

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



マジックの楽しさは見る・見せる・工夫にあり

介護支援ボランティア活動登録会員 佐藤 宏正・佐藤 征子



セントケア塩釜
デイサービスセンター

マジックは、見せて人に喜ばれ、自分自身も楽しく、指先を使うので脳を活性化させるとも言われております。今度新しく会員になられた佐藤ご夫妻は「Happy Magic Club」の会員として、色々な施設を訪問して活動されて来たと同っております。コロナウイルス感染症の発生以来、長い間活動自粛を余儀なくされて来ましたが、コロナウイルス感染症もインフルエンザと同じ五類に移行されてからは徐々に活動を再開され、この度「セントケア塩釜デイサービスセンター」でボランティア活動をして頂きました。征子さんの色々なマジック（奇術・手品）から始まり、宏正さんの南京玉すだれ、皿回し、など多種多様な技は、施設利用者の見る人をあっと驚かせたり、喜ばせたりとの連続でありました。また指を使った輪ゴムの瞬間移動や皿回しは、施設利用者の皆さんにも試技として参加させて貰い、丁寧な指導で上手くいった時は、施設の職員さんも多いに喜び、和気藹々の雰囲気となりました。最後は施設利用者の皆さんと宏正さん・征子さんが一緒になり、職員の皆さんのVサインの合図で記念写真を撮って、約1時間のボランティア活動が終了となりました。佐藤ご夫妻、有り難うございました。



空の筒の中から綺麗なブーケが飛び出してくる



空の筒の中から首に掛ける長いレイが出てくる



空の箱の中から果物やケーキなどが出てくる。 どうして？



一度に4枚の皿を回しているお見事です



南京玉すだれ 阿弥陀如来の後光に早変わり



丸めたハンカチの中から綺麗な花束が出てきた



施設利用者の皆さんも皿回しに参加する皿を手にして喜んでいる



南京玉すだれ 日米の国旗がしだれ柳に 早変わり



職員の提案で、Vサインで施設利用者の皆さんと記念撮影



施設の利用者さんを楽しませる
参加型のマジックショー！



介護支援ボランティア活動登録会員 佐藤 宏正・佐藤 征子

デイサービス梅の宮
マミーホーム

「セントケア塩釜デイサービスセンター」に引き続き、今回もまた佐藤ご夫妻に「デイサービス梅の宮マミーホーム」でマジックのボランティア活動をしてもらいました。介護施設で高齢者が参加して喜ばれるレクリエーションは、音楽体操や演歌・紙芝居など色々ありますが、演ずる内容によっては好き嫌いが分かれることがございます。しかしマジックが嫌いと言う方は余り見かけません。普通の生活の中ではあり得ないことや不思議な現象にワクワクして、好奇心にかられ感情を若返らせる効果があると思われます。

佐藤ご夫妻のマジックショーは、演じるマジックの演目ごとに利用者さんに語りかけ、マジックのお手伝いを誘い、出来るだけマジックに参加して貰うよう働きかけながら、見事な技を次々と展開してくれます。そのあまりの不思議な現象に皆さん驚きと感動に喜び、顔を輝かせながら存分に楽しんでおられました。ここでは「セントケア塩釜」で演じたマジック以外の演目のマジックを紹介します。



新聞紙に丸めた 2 枚重ねのハンカチをハサミで切るが、ハンカチは切れてない



新聞紙に指で明けた穴から 7 色のハンカチが次々と出てくる



箱に腕時計を入れ鍵を掛けるが、その腕時計が隣のパンの中から出てくる



七色のハンカチを丸めた中から、エイッと掛け声を掛けると兎が出てくる



3 色の箱の中に、同じ色のボールを入れるが、開けて見ると違う色のボールが入っている



アさて アさて アさて さて さて さては南京玉すだれ
チョイト返せば…と口上を述べながら技を繰り出す

南アフリカ発祥の鼻笛（ボカリナ）で「アメージング」や
「幸せなら手をたたこう」を奏でる



南京玉すだれ 瀬田の唐橋に早変わり

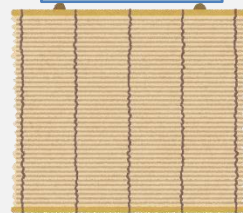


南京玉すだれ 浦島太郎さんの魚釣り
竿に早変わり



ボランティア終了と同時に、皆さん
拍手をしたり、手を振ったりの感動！

南京玉すだれ



子供の頃に見た南京玉すだれ。糸と竹との張り合いで「橋や、しだれ柳など」に変化する技。ふと思い出して、いつかは演じてみたいと思ったのは60歳近くになった頃である。なぜそのような気持ちになったのか、定年後の生き方を考えた時、ふと思い浮かんだのが「南京玉すだれ」であった。ただただ趣味として身につけたいと思っただけである。

一応、演じることに少し自身を持った頃、篠笛奏者として有名な高橋竹仙先生を紹介され、元旦に塩竈神社境内の夢殿で行われた琴や大正琴、コカリナ演奏、舞踊等の演目のひとつとして南京玉すだれを演じさせて頂いた。



しかしこの時点で、高齢者施設を利用されている皆さんに見せることになるなんて全く思ってもいなかった。

南京玉すだれといってもいろいろな流派がある。私が演じるのは「仙助流」と言う日光江戸村で演じているものである。



当時、南京玉すだれを演じてみたいと思っても、今と違い簡単に玉すだれを手に入れる方法はなかった。思案したあげく旅行会社にいる友人に頼んでみた。本人も「南京玉すだれって何？」と言うことでなかなか分かってもらえなかった。添乗員を仕事にしている以上、情報はすぐに入らだろうと思っていたのが間違いだったのか。しかしある日、意外なところにあつたと言って教えてくれたのが栃木県「日光江戸村」である。



(当然のことながら友人には今もって感謝の気持ちを持ち続けている)

早速、日曜日に早朝車を走らせ、売店で南京玉すだれを入手することが出来た。対応してくれたのは白い山羊ひげを生やしたお爺さんで、懇切丁寧に操り方を教えてくださった。主な形を表現した写真も頂戴し感謝の極みである。



その後も日曜日に日帰りで2回ほど訪れ、指導をうけることが出来た。ご老人からは「仙助流南京玉すだれ」の先代宗家（現在は二代目）の住所を教わり、手紙をしたためて激励の返信を頂き、半天・帯・腹掛け・ももひきのセット、竹の本数36本の本格的な玉すだれを手にする事が出来た。



今は高齢者施設で妻がマジックを披露、自分は「南京玉すだれ」に「皿まわし」そして「鼻笛」を吹き、失敗した時は「頑張れ」と声をかけてもらい、楽しんでいただいているという感触をもち、自分たちも楽しみながら演じている。

これからも二人三脚で利用者の方々に「楽しかったよ・面白かったよ」と言っただけのよう精進してゆく所存である。



※現在夫婦二人合わせて164歳、いつの日か揃ってそちら（施設利用者の皆さん）側の椅子に座っているかも？しれませんね。

鼻笛（ボカリナ）です



「おしゃれ」とは、一般的には服装や髪型、身なりが整っているなどと考えられている。また人によっては、「おしゃれ」とはその人の人柄、生活環境、人生観、生き方などが反映された総合的なものであるとも言われている。その背景としては、ある程度「心のゆとり」や「遊び心」が必要かもしれないし、またトータル的なバランス感覚も求められるかもしれません。

「馬子に衣装」とよく言われますが、外見を若々しく整えると、心も自ずと若々しくなってくるのは皆さん経験されていることである。日本には「人は見た目じゃない、内面が大事」といった古い考え方が根付いている。確かに内面は大切であるが、それ以上に外見が大事。介護支援ボランティア活動をするときも、シルバー人材センターで接客を伴う仕事をするときも、状況に見合った外見の「おしゃれ」をしていると、心も若返り生き生きと活動できる。

先日塩竈市内の書店をのぞいていたら、平積みのコーナーで、「人は見た目が9割」というタイトルの本があった。パラパラと立ち読みをすると、老化予防の為に「おしゃれ」を積極的に推奨していると書かれていた。作家の渡辺淳一はその著書「熟年革命」の中で、高齢者であっても、異性の視線を意識することで「おしゃれ」をするきっかけとなるとも言っている。確かに「おしゃれ」をする潜在意識の中には、異性の存在も働いているかもしれません。肉体的な加齢年齢と精神的な年齢とは乖離があります。高齢者の皆さんは、常に壮年の頃の精神を持って様々な活動をされている事と思われまます。いずれにしろ「おしゃれ」の前提としてまずは精神的にも身体的にも健康でなければなりません。自分に見合った散歩をするなり、運動のサークルに参加したり、あるいは友人や仲間とレクリエーションに興じたりと交流をしながら、「老化防止」の一環として「おしゃれ」を考えてみましょう。

介護支援ボランティア活動登録会員募集

令和6年4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一五八名です。しかし登録されている会員のうち実際に活動されている会員は、新型コロナウイルス禍での3年余りの自粛期間や、登録会員の高齢化による体力的な衰えなどにより、限られた施設での活動会員が現状です。無理のない範囲内での活動を趣旨としている活動事業ではありませんが、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。現在塩竈市の六五才以上の人口比率は約三十四・六%と年々増加しており、受入れ施設も今後さらに増えてゆくと予想されます。塩竈市からボランティア受入れ施設として認定されている事業所は現在二十四施設ですが、施設側からのボランティア活動依頼が今後は増えてゆく事と思われまます。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 塩竈市尾島町十八番十七号

電話 三六七―五九四〇

☆登録申請書にて登録完了後に講習会に参加して頂きます。

☆講習会は塩竈市シルバー人材センター事務所二階で行います。

※講習時間は約一時間程度です。

梅干しの効果を見直そう

昔、学校給食のなかった頃、弁当箱の真ん中に梅干し一個を詰めた「日の丸弁当」の昼食が主流であった。その梅干し弁当を食べるとお腹の底から力が湧きエネルギーの補給になったものである。戦国時代の武士たちも、激しい合戦や強行軍の息切れの後には、疲労回復の為に梅干しを食べたようである。

梅干しの酸味のもとにはクエン酸やリンゴ酸などの有機酸で、筋肉に溜る疲労物質の乳酸を分解して疲労のもとを除く働きがある。梅干しを軽く焼いて身をほぐしお茶碗に入れ、熱々のほうじ茶や煎茶などをゆっくり注ぎ、フーフー吹きながら飲むと、「今日も一日楽しむぞ」と気合いが入り元気になる。