



ボランティア通信 2018.2 Vol.214

# なかま

発行 交野市ボランティアグループ連絡会  
(交野市ボランティアセンター内)

V連絡会 E-mail vltr94@leto.eonet.ne.jp

Vセンター E-mail katabora1994@katano-shakyo.com

ボランティアを  
紹介してほしい人  
ボランティア活動を  
はじめたい人  
ボランティアセンター  
にお問い合わせください  
(☎894-3737)

## 1月のボランティアサロン ボランティアおしゃべり会



1月29日(月)、ボランティアセンターで1月のボランティアサロンが開かれました。天場コーデイネーターの進行のもと、気軽にボランティア活動について語り合うというもので、ボランティアを始めてみようという3人、ボランティア経験者8人、さらに行政側から2人、社協職員も交えた意見交流の場が設けられました。まず交野市ボランティアグループ連絡会の活動紹介ビデオを鑑賞した後、活発な意見交換が行なわれましたポイントをお知らせします。

### まず踏み出してみよう！

QⅡボランティア活動を始めたきっかけは？

- ・友だちに誘われた
- ・何か社会に役立つことをしたい
- ・定年になると時間をもてあますから
- ・自分自身の成長につながるから

QⅡボランティア活動での悩みは

- ・ボランティアの高齢化
- ・ボランティアのなり手が少ない

QⅡボランティア活動って

- ・あまり難しく考えないで自分に合ったボランティアを見つけたい
- ・専門性が求められるボランティアもあるけれど、自分自身が何をしたいのか、どの程度の時間が獲れるのかをはっきりさせることが先決ですね

QⅡ交野市にどんなボランティア団体があるのかも知りたい

- ・今日、お話しがあった以外にも、それぞれの地域でいろんなボランティア団体があります。例えば各校区のサロン活動のお手伝いや、学童の見守りなどもその一例です。
- QⅡ一度、ボランティアグループに加入したら辞められないとか
- ・そのようなことはないと思います。長く活動していれば予期せぬことも起こりますから、その時々事情に応じた対応は可能です。
- QⅡ組織に縛られるとかの不安も
- ・組織に多少縛られることはありますが、組織が小さければ活動の拡がりがない、活動の発展性が望みがない側面があるのも事実です。要はグループ内で楽しくできることが重要です。
- 終わりに
- ・案ずるより産むが易いといいますが、まず一歩踏み出す勇気を持つことが大切でしょう。

## ボランティアインタビュー60 山戸久子さん(ほほえみ)



### ボランティアとの出会い

2人の子供が独立し何となく虚(むな)しく「何かしなくちゃ・・・」と思っていた時、友人がボランティアの見学に誘ってくれました。

まだボランティアセンターのない時代で「ほほえみ」がゆうゆうセンターの一室で活動していました。優しい雰囲気を感じ、そのまま入会しました。それから23年余が過ぎました。

### これからのこと

過去に心筋梗塞をしました。が、何事もなくここまで来ました。身体の衰えを感じますが夫も最近変わってきました。いたわりあって仲良く生きていきたいいな・・・と思っています。

### 最近嬉しかったこと

初孫の結婚式に主人と2人で出席できたことです。

### 趣味は

ボールを追いかけするのが好きでテニスをしていましたが、年齢的に無理を感じ、現在は卓球とランドゴルフを楽しんでいます。

### もし人生にやり直しができるとしたら

思いつきません。今と同じ結果になっているのではないのでしょうか。後悔はありません。

### 今、思うこと

リーダーが回ってきたときは嫌だ、嫌だと逃げてばかりでしたが、任期の終わりが近づいてきた。「皆さんに支えられてできた。それなりに充実した1年であった」と感謝の気持ちでいっぱいです。

### リーダー会議(1月23日)

- ☆会長挨拶
- ・年頭所感(省略)
- ☆連絡会より
- ・登録ボランティア交流会について、センター登録団体から「ナルク」のグループが参加、総勢130人程度の参加見込みです。1月29日の実行委員会で進行の細部を決定します
- ☆センターより
- ・連絡会助成金について、2月20日(火)10時からの会計研修時に29年度決算処理、30年度予算立案に関連して詳細を決めます
- ・平成30年度登録ボランティアグループメンバーの活動確認及びボランティア保険の更新との関わりについて
- ・地域福祉振興助成金について
- ・V連絡会のグループ紹介冊子の作成と活用について
- ・交通安全講習会の案内
- ☆各グループ報告(省略)
- ☆社会福祉協議会より
- ・天場コーデイネーターの産休並びに後任人事について



もうすぐ平昌(ピョンチャン)オリンピックが開幕。十代の若者たち、レジェンドと呼ばれる選手、ハンデイクヤップを持ちながらの選手たち、みんなを応援したいです。

トップアスリートたちは夢を持ち、目標に向かってその日のためにひたすら練習、努力の日々。監督やコーチとの揺るぎない信頼関係のもと、何の疑いもなくついていく、その素直さが結果につながっていくのだと思います。

約一年前の小欄に、「人生、明るく楽しく朗らかに！わがままに！」と書きました。

今年はどうひとつ「素直に！」をプラスして・・・。

さあ、この一年、自分がどう変わるか？楽しみです。

(あんドーナツ)

# 生活・介護支援サポーターの活動

1月31日、第4回目の「お互いさんの交野のまちづくり」講座は最終回を迎え、生活・介護支援サポーターの活動について学びました。講師に社会福祉法人豊年福祉会、地域福祉サポートセンターのコミュニティソーシャルワーカー松葉智子さんと、サポーター養成講座を受講されたのち、生活・介護支援サポーターの活動をしていただける4人の方々の体験談を交えた活動が紹介されました。

介護保険制度ができた生活困窮者になっても「介護が必要な状態になり、介護保険制度が利用できるようになってからも、制度には制限が伴います。例えば、ホームヘルプサービスにも対象外となるものがあります。そんな制度の狭間の一部を支援しておられる」のが支援サポーターの方たちです。独



講演中の松葉智子さん

居の高齢者になって若い時には普通にできたことができなくなり、高いところの掃除や家財の整理、片づけ等さまざまな依頼があるそうです。

サポーターの援助があることで、生活が快適になり、住み慣れたところでできるだけ長く住み続けることが可能にすることが目的

## 産休・育児でお休み

2月4日から産休・育児のためしばらくの間お休みさせていただきます。ボランティアの皆様の活力を頂き子育てに専念後、また変わらぬ皆様の元気な姿を拝見することを楽しみにしています。当面は係長の今井が仕事を引継ぎますので、よろしく願います。

ボランティアセンター・コーディネーター 天場元美

# 膝痛で知る身体のバランス

昨年秋に、以前から坂道を下ると痛みがあった左の膝がどうも、具合が悪い。整形に行って注射をしてもらうはめになったがなかなか良くならない。痛いところをかばうため、体全体のバランスが悪くなり、右側までしびれてくる。一か所悪くなっても、全身の具合が悪くなるもので、何もする気になれず、日ごと「か



ざぐるま」で障がいのある人と関わっていました。が、本当の辛さは分かっていたいなかったと実感しました。

何とか直したい一心で治療院通いのおかげでもう少しのところまでよくなりました。ありがたいことです。

## 春旅の準備を始めてます

新聞の広告に「房総半島の旅の案内」が載っていた。ひと足早い春の千倉の花畑や犬吠埼、水戸の偕楽園。以前から一度行ってみたい所でした。ちょうど今NHKの大河ドラマ「西郷どん」が放送されているので、徳川斉昭公が造られた庭園で、日本三名園のひとつ。「ワア行きたい！」

主人に相談。主人も行きたい所だったので、予定を合わせ、直ぐに申し込む事にしました。三月中旬。もう暖かくなっています、梅の開花シーズン。インフルエンザの流行も治まっているかしら？ 今から健康に気をつけて楽しい旅行にしたいと思っています。

## なげき節？

一度始めたなら止められないものは、麻薬と孫への気持ちである。それも高じると重症になっていく。毎年の誕生日祝、クリスマス、お年玉と続き、間に入園入学祝が5回入る。それも孫の年齢に比例して大きくなっていく就職祝、結婚祝、それが終われば曾孫誕生か…。私には5人の孫がいるので、その全てが「X5」である。今年2人の孫が就職するから2人分のお年玉とクリスマスは減るか？と思うが年金も減るよなあ。今や百歳時代になっている。「ええ格好するでないぞ」と自分の気持ちをいさめる。子どもには迷惑かけられんもんなあ。貧しい婆さんのなげき節である。

(後期高齢者)

## 金婚式模様

昔は人生50年といわれたが、今や人生百歳ともいわれ超長寿時代の到来である。それでも夫婦揃って金婚式を迎えられたのはありがたい限りである。妻とは職場結婚で共に支え合ってきた思いが強い。二人の息子も家庭を持ち、親の責任も果たし、肩の荷が降りたような気分である。そんな折りに孫の誕生である。嬉しいお荷物が増えたがこれがとても可愛い。

昨秋、金婚記念に久しぶりに妻と北海道を旅行、雄大な大地と季節の花々に魅せられた。そんな中でガイドさんが「北海道には竹がない」と言われたのには少し驚いた。竹は温暖な気候のなかで生育するもので、北限は青森辺りで函館周辺の一部に限られるらしい。

何処の温泉も素晴らしかったが旅の終わりは登別温泉である。お湯に浸りながら70余年の人生を回想。感謝、感謝の旅であった。(Y記)



## 立春・節分&豆まき

今年も立春(2月4日)・節分(2月3日)の季節がきた。1年を24等分した最初の節季が立春でその前日が季節を分けるという意味で節分という。だから節分は立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日にあたる。立春の前日だけを節分としているのは、旧暦では立春が年の始まり(新年)であり、その前日は大晦日で季節の変わり目には邪気が入るとして、厄払いの意味が込められている。その邪気を払うのに豆を撒くとか。また豆を食べるのは身体の邪気を払う意味もある。

**原稿募集・・・**

「みんなの広場」への投稿をおまちしています。原稿は200字程度でボランティアセンターのなから投函箱にお願いします。

**2月のボランティアサロン**

**外出を応援する活動**

ボランティアを知り、交流・体験するボランティアサロンです。

2月は、通院や余暇活動などの外出を応援するボランティアさんの活動を紹介します。ぜひ、お気軽にお越しくださいね!

とき 2月22日(木) 13時30分~15時  
ところ 交野市ボランティアセンター2階 活動室

対象 交野市や近辺に在住・在学・在勤の方  
主催 交野市社会福祉協議会  
交野市ボランティアセンター

**春を呼ぶ みんなのコンサート**

「28th 春を呼ぶみんなのコンサート」が河北7市の呼びかけで「障がいのある仲間たちにひとときの楽しみを」そんな気持ちを持った福祉施設・事業所や支援学校の人たちが、この1年間かけて準備をしてきたコンサートが開催されます。

交野市からミルキーウェイ・くらじワークセンターのみなさんが出演されます。

とき 平成30年2月24日(土)13時~  
ところ 門真市市民文化会館ルミエールホール  
(京阪電車古川橋駅下車、東へ徒歩5分)

※みなさんのお越しをおまちしています。  
障がい者・施設支援「ふれんズ」