

「高齢者擬似体験・車いす体験」を終えて



白内障擬似体験めがねをかけて歩いてみたら

掲示板の字が見えにくく、高齢者のことを少し理解できた気がする。

黄色い色は、見えにくい。

掲示板等は色彩上の工夫が必要だと思った。

視界が狭くなり周りが不明瞭になった。

見えにくい、聞こえにくい、動きがにぶい等で自宅から出るのがおっくうになる人の気持ちが分ったような気がした。

駅で切符を買う時、お金を入れるところが見づらい。自動販売機もお金が入れにくかった。

体験用手袋をしていたので手の自由がきかず、お釣りが取り出しにくかった。高齢者、障害者に対する配慮が足りないと感じた。

エレベーターがデザイン重視で、周囲の壁とボタンの区別がつきにくいなど、不親切なところがあった。

薄暗いところはますます見えにくかった。家の中は、明るくしなければ危険だと思った。

耳栓をしてみたら

聞こえにくくなり、後ろや離れた所から話されても聞きとれなかった。

高齢者と話すときは、顔を見て話さないと聞こえているかどうか分からないなーと感じた。

動き抑制帯をしてみたら

膝が曲がりにくいので、階段に手すりがあると安心だった。

身体の自由が利かず、重たく、動作がゆっくりとなった。高齢者になると動きが鈍くなる理由が分ったような気がした。



花畑を眺めながら車いすの行進です

道路に出て歩いてみたら

杖がないと不安である。

段差の怖さは想像以上で、道路がとても危険だということを実感した。日頃は、そのようなことを考えたこともなかった。

自然と歩き方がゆっくりになった。

道路に埋め込んである点字ブロックの上に車を止めたり、物を置いたりすると本当に危険だということを実感した。

車いすで移動してみたら

道路がでこぼこで、乗り心地が悪かった。

歩道が狭く、仕方なく車道を通行しなければならなかった。

坂道では、押すのも引くのもたいへんだった。

ほんのちょっとした段差が越えられなかった。

介助する人は、絶えず声かけをしながら車いすを操作しないと乗っている人が不安になることを知った。



段差を乗り越える操作は難しいなー

そして体験した皆さんは

健康の素晴らしさを再確認した。

耳が聞こえなかったり、目が見えにくかったりを体験して、障害を持つことのたいへんさを実感した。

今までは、高齢者・障害者への配慮が足りなかったと思う。これからはできるだけお手伝いをしていきたいと思った。・・・

などと話して下さいました。



あさの会

代表 飯田芳雄さん

当会は、60歳以上の男性が対象です。料理実習やウォーキングを通し、健康で自立した生活を営むことを目指しています。会員は、栄区内のさまざまなボランティアグループや趣味の会等にも参加して活動の場を広げたり、それぞれの地域での活動にも積極的に取り組んでいます。会員の自主性を重んじつつ社会福祉にも貢献していきたいと思っています。(男性41名、女性3名)



〔あさの会の活動紹介〕

調理実習 (調理当番は食材の購入・献立の説明を行い、全員で実習・評価をします)

ウォーキングを通しての健康作り

食に関する福祉活動ほか

- ・ 高齢者の集いとの昼食会・交流会参加 (中野地域ケアプラザのふれあい会)
- ・ ふれあい運動会の手伝い (栄区障害者ふれあい交流事業)



「大根のイチヨウ切りってどんな切り方ですか？」



〔入会のきっかけは何ですか？〕

- ・ 退職後、地域とのつながりを持ちたいと思っていたときに友人から紹介された。
- ・ 妻が病気や旅行等で居ないときに、自分で調理ができるようになりたいと思った。
- ・ 8年前保健所の成人病予防講習会後の紹介で入会を決意した。
- ・ もともと料理が好きなので、酒のつまみ等は作っていた。妻に「もっと腕を磨いてきて」と言われ参加した。今では食事づくりが私の役目になっている。献立を考えたり、買い物に行くのが楽しみの一つになった。

連絡先 ☎ 895 - 0171 飯田



〔活動で得たものは何ですか〕

- ・ いろいろな活動や実力を持った方が大勢いらっしゃるの、情報を得ることができる。
- ・ 料理やウォーキングを通して仲間がたくさんでき、いっしょに楽しめるのがいい。
- ・ これまで料理番組など見たことがなかったが、今では料理番組がとても役に立っているし、楽しんでいる。
- ・ 当番になると献立を考えたり買い物に出たりで、いろいろな経験ができて毎日が楽しい。
- ・ 83歳の先輩が、積極的に参加されているのを拝見してすごく刺激を受けている。自分も見習いたいと思っている。



実習後、皆で楽しく試食中。



〔取材後の感想〕

なごやかな中にも緊張感が漂い、男性陣の真剣な眼差しは、まるで少年のようでした。

カロリー計算も栄養のバランスも全てあさの会の会員がされるとのことにびっくりしました。

当日のメニュー { しそわかめご飯
いかと野菜のうま煮
貝割菜ときゅうりの二杯

美味しい昼食をご馳走様でした！(H&N)

募 集

つきいち かい 月一の会

鎌倉養護学校に通う障害児とその家族とともに毎月一回、楽しく余暇活動をしています。

日 時：毎月1回、学校が休みの日

場 所：鎌倉養護学校の体育館

内 容：季節の行事、ゲーム、音楽会等を楽しみます。いっしょに遊んだりお手伝いしたりしてくださる方を募集します。

問合せ先：☎070-6649-3582 秋山

青年学級ボランティア募集

障害のある方といっしょに花火を見に行ったり、工作をしたりして楽しく過ごしています。

室内・外のいろいろなプログラムをいっしょに企画・活動してくださるかたを募集します。

日 時：毎月第1、第3木曜日

午後6時～午後8時30分

場 所：豊田地域ケアプラザ2階 多目的ホール
*夕食付き

問合せ先：豊田地域ケアプラザ

☎864-5144 田中

〔本郷養護学校〕マラソン^{ばんそう}伴走ボランティア募集 マラソンサークル「本郷Yランナーズ」

内 容：定例練習会や各種レースでの生徒・OBのマラソンの伴走

定例練習会日時：第1、第3土曜日

12時～午後1時30分

定例練習会場所：本郷養護学校グラウンド

各種レース：横浜マラソン、三浦マラソン、横浜ロードレース等(3Km～)

実費弁償：無し。但し各種レース伴走の場合のみ交通費1,000円お支払します

保 険：ボランティア保険加入

講 座

手話入門講座

日 時：5月18日から7月27日まで。

毎週火曜日。午前10時から12時

場 所：栄区福祉保健活動拠点

参加費：1,000円(テキスト代実費)

申込受付：ハガキまたはファックスに住所・氏名・電話番号・年齢を明記の上、下記へ送付して下さい。**4月27日(火)必着**

定 員：15名(応募者多数の場合は抽選)

主 催：手話サークル「希(のぞみ)」

共 催：栄区社会福祉協議会

申込先：〒247-0005

横浜市栄区桂町279-29 栄区福祉活動拠点内

栄区社会福祉協議会 手話入門講座応募係

1.6歳子育て講座

子育て中の皆さん、親子で楽しい時間をいっしょに過ごしましょう。

日 時：5/13・27、6/10・24、7/8

(いずれも木曜日)

内 容：親子で楽しむリズム遊び、にこにこ歯磨き、ちぎって遊ぼう、子どものしかり方おこり方

対象年齢：5月現在、1歳6ヶ月前後の子どもと親

人 数：18組(多数の場合は抽選)

時 間：午前10時～11時30分

場 所：豊田地域ケアプラザ2階多目的ホール

参加費：1,000円(おやつ代他)

主 催：子育て支援ボランティアまつぼっくりの会

申し込み方法：往復はがきに住所、親子の氏名、子どもの生年月日、電話番号、サークル活動の有無を明記

締切り：4月23日(金)

申込先：〒244-0842 栄区飯島町1368-10

豊田地域ケアプラザ1.6歳児講座宛

問合せ先：☎881-7177 渡辺

〔パソボラ横浜〕のパソコン無料相談会

開催日：毎月第3土曜日

時 間：午後1時～3時

場 所：中野地域ケアプラザ2階

予約はいりません

その他：Windowsのみ(Macは除きます)

問合せ先：☎891-4524 山本邦夫



男性もやってみようよ ボランティア！(4回シリーズ)は、いかがでしたか

どなたも意欲的に活動しておられましたね。試しにあなたも活動を覗いてみませんか。話を聞いてみるだけでも何かお役に立つことがあるのではないのでしょうか。そうした体験を積み重ねていく中で、自分に合う活動が見えてきます。仲間を募って新しくグループを作ってもいいのです。取り組む前には、栄区社会福祉協議会ボランティアセンターのボランティア講座にも参加しましょう。

さあ！あなたもごいっしょに何かはじめましょう