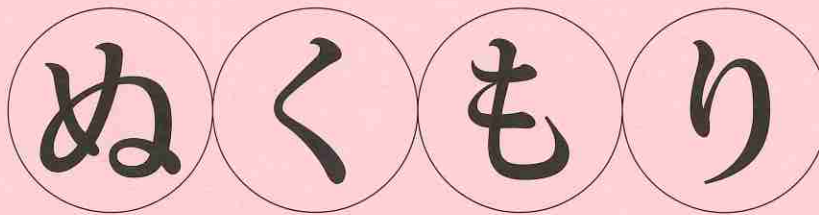


発行日 平成31年3月31日

## 村岡地区福祉ボランティアセンター



にゅーす

### 第 12 号

発行：村岡地区福祉ボランティアセンター「ぬくもり」

責任者：南部久子

住所：藤沢市弥勒寺1-7-7  
村岡公民館内

ぬくもりTEL・FAX：  
0466 (23) 2121

Eメール：  
m.nukumori.2010@cfnet.ne.jp

「ぬくもり」の活動報告や身近なニュースを皆様にお知らせする広報紙です

#### 「ぬくもり」 理念

家庭や地域の中で心豊かに安心して生活できるようなまちを目指して、お互いに支え合い高齢者の自立支援や生きがいつくり支援を目的とする。

「ぬくもり」は高齢者の日常生活の困りごとを支援するボランティア団体です！

**できる事を できる時に できる範囲で**

## 一緒に社会参加を

「ぬくもり」センター長 南部久子

村岡地区福祉ボランティアセンター「ぬくもり」は平成22年5月に活動を開始し今日まで継続しております。現在藤沢市内には12地区にそれぞれの特徴をもったボランティアセンターが開設しています。

それぞれのセンターでは、日常生活の家事手伝い、買い物、庭仕事、草取り、外出付添い、また話し相手や相談ごとをうけたり、子どもの一時預かりや子育て支援として若いママさんたちの集まりの場を提供したり、もちろん地域の高齢者の集いの場を開設しているセンターも幾つもあります。

毎年各センターの運営に携わる者が集まり、活動報告や意見交換をしています。どこのセンターでも共通しているのは"支援者とくに若い世代の会員がいない事"です。

高齢者は確実に増えています。住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう、高齢者の助けになればとの想いで、皆、活動をしています。ボランティア活動に関わらず社会参加をする事は高齢になるほど必要なことです。本当に小さな援助ですがやりがいを感じて活動をしています。

皆さまも少しの時間を使い一緒にボランティア活動を試みませんか？





## ボランティアコーディネーター講座に参加して 2月27日 藤沢商工会議所ミナパーク

市社会福祉協議会主催による「ボランティア活動に於けるトラブルとその法的責任」について、弁護士の方が事例を基に話された。

リハビリの為に通院が必要になった人の付き添いを求められ、リハビリ終了後、帰宅するためのタクシーを呼ぶことになり、付き添い人はその場を離れないようお願いしたが、その直後に移動し骨折。弁護士の話では、転倒した本人からの訴えで裁判となり、まだ決着はついていないようだ。

このお話を聞いて驚いたのが実感で「善意」の行いが、時には裁判にまでなる事だ。ぬくもりの活動は原則2人で行っているが、参考にすべきだ。

グループ討議では、守秘義務など個人情報の管理について話し合った。今回の研修会でもっとも心に残ったのは、どなたかの発言で「困っている人がいる」これがボランティアの活動の原点のような気がした。



## 地区ボランティアセンターの課題

市社会福祉協議会のボランティアセンターで各地区ボランティアセンターの課題についてお聞きしました。

- ・新たな支援会員獲得：若い世代の市民の参加が少なく、新会員の獲得に苦慮されている。
- ・支援会員の高齢化：継続して活動している支援会員自体も高齢化が進んでいる
- ・有償化の検討：引き受ける内容や時間により金額を設定しているところもでてきている。

依頼する側も多少の負担があったほうが頼みやすいという意見もあるとのことですが、一方でボランティア活動そのものの性質や意義も問われる。

これから有償化を検討しているボランティアセンターでは、内部でも有償化に賛同する人とそうでない人とで意見交換・検討を実施している。

## “笑い声と笑顔に包まれた楽しいひと時” 「ぬくもりサロン」

6月28日(木)  
認知症予防  
「コグニ体操」  
柄沢中央町内会館

9月27日(木)  
「昭和歌謡」  
を楽しもう  
宮前町内会館

12月4日(木)  
「笑いヨガ」  
体験  
渡内町内会館

3月13日(水)  
「昭和歌謡」  
を楽しもう  
高谷町内会館

村岡地区の町内会館などの会場に出向き、お茶飲み会を開催し地域住民の交流、また悩みごとの相談も受けています。村岡いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）、地域ささえあいセンター「きらり」、地域の縁側事業「村岡テラス」のご協力をいただき、今年度は120名近くの方々にご参加いただきました。



# 活動報告 (平成 30 年 4 月～平成 31 年 2 月までの実績)

| 月    | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 1  | 2 | 計    |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|------|
| 活動件数 | 20 | 22 | 19 | 11 | 14 | 14 | 16 | 10 | 13 | 6  | 6 | 151件 |
| 支援者数 | 41 | 41 | 40 | 51 | 29 | 29 | 33 | 17 | 20 | 10 | 9 | 320名 |

最近の傾向は？

- ・春と秋に特に草取りの依頼が多い
- ・年間を通しては掃除や片付け
- ・話し相手やお電話で声かけ
- ・「こんな事できますか？」という相談事も



## 日常生活支援

掃除（室内・外回り）  
室内片付け  
ごみ出し  
代行（買い物）  
草取り・水やり など

## 生きがい支援

話し相手  
外出付き添い  
趣味の相手  
など

## 利用の流れ

電話での相談  
↓  
聞き取り訪問  
↓  
会員登録  
↓  
ボランティアの調整  
↓  
訪問支援

利用会員さんから「ありがとうございました」「助かりました」の言葉が励みになります

なるべく早く対応して支援につなげたい  
沢山の支援会員に依頼するようにしている

事業所のケアマネジャーさんや  
包括支援センターの方からの問い合わせの電話が増えた気がする



電話受付  
のこえ

顔が見えないので話し方に気を使います

ご相談・受付・コーディネートなど  
8人ほどで交替で行っています

聞かなければいけないことを忘れないように気をつけている

ご依頼の支援のコーディネートがスムーズにいったときは、「やったー」という感じで歓喜。また逆に、何回あたって、留守でなかなか支援する人が見つからないときは、「あーもう」と落胆。

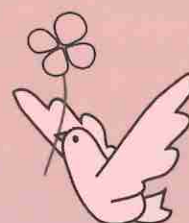
「どうしたらいいのか？」との電話。知っている相談機関につなげました。後日「目鼻がついて、ほっとした」と電話がきました。こちらほっとしました。



## ぬくもり会員募集中！

受付 月・水・金 9時から12時

☎ 23-2121





ぬくもり会員研修会交流会その1  
11月20日藤沢病院すずらん

## ～元気であるには？廃用症候群って？～

清心会の石井千恵氏をお迎えし、「こころと体の健康づくりのヒント」についてお話をいただきました。加齢による変化を緩やかにするためには、とにかく体を動かすこと！

笑いで健康に！ 笑い合える日々を過ごすこともとてもよいこと。

心の健康法。 「怒りがこみ上げたときに、6秒待ってみる」怒りのコントロールという方法は、すぐにでも実践できることでした。

昼食をはさんで、交流会。日頃それぞれの活動をしており、会員同士、顔を合わせ話すよい機会となりました。



### 廃用症候群とは

使わないでいると機能が衰えてしまうこと。

動かさないと

動けなくなること。

ぬくもり会員研修会交流会その2  
3月6日村岡公民館多目的ホール

## ～フレイル予防～



八寿会の運動指導員の方を招き、フレイル予防のお話をいただきました。

今回私は初めて研修会に参加させていただきました。「フレイル予防」とは私にはあまり聞きなれない言葉でしたが、説明もとてもわかりやすく、またコグニサイズでは明るく元気な講師の方のリードで笑顔で楽しく参加することが出来ました。 フレー！フレー！でフレイル予防！！

日々の生活の中の小さなことの積み重ねで予防していけるんだなと実感しました。

誰にとっても公平にやってくる加齢。小さな積み重ねとちょっとした気づきで明るく元気に立ち向かって行きたいと思います。



### フレイルとは

Frailty [虚弱]「老衰」「脆弱」体がストレスに弱くなっている状態。加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態のこと。早く気づき治療につなげること、また予防することが大切。



## 編集後記



このぬくもりにゆーすが地域の皆さんに届く頃は、新元号になっているかもしれません。

平成を振り返ると、東北をはじめ各地でたくさんの大災害に見舞われました

防災で「自助」自分の命は自分で守るという言葉をよく聞きます。備蓄をすることだけではなく、ちょっと頑張って人と関わり、つながりを作って、何かのときには、助け合う“互助”が大切だと気づかされました。「おたがいさま」ととても心地よい響きです。

ぬくもりが大切にしている言葉です。

