



ぶらっとほーむで活躍するボランティアさんです！

特集

楽しみながらやってみよう

北区で活躍！ボランティア

「自主グループ」のご紹介

活動報告「栄養講座」

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。



ぶらっとほーむ滝野川東

- 都電『王子駅前』駅より『早稲田』駅方面行き『滝野川一丁目』駅下車 徒歩約4分
- JR王子駅より都営バス『池袋駅東口』方面行き『滝野川2丁目』下車 徒歩約4分

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540

ぶらっとほーむ桐ヶ丘

- JR赤羽駅西口より国際興業バス『王子駅』方面行きまたは『ときわ台駅』方面行き『赤羽都営住宅』下車 徒歩約5分

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277

←季刊誌ぶらっとほーむ
バックナンバーはこちら！
パソコン・スマホでぜひご覧ください。

←各ぶらっとほーむのカレンダーを
見ることができます！
パソコン・スマホでぜひご覧ください。

季刊誌
ぶらっとほーむ 春号 (NO.14)

2023年4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

楽しみながらやってみよう

北区で活躍！ボランティア



意外に身近？！

ボランティア活動

「ボランティア」という言葉、聞いたことがありますか？様々な場面で使われるようになり、聞きなじみのある方も多いと思います。

ボランティアに関する調査によると、およそ6割が「ボランティアに関心がある」とされています。震災やオリンピックなどの影響もあり、ボランティアへの注目も高まりつつあります。

とはいえ、実際に活動をはじめるのはなにかと大変。そこで今回は北区で活躍するボランティアの先輩方に、活動について色々とお話を伺わせていただきました！

「大好き」を活動に

「りゅうのすけくん茶論」所属 金澤さん



金澤さんからひとこと！

自分が好きなこと、楽しめることをやるのがボランティアの基本。やってみて嫌ならやめればいい。まずは気楽に始めてみて！

「人と知り合い話をする。それがまた新しい出会いにつながり、どんどん輪が広がっていく。それは私の財産であり、成長もさせてくれる」



そう語るのはサロンでボランティアをする金澤さん。他にも近所の方の相談を聞いたり、お手伝いをしたり、「お節介おばさんのよ」と微笑みます。ですが、きっとその存在が地域の大きな力になっているはず。

仲間との一体感

「りゅうのすけくん茶論」代表 市川さん



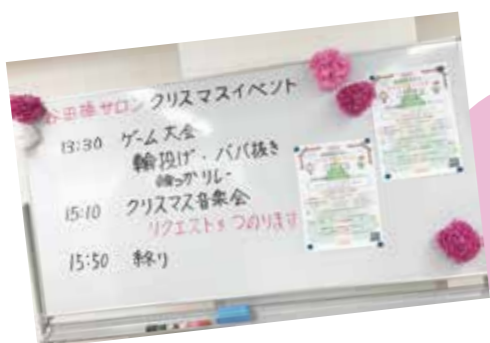
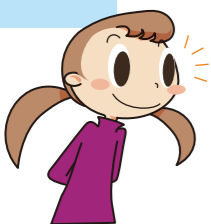
NPO法人の代表を務めライフワークとして精力的な活動をする他、地域活動やボランティア団体の代表の顔も持つ市川さん。

「仲間と一緒に考え、活動をすることで濃厚な関係を作ることができる」と団体での活動の醍醐味をお話してくださいました。

サロンのイベント等では企画から関わり、みんなで一緒に作り上げていきます。その作業はやりがい大！同志との出会いは市川さんの世界を広げ、日々の活動を楽しむ大事な要素です。

市川さんからひとこと！

仲間との出会いによるワクワク、ドキドキ、感動を！みなさんも楽しみましょう！



サロンのイベントでは他の団体の仲間と一緒に企画しています！



参加者のみなさんと一緒にゲームで交流！



イベント当日は役割を分担して運営を行います

次ページに続きます！



楽しみながら、やりがいをみつける活動を。



北区社会福祉協議会 地域福祉係長

小原 宗一

いつか『あなたがいるから来るんだよ』と頼ってもらえる存在に！

野村さん

ボランティアとしてはまだ駆け出しの野村さん。退職後「何もしていないと自分が駄目になる」と一念発起し、社会福祉士の資格を取得する熱い心の持ち主。滝野川西高齢者あんしんセンターの「ごぼうの会」などで

活躍しています。

「人の話を聞くのは勉強になるし面白い」とボランティアの魅力を話します。「自分はまだまだだけど、いつか高齢者の方が集えるカフェをやりたい」と熱く語ってくださりました。



野村さんからひとこと！

自分の都合で好きな時に出来るのがボランティアのいいところ。時間のある方、ボランティアに挑戦してみてください！

「自主グループ」のご紹介

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 浦野川東

シヤンシヤンクラブ

平成29年に「ご近所体操教室」から立ち上がった「シヤンシヤンクラブ」さん。豊島八丁自治会館で活動されています。

活動の内容

は主に北区ご近所体操のテキストに則って行っていきます。体操の力ウントはともゆっくり！しっかりと筋肉に効いているのがよく分かります。スクワットもゆっくりと深く行ってお

り、日頃からの体操が身につけているようでした。締めにはポーズをとって10秒キープ！

また、タオルを使った体操もされています。こういった体操のメニューはサロンや講座など、様々なところからメンバーの方が情報収集してきたものを共有しているそうです。

「段差につまずかなくなりました」「体を起こすときも、何かに掴まらないでも立てます。体が軽くなった」「来る時冷たい体も、帰る時にはほかほかして」と体操の効果を実感する方や、「週に一度みんなと顔を合わせるのが楽しみ」と仲間に出会える楽しさを発見した方も。「体調を

ゆっくり、しっかり動作を確認！



崩した時、初めて活動が大事だったと気づいた」と仰る方もいらっしゃいました。メンバー中最年長、92才の方は「ここで体操のおかげで風邪もひきません」と笑顔で語ります。

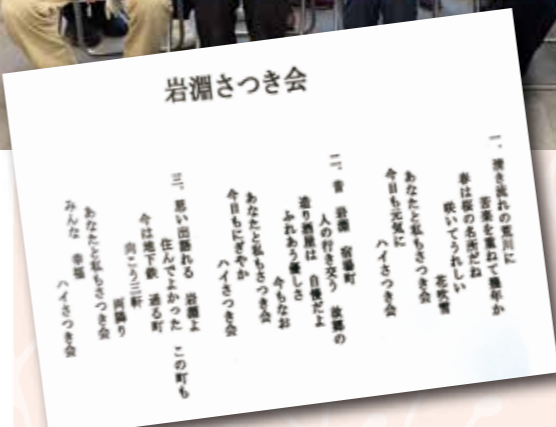
メンバーそれぞれがグループ活動の良さを実感しているシヤンシヤンクラブさん。これからの活躍も期待しています！



さつき会いわぶちグループ

今回は、岩淵町自治会館で活動されている、さつき会いわぶちグループの皆さんをご紹介します。赤羽高齢者あんしんセンターから自治会館で体操をやりたい方達がいる、との相談をいただき

「北区ご近所体操教室」でぶらっとほーむ桐ヶ丘も携わらせていた



いただきました。さつき会いわぶちグループは、「コロナで集まるのが制約されてきた中で「皆の元気を取り戻したい」というリーダーの大滝さんの思いがきっかけで、今ではメンバー19名、やる気に満ち溢れているグループです。

体操の前には、ハーモニカ名人の大久保さんが色々な曲を演奏し、皆で口ずさむなどのお楽しみ時間もあります。メンバーからは「体操を始めて体力がついてきた」「集まれる場所が出来て嬉しい」などの声がかれました。上は97歳、下は71歳と年齢の幅が広いグループですが、それぞれができる範囲で役割をもって活動しています。

もともと地域でのつながりがあった皆さんは、グループ黒一点の佐藤さんが作詞をした「仲良し音頭」などに合わせて、八雲神社で盆踊り大会を催していたそうです。今年は久しぶりの盆踊り大会開催を目指しているそうです。



年齢も幅広く楽しく活動しています

栄養講座

介護予防では運動や口腔機能と共に、栄養をきちんと摂ることも重要だと言われています。

そこで今回、ぶらっとほーむ滝野川東では食に関する栄養講座を開催いたしました。

講師として北区楽しい食の推進員で管理栄養士の正能優子氏をお迎えして、日々の食事が介護予防につながることや、バランスの良い食事にするための食材選びの工夫など、様々な角度からお話していただきました。

当日は定員いっぱいに参加者がいらっしやり、みなさまの食事に対する関心の高さを感じました。参加者からは、「最近食が細くなってしまったので、今日の話を参考に栄養が取れるような食事を意識したい」「カルシウムのためにスキムミルク、油脂類を取るために缶詰めを汁ごと活用するなど、具体的に勉強になった。家で



も実践してみたい」「食べ過ぎじゃないかと心配していたが、そうじゃないと分かってよかった」「栄養のバランスについて、日々考えていきたいです」といった感想が聞かれました。

今後も専門職と連携して、介護予防に関する様々な情報提供を行っていききたいと思っています。