

# 愛川ボラ連だより

第5号 平成23年2月発行  
愛川町ボランティア連絡協議会  
愛川町角田257番地の1  
(町社会福祉協議会内)  
☎ 046-285-2111

## よこはま動物園「ズーラシア」に急遽変更



# 愛川町ボラ連研修視察

あしボ 小島 昭吾

10月2日のボラ連視察研修は参加者33名で県立歴史博物館に向かいました。が東名町田インター手前で事故渋滞にはまり1時間で1ヶ、歴史博物館は遠くなり急遽、下川井インターで降り目的の地をよこはま動物園「ズーラシア」に変更しました。到着後一斉に休憩後、皆さん動物園に来る機会も少なく、少しわくわく気分が入園。若い家族連れが多く場違いな感じもありましたが、グループ毎に森林コースの豊かな樹木や木の実の名前当てをしたり、希少人気動物のオカピや飼育係員の説明を聞いたリ、デジカメ撮影に「こっち向いて」と動物に注文をつけたり、味彩会の方や国際交流の方々と再三合流し大笑顔の挨拶で交流を深めました。

ハリーポッターのシロフクロウを十数年前に見に来たので再会を楽しみにしていましたが、心なしか元気がなく私たち同様に動物世界でも高齢化が進んでいる様子でした。最終コーナーでソーラークッキング友の会「横浜ジャパン」のイベント展示に興味津々、ソーラークラッカーの作り方や、機材の説明を聞き、自分たちのイベントに活用できるか思案して久しぶりに童心に帰り、二時間のウォーキングと親睦を深め少々の疲労をみやげに帰路につきました。来年は、盲導犬訓練所に行きましょう。



# 認知症サポーター養成講座

## 「認知症を学び地域で支えよう」

平成22年8月27日厚木市総合福祉センター4階にて県央ブロック研修会が開催され愛川町ボラ連より6名事務局1名で参加しました。  
味彩会 栗山 幸子

### 認知症は予防が出来る？

発症のリスクを少なくする。加齢が最も大きな要因

・脳血管性認知症の予防  
高血圧・高脂血症・肥満対策が有効

・アルツハイマー病の予防  
運動や生活習慣予防対策が有効

【楽しい運動 おいしく食事】が発症や進行を遅らせる(生活習慣)

脳の活性化を図る：大切なことは楽しく行う

回想法：仲間と一緒に昔の遊びや仕事を語る

趣味・活動：音読や計算の学習  
音楽や絵画

※認知症：最初に気づくのは本人です  
悲しみや不安から怒りがおこる

### 基本姿勢

認知症の人への対応の心得

- 一、驚かせない
- 二、急がせない
- 三、自尊心を傷つけない

3つの「ない」

### 具体的な対応の七つのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕を持つて対応する
- ③声をかける時は一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に視線を合わせてやさしい口調で対応
- ⑥おだやかに、はっきりした滑舌で
- ⑦相手の言葉に耳をかたむけゆっくり対応



### まとめ

正しい知識を持つて予防に力を入れましょう。

寝たきりにしないで、プライドを持つてご自宅で暮らしていけるように、皆で理解し地域でサポーターとして見守り、活動の中で情報を伝えあいましょう。

地域で支え合い、皆で助け合い長生きしましょう。

支援する「目印」として、オレンジリング(ブレスレット)をつける



## 表彰者紹介



10月21日(木)、平成22年度神奈川県社会福祉大会で表彰されました。(敬称略)  
神奈川県社会福祉協議会会長感謝  
ボランティア功労者

(味彩会) 斎藤 君代  
(かえでの会) 土井 幸子

10月16日(土)、平成22年度愛川町社会福祉大会で表彰されました。(敬称略)

愛川町表彰  
福祉功労表彰 野沢 徹男

(マジック愛川クラブ) 田村 直治  
(愛川レクリエーションクラブ)

愛川町社会福祉協議会表彰  
善行者表彰 柳川 正

(愛川シニアボランティアグループ) あしボ  
(かえでの会) 河内 千津子  
(味彩会) 榎本 美幸  
小島 裕子

(マジック愛川クラブ) 柳川 正

### 編集後記

松下幸之助の本の中に「竹に節が無ければ、ずんばらぼうで、風雪に耐えるあの強さも生まれてこないであろう。…せめて一年に一回は、節をつけて身辺を整理し、長い人生に耐える力を養いたい」という文章を見たことがありません。まさにその通りで、経済も先も見えない状況であり、耐える為の節目の様に思われます。うさぎではないが、景気回復のため、みんな大きくジャンプしましょう。 K.N



NPO法人アドバイザー  
ネットワーク神奈川 若林冴子氏



愛川レクリエーションスクールでのみなさんの作品

# 愛川町社会福祉協議会による ボランティア入門講座

実施日：9月22日、9月28日、11月1日

9月29日～10月29日のいずれか1日の4日間

ボランティア活動に興味や関心はあるが、活動に踏み出せない方へのきっかけづくりとして、どのような活動があり、自分ができることは何かなどを講義、実践を通して学び、活動につなげることを目的に開催されました。

## 3日目各セクションに分かれての実践



## 受 講 者 の 声

- ・定年を機に、余暇を有効に使いたいと考えていた。
- ・高齢者や障がい者の方々に役に立ちたい。
- ・整理された形で説明を受け改めて認識を深めることが出来ました。
- ・ボランティアの原則について理解を深めた。
- ・加入団体等まったく不明でしたが、活動内容がよくわかりました。
- ・現在の活動状況が大掴みに理解できました。
- ・本音の話が出て良かったです。
- ・地域の縁が切れている。もっと地域サロン等の情報を出し、共有して、町民全般の活動に繋がってほしい。
- ・講座に参加して良かったことは、何よりも「ボランティア」という言葉にとられすぎず、出来ることを、出来るときに、出来る範囲でやれば良いということを感じたからです。
- ・これからもこのような講座にひとりでも多くの方が参加し、実践へのステップになることを祈ります。

## 愛川国際交流クラブの紹介

愛川国際交流クラブは、平成9年5月に外国籍の人達と住民の方々との理解を少しでも深めてもらうために、日本語教室を立上、今までに合計21か国の方が、日本語を勉強されています。

又、同年8月に交流活動として、勤労祭野外フェスティバルにも参加し、以後毎年、各国の踊りや国際屋台村として数店の屋台を出店して好評を得ています。

さらに遊休地をお借りして、野菜作りのボランティア農園に挑戦して、交流を深めています。

外国籍の方が人口比率で約6%を占める愛川町で、住民の方々との理解を増し、少しでも率先して住民活動への参加者が増えることを期待しています。

## マジック愛川クラブの紹介

マジック愛川クラブは、昭和59年1月に設立されたクラブで、会員数15名。愛川町文化協会、愛川町ボランティア連絡協議会、県央マジック連盟に加盟し、多くの仲間がいます。

活動は、毎月2回の例会、随時のボランティア活動が主なものです。地域での活動として子ども会、自治会、福祉団体の行事などで、マジックを披露して喜ばれています。

大きな舞台としては、「愛川町ふるさとまつり」の文化芸能発表会や、「県央マジック連盟主催マジックフェスティバル」に出演しており、多くの会員がその腕を披露しています。

## 愛川町録音ボランティアグループ 『かえでの会』 訪問者 鷹取 徳

『かえでの会』さんは、視覚障がい者の方々に町の広報などを録音したテープやCDを届けるという活動を地道に行ってこられたグループで、今年30周年迎えられるそうです。

現在24名の会員で10数名の視覚障がい者の方々にテープなどを提供する活動を続けられています。

愛川町にはおよそ80名近くの視覚障がい者の方が居られるとのことで、もっと活動の輪を広めたいという願いはあるそうですが、町内の視覚障がい者の一人ひとりに会の活動を知っていただくことは難しく、PRの方法を考えながら活動されているそうです。

このグループをみて、継続していくことの大切さをつくづく感じました。

## 愛川レクリエーションクラブ

訪問者 野尻 礼子

レクリエーションと聞くと体を使った運動や、ゲームとのイメージが強く、手芸をやっていたのには意外でした。

レクリエーションスクールが10月7日～11月25日迄の9回開催される第2回目のスクールは、男性2名、女性15名がそれぞれの色の毛糸を持ち寄り、ポンポン「身近な素材を使って喜び創造性を発揮出来る方法」を学ぶという課題でした。それぞれ個性豊かなナカイ、ヒヨコ、カップ等を作っていました。

## 参加者の声

身近な材料を使った小物が出来て、家でもグループでも簡単に作れるので大変よかったです。

編集委員が3日目に各団体の活動場所に出向き取材と入門講座受講者へのインタビューを実施しました。

## あしぼさんが車椅子の修理に行く

訪問者 野尻 礼子  
中瀬 洋子

あしぼさんメンバー8名と、参加希望者2名で介護施設を訪問。車椅子を高圧スチームで綺麗にし、部品をバラバラにしてから壊れている箇所を修理、それをまた組立て直すというもの。

あしぼさんは『まずは清掃・点検』をいつも心がけているそうです。2時間の作業の間、楽しそうに活動されていたのがとても印象的でした。

## 参加者の声

「機械が好きなので楽しみに来た」「ボランティア活動の経験はあるが、車椅子の修理は初めて！」との声がありました。

# 愛川町食生活改善推進団体



## 味彩会



連絡先：社会福祉法人 愛川町社会福祉協議会 285-2111(内線 3793)

平成23年度養成講座7月開催予定です。

※料理の実習や栄養計算の勉強ができます。

講座終了後、**味彩会**に入会出来ます。

「私達の健康は私達の手で」をモットーに

♪おいしく・楽しく・健康に♪

一緒に活動して頂ける方(講座終了後)お待ちしております。



## お待ちしております



クチナシで色付けし蒸かしたさつま芋を盛り付けていただくと写真のようになります

### 萩ごはん

小豆とクチナシの実で色づけした鮮やかなお芋のごはん美味しく簡単に出来ます。

#### 材料4人分

- 米 200g
- もち米 100g
- 小豆 50g
- しめじ 2/3 パック
- 酒大匙 2
- 塩小匙 1



クチナシの実

### レシピ

- 1、小豆は固めに茹でておく(煮汁はとっておく)
- 2、米はもち米と共に洗い炊飯器に入れ1カップの水に2~3時間つけておく。
- 3、しめじはさっと洗って石づきを取り、ほぐしておく。  
2にしめじ、小豆、小豆煮汁1/2C、酒、塩を加え普通に炊きあげる。

# 愛川レクリエーションクラブ

連絡先：愛川レクリエーションクラブ 285-4349(事務局 辰口桂子)



- ・愛川レクリエーションクラブは、いつでも、入会ができます。
- ・年齢、性別は問いません。
- ・スクールでは、レクリエーションインストラクターの資格も取れます。

**会員一同で、お待ちしております**

## 私達の活動

『ジャンケンポン・アイコデショ』と大きな声が飛びかう…仲間達が、どこかでレク活動をしています。  
 時の流れの速いこと、愛川レクリエーションクラブが活動をはじめ、30年の足跡を残してきました。  
 どうすればよいか会員で考えました。この楽しみを多くの方々に届けるにはまず資格をとることです。  
 しっかりと基礎をまなび研修を積み、会員同士で例会をもち勉強会をしてきました。  
 とても良かった事は、クラブにレク活動の指導者がいたことです。  
 『継続は力なり』と感じております。



**クラブの基本方針は、【出来る時、出来るだけ】力をぬき無理をせず、活動に参加することです。**  
 お互いにいたわりあってこそ、続けてこられたと思います。活動するにあたり、会員のアイデアを積極的に取り入れて、多くのプログラムを組み活動しておりますが、時々脱線することがあります。それもレク活動の糧となり楽しんでできました。  
 時には、大変だなあーと感じることもありますが、乗り越えた時の喜びが大きな前進となります。  
 何よりの楽しみは、1年に1度の会員交流研修会ですが、これまた、嵐のごとく楽しい…山あり、谷あり、温泉あり、食べ歩きなどなどです。

**クラブの活動拠点は、地元第一とし、ときには他市町村にもいきます。**そして、地元が無い、糧を見つけてきます。  
 地元の活動は、6月あいかわ健康の日・町民ウォークラリー大会、9月ふれあい広場、10月ふるさとまつり、2月ボランティアのつどいなどなどです。  
 多くの方々とふれあいがあり、笑顔にあい、続けてきてよかったと感じる時です。障がいのある方も、ない方も、高齢者も、子どもも共にふれあい、明日への生きがいにしていただければ、とても嬉しいです。  
 いつでも声をかけてください

