

あなたの「きっかけの1歩」をサポート!
セカンドライフ応援ブック

平成31年3月

No. **5**

とびら



特集

ハッピーボランティアで活躍



知っていますか？

セカンドライフ応援ステーション

～ 高齢者の社会参加相談窓口 ～

コーディネーター



石黒さん

佐々木さん

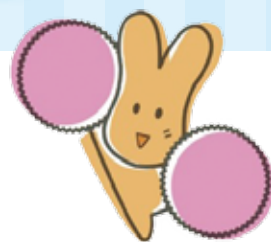
開設日

月曜日～金曜日

(土曜日・日曜日、祝日、年末年始お休み)

開設時間

午前9時～午後5時



仕事や子育てがひと段落して余暇をどう過ごそうか悩んでいる方は、是非気軽におしゃべりしに来てください！

おしゃべりをする中から、行きたいところややりたいことを見つけ、さまざまな場所で活躍してもらっています。活躍し続けている皆さんは、いくつになってもとてもお元気です！

ぜひ登録ください！

セカンドライフ応援ステーションに御登録いただくと、イベントや講座、ボランティアなどさまざまな情報を毎月郵便でお届けします。

ボランティアを希望する方には、電話などで直接ボランティア活動の情報をお届けすることもあります。



毎月お届けのダイレクトメール例

問合せ先

セカンドライフ応援ステーション

〒955-0065 三条市旭町2丁目6番11号（三条市役所第二庁舎2階）

☎ 0256-47-0033 ファックス 0256-47-0099

ホームページ <https://secondsanjo.wixsite.com/second-sanjo>

メール secondlife-sanjo@rhythm.ocn.ne.jp

特集

ハッピーボランティアで活躍

「セカンドライフ世代に活躍していただきたい！」と考え、三条市ではボランティア活動を応援することにしました！

セカンドライフ応援ステーションからの紹介によりボランティア活動をしたときに、お礼として市から500円の謝礼金をお支払いします。

しかも、ボランティアとして活躍することは、自身の介護予防や健康づくりにもつながります！

ボランティアをする側もしてもらう側も幸せになれるこの活動を「ハッピーボランティア」と名付けました！

この冊子では、実際に活躍している方々のハッピーな体験談を御紹介します。

目次

- 体験談①** イベントや公民館事業で活躍！ 4ページ
三条マルシェボランティア
まちなかうたごえカフェボランティア
将棋対局ボランティア
- 体験談②** 学校や保育所のお手伝い！ 7ページ
給食配膳ボランティア
図書室整理ボランティア
保育所行事の準備ボランティア
- 体験談③** 街のあちこちをきれいに！ 10ページ
落ち葉清掃ボランティア
三条駅清掃ボランティア
- 体験談④** 地域のサロンで介護予防！ 12ページ
介護予防レクリエーションボランティア
- 体験談⑤** セカンドライフ伝隊！ 13ページ
街頭啓発ボランティア

ハッピーボランティアを始めよう！ 14ページ

こんなボランティアもありました！ 15ページ

1 イベントや公民館事業で活躍!

三条マルシェボランティア.....



どんなボランティア?

マルシェ来場者にアンケートをお願いしたり、来場者数をカウントしたり、会場の準備や片付けでボランティアが活躍しています。



活動していて良かったことは?

アンケート取りのボランティアさんは、フットワークが軽くどんどんアンケートを配っていきます。「マルシェに来たことなかったのですが、たくさんの方が来ていますね。活動が終わった後には、ついマルシェで買い物をして帰っちゃいます。」と楽しそうです。

来場者数カウントのボランティアさんは、何度目かの活動だそうです。おしゃべりしながらでもカウントするのは忘れず、手はしっかり動いています。「もらった謝礼で友達と食事に行くのが好きです。今年は旅行にでも行こうかなと思います!」と笑って話してくれました。



まちなかうたごえカフェボランティア.....



活動のきっかけは?

「公民館の職員に誘われてボランティアに挑戦してみました。公民館のいろいろなボランティアに参加させてもらってます。」と、もともとは公民館の「きっかけの1歩事業」の参加者だった方がボランティアにも挑戦しています。

どんなボランティア?

公民館の「きっかけの1歩事業」で三条別院を会場に行っているうたごえカフェの受付などを担当します。

まずは資料を組みます。ほとんど初対面の3人でしたが、協力しながらすばやく資料を調整していきます。その後、参加者名簿のチェック係、資料を渡す係、お茶出しをする係に分かれ、ボランティアさんだけで受付をこなしていきます。

さまざまなボランティアを経験している3人だったため、慣れた手付きで活動していました。



活動していて良かったことは?

活動をしていると「たくさんの人と会えてさまざまなお話ができ、知り合いもたくさんできました。」と交友関係が広がっているようです。



将棋対局ボランティア・・・・・・・・



どんなボランティア?

公民館の「きっかけの1歩事業・頭の体操! 将棋対局」のボランティアです。

将棋の対局の準備のため、ごさを敷いて将棋盤や駒などの道具を準備します。足腰が悪い人のために椅子とテーブルで対局できるように用意もしておきます。

参加者が来たら、将棋の対戦相手になります。対局が始まるとボランティアさんも「こうするとこうなって。」とつぶやいたり、「あちゃー失敗した。」と声が出たりと、真剣勝負をしています。



活動のきっかけは?

「最初は公民館の将棋の講座に参加していたのですが、職員に誘われてボランティアとして活動するようになりました。」と話し、「小学校の将棋クラブのボランティアなど、ほかにも将棋にまつわるボランティアをやらせてもらってます。」と好きなことを活かして活動しています。



活動していて良かったことは?

「将棋以外にも公園の掃除などいろいろなボランティアに挑戦させてもらっています。顔を覚えてもらうことが多くなり、お互い顔が分かると自然と会話が弾みます。」とボランティアをきっかけに新しい活動をしたり、新しい知人が増えたりしているようです。

体験談/

2 学校や保育所のお手伝い!

給食配膳ボランティア・・・・・・・・



活動していて良かったことは?

ボランティアさんとすれ違う学生たちは「こんにちは」と大きな声で挨拶してくれ、明るい雰囲気の中で活動しています。

ボランティアさんは、「私の住んでいる地区の活動が増えてきているみたいで、学校のいろんなボランティアに挑戦しています。」と話してくれました。

どんなボランティア?

中学校の給食配膳を手伝うボランティアです。

給食センターから運ばれてきたご飯やお汁、おかずなどの給食とおぼん、食器などをワゴンに乗せていきます。力仕事ですが、男性のボランティアさんは「全然重く感じないですよ。」と力強いお言葉です。エレベーターでワゴンを2階、3階に運び、学生たちが取りに来る配膳室に並べておきます。

学生たちが給食を運び終わって空になったワゴンは、最後にアルコールで消毒します。



図書室整理ボランティア・・・・・・・・



どんなボランティア?

新しくできた学園の図書室で図書の整理をするボランティアです。

本棚に図書を順番に並べていきます。並べる準備としてバーコードを貼る作業もありました。

ボランティアさんは、「初めて参加しましたが、まだまだ整理されていないなと実感しました。」と話していました。とても多くの図書があり、時間が掛かるため、多くのボランティアさんに活動してもらいました。



活動のきっかけは?

「もともと図書館のボランティアに興味があったのですが、なかなかチャンスがありませんでした。今回活動できてとても嬉しかったです!」と喜んでもらいました。一人一人の意向に合わせて活動を紹介するようにしています。



活動していて良かったことは?

「大変だけど、はまると面白いと思います。」と楽しく活動できたようです。また、「新しい学園に入ることができて良かったです。」との声もありました。

休み時間には子どもたちが本を借りに来ることもあり、挨拶をしてもらうなど気持ちよい環境の中で活動しました。

保育所行事の準備ボランティア・・・・・・・・



どんなボランティア?

保育所の運動会に使う衣装や飾り付けなどを作るお手伝いのボランティアです。

2人で協力し、大きな生地を細長いすき状に切っていきます。その後、保育士がミシンで縫うための準備として布の端を折ってアイロンを掛けます。「縫いやすいようにしっかりとアイロンを掛けなきゃと思います。」と丁寧に作業していました。

また、紙で作った花のような飾りに両面テープを貼り、飾り付けをするための準備もしました。



活動のきっかけは?

ボランティアするのは初めてのお2人ですが、今回は地元の活動だったので挑戦してみたそうです。



活動していて良かったことは?

「保育所の運動会の準備には、細かい作業がたくさんあって保育士さんは大変ですね。」と感想を話し、「どんなものができあがるのか楽しみです。」と地元の保育所での活動を楽しんでいました。



3 街のあちこちをきれいに!

落ち葉清掃ボランティア.....



どんなボランティア?

歩道の落ち葉を4人一組で集めるボランティアです。

ほうきで落ち葉を集め、集めた落ち葉は大きなゴミ袋に袋詰めします。ゴミ袋10個分以上の落ち葉が集まるそうです。

車道の近くまで落ち葉があるので、車に気を付けながら行います。車を見る安全確認の係を決めて活動しています。



活動のきっかけは?

「ボランティアを通じてさまざまな経験ができるので、挑戦しています。やる前はできるか心配だけど、やってみると楽しいです。」と新しい経験が良い刺激になっているようです。



活動していて良かったことは?

「落ち葉がびっくりするほど多く、やりがいを感じます。」「ありがとうございますやご苦労様と声を掛けてもらって励みになります。」と感想をいただきました。

また、「趣味や健康の話などおしゃべりしながら活動するので、とても楽しいです。」と一緒に became 方との会話も魅力の一つです。

三条駅清掃ボランティア.....



どんなボランティア?

駅の歩道橋を2人で分担して掃き掃除をします。隅の方までしっかり掃き、階段は一段一段丁寧に掃いていました。



活動のきっかけは?

「家にじっとしているのは良くないので、動けるうちは何か活動しようと思っています。」とボランティアを始めたそうです。「自分でやりたいことを見つけるのは難しいけど、紹介してもらえるので挑戦できます。」と話してくれました。



活動していて良かったことは?

近所の人、スーパーに行くために通ったり、散歩のコースの一部にしていたりと、日常的に利用する場所になっており、活動中に挨拶をしてくれる方もいます。

ボランティアさんは、「何もないと歩いたりしないけど、活動していると自然に歩いて健康に良いですね。」と話してくれました。「外で体を動かす活動の方が楽しいです。」と活動を楽しんで行っていました。

4 地域のサロンで介護予防!

介護予防レクリエーションボランティア・・・



どんなボランティア?

地域のサロンなどに出向いて参加者と一緒にレクリエーションを行うボランティアです。

介護予防レクリエーション講習会で、病院などのリハビリ専門職から介護予防に効果のあるレクリエーションを教えます。第1回の講習会では、グーパー体操など認知症予防になる簡単なレクリエーションを学びました。

受講者の方が実際に地域のサロンに出向き、ボランティアに挑戦しています。まだ不慣れだったり、少し間違えたりすることもあります。参加者と一緒に笑い合いながら、楽しい雰囲気の中で活動しています。

活動していて良かったことは?

「皆さん楽しそうに参加していて一緒にお邪魔できて良かったです。」とサロンの皆さんとの交流を楽しんでいました。

「初めてなので緊張しました。」というボランティアさんが多いですが、「また機会があればやってみたいですよ。」と意欲ある言葉をいただきました。



5 セカンドライフ伝隊!

街頭啓発ボランティア・・・



活動のきっかけは?

「仕事をしていた時の恩を返すつもりで、これまでの経験を生かせる活動をしたいと思い、読み聞かせボランティアを始めたのがきっかけです。」とのことですが、今ではさまざまなボランティアに挑戦しているそうです。

どんなボランティア?

スーパー等の店頭で高齢者向けセミナーや講演会のリーフレットを配布します。「膝痛に良い話が聞けるらしいよ。」「病院の院長先生の話なんだって!」など参加したくなるようなコメントをひと声添えて啓発をしました。

知り合いに会うこともあり、「友達も誘ってぜひ来てね。」と気軽に声を掛けています。



活動していて良かったことは?

ボランティアさんは、「活動していると昔の知り合いに会えるのが楽しみです。」と話してくれました。

また、「活動をしていると新しい知り合いが増えると感じます。」とボランティア活動の良さを教えてくれました。

ハッピーボランティアを始めよう!

1 セカンドライフ応援ステーションに登録

- ・登録票に必要事項を記入して提出します。
- ・登録票には希望するボランティアの活動内容や活動できる時間を記載します。
- ・登録票は同ステーション、市役所、公民館等で配布しています。
- ・登録いただくと、同ステーションがボランティア保険に加入します。

2 やりたいボランティアを見つける

- ・同ステーションが送るダイレクトメールやホームページなどからやりたいボランティアを探してみましょう。
- ・同ステーションから直接お電話でボランティアを紹介させていただきます。
- ・希望に合ったボランティアを紹介します。

3 ボランティア活動を実践

- ・ボランティア活動の具体的な内容や活動時間、集合場所などを同ステーションから郵便等でお知らせします。

4 ボランティア活動したことを報告

- ・ボランティア活動の実績報告書をボランティアの依頼者などに提出します。

5 謝礼の受け取り

- ・市から4月と10月に、それまでの6か月間に活動された分の謝礼金が御指定の口座に振り込まれます。

こんなボランティアもありました!

グループホームの 話し相手・調理お手伝い

体験談

食事の準備や下ごしらえなど家でやっている家事のようなことをして



いるので、
気楽に参加
できて
います。

小路の巡回パトロール

体験談

小路を歩いて不具合を発見、報告します。側溝のふたが痛んでいたたり、道路に穴が空いていることがあります。



自分が見つけた不具合を市が直してくれると嬉しいです。

子ども議会の写真撮影

体験談

議場に入るのも初めてだったけど、子どもたちの熱心で静粛した雰囲気印象的でした。子どもたちの表情を撮れてありがたかったです。



アンケート集計お手伝い

体験談

市の行事などのアンケートをパソコンで集計しました。思っていたより簡単な作業で安心しました。こういう事務のボランティアなら、またやりたいと思いました。



保育所クリスマス会の サンタクロース

体験談



子どもたちが本当のサンタクロースだと信じてくれました。

保育所からサンタクロース姿の写真をもらえて、嬉しかったです。

小学校の校外学習の見守り

体験談

天気も良く、子どもは元気で自分も童心に戻ったような気分、楽しませてもらいました。

一人で見守っているわけではないので、余りを遣わずにできます。



人生 100 年! いくつになってもできること は自分で!

お元気に100歳を迎えた坂井さんに長寿の秘訣をお聞きしました!

100歳まで年を重ねても、元気でいる秘訣は なんでしょうか?

坂井さんは、「ちょっと忘れ物を取ってくる。」と、自ら進んで取りに行きます。その足取りは軽く、スタスタ歩いています。

元気に歩けるだけではなく、冬になる前には冬囲いの作業もしたそうです!

御家族は「できることは、やらせないと駄目だと思っている。」と話しており、できることは本人がやるのが当たり前ようです。

「できることは自分でやり続ける」ことが大事!

生活の動作や家事などがうまくできなくなったときに、ただ人に手伝ってもらうのではなく、どうしたら自分でやり続けられるのか考えてみましょう。

健康づくりのための体操をしたり、体力を維持するためにしっかり栄養を取ったり、道具を利用して工夫したやり方を見つけたりと、「自分でやり続けること」を目指してみてもいいかもしれません。



坂井さん
100歳

高齢者の総合相談窓口～地域包括支援センター～

高齢者の困りごとの相談だけでなく、いくつになっても自分でできることを続けていくために介護予防や健康づくりの相談も受け付け、教室の紹介もしています。お気軽に御相談ください。



名 称	担当圏域	電話番号
地域包括支援センター嵐北	第二・三中学校区	36-0620
地域包括支援センター嵐南	第一・本成寺中学校区	36-5001
地域包括支援センター 東	第四・大崎・大島中学校区	38-4455
地域包括支援センター 栄	栄中学校区	45-7600
地域包括支援センター下田	下田中学校区	46-3193

セカンドライフ応援ブック「とびら」 平成31年3月

発行：三条市福祉保健部高齢介護課

〒955-8686 三条市旭町二丁目3番1号 ☎ 0256-34-5457(直通) FAX 0256-32-0028

<http://www.city.sanjo.niigata.jp/>



この印刷物は、
植物油インクと
再生紙を使用
しています。