



つながる手と手

第 28 号

平成28年2月発行

小学校で活躍！！シルバーリハビリ体操指導士会



健康長寿日本一の「いばらき」を目指そう
健康長寿日本一の「いばらき」を目指そう
健康長寿日本一の「いばらき」を目指そう

健康長寿日本一の「いばらき」を目指そう	男		女		平均寿命
	健康寿命	平均寿命	健康寿命	平均寿命	
愛知	71.74	79.05	75.32	86.0	
静岡	71.68	79.35	75.27	85.4	
千葉	71.62	78.95	74.93	85	
山梨	71.2	78.95	74.86	86	
山梨	71.2	78.95	74.86	85	

目次

表紙・P2 小学校で活躍！！『シルバーリハビリ体操指導士会』

公益財団法人 車両競技公益資金記念財団から点字プリンターの購入助成金が決まりました！

P3 ころも体もあったか支援「大杉ボランティア」
ボランティアさんインタビュー

P4 ボランティアが頑張っている地域は高齢者も元気！！『光葉地区』
新年度を迎える前の再確認『ボランティアの心構え』



小学校で「介護予防体操」講師としてボランティアさんが活躍！！ 『シルバーリハビリ体操指導士会』

平成28年1月21日（木）あすま北小学校で、『三世代交流を通しての健康づくり』をテーマとした「生涯を通して健康であるために一家族みんなで健康づくりー」が開催されました。そこで、シルバーリハビリ体操の今までの活動、介護予防の効果を説明し、生徒・保護者・近隣の高齢者と一緒にシルバーリハビリ体操を行い講師として指導士6名が活躍しました。

リハビリ体操を体験した反響も良く、新しいリハビリ体操教室が増えたようで、指導士の意欲も向上しています。



【ご依頼・お問い合わせ】
稲敷市社会福祉協議会
☎029-892-5711

点訳依頼もどんどんお待ちしています！とやる気も倍増しています。

ご依頼、お問い合わせは左記まで
も行っていく予定です。

「広報誌」や「会議資料」などの点訳

も行っていく予定です。

また、選挙の際には「立候補者のプロフィールや公約」「立候補者名簿」を点訳するなど、活動にスピードも必要になってきました。

そこで、車両競技公益資金記念財団の「高齢者、障害者の支援を目的とするボランティア活動に対する助成金」の応募にチャレンジ！見事点字プリンター購入資金を獲得しました。購入した点字プリンターを使い「広報誌」や「会議資料」などの点訳も行っていきます。

また、選挙の際には「立候補者のプロフィールや公約」「立候補者名簿」を点訳するなど、活動にスピードも必要になってきました。

ボランティア団体「点字勉強会」は、視覚障がい者が必要とする物の点訳や、点字カレンダーの作成、小学校での点字教室等の活動を行っています。

また、選挙の際には「立候補者のプロフィールや公約」「立候補者名簿」を点訳するなど、活動にスピードも必要になってきました。

また、選挙の際には「立候補者のプロフィールや公約」「立候補者名簿」を点訳するなど、活動にスピードも必要になってきました。

また、選挙の際には「立候補者のプロフィールや公約」「立候補者名簿」を点訳するなど、活動にスピードも必要になってきました。

また、選挙の際には「立候補者のプロフィールや公約」「立候補者名簿」を点訳するなど、活動にスピードも必要になってきました。

稲敷市福祉・芸能大会 ボランティア活動中

平成28年2月3日（水）江戸崎公民館にて、老人クラブ主催稲敷市福祉・芸能大会が開催されました。

前日に記念品の仕分けや袋詰め。当日は、約300人の方が来場され、会場の設営やお茶の準備などに奮闘。イベントの活気を受けボランティアさんもイキイキとしたボランティア活動となったようです。



おもちゃ病院 開院中！！～子供たちの物を大切に育てる心を育む～



稲敷市おもちゃ病院は、毎月第1日曜日 午後1時から午後3時まで

ショッピングセンターパンプ2Fまちかど情報センターで開院しています。

「音が鳴らない」「電池を換えたのに動かない」「タイヤが取れてしまった」などおもちゃが壊れたら、是非1度おもちゃ病院へ！！

【お問い合わせ】稲敷市社会福祉協議会 ☎029-892-5711

こころも体もあったか支援「大杉ボランティア」

平成27年12月20日(日)桜川運動公園にて桜川ロードレース大会が開催され、大杉ボランティアのメンバーが豚汁作りで活躍!!

たくさんの来場者にボランティアさんも大忙し。豚汁を食べて参加者の体が温まり、参加者からの「ありがとう」のことばで、ボランティアさんのこころも温くなるイベント支援となりました。



ボランティアさんインタビュー

ボランティアの中沢さんには、旧江戸崎町時代から活動していただき、30年間ボランティア活動を行っていただいています。その、ボランティアの大先輩にインタビューを行いました。

●ボランティアを始めたきっかけは何ですか。

当時の更生保護女性会の会長に誘われて、所属していた「婦人会」のみんなが入会したことがきっかけでしたね。

●当時はボランティアのことをどう思っていましたか。

入会当初はボランティアのことはあんまり考えていなかったですね。ボランティア活動を通して徐々にボランティア精神に目覚めると言うか、ボランティアが楽しくなった感じですね。

●ボランティアをしていて、うれしかった・楽しかったことは何ですか。

うれしかったことは、やっぱり「ありがとう」と言ってもらえた時ですね。また頑張ろうという気持ちになります。また、頼まれたボランティア活動をやりきった時の達成感もありますね。

●長くボランティア活動を続けるコツなどはありますか。

何事も無理せずに行うことです。自分に負担をかけたり無理に活動したりすると長続きはしないと思います。

●では最後に、これからボランティアを行なおうとしている方。また、これからのボランティアを担っていく若い世代に向けて一言お願いします。

ボランティアをこれから始める方は、張り切っている事かと思いますが、自分に負担とならないように頑張ってください。また、若い世代の方は是非一度ボランティア活動を体験してみてください。1人だと不安な方は友達も誘ってみてください。今までとは違った楽しみや喜びがあるかもしれませんよ。



江戸崎地区
更生保護女性会
代表 中沢 あさ子さん

ボランティア募集情報などをいち早くお届け!! (ボランティア情報配信システム)

ボランティアセンターでは、市内のボランティア活動がより活発になるよう。ボランティア募集情報や、民間助成金情報、ボランティアに関する研修、イベントなどを速やかに、お届けしています。

どなたでも登録可能です。

(パソコン登録) http://www.inashiki-shakyo.or.jp/mail_service/

(携帯電話登録) http://www.inashiki-shakyo.or.jp/mobile/mail_service/

【お問合せ】 稲敷市ボランティアセンター ☎029-892-5711



ボランティアが頑張ってる地域は高齢者も元気！！ 高齢化率が高いのに介護認定者率が低い驚きの地域『光葉地区』

稲敷市

人	口	43,400人
高齢者数		約13,400人
高齢化率		31%
介護認定者率		<u>15%</u>

光葉地区

人	口	730人
高齢者数		336人
高齢化率		45.8%
介護認定者率		<u>11.6%</u>

稲敷市内で、トップクラスの高齢化率になる光葉地区。ところが、介護認定者率を見てみると、稲敷市の15%に対し光葉地区が11.6%と高齢化率が高いのに介護認定者率は低いという相反する数値が出ています。

何故、このような数値になったのでしょうか・・・

光葉地区の高齢者が元気な理由は、住民同士が支え合う、様々なボランティア活動が非常に活発に行われていることが考えられます。

(光葉地区で行われているボランティア活動)

- ・住民や高齢者が気軽に足を運び、手作りお菓子を囲んで、話に花を咲かせ住民同士の繋がりが持てる。『ミツバサロン』
- ・高齢者の生活上の不便を、元気な世代が支えようと、結成され、垣根の伐採や、芝刈り、不在時のペットの餌やり、八チの巣駆除、簡単な修理など支援する『ミツバフレンズ』
- ・体の介護予防に大きく貢献している『シルバーリハビリ体操教室』(27年度は、延べ603人が参加)
- ・頭の体操を取り入れた介護予防の場『光葉ひろば』(毎回30名を超える参加者が訪れます)



さらに、サークル活動も活発で、テニス・コーラス・フラダンス・麻雀に老人会など様々なグループがあり、住民は自分の好きなことに参加して楽しむことが出来るそうです。

このように、高齢者を支える住民ボランティアが大勢いることや、高齢者が楽しみながら参加できる様々な活動が存在することが、光葉地区高齢者の元気の源であり、介護認定者率が低い秘訣なのかもしれません。

新年度を迎える前の再確認 『ボランティアの心構え』

★あいさつはすべての基本！

何事もまずはあいさつから、ボランティアを始める前にまず、気持ちのいい挨拶を。

★約束・秘密を守ろう！

約束を守ることは、信頼関係を築く上でとても重要です。やむを得ない理由でお休みする、遅れてしまう際は、きちんと連絡を。

また、個人情報にも十分な配慮が必要です。ボランティアで知り得た情報は、本人の了承なしに他の人へと漏らしてはいけません。

★対等な関係を！

ボランティアは「してあげる」ではなく「自分も多くを学び、お互いに支え合っている」のような、相手を尊重し、対等な関係で行うことが大切です。

相手の出来る事までサポートしてしまつと、相手のためにもなりません。相手の出来る部分を大切に一緒に行うということも重要です。

★無理をしない！

ボランティア活動は、無理なく、気負わず楽しく活動することが長く続ける秘訣です。自分には出来ない活動は出来ないとはっきり断ることも大切です。

★宗教や勧誘、売買を行わない！

ボランティア活動は、利害を求めない活動です。宗教や売買など持ち込むことは、ボランティア活動のルール違反です。