

楽しく♡生き生き♡ボランティア♡

ボランティア活動には、グループに所属して行う場合と、栄区社会福祉協議会（栄区社協）や施設等へ個人ボランティアとして登録し、依頼に応じて活動する場合があります。個人で、そしてグループにも参加して、さまざまな活動を行っている方がいらっしゃいますが、1ページで紹介しましたボランティアさんに、詳しくお話を伺いました。

質問 活動内容 ボランティア活動のきっかけ 長く続けるコツ あなたにとってどのような時間ですか 家族の反応 活動をしていて困ったこと
うれしかったこと、良かったこと 皆さんへ一言

どんな活動をしていますか

- <Nさん> 障害者・高齢者へのパソコン指導や車による送迎。剪定、書類の整理等。
- <Tさん> 障害者施設でのお手伝い。幼児の保育園送迎。障害者を支援するグループでの活動。
- <Gさん> 障害者・高齢者を社協車で病院等へ送迎。舞岡公園での農作業ボランティア。
- <Nさん・Tさん> 障害者青年学級での夕食作り。利用者といっしょにレクリエーションや外出を楽しんでいる。
- <Fさん> 障害者・高齢者を社協車で病院等へ送迎。障害児の水泳支援。



きっかけは・・・

- 定年退職後の生きがいを求めて社協の窓口に来て紹介された。
- ボランティア入門講座を受講してから始まった。
- 社協の担当者から紹介された。
- 退職して時間に余裕ができた。
- 福祉の現場での実習がきっかけとなった。

長く続けるコツ

- 無理をしない。
- 自分のペースを守る。
- 気張らない。
- 自分もいっしょに楽しむ。
- 自分なりの面白さを発見する。
- 自分が健康であること。
- 活動プログラムに自ら溶け込んで気長に参加すること。



ボランティアの時間は、あなたにとってどのような時間ですか

- 生きがい。
- 楽しい時間。
- 癒しの時間。（エネルギーやパワーをもらえる時間）
- ごく普通の、生活の一部で、特別なことではないと思っている。
- いろいろ体験できる大切な時間。

家族の反応

- とても協力的。
- <お父さんの生きがいなら>という姿勢で見守ってくれている。
- 「長く続いているね」とほめられた。
- 「ほどほどに、無理をしないでね」と言われている。
- 温かく見守ってくれている。



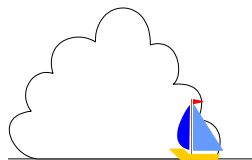
活動をしていて 困ったこと

- 困ったことは特に無い。
- ボランティアに入って、何をして良いか分からないとき。
- 男性利用者に対して、男性ボランティアの人数が少ないこと。
- 料理を作る場合、分量を間違えないようにと気をつかう。
- いろいろな形・サイズの車いすがあり、社協車に乗せにくい場合があるので困る。

うれしかったこと 良かったこと

- 信頼されているという気持ちや感謝の気持ちが自然に伝わったとき。
- 障害者の方が、すすんで隣に座ってくれたり、自分の名前を呼んでくれたときなど。
- 利用者やささいなもめごとがあっても、お互いに話し合っただけで仲直りができたとき。
- 外出プログラムするとき、利用者の楽しそうな、うれしそうな顔をみたとき。
- 多くの方と知り合いになったこと。
- 日々、新しい経験ができたこと。
- 利用者が楽しくうれしそうに過ごされたときや、意思の疎通がうまくできたとき。

そして、先輩から



これから活動する皆さんへ一言

- 頑張り過ぎないこと。
- 無理をしないこと。
- 楽しみながら活動すること。
- 友だちがたくさんできますよ。
- いろいろな人との出会いを楽しんでください。
- 疲れたら休んで自分のペースでできることから始めましょう。
- 身近なこと、興味のあることから始めてはいかがでしょう。
- 不安でしょうが、勇気を出して初めの一步を踏み出してください。活動を通しての仲間作りや、今までに無い体験や感動を得ることができます。



今日の夕食も美味しいよ！

取材後記 今回取材に応じてくださった方々は、肩の力を抜いて自然体で活動されています。また、明るく、思いやりのある人柄が、支援を受ける立場の人にも受け入れられていることを感じました。♡♡♡

ボランティア募集

☆ 介護老人保健施設「ケアポート田谷」
(栄区田谷町 2030-3)

【内容、人数、時間】

お話し相手

時間：随時

人数：1～2名

昼食・夕食時の配膳・下膳のお手伝い

時間：11時30分～午後1時

午後5時30分～午後7時

人数：数名

*連絡先：担当 支援相談員 菊池

電話 858-5882

FAX 858-5882



☆ 社会福祉法人 訪問の家「朋」
(栄区桂台中4-7)

重い障害のある方々が、朋に通っています。日中活動のお手伝いをしていただける方を募集しています。

【内容】(例)

① 園芸ボランティア

野菜栽培の手伝い

② クッキングボランティア

ジャム、クッキーなどの調理の手伝い

③ 缶回収ボランティア

利用者の車椅子を押す等の手伝い

【曜日】月～土曜日 ただし、水曜日は休み

【時間】午前10時～午後3時までの間で都合のよい時間

* 連絡先：担当 吉田 彩

電話 894-6611



小菅ヶ谷地域ケアプラザ

(栄区小菅ヶ谷3-32-12)

○デイサービスのボランティア募集

お話し相手、お茶だし、レクリエーションのお手伝い等、趣味や特技を活かした活動をしていただける方を募集しています。

【曜日・時間】 応相談

* 連絡先：担当 尾形

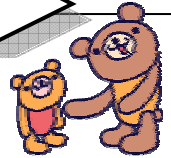
電話 896-0471



お知らせ

笠間地域ケアプラザ

「すくすく共和国」シリーズ



親子de遊ぼうわくわくタイム

公立保育園の保育士と一緒に遊びましょう。新しい遊びも覚えられますよ 育児に関する相談もどうぞ。

対象：1～3歳児と保護者30組

(先着順。定員になり次第締切り)

日時：平成18年9月14日(木)

10時～11時30分

会場：笠間地域ケアプラザ3階多目的ホール

持ち物：飲み物、タオル、着替え

親子とも動きやすい服装で。素足になります。

申込み：電話、FAX、MAILまたは直接

笠間地域ケアプラザへ。

FAX、MAILの方は、講座名 参加者全員の名前と年齢 電話番号を明記してください。

共催：栄区役所

問合せ：(申込)笠間地域ケアプラザ

電話 890-0800

FAX 890-0864

MAIL: kasamacp@orion.ocn.ne.jp

区役所保育担当

電話 894-8463

FAX 893-3083

中野地域ケアプラザ

健康相談

無料の個別健康相談です。「日頃から気になっている身体のこと」「ますます健康で暮らすためには」といった皆様の声に応えます。

日時：平成18年8月9日(水) 23日(水)

午後1時30分～午後2時30分

〔毎月第2・第4水曜日〕

場所：中野地域ケアプラザ 相談室



子育て相談

無料の個別子育て相談です。日頃の子育てで「なぜ?」と思っていること、気になることなど、お子さんを遊ばせながら話してみませんか? 保育園の保育士さんがアドバイスします。

日時：平成18年9月11日(月)

午後1時～午後2時30分

〔原則第2月曜日〕

場所：中野地域ケアプラザ 地域ケアルーム

申込・問合せ：いずれの相談も事前申込み。

当日の場合は1階受付にお声がけください。

電話 896-0711(担当:三好)