

季刊誌

ぶらっとほーむ

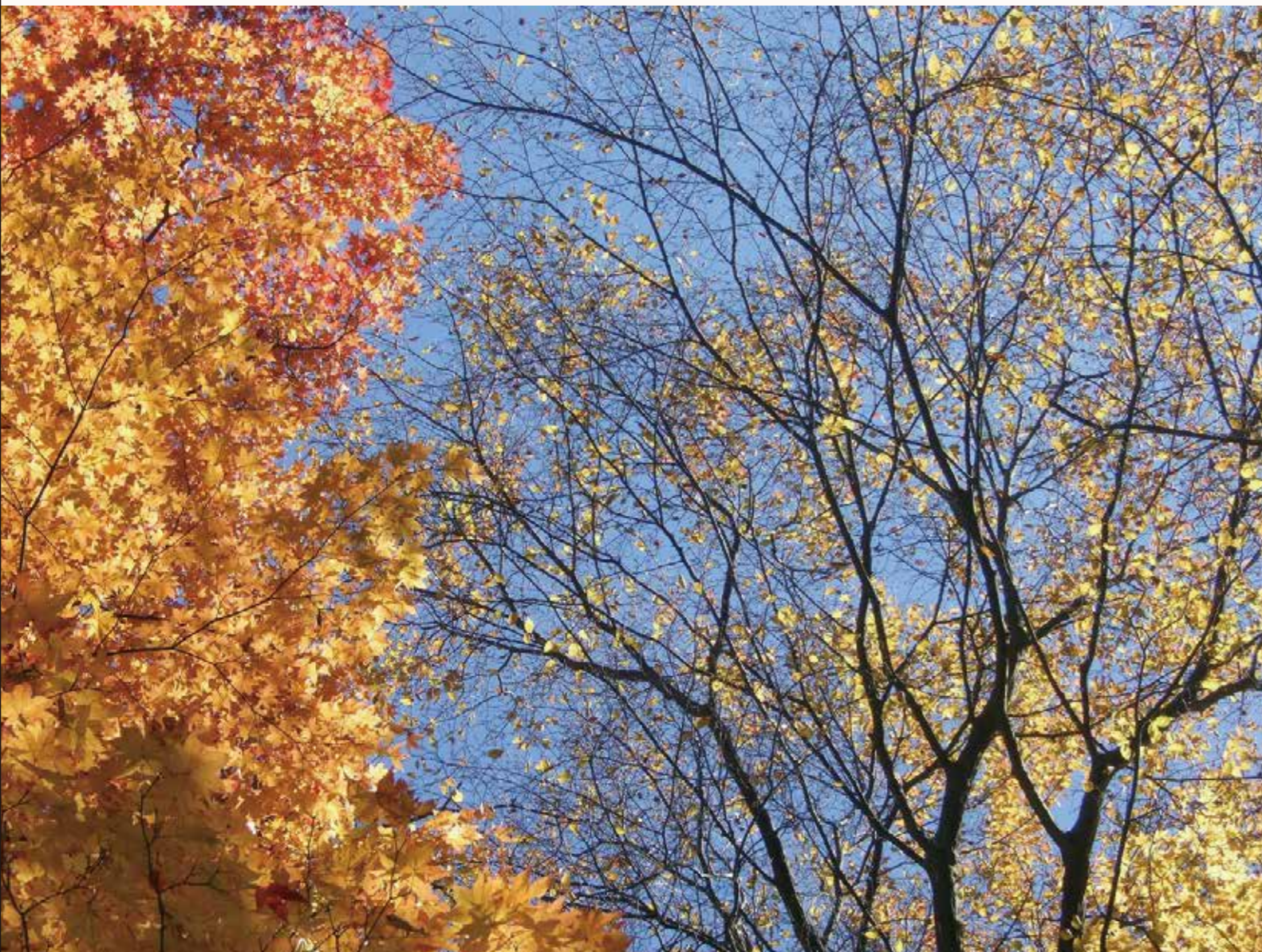
OCT.2021

秋号

NO.9

介護予防拠点施設

ぶらっとほーむ



ぶらっとほーむ滝野川東

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540

ぶらっとほーむ桐ケ丘

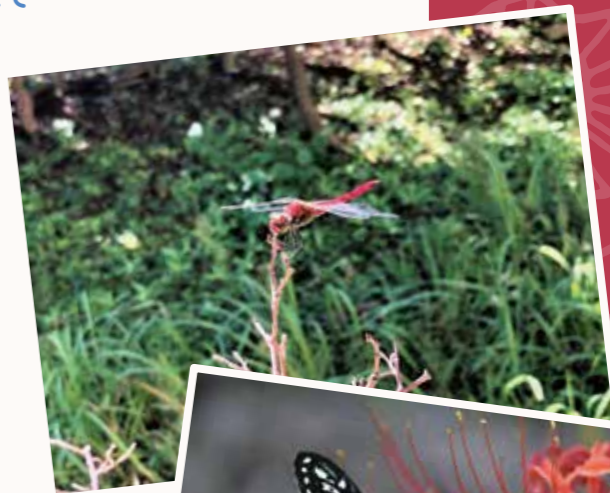
北区桐ケ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277



北区社会福祉協議会のFacebookで
体操動画配信中!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。

←こちらからもアクセスできます!



特集

地域の高齢者を支えたい!

介護予防リーダーフォローアップ講座

「自主グループ」のご紹介 /

おうちでできるボランティア活動 / 活動報告

撮影者:岡安 よきこさん



介護予防拠点施設ぶらっとほーむは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで
元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。

季刊誌

ぶらっとほーむ 秋号 (NO.9)

2021年10月 発行

発行: 社会福祉法人北区社会福祉協議会

〒114-0021 北区岸町 1-6-17

TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653

集 地域の高齢者を支えたい！ 『介護予防リーダーフォローアップ講座』



介護予防リーダーフォローアップ講座の開催

CoCoLa(カンファタブル・コミュニケーション研究所)の小久保信幸先生を講師にお迎えし、介護予防リーダー養成講座の第14期修了生を対象として全3回のフォローアップ講座を開催いたしました。「誰にも分かってもらえない、認めてもらえない、大事にしてももらえない…」



そんな冷えきってしまった心でサロンや自主グループ活動に参加される高齢者の心を、ほっと温めるための会話術やワークショップを学んでいきます。ボランティアとして地域の高齢者とう接するか、会話やゲームなどを実際に体験しながら学ぶことで、最初は固かった受講者のみなさんも、気づけば以前からの知り合いのように親しげに話しながら講座を楽しんでいらつしゃいました。

「小久保先生よりコメント」

3回の講習では、よもやま話やおしゃべりレクのロールプレイに熱心に取り組む皆さんの姿が強く印象に残っています。ただ楽しむだけでなく、お相手の役をするときには、自身の心が明るく温かくなる変化をしつかり味わう。ボランティア役をする時は、学んだ心構えや技術を意識して使う。そし

て、ロールプレイの経験と照らし合わせて解説を理解する。このような、お客さんではなく講習の主人公として熱心に取り組まれている様子に、頼もしさを感じ、講師冥利に尽きるなどと考えていました。「活動再開したら活かせるね」、「家族や友達に使いたいよね」など講習中に皆さん語り合っておられました。「コロナ禍のもと活動を続けることが難しい状況もあるかと思いますが、講習で感じられた手ごたえを忘れずに、まずは身近な人の心を支えることに、講習の成果を活かしていただければと願っています。」



介護予防リーダー養成講座
第4期生
はっとり ともこ
服部 知子さん



区の介護予防事業や高齢者あんしんセンターのサロンなどで活躍中の服部さん。取材に伺った滝野川西高齢者あんしんセンターのサロン「ごぼうの会」では会場設営をテキパキとこなし、体操指導は参加者目線のとてもわかりやすいもの。全体をよく見て気配りも抜群、参加者も心を開いて会話を楽しんでいました。

介護予防リーダー養成講座
第13期生
じんない すずこ
甚内 鈴子さん

音楽ボランティアとして活動されていた甚内さん。講座を受けて「何となく知っている介護予防のことを、ちゃんと教わることで正しい知識を得る良い機会になった」と振り返ります。今までの活動に加え、介護予防リーダーとして毎週火曜、桐ヶ丘中央



商店街の朝活などで精力的に活動されています。

活動を通して『楽しかった』『ありがとう』という参加者や職員さんからの声がとても嬉しいし、人前で行うことが頑張るモチベーションになっている。ボランティアという誰かのためにやっているようにだけ、全く逆で自分のためにやらせていただいています」とおっしゃる甚内さん。謙虚な姿勢に頭が下がります。「今の活動を地道に二日でも長く継続していきたい」と素敵な笑顔を見せてくれました。これからも頼りにしていきます。

所属する介護予防リーダーの会では「勉強会」を実施。「学んだことを活動に活かし、会のみんなと協力して地域の介護予防に貢献していきたい」と熱い思いにあふれています。また、「コミュニケーションの大切さを感じています。個人的には、地元など身近な所でも『寄り添う存在』でいられたらいいな」とお人柄が伺える温かい笑顔でお話しくださりました。



介護予防リーダー養成講座とは？

住民主体の介護予防、認知症、栄養、お口の機能、北区の取り組みなど介護予防全般について学びます。修了生は区や高齢者あんしんセンターの介護予防活動の支援などで活躍されています。目印はピンクのTシャツ!

北区介護予防リーダーの会

北区における高齢者の介護予防の活動を推進することを目的とする会です。

「自主グループ」の紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

ぷらっとほーむ滝野川東

コスモスグループ

令和2年度「ご近所体操教室」終了後、11月に発足したコスモスグループさん。現在のメンバーは男性2名、女性11名の計13名。滝野川中央自治会会館で「北区ご近所体操」「北区さくら体操」を行っています。「コロナ禍での教室開始ということもあり、まず感染防止対策について学びました。消毒・換気など、グループ活動を始めた現在でも学んだことをしっかりと実践されて

います。チームワーク良好で、活動後は使用した椅子を各自消毒・片付け、窓閉めなども協力して行っています。

メンバーの皆さんにお話を伺うと、「会場が自宅から近く、知った顔ばかりなので安心して通える」「運動後はとても気持ちいいので参加しなきゃと思う」など、仲間と集まる楽しさはもちろん、それぞれが想いをもって参加されていることを感じました。

「真面目に生懸命取り組んでいる」という皆さん。週一回の運動がしっかりと身についた様子です。ムードメーカーでもある代表

の福山さんからは、「体力測定もやりたいし、新しいことにも挑戦していきたい」と今後の意欲も感じられます。

発足からまだ二年という若いコスモスグループさん。これからどんな風に進化していくのか楽しみにしています！



コスモスグループさんの活躍は、こちらの番組でも紹介されています！

北区ご近所体操
地デジ11ch (J:COMチャンネル)にて放送開始！

日時 令和3年1月1日～当分の間
毎朝9時より15分間

内容 準備体操、筋力トレーニング、整理体操の3パターンを演習わりで放送。ご近所体操を行っている自主グループの紹介もあります！

出演 ことわ (タレント)
ト部吉文 (大塚病院理学療法士)
北区介護学館リーダーの会
介護予防自主グループ

制作 株式会社 ぷらっとほーむ (株) 滝野川東
〒145-0091 東京都目黒区滝野川1-1-1
TEL: 03-3498-1111 FAX: 03-3498-1112



北区ご近所体操放送中！地デジ11ch (J:COMチャンネル) 毎朝9時より15分間

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

喜多生活学校

「喜多生活学校」さんは、昭和55年、北区立北中学校 (当時)PTAのOG有志の皆さんで結成されました。喜び多い活動になるよう「北」の字を「喜多」にしたそうです。素敵ですね。生活学校とは『身近な暮らしの中の課題を解決するために学び、調べ、実践活動の中で解決し、生活や地域・社会の在り方を変えていく』そんな活動に取り組むグループで、全国各地でたくさんの方々が活躍されています。活動開始から今年で42年の喜多生活学校は、北区内でもいち早く環境問題に取り組む、牛乳パックやアルミ缶、食品トレーなどの回収リサイクル運動に携わ

り、特別養護老人ホームの設立にも尽力されたそうです。また地域のボランティア活動として様々なイベント等に、幅広く協力されています。そして、ぷらっとほーむのチャレンジ教室では、紙漉きで手作り葉書を制作する「紙漉き講座」を定期的に開催しています。牛乳パックから幾つもの工程を経て作られた良質なパルプときれいな手作りの押し花等を、毎回準備してくださいます。参加者からは「額に入れて飾って楽しみます」との声が聞かれ「自分で言うのも何だけど、素敵よね」と満面の笑みで出来上がった葉書を見せてくれました。「皆さんの喜ぶ姿が活動継続の力になっています」とおっしゃる喜多生活学校の皆さんは、今後自主グループとして再スタートし、ぷらっとほーむ桐ヶ丘で引続き「紙漉き講座」を開催します。世界に一つだけの手作り葉書の制作を一緒に楽しみませんか？



素敵な作品が出来上がりました



「おうちでできる!ボランティア」の

ぷらっとほ一む滝野川東、ぷらっとほ一む桐ヶ丘それぞれ「おうちでできるボランティア」を

輪^わを広げよう!

ぷらっとほ一む 活動報告

実行しました。たくさんの方に賛同いただき、地域支援のご協力をすることができました!

ぷらっとほ一む滝野川東

『新しい生活様式が求められる中、以前のような人とのつながりは難しいと感じます。それでも、誰かを「想い」「つながる」ことはきつとできるはず。以前とは違う形でも、「誰かとつながっている」と誰もが思えるように……』
 そのような想いから始まった『おうちでボランティア』企画。参加申し込みの方にお渡しし、自宅で作った作品をぷらっとほ一む滝野川東へお届けいただきました。

それを一つの作品として、ぷらっとほ一む滝野川東の壁を飾ったり地域の福祉施設でご活用していただいたりしています。9月現在、第4弾まで実施し延べ253人に参加していただきました。

「ボランティアには初めて参加したが、楽しかった」「役に立てたことが嬉しい」「久しぶりに夫婦で貴重な時間が過ごせた」など沢山の声をいただいています。参加したみなさまには飾られた作品を見に来ていただいたり、写真としてお伝えしたりすることで喜んでいただきました。

想いを込め、ていねいに作られた作品のひとつひとつを手に取ると、みなさんとぷらっとほ一む滝野川東が「つながっている」

ぷらっとほ一む桐ヶ丘

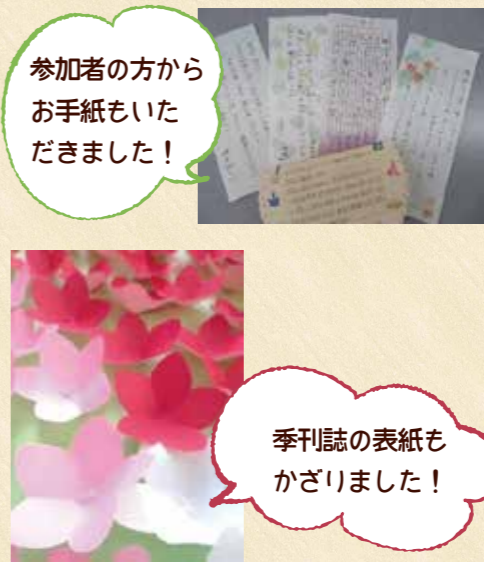
季刊誌ぷらっとほ一む春号No8に掲載しました「おうちでできる!ボランティア大募集」についての報告です。

この企画の出発点は、「コロナ禍においてマスク不足が深刻となり、マスクが手に入らない方々に手作りマスクをお届けできないだろうか?」との思いからでした。「ステイホーム中に片付けをしただけ使わない布が出てきたから使ってほしい」とご寄付が相次いだこともきっかけになりました。マスク制作で「おうち時間」を有効に使いたいというボランティアさんを募集し、マスクを必要とする人へつなぐ役割をぷらっとほ一むが担うことができなにかと考えました。

そして「おうちでできる!ボランティア大募集」にご賛同くださった方々から、たくさんの方の寄付をいただき、製作のボランティアさんの手から素敵な作品が生まれました。

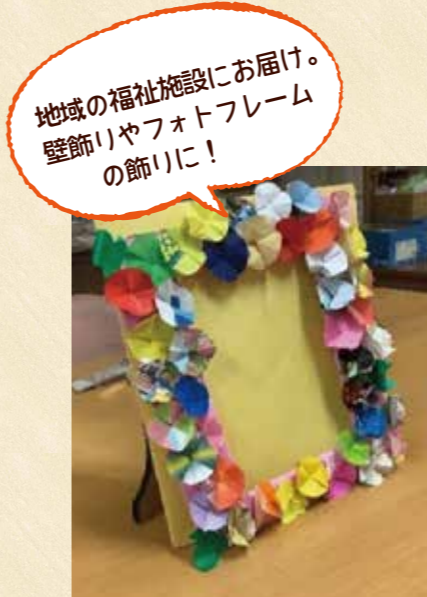
製作にご協力頂いた方々からは「このマスクでお役に立てれば作った甲斐があります」「旅行に行く予定が全てキャンセルになり、やることのない毎日だった中、久しぶりにミシンを出して作り始めたなら楽しいのよ〜」との嬉しい声をいただきました。
 お預りしたマスクは、桐ヶ丘地区民生委員

ことを感じられます。このような状況でもひとりでも多くの方と心をつながりが得られるよう、これからも『おうちでボランティア』企画をはじめとした様々な形でみなさまを応援してまいります。
 ボランティアに参加していただいたみなさま、ありがとうございました!



参加者の方からお手紙もいただきました!

季刊誌の表紙もかざりました!



地域の福祉施設にお届け。壁飾りやフォトフレームの飾りに!

児童委員の方々と子供支援の活動を行っている「きりのほ」にバトンをつなぎ、マスクを必要としている方に配付のご協力をいただきました。マスク以外の物については、地域のイベントや保育園・学校等に寄付を考えています。
 今後も引き続き一枚の布が形となって活用いただけるよう、ぷらっとほ一む桐ヶ丘では『善意のリレー』のバトンをつなぐお手伝いをさせていただきます。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。そして今後機会がありましたら、ご協力いただければ嬉しいです。
 『善意のリレー』は走りだしたばかりです。このつながりが続けられるように、あなたもバトンをつなぐ一人になってみませんか?



きらきらのお星さまで天の川をつくりました!



パーツや工程ごとに分担作業して作ったコスモス畑です!