

おはなし りぼん

53号 2011年

冬号

2011年12月1日発行

NPO 市民ユニットりぼん
八王子市横川町 1166-2 メゾンさつきの 101 号 Tel.042-621-4781

発行責任者 鈴木 真砂子

URL. <http://shiminunit-ribon.com/>



ひだまりの家利用者さん製作の作品
布製クリスマスリース

目次

巻頭特集	〈ボランティアを楽しんで〉	2
みんなの広場	〈りぼん誌上文化祭〉	4
健康広場	〈気になる乾燥肌〉	6
法人から	〈結びの会〉〈いちようまつり〉	7
インフォメーション		8

ボランティアを楽しんで
元気に！健康に！

先の東日本大震災のように、大きな災害時や国際紛争の場でしばしば活躍が伝えられるボランティア。なかなか自分には真似ができない、まして年齢的に無理：そうお考えの方も大勢いることでしょう。しかし、いうまでもなくボランティア活動は多種多様。中には高齢者だからこそ活躍できる活動もあります。今回は、そんなボランティアに注目してみました。

同世代の悩みは同世代だからこそ理解できる
社会的ニーズが高まる「傾聴ボランティア」

元気な高齢者が、共通の社会的経験を持つ同世代の嘆きや悩みを『きちんと聴く』ことにより、相手の心の不安を軽減し、その人なりの判断や納得を促す、これが高齢者に対する「傾聴ボランティア」です。お年寄りの最大の悩みは「孤独」「寂しさ」です。独居はもちろん、ご家族と同居していても世代の違いから理解されることが少ない場合などは、

なおさら「寂しさ」は募るものです。だからこそ、自分の話をきちんと聞いてくれる相手が必要とされるのです。

「傾聴ボランティア」に求められるのは、とにかく『きちんと聴く』こと。忠告でも説諭でもなく、逆に適当に相槌を打てば良いというものでもありません。カウンセラーのような公的な資格制度はありませんが、やはり活動するにあたっては踏まえておかなければならないポイントや、心得といったものは必要とされ、そのための養成講座もあります。第二の人生をいかに充実させるか：様々な計画の中に、こうしたボランティア活動を加えてみてはいかがでしょうか。悩みを抱える方の役に立ち、喜んでいただけることは、ボランティアとして活動する方ご本人の生きがいにもなります。そして、生きがいを持つことが、自分自身の免疫力を高め健康になるというデータもあります。前向きなエネルギーを分かち合い、充実した日々を過ごそうではありませんか。



できることを無理せずに。一緒に楽しむのがコツです！
ひだまりの家 傾聴ボランティア 古川富造さん(70歳)

【ひだまりのスタッフより】

古川さんは、何か特別なことをしてくださる、という感じではないのですが、利用者さんごとの個性をよく理解されていて、意見の食い違いが生じた時など、その場を丸く収めてくれます。続けてきてくださることで安心感があり、今では、そこに古川さんがいてくれるだけでホッとします。

退職後、ひとまずシルバー人材センターに登録しましたが、それだけでは…と思い、市役所の高齢者支援課を訪ね「高齢者ボランティア・ポイント制度」*を知りました。その後、様々な養成講座を受講して、ボランティア活動をするようになりました。

私の仲間でも、何かボランティアを、と思っている人はいるのですが、どうも手品をしなくちゃ、時間内にやなくちゃ、など窮屈に考えすぎているようですね。もっと肩の荷を軽くして、できることを無理せずやればよいと思います。僕は何もできないから、利用者さんと一緒に教わりながら色々楽しんでいる。お菓子作りやフラワーアレンジメント、やったこともなかったことをやっていますよ。

＜八王子市：高齢者ボランティア・ポイント制度＞

この制度は、元気な高齢者の方々に市内の介護施設等でボランティア活動をしていただき、その活動に応じて交付金などと交換するというもの。毎月、申込者を対象に説明会が開催され、活動する上での基本事項などを聴くことができます。地域に貢献する喜びを味わいながら、ご自身の健康維持を図ってみませんか？

楽しくカラダを動かして、アタマもスッキリ活性化！
ボランティアグループ「なでしこ」さん

10人のメンバーの平均年齢は???ただ、とにかく元気にカラダを動かし、チームで楽しんでいます。

昔懐かしい「南京玉すだれ」を基本に、レパートリーは幅広く「マツケンサンバ」「花笠音頭」「ドンパン節」など、数知れず…なかなか年齢とともに覚えが悪くなってきたような気もしますが、そこは練習量でカバーしています。

毎月1回、恩方ホームを訪問し、様々な演目を披露しています。ただ、ご覧いただくだけではなく、機能訓練の一助になればとの思いから、皆さんにも参加していただけるような踊りを考えたりしています。

先日は、りぼんさんの「結びの会」で、いくつか披露させていただき、楽しい時間を過ごせました。

ご依頼いただければメンバーの予定を調整して、できる限り訪問させていただきます。よろしくお願いいたします。



いぼん誌上文化祭

高齢になっても、障害があっても、人はいく
らでも心豊かに過ごせる力がある…利用者さん
の作品に触れると、そう実感させられます。

りぼんの利用者さんは、とっても多彩。その
中から、ほんのわずかですが作品をご紹介します
させていただきます。



田畑朝子さんの作品
「私の四季」

昨年の「第 25 回障害者
文化展～感じたままに
伝えたい」で「八王子市
長賞」を獲得。180 点が
出品された中、最高位
に輝きました。

田畑さんは、27 歳の時に難病を発症。以来 40 年にわたり病と闘い続けています。現在は
右手にわずかに握力が残る程度で体幹および四肢がご不自由な状態。それでも好奇心
は旺盛で、旅行を楽しみ、次々にテーマを見つけては新たに学び、作品を作り続けていま
す。この絵手紙も教室に 4 年間通って磨いた技。おおらかで優しくて、透明感にあふれ、
田畑さんのお人柄そのもの。見ている方が励まされます。パソコン教室にも 7～8 年通わ
れ、年賀状はお手の物とか。現在は再び「障害者文化展」に出品するべく、新しいジャン
ルに挑戦中。ぜひ、会場でご覧ください。



「ひだまりの家」のご利用者さんのおひとり、向山タツさん(写真左)は明治44年12月のお生まれ。めでたく100歳を迎えられます！

このたび、ご自身で記念の歌を詠まれました。かつての「苦」さえ懐かしむ心境に至った向山さん、周囲への心配りを忘れず、いつも暖かな雰囲気を漂わせ、利用者さんはもちろんスタッフにとっても憧れの的です。ファンのお一人を自認する荒井マサさん(写真右)から、向山さんに歌のプレゼント。いつまでもお元気でお過ごしいただきたいと願います。

荒井さんが百歳の向山さんに贈りました。

百歳 齢

手本

花 咲

』

向山さんが百歳の記念に詠まれました。

碧 道

瞭 振 浮 向

見

百 年

旅

』

一月 輝 夜 名 残 寒 苗
 春 青 空 星 輝 春 宵
 夏 蟬 鳴 東 空 苗 色



萩澤 林さんの作品 盆栽と俳句

萩澤さんをご病気の後、右手がご不自由に。それでもリハビリを兼ねて、毎朝、屋上まで上って盆栽のお手入れに精を出します。数々の作品の中から、今回は2点ほどご紹介させていただきます。

そして、もう一つのご趣味が俳句。陽がこれから上ろうとする時、ほんの30分あるかないかの短時間にしか見られない美しい「茜色」に魅せられ作品を作り続けています。イメージが膨らむ句が並びました。

この季節、特に気になる乾燥肌
万全の対策で乗り切りましょう！



年齢や性別を問わず、この季節になるとカサカサ肌に悩まされる方が増えてきます。

なぜ、カサカサ肌になるのでしょうか？それは、冬になると湿度が下がり、皮膚の潤いを保つ皮脂の分泌が減少して乾燥してしまうからです。

乾燥してカサカサになると、かゆみが出てくることもあります。

今回はこの乾燥を防ぐ日常生活のポイントをいくつかご紹介します。お悩みの方は、ぜひお試しください。

1

入浴時、皮脂の少ない腕や足は、綿のタオルで軽めに洗う。



2

保湿剤をこまめに塗る。入浴後、肌がしっとりしているうちに塗ると効果的。



3

暖房は適度に！加湿する！
暖房は、冬の乾燥した空気をさらに乾燥させます。加湿器を使う、あるいは洗濯物を部屋干しし、乾燥を防ぎましょう。



4

ストレスを溜めず、十分な睡眠をとる。
《美しい肌は夜つくられる》…リラックスして十分な睡眠をとることで、肌の新陳代謝が活発になります。



ひだまりの家 看護師 黒木 陽子

地域交流会「結びの会」 今年も大盛況で楽しい一日に



10月2日の日曜日、当日はお天気にも恵まれ、利用者さんの力作の作品をバックに一日、楽しく過ごせました。今年のゲストは、ボランティアグループ「なでしこ」さん。何度も衣装を着替えながら「南京玉すだれ」や「サンバ」などを熱演。参加者全員で歌って踊って大いに盛り上がりました。また、「リコーダーグループ」「それいゆ」さんもステキな音色を聞かせてくださいました。



今年も参加者も55名と増え、手遊びやゲームも一段と楽しみました。ご協力頂いた皆様に感謝するとともに、来年もまた楽しい会になりますよう、ご協力よろしく願います。実行委員 小川、藤原、森田

いちようまつり出店の売上を 東日本大震災関連事業に寄付しました

今年の「いちようまつり」は、3月11日の東日本大震災の復興支援を掲げて始まりました。市民ユニットりぼんでは、元職員も加わり、前日から「手作りこんにゃく」や「ふろふき大根」の仕込み、バザーの準備におわれました。当日はあいにくの雨模様となりましたが、利用者さんやご家族の方々、ボランティアさんや地域の方、そして福祉関係者等々多くの方のご協力により、おかげさまで完売いたしました。なお、売上金8,891円を東日本大震災関連事業に寄付させていただきました。



改めて、ご協力いただいた皆様にお礼申し上げます。ありがとうございます。ひだまりの家

奈良 倫子

～インフォメーション～



りぼんで一緒に仕事をしませんか？ ただいま、ヘルパーさん大募集です！！

皆さんの力を、ほんの少しでもりぼんに貸していただけませんか？
資格は持っているが、現場での経験に乏しくて不安・・・これから資格を取ってみようと考えている・・・今後の家族の介護に備え、実情を学びたい・・・詳しくはお電話またはホームページをご覧ください。
ご相談、お待ちしております。

シリーズ：仲間団体の紹介

りぼんには「年をとっても障害があっても住み慣れたまちで自分らしく暮らし続けられるようなまちづくり」を目指している仲間がいます。そんな団体を順次紹介していきます。

第3回 企業組合ワーカーズコレクティブ花結び



私たちの仲間が一番古く創立20年を迎えました。出資した者が働き運営する働き方をワーカーズコレクティブといいます。添加物なしの安心でおいしい弁当を作りたいと材料はほとんど生活クラブ生協のものを使っているため、価格の半分は材料費です。一から手作りし、家庭的なやさしい味は創業当初から食べ続けている方が「ほっとする」とおっしゃっていました。2台の車で昼食を届けています。弁当の

種類は、肉と魚が入った花結び弁当のほかに、魚だけのヘルシー弁当や焼肉弁当・からあげ弁当など。弁当や惣菜は店頭売りもしていますし、オードブルや高額弁当の注文も受け付けます。安価なお弁当が氾濫している昨今、正直苦戦しています。応援してください。



〒192-0912 東京都八王子市片倉町440-15 電話・FAX 042-637-0787 定休日：日曜日

<2011年10月実績>

	人数	時間
A C T	13	76.25
訪問介護	28	273.00
訪問予防	12	63.00
障害福祉	22	137.00
通所介護	16	
通所予防	6	
居宅介護	77	
居宅予防	19	

<つぶや記>

～口きりの茶事～

霜月(11月)になると、朝晩寒くなり、冬支度をする季節となりました。茶の湯の世界では11月になると柚子の色づく頃、炉が開けられ“口切りの茶事”が行われます。

一年分の新茶を詰めた茶壺の口を開け、新茶を取り出して客にふるまうことを“口切り”といい、これを行う茶事です。これに招かれる客は、茶人冥利に尽きると言われます。花も椿が代表的で
わびすけ
「侘助」は好きな花です。



M.Y