

YAO CITY

ボランティアだより

発行：八尾市社会福祉協議会・八尾市ボランティア連絡会



ヤッビーです♪

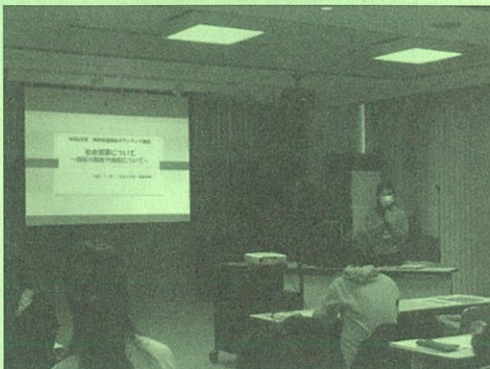
精神保健福祉ボランティア講座

～一緒に笑い、悩むことができる仲間～

ボランティア体験を含め、4回の講座でした。精神疾患は一生の間に、4人に1人がかかるとも言われており、身近な病気となりました。心の病気は、気の持ちようではなく、脳の病気で生じます。疾患を理解することが大切と感じました。

2回目は、地域活動支援センターちのくらぶ、就労継続支援事業所、八尾柏原精神障害者福祉を考える市民の会「きゃらふるやおかし」の案内がありました。それぞれの事業所、施設では利用者の体調に合わせ、就労支援などされています。

「きゃらふるやおかし」では、精神障がい者の生活支援を考えつつ、全ての人が輝いて豊かに暮らせる地域づくりを目指されています。



3回目は、「ちのくらぶ」で一日ボランティア体験をさせていただきましたが、とても有意義でした。こちらでは紙パックを潰して、バッグやポーチ、コースターなどを制作し、「SHIROUSAGI」のブランド名で販売されてい

ます。潰す作業は大変ですが、ミシンでの作業もてきぱきとこなされていました。皆さん、明るいのが印象的でした。

牛乳パックなどで作った製品



4回目は、合間にBGMの流れる楽しい講座でした。「ボランティアって何？」と問われ、考えてしまいましたが、役割が「行く、知る、見る、語る」と聞き、必要性を再認識しました。人は不安な時、対峙してもらおうとホッとします。一緒に笑い、悩むことができる、そういうボランティア仲間が増えるといいですね。

<講座内容>

- 1回目(1/20):精神疾患について
- 2回目(1/29):社会資源について
～福祉の制度や施設について～
- 3回目:八尾市内の障がい者施設での
1日ボランティア体験
- 4回目(2/7):ボランティアについて

=令和6年度=

フレイル予防教室

要介護に
ならないために

<愉快的仲間たち>

参加者25名

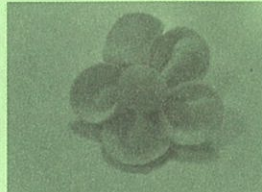
<八尾いきいき歌体操グループ>

参加者18名

11月20日(水)男性5人を含む7班編成で社会福祉会館2階にて行われました。

それぞれのテーブルでは、愉快的仲間のスタッフと可愛い針刺しのピンクッションが迎えました。

まず、花のブローチは、花びらの形を整える際、表になる面を揃えて折っておくと出来上がりがきれいですと説明されました。



花びらを縮めたり、花芯のくるみボタンを縫い付けたりと男性陣も大奮闘されました。

次の紙飛行機折りと飛行機飛ばしは、皆さんすっかり童心に返っていました。手作りの豪華景品が当たると聞き、飛行機を持つ手にも力が入ります。

飛行もさまざまで、距離を糸で測る場面もあったりと、笑いも起こりました。上位7名の方はどんな景品を手にしたのでしょうか。

今日は手も口も大いに動き、笑い、心身ともに大活性しました。

楽しい午後のひとときでした。

アンケートの主な言葉

- ・久しぶりの手芸・針仕事、楽しかったです。
- ・何かを作成する、自分でできるよこびを感じました。
- ・紙ひこうきは、童心に返り、楽しい時間でした。

みんなで、笑顔で♪楽しく♪元気に♪
12月11日(水)サポートやお2階 多目的ホールにて開催されました。



講師はいきいき歌体操グループの皆さんです。
【寝たきりにならない、させない、つぐらなない】というスローガンのもとに活動されています。

最初は、目を上下左右に動かして目の筋力を鍛えます。次に耳をつまんだりマッサージをして唾液の分泌をよくします。そして指体操はグーとパーを交互に前後に動かします。

そのあと、腕回し、両手を繋いで上に上げる、左右にふる、肩回し、肩の上げ下ろし、足の運動等々、しだいに難しくなり、激しくなっていきます。

歌体操の良いところは、懐かしい童謡(鳩ポッポ)や青春時代に流行った歌謡曲(青春の城下町、長崎の夜はむらさき)など、歌に合うように体操することです。人生これから、新二十世紀音頭、など元気な曲の時は、ついて行くのがたいへんでした。

今回の歌体操に参加して良かったと思います。少し若返りましたでしょうか？

今年度のフレイル教室は今回で最後ですが、ボランティア活動に参加することで、フレイル予防になると思います。いきいきと元気に過ごしましょう！



災害ボランティア講座



～地域のつながりや交流が減災につながる～

12月18日(水)講師 追手門学院大学社会学部教授の古川隆司先生による災害ボランティア講座が開催され、災害ボランティアに関心がある25名が参加しました。

阪神淡路大震災から30年が経ちますが、災害は忘れた頃にやってくる。災害未経験者が増え、経験者が災害時の体験を伝えることが重要です。

今後、八尾市で想定される自然災害は地震と水害だそうです。発生時、市内はどんな状態になるのか？避難所は誰が運営するのか？普段私たちは何を準備しておけば良いのか？障がい者や高齢者、子ども、日本語がわからない外国籍の方には、どんな配慮が必要なのか？等、色々と考えさせられました。

「被害はなくすことはできないが、減らすことはできる」という言葉が印象的でした。みんなができることは地域のつながりを大切にすること。顔を合わせた時に挨拶をして近所にどんな人が住んでいるのかを知る。また、学校や会社、趣味サークルなどいろんなチャンネルを持って交流することが減災に繋がるのだと学びました。



ボランティアの声 55



八尾手話サークルみどり



～手話でお話しませんか～

やってみようと思うきっかけはなんでも構わないと思います。「手話を勉強してみたい」「手話の世界ってどんなかな～？」など一歩踏み出してみませんか。おつかしく考えない、まず第一歩。会員の皆さんは、子どもからシニアまで年齢はさまざまです。時間があれば何時でも出入り自由です。

手話サークルみどりの定例会は、八尾市立社会福祉会館で、毎週木曜日 午後6時30分～8時30分。基礎的な手話学習、ゲーム感覚での手話学習、さまざまな方法で学習しています。依頼があれば小学校や中学校で手話教室を開きます。

花見、納涼会、ハイキング、クリスマス会、

新年会、ボーリング大会など、季節ごとのイベントを楽しみながら、サークル外の人々との交流の場を提供するなど、情報交換の場となっています。ろう者の方々と手話での会話を楽しんでみませんか？

手話でろう者の方とお話を楽しもうと思われ方は、ボランティアセンターへご連絡ください。

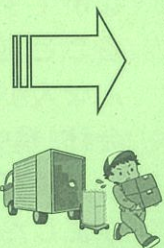


ボランティアセンター移転のお知らせ

ボランティアセンターは、令和7年5月7日(水)より八尾市立社会福祉会館に移転します。5月2日まで通常通りサポートやおにて業務をいたします。

5月2日(金)まで サポートやお

※サポートやおの会議室などは令和7年4月末までご利用できます。



5月7日(水)より

八尾市立社会福祉会館 2階

住所:八尾市本町2-4-10

TEL:072-925-1045

FAX:072-925-1161

※TEL・FAX・メール変更ありません。

八尾市立社会福祉会館

<お問い合わせ>

八尾市社会福祉協議会 ボランティアセンター

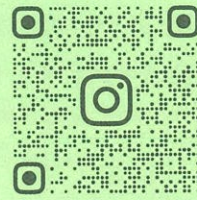
〒581-0018 八尾市青山町4-4-18

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)

TEL:072-925-1045

FAX:072-925-1161

メール: syakyoyao@mth.biglobe.ne.jp



YAO_SYAKYO

Instagram



ホームページ



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、西尾裕子、上東百合子、鶴園輝雄、八木妙子、辻田保子