

介護支援 ボランティア活動だより

発行

公益社団法人 塩釜市
シルバー人材センター
塩釜市尾島町18-17
Tel 022-367-5940
発行責任者 小松 幸雄



楽しいボランティア活動を振り返ってみましょう！



新たな年を迎えて介護支援ボランティア活動登録会員の皆さんはお元気にお過ごしのこととご推察申し上げます。2025年は団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、いよいよ我が国が超高齢化社会に入っていく年となりました。国民の約5人に1人が75歳以上になると予測されております。更に人生100年時代と言われ、年齢に関係なく全ての世代の人が、意欲や能力に応じて活躍出来るエイジレス社会の到来とも言われております。



この様な社会の状況下にあって、塩竈市介護支援ボランティア活動の登録会員は、本市の趣旨であります「市民一人ひとりが健やかに、笑顔がつどう、安心して暮らせる町を基本理念に、高齢者の介護予防を推進し、もって生き生きとした地域社会をつくること」を目的としたボランティア活動に参加し実践してきております。



誰もが地域社会の一員として大切にされ、必要とされ、「支えること」も「支えられる」ことも特別なことではない、当たり前の高齢化社会のまちづくりに参加する事に意義を感じチャレンジして来ました。これまで培ってきた知識や経験を活かしながら、積極的に地域活動に参加することによって、ご自身の介護予防や健康づくりにもなるこの活動を通して、エイジレス社会の到来を体現しながら心豊かな健康寿命を維持してゆけるものと考えております。

新型コロナウイルス感染症がインフルエンザと同じ五類になってから規制緩和が始まり、受入れ介護施設でのボランティア活動も再開されて1年半程になりますが、コロナ発症前に比べると、活動件数がまだまだ少ない現状です。しかしながら感染症も未だに終息しておらず、マスクの着用も常態化しており、会員の皆さんも感染防止に留意しながらの活動になっております。

また宮城県内ではインフルエンザとマイコプラズマ肺炎感染も増加傾向にあると言われており、高齢者が感染しやすいことから、一部の施設からはボランティア活動の停止のお話も聞いております。かつては元気にボランティア活動をしていた登録会員も高齢化が進み、活動から遠ざかって久しくなります。それでも新規に若い方が入会をしてくれて、意欲的に活動に参加をして戴いております。入会時の講習の時に、今日までどのようなボランティア活動をしていたのか具体的に問われる事が良くあります。そこで登録会員の皆さんに様々な活動の現場取材で撮ってきた写真の紹介をして、ボランティア活動への思いを新たに頂き、今後の活動の再開に向けての契機にしてくれればと思っております。(ボランティア活動写真は次頁に掲載いたします)

これまでのボランティア活動の取材写真です



敬老の日の施設利用者の車イス介助



スコープ三味線で民謡を演奏



夏祭りの催事のお手伝い



ギター伴奏で歌声演奏



音楽に合わせて健康体操



民謡サークルの公演会



カラオケサークルの発表会



太極拳の演舞です



自作の紙芝居と昭和歌謡



テーブルを囲んで卓上紙芝居



川柳を詠んで笑いを楽しむ



習字の指導と添削をする



日本舞踊サークルの公演会



レクリエーションの参加や補助



詩の解説の後に皆で詩吟を詠う



昼食作りの補助作業など



脳トレの為の身体運動など



あっと驚く手品の演技



南京玉すだれや皿回しの演技



入浴後のドライヤー掛け



三つ玉のお手玉やマジックなど



ハーモニカで童謡の演奏



丁寧な対応で話し相手をする



見守りや傾聴で相手をする

以上、平成 30 年頃から今日までの、様々な皆さんのボランティア活動取材させて貰い、写真に納めた中からボランティアの種別の主なものを掲載させて頂きました。改めて活動内容の多種多様さに驚くと共に、登録会員の皆さんの趣味や経験を活かした創意工夫と、前向きなチャレンジ精神に敬意を表します。今後の高齢化社会にあって介護施設の利用者が益々増えてゆくことが想定されます。塩竈市介護支援ボランティア活動受け入れ施設からもボランティア活動依頼の要望がありますが、十分に答えきれていないのが現状です。会員入会時の思いを新たにして、健康に留意しながら、無理のない範囲内で、活動を通して地域社会に貢献して欲しいと思っております。

主なボランティア活動の一覧			
※コーヒー・お茶出し	※洗濯たたみ	※入浴後のドライヤー掛け	※話し相手
※見守り	※傾聴	※昼食の調理手伝い	※昼食の配膳・下膳
※催事手伝い (お祭りなど)			
※塗り絵	※折り紙	※小物作り (手芸や箱作りなどの趣味活動)	※朗読 (童話や川柳など)
※紙芝居	※マジック (簡単なものなど様々)	※カラオケ (ナツメロなどを皆で歌う)	
※歌唱 (童謡・民謡・叙情歌)	※ゲーム (トランプ・魚釣り・花札など)	※将棋の相手	
※音楽体操	※脳トレ体操	※軽体操	※楽器演奏 (ハーモニカ・ギターなど)
※詩吟			
※日本舞踊 (個人またはサークルなど)	※民謡発表 (個人またはサークルなど)	※書道	
※レクレーション等の参加や補助	※ギター伴奏の歌声 (馴染みの歌を皆で歌う)	※太極拳	

四年ぶりのボランティア活動スタート

「人生百年時代」と言われるフリーズは、毎日のようにテレビや出版物などでも眼にする機会の多い言葉だ。高齢者を元気に過ごすことは、本人だけではなく家族や社会にとっても大切な関心事です。

新型コロナウイルス感染症がパンデミックとして蔓延する中、介護支援ボランティア活動受入れ施設から、活動の停止を言われて以来およそ4年の歳月が流れていた。

そんなある日のこと、以前によくボランティア活動で訪れていたデイサービスの事務所から「また以前の様にボランティア活動をやって欲しい」との打診があった。

打診を受けた時は、長期間活動を中止していたので、不安が先に立っていたが、ボランティア活動をしていなくとも日常の生活は問題なく送っている自分にとって、健康寿命を維持してゆくためにもボランティア活動を再開することによって、生き生きと暮らす事に決めた。

幸い自分で描いた紙芝居十五巻、大きい紙に書いた昭和歌謡の歌詞の資料も充分にある。要望を受けたデイサービスのボランティア活動を再開して日が浅いが、元気に頑張っつてゆこうと思っっている。

海外ではボランティア活動が盛ん！

「ボランティア」という言葉は「志願兵」自らの意思で兵役につく人」という意味だったので、転じて自分の意思で奉仕活動や社会活動を行う人、またはその活動そのものという意味で使われるようになりました。

日本の文部省によると、「個人の自由意志に基づき、その技能や時間を進んで提供し、社会に貢献すること」と解釈されており、また経済企画庁では「自発性に基づく行為であり、慈善や奉仕の心、自己実現、相互扶助、といった動機に裏付けされた行動」としています。海外では日本

以上にボランティア活動が盛んですが、例えばアメリカでは「なんらかの形で利益を目的とせず、他の人々を援助する行為のこと」と解釈されており、イギリスでも「誰かの為になることを目的にして、時間を費やし、無償で行うあらゆる行為」とされていて、総じて欧米諸国では「カジュアルボランティア」といって、あいた時間や労力を気軽に提供して、「隣の人に寄り添う」という感覚で行われているようです。

介護支援ボランティア活動登録会員募集

令和7年1月現在「塩竈市介護支援ボランティア活動」に登録されている延べ会員数は一七一名です。しかし高齢化などにより実際に活動されている会員は、限られた施設で活動している会員のみとなっています。無理のない範囲内の活動を趣旨としている活動事業ではありますが、まだまだボランティア訪問されていない施設があります。高齢化時代にあつて、ボランティア活動受入れ施設も今後さらに増えてゆくと予想されます。是非あなたの参加をお待ちしております。

健康に自信があり、自力での移動が可能な方で、塩竈市内に在住の六十五才以上の方で、介護保険料の滞納者でなければどなたでも参加できます。

参加希望者は「塩竈市シルバー人材センター」までお問い合わせ下さい。

☆塩竈市シルバー人材センター 電話 三六七―五九四〇

事務局からの連絡

一、令和6年度介護支援ボランティア活動評価ポイントの押印は、令和7年2月28日（金）分を持ちまして終了となります。誠に恐れ入りますが、旧手帳は換金の集計手続きの為3月7日（金）17時までにご持参下さい。それ以降についてはお受け付け致しませんので厳守願います。

二、3月1日（土）からの活動した分に関しては、令和7年度介護支援ボランティア活動のポイントとさせていただきます。

三、令和6年度介護支援ボランティア活動評価ポイントにつきましては令和7年3月31日（月）にご指定の口座へお振り込み致します。