:30