

シニアフレンズ福岡

SENIOR FRIENDS FUKUOKA NEWS

注目されるシニアボランティアの活動!

上半期 三百二十三箇所、延べ千百九十三人が活動

中央市民センターでは「シニアフレンズ福岡」実行委員会事務局を置き、シニア世代のボランティア活動を支援するために「講座等の開催」や「ボランティア派遣の相談業務」などを行っています。

この相談業務では、ボランティア派遣を希望される方から派遣希望日、内容を聞いた上で、該当するボランティアと連絡調整を行っています。登録ボランティアの皆さんは、市内を中心に様々な場所で活動を行われていますが、この相談業務がきっかけで多くのボランティア活動が行われています。

こうした「シニアフレンズ福岡」の登録ボランティア活動は、マスコミにも注目され、数回にわたり「元気なシニアの活動!」として、朝のラジオ番組で取り上げられました。大変好評なため、再度、取材の依頼が来ている状況です。

今年度のボランティアの活動状況は、上半期(四月〜九月末) 三百二十三箇所、延べ千百九十三人に上っています。活動場所はアジア美術館、公民館、留守家庭子ども会、小学校、高齢者福祉施設などのほかに史跡の現地探訪会など多岐にわたっています。

「シニアフレンズ福岡」事務局の所在地 (中央市民センター内)



もくじ

- ・今年度上期ボランティア活動状況の報告・・・・・・・・・・ 1
- ・連絡協議会について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ・登録ボランティア活動状況の紹介・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3団体コラボレーション
- ・開催講座の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 音楽レクボランティア養成講座
- ・登録ボランティアグループの紹介・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 舞鶴古文書会副会長 高橋薫
- ・山口実行委員長に聞く・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

連絡協議会について

シニアフレンズ福岡では、毎月一回、登録ボランティア団体の代表者やメンバーが集まり活動状況の報告や情報交換会を行っています。
その連絡協議会も今年の十月で九十回の開催となりました。

今回は、その歩みや今後の展望についてご紹介します。

「これまでの歩み

昭和四十七年に福岡県で、高齢者の生き甲斐と活性化を図るために、「老人大学」「同大学院」が開設されました。これを受けて当センターにおいても学んだ成果の一部を社会に還元するための活動がスタートしました。

その後、平成十年度より、より充実した講座を実施するため、「福岡市シルバークレッジ」と名前を変え、様々な講座を開催しました。

平成十二年度には、シルバークレッジOB会4グループ(九十二名)より、現在の連絡会の基礎となる活動が始まり、平成十七年度には、修了生を対象にしたシニアグループの連絡調整の自主活動の会『シニア連絡協議会』と改め十グループ(百

三十名)の登録となりました。

平成十九年度には、現在の「ふくおか高齢者はつらつ活動拠点事業」による事業活動となり、官と民の協働『シニアフレンズ福岡実行委員会』が組織され、同時に『シニアフレンズ福岡連絡協議会』も



新たに団体・個人登録者の情報交換の場としてより活発に運営されるようになりました。

その後、会員相互の「ふれあい交流会」を開催するなど一般からの参加・加入を呼びかけました。

このような活動により加入団体は増え続け、地域ボランティア講座受講修了後にグループ化した「福岡歴史探訪ガイド」「おはなしの会にじのはし」「赤坂古文書会」「舞鶴古文書会」「シニア傾聴ボランティア・コスモス」も新たな登録団体となり、講座外のボランティアグループとして、「ハートフル手話ダンス」も登録をしました。

現在、十八グループと個人がスムーズに連絡調整が行えるよう情報交換会を行っています。

その中には、地域などからの依頼内容に因應するため、団体を超えコラボレーションしてボランティア活動していく実例も増えてきました。

(例えば、おはなしと音楽演奏、マジック、バルーンなどです。これからはもっと増えるのではないかと思われます。)

毎月の連絡会ではなごやかな雰囲気の中、課題解決に向けての意見交換会や市社会福祉協議会ボランティアセンターの職員を招いて助言を頂いたりと様々な話題が出てきます。

これによって、団体間の連携がスムーズになり、ボランティアの活動件数は増加を辿っています。

今後の展望

現在、社会は少子高齢時代に入り、今後益々、高齢者の英知を子ども達に伝承し、ふれあう機会の展開が求められています。

高齢者の方などに対する傾聴ボランティア活動、留守家庭の子ども達に対する対応、退職後の趣味・社会活動に対する相談活動等、今後、益々ボランティアの活動範囲が広まると思われま

登録ボランティア活動状況の紹介

感謝の声を得て!

サマースクールおはなし会で

三団体コラボレーション

おはなしの会にじのはし

カンターレルーナ(オカリナ)

夢エンタークラブ

夏の猛暑に負けず、生き生きと活動しているボランティア三団体がコラボレーションして、東福岡特別支援学校一・二年生サマースクールの子ども達と触れ合いました。

スタートは、ハンカチ拍手。子ども参加型のパネリアター「ガタンゴトン」からオカリナ演奏で「汽車ポッポ」を合唱。紙芝居と絵本「ロボットボット」、マジックを挿んで絵本「そらをとんでみたいな」、紙芝居「おおきくおおきく、おおきくなあれ」、子どもも一緒に歌えるようにと「ぞうさん」等の曲を選曲しオカリナ演奏のメドレーで音楽に浸りました。

孫に語りかけるようにマジックの披露があり、最後に皿回し体験で五十分があつと言う間でした。サマースクール担当の先生よりは、

「子ども達が思っていた以上に集中して見たり聞いたりできたことは、驚きでした。貴重な体験が出来ました事に担任一同喜んでおります。子ども達が興味、関心を持って自分からやろうとしていたことも新たな発見でした。盛り上がった中、良い雰囲気での会が終了できたことも大変よかったですと思います。これもひとえに時間をかけて準備して下さったお蔭です。本当に有難うございました。」とお礼状まで頂きました。

子ども達に楽しんで貰いたい!との熱意と工夫が実り通じれば、その感動が新たなやり甲斐と次

の活動へのエネルギーとなります。

開催講座の紹介

音楽で介護予防、健康増進！

音楽レクボランティア養成講座(全八回)

音楽を使ったレクリエーションを高齢者の認知症・介護予防、健康増進に役立てる『音楽レクボランティア養成講座』を七月二日より開講しました。音楽経験を生かしたい、興味がある五十歳以上の受講生三十二名が全八回の講座に参加。

講師は、障がい者施設などで音楽療法に取り組んでいる音楽活動コーディネーターの石内貴代美先生です。

体に良い音楽活動は、ストレスの解消、リフレッシュ効果、コミュニケーションの媒体、社会性拡大、身体機能維持・回復効果、健康増進に繋がります。

まず、緊張を和らげるためのアイスブレイキングや身体部位を動かす活動でウォーミングアップを行い活動へと「導入」します。

「歌う」ことにより自然に楽しく無理なく心肺機能強化が出来、懐かしい曲や季節の歌(明治・大正・昭和の歌)を時代背景などで振り返りながら、参加者の年齢に合わせた伴奏で歌唱指導します。

「器楽」は様々な楽器を自己表現の媒体にし、消極的な方からもたくさん笑顔が見られ即時に楽しめします。

♪ミュージックベル、レインスティック、シェーカー、ギロ、サウンドシェイプ、ジャンベ、トライアングルなど様々な楽器の体験をし、音楽好きなシニアに笑顔が広がります。

「鑑賞」は、参加者のみなさんに寄り添うような

鑑賞曲を提供します。

最後に疲れを残さないような立位準備の運動でまとめます。以上が、講座の流れです。

グループに分かれてのリズムセッションでは受講生の持ち味が生かされます。

受講中の参加者の感想をいくつか紹介します。

・福祉レクリエーションやふれあいサロンで生かされると思い応募しました。毎回アイスブレイキングは、興味深く魅せられ参考になることが多いです。

・デイサービスでの勤務のスキルアップに役立っています。即、実践できるプログラムで大変勉強になっています。

・高齢者の体やリズムのことをよく考えてプログラムしてあると思った。現在、週二回程音楽ボランティアをしているので、とても参考になった。

・音楽は聴くことより参加する事の方が楽しいのでそれを伝えたい。

十月十五日には、学習成果を中央市民センターの「ロビーコンサート」で発表しましたところ、たくさんの方に喜んでいただきました。



講座終了後もボランティアとして活動していくという受講生の方がたくさんいらっしゃいます。今後の活動に大いに期待が持たれます。

登録ボランティアグループの紹介

舞鶴古文書会 副会長 高橋 薫

この会は、平成二十一年四月に発足、元々の始まりは、平成二十年十月に開講された「古文書解読ボランティア養成講座」に参加した事によりです。この講座で幕末福岡藩々主黒田長溥らの書翰を講師の先生から読み解いていただきました。古文書の解読とボランティア活動にどのような関連があるのか、よくわからなかったのですが、幕末福岡藩のまだ解読・整理されていない古文書が多数あり早急に解読・整理する必要があるとの話を聞き、なるほどと納得しました。

そして、平成二十一年四月にこの養成講座から有志が集まり、会名は福岡城の別名舞鶴城にちなみ「舞鶴古文書会」とし、福岡藩家老黒田播磨の一八五四年の公用日記を解読、といっても我々だけでは難しく、既に古文書解読をやっておられる先生方の指導を仰ぎ、解読することとなりました。

現在会員十九名、講師の先生五名で毎月第二・四火曜日の十四時から十六時まで輪読会をやっています。全一四〇頁を二年間で解読しようとの計画で、約一二〇ページ終わったところです。一回目の解読を今年中に終り、最終的には翻刻本出版の予定です。

途中からの参加の方もおられます。古文書に興味をお持ちの方は是非ご参加下さい。お待ちしております。

積極的に前に向かって進む!

山口実行委員長に聞く

シニアフレンズ福岡の実行委員長の山口正義さんは、いつもお元気で、温厚な人柄に惹かれて周りにはたくさんの方が集まっています。今回は、シニアフレンズ福岡の中島事務局長が山口会長に今、取り組まれていること、これまでの貴重な体験や今後の抱負をお聞きしましたので、ご紹介します。

多忙な毎日を元気に過ごす

山口さんは現在、「シニアフレンズ福岡実行委員長」をはじめいろんな活動をされています。

学生時代から親しんでいる俳句については「平尾俳句会」で講師を務められています。また、平尾公民館では、「男の料理教室」や「平尾大学」で、年に一回、福岡中央高校の生徒と同じ本を読むなどの意見交換会を行なわれています。また、福岡植物園での案内ボランティアなども、忙しい中でも、充実した毎日を過ごされています。

若い頃の貴重な体験

長崎の旧制中学を卒業後、地元の文化系の大学に進まれましたが、通信系の技術が大きく発展すると思いき、東京の理科系の大学に進学されました。

当時は戦時中であり、在学中に学徒動員のため防衛通信隊に配属されました。文系の友人達は兵隊として戦地に行き、ほとんどの方は戦死されています。

また、東京大空襲を体験され、頭の上をB-29が通過し、爆弾も目の前に見える状況にあったといます。幸いに自分が住んでいた寮は戦災に遭

わなかったが、東京の辺り一面は焼け野原となりました。

当時の状況を俳句にして「戦火燃ゆ ただその中に 咲くはずな」と詠まれています。

やがて終戦を迎えて、東京から九州に帰ることになります。帰る途中で名古屋、大阪に立ち寄り、ひどい状態でびっくりしたが、やはり一番、衝撃を受けたのが原爆が投下された広島状況であり、焼け野原の状態であったといいます。

また、福岡に帰ると空襲でひどい状態であり、長崎に行っても何もない状態だったといいます。

山口さんは「東京で空襲を受けて、原爆を投下された広島、長崎の状況を目の当たりした。

こんな体験をした人は、あまりいないと思う。よく生き延びたと思う。今の若い人には戦争の体験をさせたくない。ただ、周りに流されるのではなく、自分を厳しい状況におくことも必要だと思ふ。自分というものを持つて欲しい。」とおっしゃいます。



山口実行委員長(右)と中島事務局長(左)

ボランティア活動のきっかけ

若い頃から好奇心旺盛で、俳句をしたり料理を作るのが好きでした。平成9年に福岡市老人大学で「ふるさと歴史発見」を受講したのをはじめに、その後も福岡市シルバークレッジで「オカリナ」「園芸とまちづくり」などを受講され、学習したことを地域に還元するためにボランティア活動を開始され、習う側から教える側になります。

「何かひとつのことをするといろんな勉強になります。例えば、俳句を詠むためには、国文学の文法を学ぶ必要があり、植物に関することや地理についても勉強する必要があります。」とおっしゃいます。

これからの抱負

「シニアフレンズ福岡の活動も幅広く充実してきました。興味がある方は、ぜひ事務局に連絡をしてください。私は、若い頃から周囲の人たちと仲良く明るい気持で何でも取り組んで来ました。いろんな人と知り合いになるのが一番の喜びです。物事を積極的に考え、皆さんと一緒に前向きに進んで生きたと思います。」と力強く話されました。

〒 810-0042

福岡市中央区赤坂二一五―八

福岡市立中央市民センター内

TEL (〇九二) 七四一五五二二

FAX (〇九二) 七四一五五〇二

シニアフレンズ福岡 第八号

平成二十二年十月

編集発行 「シニアフレンズ福岡」

実行委員会事務局