

介護支援ボランティア情報誌

つながるえがお

Vol.7



目次	2・3	————	史跡梅之木遺跡
	4・5	————	ボランティアセミナー 2021
	6・7	————	アンケート結果
	8・9	————	てつなぎキッチンカー
	10・11	————	生活支援体制整備事業について
	12	————	高木先生コラム

市民ボランティアを募っての復元作業



梅之木遺跡公園の縄文生活の復元は、「みんなでつくる縄文のムラ」事業

ロマンのあるボランティアを楽しんで

明野町の「梅之木遺跡」（国史跡指定・2014年3月18日）は、縄文時代中期（約5000年前）の環状集落跡。150軒ほどの住居跡や隣接する湯沢川沿いに生活痕が残り、住居跡から湯沢川に通じる「縄文の道」が発見されています。現在は、梅之木遺跡公園として一般公開されています。

この梅之木遺跡公園では、縄文時代の縄文人の生活ぶりを再現するため、「熊造園」（東京都）の黒田将行代表を講師に迎えて、竪穴式住居の復元作業が行われています。それも市民ボランティアを募っての復元作業です。

1号から3号までの竪穴式住居が完成し、3号棟は市長が視察にも来られました。現在は、柱の数が7本という最大級の竪穴式住居の4号づくりに取り組んでおり、市民ボランティアの皆さんが汗を流しています。

梅之木遺跡公園の縄文生活の復元は、「みんなでつくる縄文のムラ」事業として行われているもので、縄文人の生活ぶりを体感するため、石斧やフジツルなどを使い、材料は自然の中から集めて再現するという構想です。

「石斧で本当に木は切れるのか」や「縄文時代の竪穴式住居の構造はどんなものなのか」を学ぶことができる貴重な体験で、4号の製作は昨年9月からスタートしています。

梅之木遺跡公園は令和2年8月に介護ボランティア受け入れ施設に登録され、縄文遺跡の復元作業に参加する高齢者の生きがいづくりや日頃のストレス発散も目的の一つになっています。

同遺跡公園で作業するボランティア組織は、八ヶ岳ふるさと倶楽部（会員数約330世帯）の中から、縄

文時代の復元作業に興味のある人と一般公募の市民が加わり、三年ほど前に「縄文住居をつくる会」（南進介代表）を組織しました。

広報担当の中嶋豊彦さんによると、作業日は毎週金曜日と土曜日の午前9時から正午までで、規則は設けず「遊びながら作業をする気持ちが大事です」と話し、ボランティアの平均年齢は70歳以上という。

南代表は「（梅之木遺跡は）5000年前に、ここで暮らしていた縄文人の跡が残っています。そのことを思うとワクワクする」といい、作業は自由参加で、出来る人が出来る時に参加することにしており、毎回14、15人が訪れています。

9月17日は、新型コロナウイルスの感染拡大を予防するために適用された「まん延防止等重点措置」が解除されて初の金曜日。8月は熱中症予防のために作業を休止していたことから、約2カ月ぶりの作業になりました。

作業に参加した水谷敬子さんは「当時の形のものを作ろうということで、時間がかかりました。自分の生活を見直すきっかけになっています」と話し、北村修さんは「ロマンのあるボランティアだと思う。5000年前の縄文人の生活や生き方を感じる」、「無理をしないのが長続きの秘訣」という。

17日の作業では、長く伸びた草刈り作業に続き、長雨で痛んだ柱の部分切除や屋根の補強作業が行われました。完成は12月上旬の予定です。

竪穴式住居づくり市民ボランティアは、随時参加者を募っており、問い合わせは☎25・2019まで。また、ホームページ「北杜市埋蔵文化財情報WEB」のイベント情報で、詳細を掲載中。



介護支援 ボランティアセミナー 2021

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）



テーマ



これからのボランティア 今、自分にできること
～コロナへの不満をエネルギーに変えよう～

介護支援ボランティアに参加している人たちを対象にした「介護支援ボランティアセミナー 2021」が8月10日に開かれ、約15人のボランティア登録者が参加しました。

新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため、ボランティア活動が制限されている現状についてボランティアの皆さんと意見交換し、コロナに対する不満を出し合うことで、活動の次のステップに結びつけようと企画されました。講師は、おなじみの山梨県立大学人間社会福祉部社会コミュニティ学科の高木寛之准教授を迎えました。

【セミナー1部】アンケート結果

第1部では、ボランティアに参加している皆さんに行なったアンケート調査結果から見てくる「これからのボランティア」について、アンケートは185人に配られ、100人から回答がありました。回答率は54.1%。

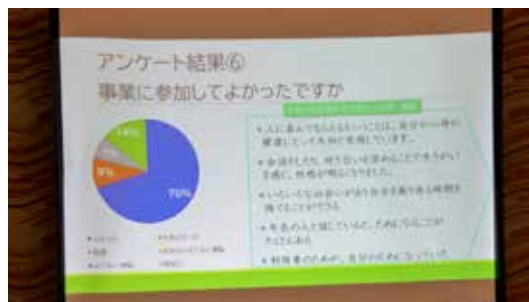
今回のアンケート調査の「ボランティアの活動状況」では、何かしらのボランティア活動を「月1回～3回」やっている人が43%になり、前回実施したアンケート結果の「月1回～2回」の人が38%だったので、回数含めて積極的にやっている結果になりました。

高木先生は「（カレンダーに）今日の予定があることはすごく良いことです。日頃の予定とは別に、人のためになること、自分のためになる予定が入り、続けられることは素晴らしい」と紹介しました。

続いて「事業に参加して良かった」と思う人が全体の7割に達したのに対し、継続的な活動への不安から、ボランティア活動を辞める理由として「体力がなくなった」や「高齢になったから」と考えている人がいることが伝えられました。

高木先生は、ボランティア活動は、「辞めた瞬間、一気に身体が動かなくなる傾向があります」と話し、「体力が落ちてきたからこそ、続けてやる方法を考えていかないと」と述べ、カレンダーに書くことが無くなると、活動量が減り、そして考えることもなくなるという、「これがー

番危ないので自分にあった活動を考えて欲しい」と力を込めました。



また、活動が難しくなった理由について、「時間に余裕がない」という回答が最も多く、「健康上の問題」、「体力に自信がない」が多かったことに対し、「自分でやりたいことが沢山あって『〇〇したいので余裕がない』という理由はいいいのですが、『〇〇しなきゃいけないので時間がない』や『自分がコントロールできていなくて、やらなきゃいけないことが多くて時間がない』という人は気をつけた方がいい」と高木先生は話します。

軽微なことでも、人のため、自分のためと意識を持つことが大切だと改めて紹介しました。

コロナの影響によって、ボランティアの在り方も変わってくる傾向にありますが、身近なところでボランティアをしようとする悪い例として…

個人でボランティアをすると「あの人誰？」になってしまいうので注意が必要。「新手の高齢者詐欺と勘違いされる場合もあるため、組織をつくるか間に何かを（組織を）挟んでください」と話しました。

【セミナー 2 部】グループディスカッション

「コロナに対する不満を出しましょう。」

グループディスカッション後の回答

▼1グループ

後を引き継いでくれる後任者がいなくて、大変だったが、最近一緒に活動してくれる若い人ができた。ボランティアをする上で気持ちが楽になった。

若い人が一緒にやってくれることによって、自分のボランティア活動ももう少し頑張れる。共にやってくれる若い人がいることは大切だ。

オレンジカフェを9月に立ち上げようと思っていたがコロナの影響で、スタートできずにいる。モチベーションを保つのが大変。



▼3グループ



コロナでカレンダーの予定が空白になっているのがいやだ。

今回のアンケート結果で、やっていないところがありビックリした。

参加者を半分ずつに分けて公民館カフェをやっている。

工夫しながら10%でも20%でも動かしていかないと世の中が衰退しちゃう。

▼2グループ



コロナでも自分たちのボランティアの活動を止めていない。

ボランティアは、こういう会合に来て話をして、勇気もらって、その勇気を持ってほかのところに行き、皆さんに新しい風を吹き込むこと。

▼4グループ

送迎ボランティアの方が2人いて、毎回車を消毒したり、換気や体調管理に気をつけたりしている。

新型コロナウイルスの感染予防で、自分たちは自粛しているのに、県外から商業施設に来ている人が多い。

県外から移住している人は、移住者同士でグループになっていることが多く60代は比較的楽しむ活動ができるが、70～80代になると車の運転ができなくなったり、草刈りが大変だったり、お互いに助け合いながらやっている。

空いている喫茶店で月に一回おしゃべりする会をやっている。

デイサービスや配食サービスのボランティアをやりたい。

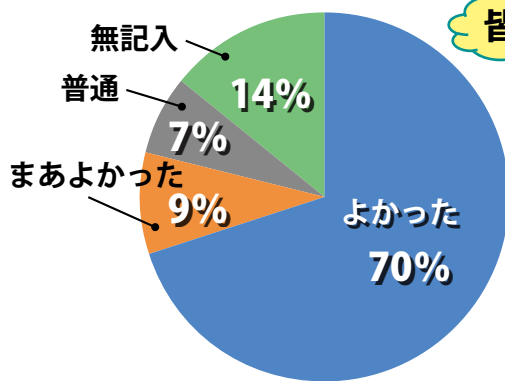
遺跡に関するボランティアをしている人がいて、福祉以外の文化教育環境面でのボランティアもやりたい。

移住している人をもっとボランティアの活動に利用してもらいたい。



令和3年度 アンケート結果 紹介

1. ボランティア事業に参加してよかったですか



皆の声

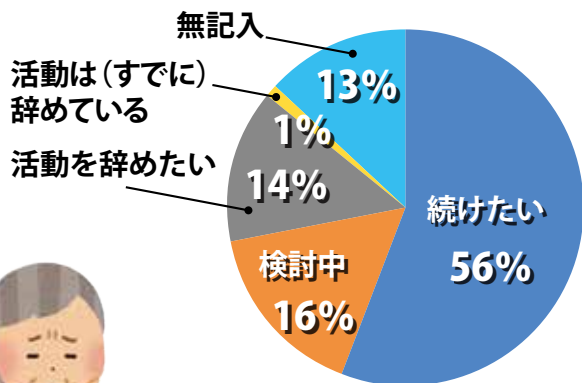
- *人に喜んでもらえるということは、自分の心身の健康にとって大切と実感しています。
- *会話をしたり、付き合いを深めることで生きがいを感じ、性格が明るくなりました。
- *年長の人と話していると、ためになることがたくさんある。
- *ポイントを利用して図書館に寄贈することが楽しみです。



多くの方が、ボランティア活動に参加することで、他者との関わりの中に喜びを生み出すことができます。そこには、他者との関わりの中で、相手も自分もよかったと思える支え合いの関係が見て取れます。また、ポイントを活用して図書館に寄贈することなど、活動の結果を外へ広げる取り組みもあり、ボランティアの生み出す好循環の地域づくりが進んでいるように思います。

2. 事業を続けていきたいですか

続けたい人



- *この先歳を重ねて出来ないことが増えていくと思うが、出来ることを探して続けていきたい。
- *高齢者が支え合うことに意義がある。自助・互助・共助が大切。
- *移住者として少しでも地域に貢献できる喜び。
- *自分自身の楽しさ、達成感と共に参加者同士のつながりにより介護予防になると思う。

検討中の人

- *高齢になったので活動をやめるか検討中。体力に自信がない。
- *体力に自信がない。車の運転が怖くなった。
- *家族の介護があるため。
- *もうそろそろ自分の歳を考えて、活動頻度を減らしたのでやめたいと思う。きつくなってきた。

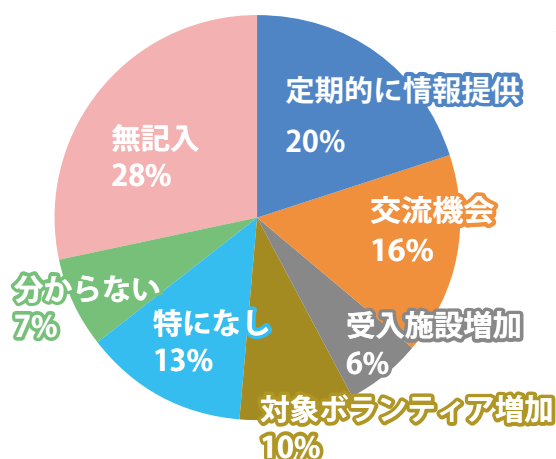
活動をやめたい理由 上位4つ

- | | |
|------------|-----|
| 1 時間に余裕がない | 19% |
| 2 健康上の理由 | 15% |
| 3 体力に自信がない | 12% |
| 4 家族の介護 | 10% |



ボランティア活動を続けていきたい。同時に、この活動を自分は続けることができるだろうか。揺らぐ気持ちを見つめることができます。自分の体力維持はもちろん、この活動を続けるという発想だけでなく、今の自分ができる活動は何だろうか。今の自分にできる活動をつくるという発想を常に持ち続けてください。

3. 今後事業に必要なことはなんですか



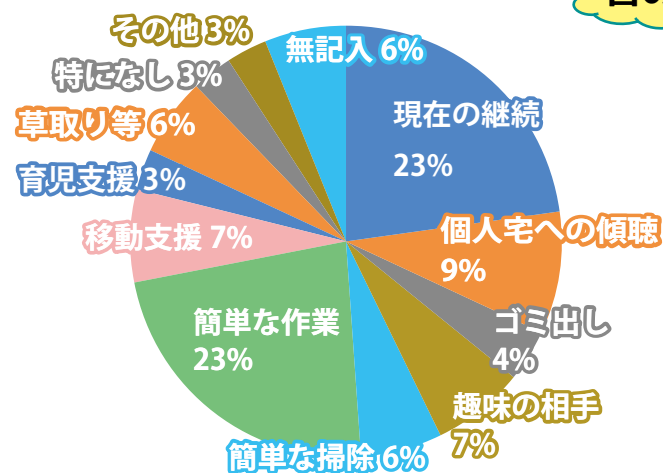
皆の声

- *地域で福祉活動の担い手やボランティア同士の交流、情報交換の場をつくるなどの連携強化。
- *需要（ボランティアを必要とする側）と供給（ボランティア）を情報化してほしい。
- *気軽に活動できる場所、家の近くで活動できる場所があるといい。
- *県外からの移住者の方を取り込んで活動できるといいのかな。



対面での情報交換の場をつくることはもちろん、紙面やオンラインなど、自分たちもバージョンをアップしながら、北杜市ならではの情報交換の場や機会を考え、一緒につくっていきましょう。私たちには不得意なことでも、これらを得意とする人たちが身近にいるかもしれません。

4. 今後自分が出来るそうながありますか

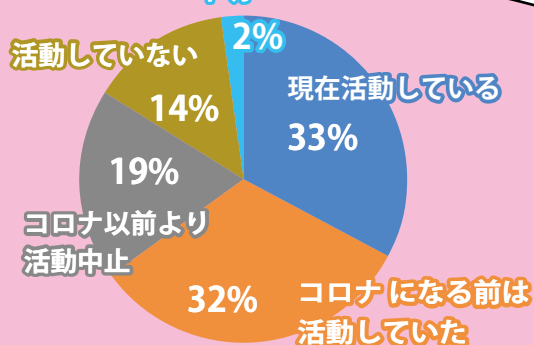


皆の声

- *地域で困っていることに協力していきたい。
- *母親が安心して作業ができるよう育児支援について、母親が買い物とか受診とか家事とかでお子守が困難な時に家庭でお子守をするなど。
- *自分の地域の交流が少なくなっている。新住民も増えているので、地域・隣同士の助け合いや見守り等をしたい。



現在の活動状況



約3割が活動中!



多くの方が、自分ができそうなことを考える。北杜市のボランティア活動者の良さが反映されている結果だと思います。これら一つひとつについて、専門職と協力しながら、1人で活動するのではなく、他の活動者や専門職と一緒に、どのような地域の生活を支える仕組みをつくることができるか考えていきましょう。

高齢者通いの場で店をオープン

NPO 法人ワーカーズコープてつなぎ北杜×北杜市健幸市民部介護支援課

お茶やお菓子を楽しむ時間の提供



白とオレンジの2色のキッチンカーで移動販売が始まりました。このキッチンカーの運営は、北杜市とNPO法人ワーカーズコープてつなぎ北杜（小坂井みちい代表理事）の協働事業で、各地で開かれている高齢者の通いの場で店をオープンする予定でしたが、新型コロナウイルスの影響もあり、現在は試験運営を行なっています。

今回は、大泉3区の公民館カフェと大泉総合会館で開かれた「人生100年時代のマネジメント講座」にキッチンカーでお邪魔しました。

キッチンカーは軽自動車ベースになっているため、荷物の量に制限があります。利用に当たっては事前に主催者の希望を伺い、コーヒーや緑茶、お菓子を用意したり、お弁当やおかずを用意するとのこと。

10月4日は、大泉3区の公民館カフェが予定され、山田一枝代表から「お茶の準備をして欲しい」との依頼が届きました。当日は、緑茶、コーヒー、ショウガ湯の

飲み物とお菓子を準備。また、公民館カフェが終わるのが昼前ということもあり、昼食用においなりや巻きずし、パンを用意しました。

10月8日に大泉総合会館で開かれた「人生100年時代のマネジメント講座」では、受講者約20人に、「お口のケアオーラルフレイルの可能性」について紹介。講座終了時に、コーヒーやそば茶、ハチミツレモンなどの飲み物と一緒に、ケーキを用意して、受講者に振る舞われました。

小坂井代表理事は、「困っている人が外に出るきっかけになったり、非日常を楽しんでもらえるように運営したい」といい、買い物に出掛けることが出来ない高齢者のために、お弁当の宅配も検討したいとのこと。

イベントや行事で活用したい方大歓迎!! お気軽にお電話ください。スタッフも募集しています♪

キッチンカーの利用は事前予約制

問い合わせは NPO 法人ワーカーズコープてつなぎ北杜
北杜市健幸市民部介護支援課

TEL0551-38-0664
TEL0551-42-1333

てつなぎキッチンカー





支え愛 地域づくり



住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせるまちづくりをめざして！

北杜市では、支え合い地域づくりの仕組みを一緒に考える「生活支援コーディネーター」を社会福祉協議会に配置し、高齢者の生活の困りごとを解決することや、生きがいを持って暮らせるよう、自分たちの地域を自分たちの手で支え合っていく、そんな地域づくりのお手伝いをします。



生活支援コーディネーターご紹介♪

(令和3年11月1日現在)

北杜市役所 介護支援課

5～10年後に
困りごとができた時に
ここで暮らし続けるための、
地域づくりを
一緒にしましょう。



第1層（北杜市全域）
生活支援コーディネーター

いず たに けいこ
泉谷 恵子

北杜市社会福祉協議会

第2層【塩川・釜無川圏域（明野・須玉・白州・武川）】
生活支援コーディネーター



すずき りょうた
鈴木 竜太

まだまだ不慣れな点ばかりですが、
皆さんと一緒に地域について考えて
いきたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

北杜市社会福祉協議会

第2層【八ヶ岳南麓圏域（高根・長坂・大泉・小淵沢）】
生活支援コーディネーター



みつい ひろあき
三井 洋明

生活支援コーディネーターって どんなことをするの？

- ◆ 生活支援コーディネーターは、町内会や老人会等の地域組織と一緒に、**地域の困りごとを解決するための仕組み（協議体）**を作っていきます。

- ◆ 住民の方・地域の組織と各関係機関をつなげ、現在ある取り組みや組織などを上手に使いながら、介護支援課と社会福祉協議会が一丸となり、皆さんの声を聴きながらより暮らしやすい「支え愛」の地域づくりを目指していきます。

「協議体」ってなんだろう？

▶これからの北杜市 高齢化の問題

◆高齢化が進み、高齢者のみで暮らしている世帯や一人暮らしの高齢者などが今後どんどん増えていきます。生活する中で「ゴミ出しが大変になった」「買い物もお店が遠くて大変」など…今までできていたことが、年を重ねることでできなくなってくる人も増え、困りごとがたくさん出てくるのが予測できます。

▶支え合いと介護予防

◆歳を重ねても北杜市に住み続けるために…市民一人ひとりが考え、協力して住みやすい地域づくりを作っていくことが大切となってきます。

◆もちろん、年を重ねても心身ともに健康でいることも大切です。地域での活動に積極的に参加することなど、社会参加が介護予防にもつながります。

▶「あったらいいな」を考えよう！

◆暮らしやすい北杜市を目指して…「こんな地域にしていきたい」、「こんなサービスがあったらいいな」ということを考えてみましょう。

そして考えたことを友人や仲間、地域の集まりなどで話しあってみませんか。

その話し合いの場が「協議体」です。

◆北杜市では、誰もが集まり話し合える場として、各町に「協議体」を設置し、定期的に話し合う場を設けられるよう準備をすすめています。

◆話し合いの場で出た皆さんの声を聴くために、生活支援コーディネーターが中心となり、地域におじゃまして日常生活での困りごと、自分たちの地域のつながり自慢などを教えていただきます。

支え合い地域づくりの仕組みを皆さんと一緒に考えます♪



協議体のメンバーは？

住民の方が主体となります。

地域で活動をしている人や地域の物知りの方、元気な高齢者の方など、「地域のプロ」の方に仲間に入ってもらうと、活発な話し合いの場（協議体）が作られます。

「あったらいいな」を考えよう！

まずはご自身の住んでいる地域について、目を向けてみませんか？

つながる笑顔に同封した「気づき探し」の紙に気づいたことを、なんでもいいので書いてみましょう♪

皆さんの「気づき」や「あったらいいな」をお待ちしております。

用紙は直接介護支援課または北杜市社会福祉協議会へ持参・郵送、もしくはお近くの支所にお届けください。





ボランティアが生み出す緩やかな関係

「いや～、本当に困った人なのよ」

皆さんは、この言葉を伝えてくれた方の気持ちをどのように想像しますか？文字にすると様々な解釈ができます。しかし、その表情は笑顔でした。その「困った」という言葉には、深い意味を受け取ることが出来ます。さらに話を伺うと、在宅生活をする高齢者に対するボランティア活動中に、相手が興奮し、大声で暴言を吐かれたそうです。

「以前の私なら、二度と関わりをもたないかもしれない」

ボランティア活動が続ける中で、代表者からお願いされて参加した認知症サポーター養成講座。当時はその内容を、あまり理解できなかったそうです。しかし、ある高齢者との関わりをグループ内で話している時に、「これってどこかで聞いたような話かも」と記憶が蘇ってきたそうです。帰宅後、どこかにしまった資料を探しあて、読み返し、よくわからない点はグループメンバーや地域包括支援センターの職員にも確認する中で、資料の文字と自分の経験が「あっ、つながった！」という瞬間があったそうです。

「相手の状況が分かり始めると、やっぱり違うわね」

なんとなくの認知症に対する知識が、具体的な〇〇さんとの関わりに対する経験へと変わった。そこでは、「今でも、えっ！となって、時に一瞬カッとなることもある。ただ、すぐに“そうだった”と自分を取り戻すことができる」と自分の気持ちに対する余裕と相手への関わりの配慮の深さも生まれてくるそうです。

私たちは、普段の人間関係においても、相手のことを考えながら話をしています。しかし、ボランティア活動が続ける中で出会う、困りごとを抱えている方

ちは、私たちの想像を超える中で生活している方も多く、考えが及ばないこともあります。このような時、あの人とは関わりたくないと排除してしまうこともあります。この小さな排除は、やがて大きくなり、社会的排除と呼ばれる状態になってしまいます。一方、ボランティア活動が続ける中で、困りごとを抱えている方への想像の仕方（例えば、身体状況、心理状況、置かれている環境、本人の自尊心等）に触れることで、私たちは排除することなく、関わりを持ち、場合によって支え手となることができます。

「まあ、そんなこともあるのよ」

これは、小さな排除を未然に防いだ言葉です。地域住民の中には、困りごとを抱えた方とどのように接したらよいかわからず、互いに困り、排除するしか選択肢がない場合があります。このような関係の間にボランティアの皆さんが入ることによって、相手との距離の取り方、接し方が伝わり、排除することのない、共に“いる”ことができる、“生活する”ことができる、地域の緩やかな関係を生み出すことができるのではないのでしょうか。

ボランティアが生み出す、緩やかな関係、緩やかな生活、緩やかな地域を、皆さんとつくっていきましょう。

山梨県立大学准教授 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。

北杜市専属地域活動支援コーディネーター

介護支援ボランティアに登録を！！

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

現在、北杜市では、205人の介護支援ボランティアが活動しています。