

介護支援ボランティア情報誌

# つながるえがお

Vol.5



保育園でのボランティア活動



介護支援ボランティアセミナー



90歳で一人暮らし



ギターでボランティア活動

|    |     |                 |
|----|-----|-----------------|
| 目次 | 2   | 頑張る高齢者の声        |
|    | 3~4 | ボランティアの声・受入施設の声 |
|    | 5   | 笑談会             |
|    | 6   | ボランティアセミナー 2020 |
|    | 7   | 高木先生コラム         |
|    | 8   | 介護支援ボランティア登録    |

A portrait of an elderly man with glasses, wearing a dark jacket, sitting in a room with wooden furniture and a window in the background.

## 「干渉せずに自立した生活を」 90歳で一人暮らし 不自由なく満足な生活

小松 いちみ 一美さん（高根町）

昨年、免許証の更新の知らせが届き、年齢が90歳を超えたこともあり、自家用車の利用について悩んでいたという小松一美さん。身の回りのことはすべてこなし、自立した生活を続けていたこともあって、娘の負担になるのも……と、免許証の返納には、やや消極的だった。しかし、免許更新に当たっては「今回は最後の更新になるだろう」と感じる部分もあり、「取り合えず更新してみよう」と免許更新を申請した。高齢者講習会は、順調に進み、認知機能検査や運転適性など、結果的に合格したが、そのころ市民バスの見直し計画や80歳以上の高齢者で要支援認定1、2の人などが利用できる外出支援サービス「でかけ〜る」があることを知る。「(事故など)何かあってからでは手遅れになる」と判断し、免許証の自主返納を決意。「免許証を自主返納した」と娘夫婦に報告。今後、送迎などで世話になる機会が増えることを伝えたという。

現在は、定期的に外出支援サービス「でかけ〜る」を利用しており、「先方の日程調整も大変だと思うので、一週間くらい前に予約を入れて、どこを回りたいということを伝えるんです」という。主な利用先は、武川町の体操教室や血圧・湿布薬を頂く

ための病院、歯医者、コンビニ、郵便局などで、月2回程度の利用と話す。この外出支援サービス「でかけ〜る」は、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、支援が必要な高齢者でも自由に外出でき、地域社会に関わって健康で楽しい生活を送ってもらうことを目的にしているもので、令和元年度は、高根、長坂、大泉、白州の4地区をモデル事業として行われている。ドアトゥドアに対応している。

昭和3年生れの小松さんは、長野県伊那市出身。高等小学校を卒業し、16歳の時に南満州鉄道に就職した。太平洋戦争の戦況は、日を追うごとに悪化の傾向で、ロシア軍の機銃攻撃を受けたときには、「もうダメだ」と思ったと話す。8月15日正午に流れた玉音放送は、満州の新京で聞き、引き揚げ船に乗って日本に到着したものの、伝染病が流行り、そのまま半年ほど海上に停泊していた。長野の実家に帰り、家業を手伝っていたが、昭和25年、東京で働くことを決め、中央大学の夜間に進学し、叔父の会社を手伝いながら、大学を卒業。大手食品メーカーに就職し、定年後も相談役として66歳まで働いたという。

娘夫婦が平成2年頃から旧高根町での生活を始めたことを縁に、甲斐駒ヶ岳の山並みに魅了され、当初は旧武川村に別荘を計画したが、風光明媚で、環境が良かったこともあって平成4年に移住を決意する。「郷に入れば郷に従え」のことわざに習い、県の自然監視委員や旧武川村の社会福祉協議会役員、キープ協会の緑化推進活動、介護支援ボランティア活動、いきいき大学など、忙しい日々を過ごしてきたが、13年前の年末、妻が脳いっ血で倒れ、要介護5の状態に。妻の介護を続けながら、通常の生活を続けることが難しくなり、高根町の娘夫婦の隣りに移転した。その時の約束事として、お互いの生活時間が異なるので、「干渉せずに自立した生活を」ということで、現在に至っているという。隣りに娘夫婦が住んでいるものの、独り暮らしを満喫する小松さんは、武川町での定期的な体操教室を楽しみにし、出掛ける際にも、効率良くまわりたいので、行く先々の予定を綿密に計算する。

免許証は自主返納したが、娘夫婦の協力もあり、不自由なく暮らせる今の生活を満足そうに話している。

## 家でボーとしていたら認知症になっちゃう 何か役に立つことがやりたいと思ったら、 ボランティアに参加するといい。

清水 弘子さん（小淵沢町）

『顔を見ないと寂しい』と言われると、それを糧に頑張ってしまう」と話すのは介護支援ボランティアの活動を続ける清水弘子さん（86）。長坂町の障害者総合支援センター「かざぐるま」や小淵沢の保健センター、宮久保の公民館カフェなど、週4日の活動を続ける。『今日は、〇〇に行かなくちゃ』と思うと、気持ち的に活力になっている。行くところが無いと認知症になってしまう』と笑う。

清水さんは、親が縁談を積極的に進めたことで、成人式を迎えた年の3月に、富士吉田から小淵沢町に嫁いできた。「お父さんとお母さんがいい人で、けんかしたこともなく、自由にさせてもらって家庭的に恵まれていました」と話すが、昭和63年に夫が倒れ、半身不随に。病院での受け入れが難しく、自宅で面倒を

みるようになった。一番大変だったのが「入浴」で、夫の体重70キロを支えながらの入浴に苦労したと回想し、その後入浴の補助道具が登場して楽になったと話す。「介護について正しく学ぼう」とヘルパー2級の資格を取得するため甲府の学校に通い、ヘルパーとしての活動も始めたが、平成19年に夫が他界。約20年間に渡る介護生活から解放された。しかし、清水さんの体調は悪化し、約3年間入退院を繰り返したという。

ある日「家でボーとしていたら認知症になっちゃう」という言葉が頭をよぎったのと、宮久保公民館で開かれていた「カレーの会」が中止になってしまうという話から、お年寄りがつぶやいた「集まるのが無くなってつまらない」の一言から、毎週木曜日の公民館カフェ構想を企



画。老人クラブ会長や区長と話し合いを重ね、25年にカフェがオープンした。カフェで自由に交流できるよう、つるし飾りを作ってみたり、広島市の平和文化センターに鶴を贈ろうと、毎年五千羽の折り紙の鶴を折って贈り続ける活動もしている。

介護支援ボランティアとして活動する清水さんは、風呂上がりの利用者の髪の毛を乾かししたり、お茶を入れたり、話し相手になったりというのが日頃の活動で、ボランティア活動は、午前中の2時間のみ。

「家に閉じこもっているよりも、人とつながりを持つことが大事です。何か役に立つことがやりたいと思ったら、ボランティアに参加するといい。資格もいらないから」と関心のある人に呼びかけている。



## 長い人生で、どういう暮らしをしてきたかも大事だが、ボランティア活動で元気になってもらうというのもいいですよ

細川 幸祐さん（武川町）

2月12日、「2月は、『如月（きさらぎ）』と言います。寒い冬、服をいっぱい重ねて着るという意味や春に向けて新芽が出る準備という意味があります」と来場者に語りかける細川幸祐さん（73）は、ギターを片手に、社会福祉協議会が運営する「ふれあい広場」の会

場を慰問する。

「今日の1曲目は『寒い朝』です。60年前の日活映画で、吉永小百合さんが歌って大ヒットしましたね」と語りかけ、「冬の星座」、「夫婦坂」、「ソーラン渡り鳥」などの名曲を次々と披露し、参加者と一緒に歌う。

## 介護支援ボランティアの **声**

武川町で電気設備会社を経営する細川さんは、父親が戦時中に他界し、母親が行商をしながら育てたという。父親の顔は知らず、母親が日頃歌っていた古賀メロディーを聴きながら育ったこともあり、小学生のころからギターに強い興味をいだいていた。母親に古賀メロディーを聴かせようと独学でギターを学んだ。その母親も58歳という若さで他界。その後の細川さんの苦労は想像に難くない。

「お年寄りには国の宝だと思う。お

袋の思い出もあり、喜んでくれるのがいい」と事業が安定したこともあり、4年ほど前からギターに触れるようになった。

社会福祉協議会のふれあい広場の事業を知り、問い合わせてみると、その日のうちに「参加してみませんか」と誘われたことがきっかけになり、慰問に出掛けるようになった。現在では、火曜～金曜まで週4日のほか、高齢者施設などに足を運び、懐メロを中心に10曲から15曲紹介する。細川さんは「元気を逆

にもらっています。ニコニコした笑顔がうれしい」と話し、「長い人生で、どういった暮らしをしてきたかも大事だが、(ボランティア活動で)元気になるというのもいいですよ」とボランティアに関心のある人に問い掛ける。

ギター演奏会の最後には、参加者のアンコールに応え、「北国の春」を皆と一緒に歌い、「『また来てね』の言葉がうれしい」と笑顔で会場を後にした。

## 自分の経験が活かせるボランティア活動、わらべ歌を通して育てる

島村公子さん（高根町）

「ひとまね こまね さかやのきつね かすくっちゃ ほえろ ほえろ」……「コンコン。鳴いた人は誰だ」——と、わらべ歌を園児と一緒に楽しんでいる島村公子さん(76)は、音楽専科として東京都内で教職員に採用され、30数年働いたが早期退職し、音楽を通じた新たな人生に挑戦することにした。

北杜市には、平成20年に移住。ハケ岳音楽祭や山梨交響楽団、諏訪交響楽団などとの交流を続けていたが、「(子供たちが)口ずさんでいるような音楽が少なくなった」と感じ、「わらべ歌を紹介しよう」と市のボランティア受け入れ施設一覧を入手。白州保育園で募集があることを知り、「園児にわらべ歌を教えたい」と、問い合わせたのが2年前だった。

白州保育園で、園児たちとわらべ歌を一緒に歌いながら接していると、子供たちの目が生き活きと輝く。今の子供たちを取り巻く環境も変わり、わらべ歌を通じた情操教育の必要性を改めて感じるようになった。

これまでの経験から、手をつなぐことで友達のことを考えるようになり、叩かれると痛いことを知って、加減するようになるなど、集団生活の大切さを「わらべ歌を通して育てよう」と、体を動かしながら園児と一緒に歌を歌う。

「どんどんぱしわたれ さあわたれ こんこがでるぞ さあわたれ」と2人1組になって2人組で作った橋の下をくぐり抜ける。歌が終って捕まったら交代に。子供たちの表情も真剣そのものだ。

昨年からは、白州保育園に加え、長坂保育園、みどり保育園、しらかば保育園、須玉保育園の5箇所を月1回ペースで巡るようになった。各園に合わせたプログラムを用意するが、その時の雰囲気や子供の状況から、内容を変えることも多く「ポケットの中にいろんな曲があるから」と笑顔を見せる。「子どもの笑顔が何よりも、活力になっている」と話す島村さんは、「自分の経験が活かせるボランティア活動になっている」



といい、音楽を通して、子供たちの中のイメージが膨らむように語りかける。

「私がやっているのは、遊びの紹介です。子供たちが楽しんでいる様子を保母さんや保護者のみなさんが見て、運動会や学習発表の参考になればうれしいです」と話す。2月に行われたボランティアセミナーで知り合った人が、保育園のボランティアを希望しており、「受話器を持ち上げて、番号を押す最初の勇気がとても大変だった」という島村さんの経験から、「一緒に問い合わせてみましょう」と、新しいボランティアの背中を押している。

# 受け入れ施設の **声**

小規模多機能型居宅介護事業所

## 「明山荘」

〒408-0204 山梨県北杜市明野町上手 520  
TEL0551-25-2566



地元高校生と写真を楽しむ

**幅広い活動のボランティアの協力をお願いします。**  
**囲碁、本の読み聞かせ、外出支援、ハンドマッサージ、アロマ体験、**  
**郷土食を一緒に作る等々楽しみにしています**

「老人介護」、「障害者支援」、「医療」の三本柱にした社会福祉法人「緑樹会」の小規模多機能型居宅介護事業所「明山荘」（清水毅所長）では、利用者に豊かな人生を送ってほしいと、様々なボランティアを受け入れている。

お年寄りを対象にした施設でのボランティアとなると、話を聞いてあげる「傾聴ボランティア」や入浴後の髪の毛を乾かす手伝い、お茶汲みといった軽作業を思い起こす人が多いと思うが、明山荘では、「私こんな特技があります」という個

性的なボランティアや若者のボランティアの受け入れも積極的に行う。

現在施設を訪れているボランティアは、ボランティアグループや囲碁ボランティア、本の読み聞かせボランティア、外出支援のボランティアのほか、地元高校生の協力も受付ける。

幅広い活動のボランティアの受け入れについて清水所長は、「施設利用者は、いろんな方がいるので、それぞれの生活の質を高めるためにも、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）を大切にしている」と施設利用者の意見を反映できるよう心がけている。

チャレンジしたり、「こういう話題に利用者の反応が大きくなるのか」と、学びの機会にもなっているという。

ホームページを見て、飛び込みでのボランティアを希望する人が増えてきており、これからの季節は、外出をする機会が増えるので、外出支援のボランティアや体操、ハンドマッサージ、アロマ体験、郷土食を一緒に作るなど、様々な特技を持ったボランティアに協力してもらいたいと話す。

このほか、施設利用者と地域の関係性を深めるため、積極的にイベントに参加する。

いくつかの地域のお祭りに参加することが決まっており、「私たちの事業所がどんなことをしているのかを、周囲に知ってもらうことも大切で、積極的に参加して行きたい」といい、施設利用者と地域との交流の機会を増やすことにしている。

ボランティア問い合わせは ☎ 25・2566 まで。

また、施設内にボランティアが入ることによって、職員の生活態度や言葉遣いにも変化があり、利用者の表情を職員が見ていて、「これなら私にも出来そう」と思うことに



外出支援のボランティア



# 介護支援 ボランティアセミナー 2020



コーディネーター：高木寛之先生

(山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科)

## かぜやあくびが移るように 笑顔が人に移るように



介護支援ボランティア登録者と関心のある人、また、介護支援ボランティアを受け入れている施設職員を対象にした「介護支援ボランティアセミナー 2020」が、2月14日、北杜市役所の大会議室で開かれ、約60人が参加した。

このボランティアセミナーは、介護支援ボランティア活動が続けるボランティアの意識高揚とボランティアを受け入れている施設職員との交流を通し、相互理解を深めようと毎年行われているもので、山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科の高木寛之氏を講師に迎えた。

「ボランティアがいきいきと力を発揮するために」をテーマにしたセミナーでは、10グループに分かれ、事前にボランティアから寄せられた質問に解答する形で幕を開けた。

「ボランティアの基本を教えて下さい」では、「自分の活動が社会に開かれているかどうかで、考えてみて下さい」や、「ボランティア活動を長く続け行くためには、家庭や周りの人がボランティア活動を認めることが必要」、「自分のボランティアのモチベーションを保つ

には、『愚痴ること』『その一方で許す』『信じること』の3つが大切」と紹介するなど、日頃の悩みや不安、考えていることについて、例題を示しながら紹介した。

続いて、グループ分けしたテーブルごとに用意された「生きがい図」を広げ、自らのボランティア活動が、生きがい図の中のどの位置に当てはまるのかを同席したメンバーと話し合った。

グループ発表では、「自分のモチベーションは3という人を、満点の5にしようと話し合った」とし、これまでの活動を評価したり、生きがいにつながる結果などを話し合ったという。

また、ベテランボランティアと新人ボランティアが同席したグループでは、一歩が踏み出せない悩みや生きがいモチベーションにつながっていること、必要とされていることへの理解が深まるなど、社会のためになっていることや自己実現の重要性が紹介された。

高木氏は、締めくくりで、「移るものとして3つある。かぜやあくび、そして表情とし、活動においては笑顔を人に移すように」と笑顔の重要性を語った。





## “一步踏み出した想像力”で

想像してみてください。ボランティア活動をしている人は、どんな人生を過ごしてきたのか、どんな気持ちで活動を始めて、今どんな人生を過ごしているのか、これからどんな人生を過ごしていきたいのか。

私たちは、「きっと〇〇だろう」や「まあ、人それぞれだろう」という“曖昧な想像力”をはたらかせてしまいます。実際、どんな気持ちでボランティア活動をしているのかを伺っても、その思いは多岐にわたります。活動が楽しい人、楽しみよりも大変さが勝っている人、介護予防で自分のために行っている人、人の役に立ちたい人、頼まれたから仕方なく活動している人、早く引退したい人、不安を抱えながら活動する人、家では親の介護をしながら時間をつくり活動をする人、家族から年をとったのだからもうやめたらと言われながら参加する人、様々な気持ち、考え方で活動しています。

この数年、介護支援ボランティアセミナーの参加者さんたちの様子をうかがっていると、「なるほど」、「そうなんだ」、「それは知

らなかった」といった言葉が多く聞かれるようになりました。これは、相手の人生のストーリーの一部を自分の人生のストーリーに重ねたから、相手の言葉からその方の気持ちや考え方を自分の中に受け取ったからこそあふれ出る言葉です。このような言葉を重ね合わせることは、互いにどのような気持ちをもっているのか、同じ活動をどのように考えているのかを、曖昧な想像力から“一步踏み出した想像力”で捉えなおすことにつながります。

この“一步踏み出した想像力”は、お互いの思いを大切にしながら、私たちの活動を支えてくれるものになります。今、私たちの生活には、身近な地域の支え合いが求められています。この支え合いには、曖昧な想像力ではなく、相手の思いと自分の思いを重ね合わせることで、つまり、“一步踏み出した想像力”が欠かせません。

そして、受ける側を支えるだけでなく、支える側も支えられながら活動できるように、まずは身近な人と言葉を重ね、“一步踏み出した想像力”で北杜市を見てみませんか。



山梨県立大学講師 高木 寛之



### Profile

埼玉県出身。市民活動、ボランティア、地域福祉、福祉教育が専門。

2015年から山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科講師を務め、現在に至る。

# 介護支援ボランティアに登録を!!

## 対象者

介護支援ボランティア登録者  
介護支援ボランティア受入施設の職員  
ボランティア活動に興味のある方

●事前登録が必要です。印鑑を持参して登録窓口へ。

## ポイント 交換上限 (年度内)

10000ポイント(100P=100円)介護支援ボランティアを行うと1時間に1スタンプ、1日に2スタンプまで(1スタンプ=100P)

## ポイント 交換時期

年度末まで活動して貯まったポイントは、翌年度4月中に北杜市社会福祉協議会窓口で、ポイント転換申請をすることができます。

## 受入施設でのボランティア活動

- ・レクリエーションなどの指導、参加支援
- ・お茶出しや食堂内の配膳、下膳などの補助
- ・散歩、外出および館内移動の補助
- ・模擬店、会場設営、利用者の移動補助、芸能披露などの行事の手伝い
- ・話し相手
- ・施設職員と共に行う軽微かつ補助的な活動(詳細は、各施設によって異なります。)

現在、北杜市では、166人の介護支援ボランティアが活動しています。

詳しくは

北杜市介護支援ボランティア事業

検索

登録窓口:北杜市社会福祉協議会(市社協)本所  
〒408-0011 北杜市高根町箕輪新町50  
TEL 0551-47-5202

登録時間:平日8:30~17:30

ミズクマくん体操  
一緒にやってみよう!!



高齢者通いの場の紹介  
検索から運営ガイドまで

ホームページを開くと、こんな感じに色々な情報があります。



<https://www.city.hokuto.yamanashi.jp/genki100/>

ほくと元気

検索

## このサイトについて

「ほくと元気100歳NET」では、今から取り組める介護予防の方法や、人や地域と「つながる場」を紹介しています。

「見てみる」「行ってみる」「動いてみる」

高齢化が進む中、健康寿命を伸ばし、住み慣れた北杜市で暮らし続けられるよう、地域の中で介護予防・健康づくりの活動に取り組んでみましょう。