

介護支援ボランティア情報誌

つながるえがお

Vol.8



甘利山車いす登山、登頂しました！

- 目次 2~4 —— 「月見草」6人による対談
5 —— 自分の住む地域の『気づき』探し
6~7 —— 施設紹介（地域サロンそら）、ボランティアさん紹介
8~9 —— ボランティア受け入れ施設からのメッセージ
10~11 —— 回想法
16 —— 高木先生コラム

高齢者を地域で支える座談会

月見草ってなんのグループなの？



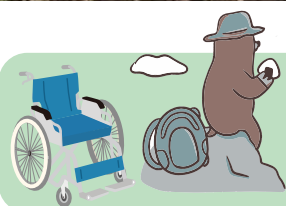
ボランティアグループ「月見草」は、社会福祉法人緑樹会の地域支援室で働いていた職員が、要支援になっていない地域のお年寄りを応援しようと、ゴミだしや買い物支援などの簡単なボランティア活動と一緒にしませんかと呼びかけて、「いいね」という方たちが事業所の垣根を越えて集まったボランティアグループです。介護スタッフや看護師、ケアマネージャー、歯科衛生士、行政職員など13人が参加しています。

また、月見草の名前は、利用者本位の活動で、ひっそりと地味に応援して行こうということから「月見草」になったといえます。

地域を盛り上げたいと思う一方で、「外に出たい」という施設利用者の要望があることを知り、また、さまざまな要望に応えようと「キャラバンメイト」（認知症サポーター）の取得も目指すことになったのです。

現在では、山登りを楽しみたいという要望に応じて、甘利山等の高齢者登山や地域づくり・認知症予防のための回想法を広めたり、認知症サポーター養成講座への協力などの活動をしています。

車いす登山



車椅子登山は、 ケアマネジャー からの要望

登山の要望は、ケアマネジャーからの依頼がきっかけです。これからの時代、「インフォーマルサービス」(高齢者が住み慣れた地域で生活を継続するための活動)が重要になっていて、利用者さんの自己実現を叶えてあげたいと思っています。

甘利山登山は、たまたま山が好きな利用者さんがいて、「山登りをしたいという」声を聞いたケアマネジャーからの相談で、月見草のメンバーで対応しようということから始まりました。車椅子を使って登山をし、山頂でお茶の時間やお弁当を広げて楽しい時間を過ごしています。5年間の活動で12回の登山体験をしています。今年は4回も車椅子登山をしました。

また、地域の人達にもボランティア活動に参加するきっかけを作ろうと、買い物支援やゴミだしなどの簡単なお手伝

いをするだけでも、「独り暮らしのお年寄りや高齢者世帯の人は助かります」という話をしながら、介護予防についての紹介もしています。その流れで地域の人達が参加した登山を実施することができました。



北杜市が行っている 介護支援 ボランティア制度は

北杜市の介護支援ボランティアは、65歳を節目にして健康づくりや生きがいづくりとして、無理なくボランティア活動に参加してもらえたらと始まった制度で、施設のお手伝いとして、お茶だしや配膳、利用者とのおしゃべり、散歩の補助など、受け入れ施設の希望に沿ったボランティア活動になります。

また、参加者の楽しみの1つになればと、ボランティア活動に参加することでポイントが溜まるようになっていて、年間最大10,000ポイント(10,000円相当)を交換することができます。



コロナ禍でボランティア活動がしにくくなっていますが

車椅子登山では人手が不足しているため、登山を行う時は協力をお願いしたいです。スタッフは車椅子を引きながら登山をするので、「ヒーヒー、ハーハー」と会話の余力がない、登山だけに集中できると助かります。だから、登山の様子を撮影してくれるスタッフや移動中に利用者さんとおしゃべりする人、荷物を持ってあげるよ、休憩ポイントでのお茶だしをします、山頂でのお弁当の準備をしますなど、お願いしたいことはたくさんあります。

登山の帰り道では、自然を大切にするため、ゴミ袋を持ってゴミを拾ったり、松ぼっくりを拾ってクリスマスリースづくりや、何か創作活動に使うことを考えたりして、楽しむこともしています。

これからの季節は、お花見など外出する機会が増えるので、ぜひ参加してもらいたいです。特に北杜市は広大な敷地面積なので、地域ごとにボランティア協力者がいると助かります。



個人宅のボランティアが課題

介護支援ボランティア制度は、ポイントを付与する関係で個人宅のボランティアが対象外になっているのが課題です。

高齢者が増えている現状で、地域の公民館に行くのにも足が必要という声もあります。個人宅のボランティアでもポイントが付与できるよう何か確認する方法ができればいいと思っています。



高校生もボランティア活動に

年齢に関係なくボランティアを募ることも必要になっていると思います。実際、高校生が月見草の活動に参加していました。その生徒は進学で介護関係の専門学校に進みました。介護や福祉に興味があるという若い人にも人生の選択

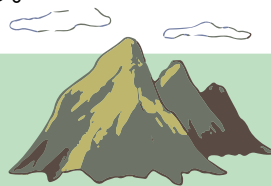
肢を考える上でも貴重な体験になるので、65歳以上にこだわらない新しい制度ができるといいと思います。



ボランティアは敷居が高い？

「ボランティア」と聞いて、気軽にできないという雰囲気がありますが、その気持ちはボランティアを受ける側にもあって、「手伝ってもらうのが悪い」や「お金が心配」、「お茶菓子の準備しておかない」というのが気軽にボランティアをお願いできない理由のようです。

「お茶の準備は必要ないよ」、「何でもいいから言って」みたいな雰囲気を広めることが大切でしょう。信頼関係を上手に作って、敷居は高くないんだようふうにしたいし、私たちもボランティアの希望がないと活動が止まってしまう。



中学校からも依頼

コロナ禍でまだ実現していないのですが、例えば登山教室を実施している中学校で、障害児を受け入れていると、その子だけが留守番ということになってしまう。だからボランティア活動で生徒たちと一緒に登山を経験できれば、楽しい思い出づくりになると思っていますし、多様性に対応できるボランティアグループとして知ってもらうことで、活動の幅が広がり、ボランティア参加者がもっと増えるのではないかな、と思っています。



ボランティアの受け入れは？

コロナ禍でボランティアの受け入れを止めてしまっているところもありますが、施設によっては一定期間の体温チェックをお願いして受け入れているところもあります。

昼食づくりや傾聴ボランティアなど、どんな施設で受け入れているのかも含めて、1度電話をしていただくと嬉しいです。

お問い合わせ先

北杜市介護支援課 介護予防担当

☎ 0551-42-1333

月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで

つながるえがお Vol.7 で皆さんに聞いてみました。

自分の住む地域の『気づき』探し

こんな声が寄せられました。

社会との接点

地域で、最高齢は 97 歳に続き、91 歳・88 歳・86 歳と女性は例会にほとんど参加している。目標を 100 歳としており、身体的にはやや耳が遠いだけで、通常生活には何ら問題はないので（もみじ祭りウォーク）には、チェッカーとして参加した。やはり社会との接点が必要だ。

通学時の登校見守り

私の住んでいる地域では、子どもが少なくなっている。そんな中、子どもたちが交通事故にあわぬよう、通学の見守りを続けている。子どもたちの元気に挨拶してくれる声で、こちら元気をもらえる。もっと地域の中で通学時の登校見守りをしてくれる人が増えてくれれば良いと願っている。

物知りである。

私より年齢が上の人が周りに多くいます。

田舎は出労することが多くて、地域に入らずに生活しておられる方もいます。

90 歳でも地域の行事に進んで参加なさっている方がいます。おしゃれも上手、車も運転しています。

80 歳を過ぎていても、周りの配慮も欠かせない。

グランドゴルフも頑張っている。私もあやかりたいと慣れないながら始めた。

高齢者の公民館カフェに来て、出来る事だけでも頑張っている。

外出の機会が増えれば

地元に住んでいる高齢者の方は畑仕事をしている方が多く、足腰しっかりしていて元気な方もいるが、認知症になる方もいて、なぜかと自分の先の事も考えると不安になる。外に活動の場、出かけられる場を見つけられると良いのだが、コロナ禍ということもあり、家にいる時間が長くなっているの、認知症になる不安もある。コロナ禍であっても出かけられる場所づくりや外出の機会が増えていってくれば良いと思っている。

進んで色々な意見を出してくれる。

いつもよく動いている。(畑もしている)

大勢の人と交友している。

健康増進対策

高齢者の割合が大きくなり、当然のことながら病気に繋がるケースも多いので、フレイルの状況に繋がりがやすい。行政組織の横とスポーツ協会などの組織とも連携して、健康増進策はとれないか検討したい。そうすることによって元気になり、当然ながら医療費の削減につながると思うが、これを提案したい。

皆さんも、住み慣れた、自分の地域の『気づき』を改めて見つけてみませんか？

皆さんの『気づき』を大切に、こんな素敵な地域に住んでいる！と自慢できる地域にしていきたいですね。

施設紹介 「地域サロンそら」



福祉の仕事は
見返りを求めず、
順繰りだと
思うのがいい

鷺 芙美子さん（代表）

コロナ禍でも代表・鷺芙美子さんは、「コロナ禍で行くところがないのだから厳しく予防して、この場所で安心してもらいたい」と話し、外出するイベントは中止して、時々弁当やお寿司を取って楽しんでいます。

「サロンそら」で活動するボランティアの皆さんは、「コロナ禍だから休む」という姿勢はみじんもなく、代表の鷺さんが不在でもサロンをオープンするという利用者思いの姿勢で運営しており、「私が居なくても開所してくれたのは私の誇りです」と話しています。

1月18日水曜日はそら開所の日。いつものように利用者が集まり、テーブルを囲んで「正月はコロナで誰も帰ってこなかった」、「主人が免許を返納してしまって、買い物不便になった」や「病院の帰りはタクシーを利用している」、「デマンドバスの予約が分からない」などの世間話に花を咲かせ、昼食の時間を迎えました。

プレートにはアスパラガスの肉巻、なすの味噌和え、魚のフレーク、大学イモなどがきれいに盛りつけられ、具だくさんの豚汁も。

当初は、利用料500円で豚汁と3時のコーヒーの提供だったのが、誰かが「温かいおにぎりが食べたい」という声からメニューが変化し、現在は700円で昼食を楽しんでいます。

そらさんを利用している人もさまざまで、Aさんは、水曜日の交流会に参加するため、家に残してきた夫のために昼食を準備してくるとか。テレビが好きで夫は、とりためていたテレビ番組を水曜日に見るのを楽しみに

していると話します。

Bさんは、夫に先立たれ、1人で生活しているのが心配と、2人の娘が交代で来るようになり、「まるで家族3人で生活しているよう」といい、「東京は空気が悪くてここに逃げてきたから、戻るわけには行かない」と笑って話します。

主人と長男の病気をきっかけに、空気のいい北杜市に移住したCさんは、次男が近くに住んでいるので、病院に行く時などは、手伝ってもらっているが、「基本1人で生活しています」と話されています。

「私は人が集まる場所が好きなんです」と話すDさんは、お嫁さんにどこか行くところがないかと相談したことで、「サロンそら」を紹介され、それ以来利用していると話し、また、「散歩コースに立っていた看板を見て、玄関をノックしたらどうぞといってくれ、それ以来の参加です」との声のほか、病院や市役所職員からの紹介で、「サロンそら」に来るようになった方もいます。



小淵沢町上笹尾 3332-2533
毎週水曜日の午前 10時から午後 3時まで

鷺さんは、「福祉の仕事は見返りを求めてはいけません。よく『これだけしたのに』と言う人がいるけど、順繰りだと思うのがいいと思います。年を取るとできない



ことが増えるので、誰かが手を貸してくれたらうれしいな。そういう生き方をしたらいいじゃないですか」と笑顔になります。

また、「お年寄りだけの活動だと、皆一緒に年を取ってしまうので、若い人を見つけていかないと、組織が成立しなくなる」といい、手伝っていただけませんかと日頃から声掛けするようにしています。

ボランティアとともに

介護支援ボランティアの



サロンそらにて



今井さんは約 6 年前から「地域サロンそら」のボランティアスタッフとして参加しています。手伝っている時間は朝の準備と利用者のお迎え、午後の送りと掃除というパターンで、休日の時間を有効に活用していると話します。

高校生時代、学校の部活は手話やボランティアセンターを手伝う社会部だったこともあり、障害者施設での手伝いを経験。看護師資格を取得後も、仕事をしながら人を支えることがあたり前になっていたよう。

小淵沢町には 18 年前に移住。働きながら 3 人の子育てをし、家の田んぼや畑、土手の草刈りなど忙しい日常を送っているが、子供の手が空いてきたことをきっかけに「水曜日は地域で働く日」と決め、「サロンそら」での送迎や知人のごみ捨てなどの頼まれごとを手伝うよ

うになったといいます。

ボランティアに対する抵抗が少ないのは、学生時代の経験もあるのだろうが、社会人になってからも暮らしサポートに協力したり、訪問看護の仕事を経験したことなど、地域との関係性を意識することが多く、孤立してしまう老人や人の手が必要なお年寄りをみて、「地域にできることはないか」と考えるようになったと話します。

それ以来、ごみ捨てなど、頼まれれば手伝うようになり、『相手の役に立てた』、『感謝された』という“必要とされる相互の関係”を大事にしています」と笑顔に。

子育てで家にいた時には、社会から閉ざされているように感じることもあったという今井さん。今感じていることを聞いてみました。

「高齢者の免許返納者が増えているので、保育園の帰り道など、ちょっとした時間を利用して、ごみ捨てだけでも手伝ってもらえれば、助かるお年寄りが居ると思います。

夏休みの朝のラジオ体操なのですが、今の保護者は共働きで朝早くから時間がとれない。ラジオ体操の日がだんだん縮小し、2日とか3日で終わりということもあるようで、地域のお年寄りに声掛けして、ラジオ体操の運営を手伝ってもらえたらいいなと考えています。そうすることで、お互いの持ちつ持たれつの地区活動ができるんじゃないかと思っています。」

介護予防サポートリーダーで回想法教室を実施しました。

なつかしい話に、花を咲かせましょう！

回想法とは：

なつかしい物や映像を見て昔の思い出を楽しみながら皆で語り合うことです。昔を思い出すことで、脳を活性化させ、情緒を安定させてくれます。脳と心の心地よい活動です。

皆さん、それぞれの思い出があり、それを仲間と共有することで、喜び感・幸福感・満足感を感じ心が豊かになります。

当日は、回想法について学び実際に・自分のふるさと
・小学校の思い出
・子どもの頃の遊び
のテーマで回想法を体験しました。



出典：植松波雄写真集

回想法を体験したサポーターさんの感想

回想法とても楽しく体験できました。参加者の話を傾聴してその時代と一緒に体験して共有できたことが良かったです。グループになった人と仲良くなれた事も良かったです。

他の方の話を聞くことで、自分の昔の思い出も湧き上がってきました。良かったです。



思わず色々自分も話していました。

テーマがある事で、話の輪が広がっていく事を実感しました。景色やその当時のにおいまで回想できると気持ち良いイメージが湧きます。公民館カフェで是非取り入れたいと思います。



なごか話

馬



思い出して
みて話
昔の

馬は家族の一員。土間の横に
馬屋があって、呼ぶば首を上げて
目を合わせてくるのがすごく
かわいかったなあ。馬がいれば、
家の中があたたかかった。
田んぼに行けば馬は機動力。
たくさん働いてくれたなあ。
おばくろさんが来て、
若い馬と交換された日を
思い出すと、なんだか泣けてくるなあ。

回想法：「明野のわが家」より

なごか話

小学校



思い出して
みて話

奉安殿の前で一礼、先生に礼、金治郎さんの前でも
礼をした。一日のうち何回も頭を下げたもんだ。
給食なんてないから、弁当を持って行った。
家が学校の近くにある子は一回家に帰ったり、食卓ふりたり。
ストロブの周りに弁当を置いて、たくあんのおいがしてまたのち
思い出すなあ。梅干しだけの弁当。煮物が入ればおごぞうだ。
妹をおぶって学校に来た子もいた。
おしりにおかいこさんをつけてきた子もいた。
もちでたたかれて、廊下に立たされた男の子もいたね。
九十才を過ぎても、先生の名前はちゃんと覚えてる。
勉強のことは一個も思い出せんじゃね。
帰り道も楽しかった。つじのみつを吸ったり、あげびやぐみを取
取って食べたり、柿を取ろうとしたらくれたり。
通りがかった人の馬の後ろの車に乗っけてもらったこともあったなあ。
一緒に遊んだ友達の顔がどんどんうかんてくる。
みんな元気でやっているといいなあ。



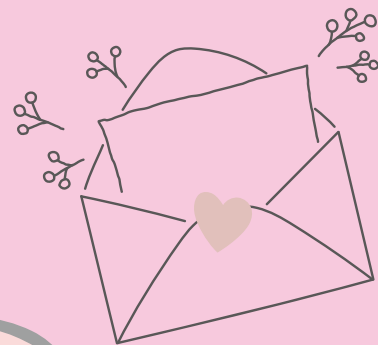
コロナが収まり
ボランティア受け
入れが可能になった時、
熟練された
レクリエーション等を
披露されることを願っています。
その日を目指して、
少しでも練習に励まれることを
陰ながら応援しています。
**北杜市社会福祉協議会：
ふれあい広場**

早くコロナが
収束することを
祈るばかりです。
受入可能になる日を
心待ちにしております。
白州いずみの家

傾聴ボランティアの皆さんに、
定期的に来園して
いただいていたが、
コロナ禍になり3年、
受け入れを止めている為、
お会い出来ずにいます。
毎回、楽しみにしていた
利用者様にも不便を掛けますが、
再開の際は連絡を致します。
その節は、よろしくお願ひします。
第二仁生園

Me

コロナ禍でいろいろな制限があり、
活動にも支障が出ていると思います。
しかし、必ず出口の光が差し込む日が
くるので、ボランティアの志を
大切になさってください。
グリーンヒルホーム



コロナ禍でも
ボランティアをという精神が
素晴らしく、貴重です。
お身体に気を付けて頑張ってください。
しおかわ福寿の里

現在は感染症対策のため
ボランティアの受け入れを
行っていませんが、
状況が落ち着きましたら、
ぜひお越しいただければと思います。
ボランティアの皆様に来ていただくと、
入所者の方もとても
喜んでいただけます。
仁生園

現在、コロナ禍で受入は
休止していますが、
再開の際は健康に留意され、
一緒に笑顔で過ごしましょう。
コロナが落ち着きましたら、
ぜひ足を運んでいただきたいと
思っています。
みのる荘

皆さまが地域福祉の
大切な担い手です！
また楽しく笑ってご一緒できる日を
楽しみにしております。
大泉町デイサービスセンター

無理せず出来る範囲で
皆さんとコミュニケーションを
はかりながら活動して
いきたいと思えます。
お気軽にご連絡いただき、
ゆっくり、のんびり
一緒に楽しみましょう。

大泉3区公民館カフェ

お忙しい中、
時間をやりくりして
「誰かのために」と北杜の笑顔を
いっぱいにしてくださって
ありがとうございます。
お会いできる日を楽しみにしています。

つどいの広場



それぞれの特技、
特色を生かした様々な
活動をご披露いただけたら
幸いです。まずは、ご連絡を
お待ちしております。

明山荘 小規模多機能型
居宅介護事業所
きよさとの家



Message

介護支援ボランティア施設から
介護支援ボランティアの皆さんに
メッセージを頂きました。
一部を紹介します。

コロナ禍ではありますが、
なるべく休業しないで
いますので、人手が足りない
ことがあります。
特に環境整備が大変です。
以前から介護支援ボランティアで来て
くださっている方も
とても良い方で助かっています。
今後ともよろしく
お願いします。

結カフェ

明野の広々とし
た梅ノ木遺跡公園で、
縄文に思いを馳せながら、
一緒に体を動かして
みませんか。

史跡
梅ノ木遺跡

ボランティア
受入れ施設の情報は
「ほくと元気 100歳 NET」
をご覧ください。



コロナ禍ではありますが、
子どもたちのふれあいは楽しく
癒しの時間だと思います。
ぜひ、子ども達とふれ合って
頂きたいです。早くお越しいただける日が
来ることを願っています。

市内保育園



新たな日常としての ボランティア活動を取り戻すために

コロナ禍において、私たちの日常生活は大きな変化を強いられました。ボランティア活動も大きな変化の中で影響を受けたものの一つです。福祉施設においては、受け入れを中止してしまったことで、これまでボランティアとともに創り上げてきた施設内でのおしゃべり、楽しさ、喜び、笑いといった日常生活の景色が少なくなってしまうました。

施設外の地域でのボランティア活動も同様に大きな影響を受けました。私たちに突きつけられた「不要不急」という問いかけは、日常としてのボランティア活動への参加の敷居を高くしました。個人には誰と会うのか、会わないのかという人間関係の選択を迫り、団体には活動縮小、内容変更、長期的な活動休止、活動終了という選択を迫りました。そのため、地域の中にあった日常としてのボランティア活動の衰退が急激に進んでしまいました。

そして、コロナ禍においては、今まで当たり前だった気軽にボランティア活動に誘うことが、常識のない人と捉えられる可能性もあり、これまで好意的に捉えられてきた活動に対し、否定的な感情も多く生み出されてしまいました。そのため、ボランティア活動再開に対する参加の敷居も高くなってしまっています。また、地域でのサロンなど身近な集まりの活動においても、全員で集まることができず、気心合うメンバーと少人数で会うだけにとどまり、ボランティア活動を通して生まれる緩やかなつながりが喪失している状態が続いています。

このような衰退の危機にあるボランティア活動

ですが、少しずつ回復の兆しが見られます。しかし、活動が再開し、私たちの生活が対面になり始めていることに戸惑いを覚える活動者も少なくありません。失われた日常としてのボランティア活動の課題は根深く、活動者、支援者、皆が手探りで新たな日常としてのボランティア活動を作ろうとしています。

新たな日常としてのボランティア活動を再開するには、再度「なぜ集まるのか」という目的を明確にすることから始めることが求められます。一方で、目的を明確にする事は、ボランティア活動が持っていた緩やかなつながりを求める人たちに対して、息苦しさを与える可能性もあります。そのため、目的を明確にする作業を行いつつ、同時に、気軽に立ち寄ることができる理由をどのように作っていくのか。新しい日常としてのボランティア活動の再開においては、再度敷居を低くし、開かれた活動にする私たちのアイデアとそれを具体化していく実行力が求められています。活動を行うみなさんには、ぜひ、専門職とともに、これらの課題にチャレンジして欲しいと思います。

Profile 山梨県立大学准教授 高木 寛之



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!!

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

現在、北杜市では、199人の介護支援ボランティアが活動しています。

詳しくは

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