

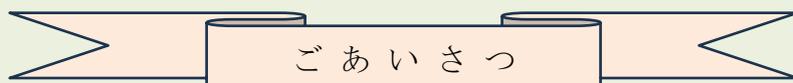
介護支援 ボランティア活動だより

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



新たなボランティア活動受け入れ施設を紹介します

令和5年9月11日付けで申請のあった塩釜市介護支援ボランティア活動事業に基づくボランティア活動受け入れ施設として「セントケア塩釜デイサービス」が新たに追加認定されたので紹介します。



令和4年6月1日より塩釜市松陽台から藤倉にデイサービスを移転致しました、セントケア塩釜デイサービスと申します。松陽台で培ったサービスを受け継ぎ、より磨きをかけ、皆様から必要とされるデイサービスとなるようスタッフ一同精進して参ります。今後とも末永くよろしくお願い致します。

私たちセントケア塩釜デイサービスは、「安心・安全」「お客様のADL（日常生活動作）・QOL（生活の質）維持向上にむけた個別機能訓練」「認知症の方でも安心してご利用できる」をコンセプトにお客様がいつまでも元気に生きがいを持って生活していただけるよう多職種の連携を図り、長きにわたり在宅での生活が継続出来るためのデイサービスとして活動をすすめて参ります。

そして、この取り組みにより介護サービスを卒業していくことや、介護サービスを利用しながら、その方らしい生活を維持できるようお支えすることを目標としております。



あたたかい「笑顔」あふれる場所でお待ちしております



セントケア宮城株式会社
〒985-0004 塩釜市藤倉1丁目13番22号
TEL:022-364-6531 FAX:022-364-6532



介護支援ボランティア活動の担当として施設を訪問させていただきましたが、広いスペースの駐車場もあり、施設の中もゆとりのある娯楽スペースとなっておりました。場所柄も藤倉や近くにお住まいのボランティア登録会員であれば、通いにも便利かと思えます。

ボランティア活動の内容としては、レクリエーションとして、歌・踊り・民謡などですが、具体的にはカラオケや歌唱（童謡・民謡・叙情歌）、ギター伴奏の歌声（馴染みの歌を皆で歌う）、民謡発表、日本舞踊、そして紙芝居や朗読などもよろしいかと思えます。コロナ禍の影響でボランティア活動も沈滞ぎみでしたが、少しずつ復活してきましたので是非施設の方に電話連絡をしてみてください。



楽しいからやっているボランティア活動

介護支援ボランティア活動登録会員 鈴木 昭司



認知症対応型共同生活介護
グループホーム杉の入あさひ園

今回は新型コロナウイルス禍やインフルエンザの感染拡大等で、まだまだボランティア活動が抑制されている中で、活動再開を受け入れてくれた「杉の入あさひ園」での鈴木昭司さんのボランティア活動を紹介いたします。



紙芝居をしている鈴木さん



歌いながら教えている鈴木さん



川柳を読み上げる鈴木さん



歌詞を教えている鈴木さん



歌詞カードで指導の鈴木さん

ゆとりのある広いコミュニティホールに集まって貰い、テーブルを囲みながらのいつものスタイルで、鈴木さんのボランティア活動は紙芝居から始まりました。童話作家の坪田譲治作「おだんご ころころ」ではおじいさんが「だんご だんご まちやい どこまでころぶ」と言うと、だんごが「おじぞうさんのあなまでころぶ」と言いながらストーンとあなにおちたので、おじいさんもストーンとおちました…と鈴木さんが読み上げると、一部の利用者さんが上体を揺すりながら声をあげて喜んでおりました。

次の「はなさかじいさん」でも枯れ木に花を咲かせたところに、うまにのつたとのさまがとおりがかり「おお、これは みごとだ すばらしいおはなみだ よいぞよいぞ」おじいさんはほめてもらったうえに、ごほうびを たくさん いただきました…と読み上げるとお隣りどうし顔を見合わせ笑顔を交わしておりました。

どちらも一度は聞いたことのある童話ですが、絵を見ながらの展開にその都度、記憶と懐かしさで楽しく又喜びを感じておられるようでした。鈴木さんもそのような反応を受け止めながら笑顔で応えておられました。

紙芝居の次は、皆に歌詞カードを渡して伴奏なしで一緒に歌ってゆきます。唱歌の「ふるさと」「みかんの花咲く丘」「たきび」などを鈴木さんがリズムをとりながら歌い出し、利用者さんも歌詞を見ながら合唱してゆきます。歌についてこれない人には鈴木さんが側に行つて歌詞カードの場所を指さして教えてゆきます。

何曲か歌った後に、気分転換に「週間文春」の「川柳のらりくらり」で選者をしている落語家の柳家喬太郎が選んだ川柳11句を順をおつて読み上げ解釈をしてゆきます。

北風に アシストされて 握った手

(若い頃彼女とデートしたとき、なかなか彼女の手を握る勇気がなかったが、北風が吹いて寒いねと言つて、そつと手を握ったね)と解説すると、皆さんから頷きと笑いがこぼれます。

北風の 貯金をしたい 温暖化

(今年は本当に暑かったね。来年の暑さの為に「北風」を取っておきたいね)という鈴木さんの言葉に皆さんも納得の表情です。

最後にまた叙情歌などを合唱します。「愛の賛歌」「雪が降る」「ゆりかごの歌」そして千昌夫の「星影のワルツ」「北国の春」などを歌いボランティア終了となりました。「自分が楽しいからやっている」という鈴木さんのスタンスが垣間見られる楽しいボランティア取材でした。鈴木さんいつも有り難う！



新型コロナウイルス感染症の発生から3年余りが過ぎました。私の介護支援ボランティア活動はその為に長期間の中断となり、今日に至っております。

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、季節性インフルエンザと同じ「五類」となっている現在、介護支援ボランティア活動をしている皆さんにとっても心配などせずに、自由でゆったりとした気分に取り組むことが出来るでしょう。

施設利用者の皆さんにどんなことが喜ばれるのか、どんなことを望んでいるのかを考えながら自分のアイデアが活かされ新しい思いつきが完成した時は、本当に楽しかったボランティア活動が思い浮かんできます。

私は絵を描くことが好きなので、大画面の下絵を用意して、下絵の中に色紙をちぎり、チギリ絵として糊を塗って貼り付けてゆくと、絵の全体像が多彩な絵に見える。

塗り絵も皆さん熱心に行っているが、ペンを持つ片手だけの動作に対し、チギリ絵は完成までに指先が糊を塗ったり、色紙を貼り付けたり、指先と両手を使うことにより脳の活性化にも良いのではないかと考えている。このようにして作画した絵に、出来映えの優れていると言われている塩竈神社の202段の石段や鳥居を見通して、その両脇に茂る杉の緑などを描いたのがあるが、自分としては全体的に良く出来たチギリ絵だと思っている。完成したそのチギリ絵は私がボランティア活動をしているあるデイサービスの部屋の壁面に飾っていたが、今も飾ってあるのか分からない。

自分で絵を描いてきた紙芝居もボランティア活動で公開して楽しんで戴いた。最初は塩竈の昔話などを描いていたが、今では10作以上のタイトルの紙芝居となっている。中でも歌手の三波春夫の長編歌謡浪曲「瞼の母」は24分という大作となり、私の紙芝居の中での代表作となった。

紙芝居も見やすいように、箱形の枠を作り、これをカメラ用の三脚の台の上にセット出来るようにした。紙芝居の用具一式を大きなバッグに入れて肩にかけ、CDセットはザックに入れて背負い徒歩でボランティア活動をする施設まで通い、どうにか乗り切ることが出来た。遠くは伊保石にある2カ所の介護施設にもよく通ったものである。このような体力を要するボランティア活動が出来たのも、79歳という若さが「物事をやり通す」という強い気持ちを支えていたかもしれない。

しかし高齢と共に、体力の衰えは隠しようもなく、今や継続的な活動は出来なくなった。施設訪問のボランティア活動の中で、私の一人芝居のコーナーでは、他に手品や十能を三味線に見立てて民謡を奏でることもした。本来は大きいスコップを三味線にするべきところを、持ち運びが出来ないため、小型の十能で曲のリズムをとってきた。

私にとって、あの日あの頃地域への、介護施設でのボランティア活動の思いでは、歳老いたこの先も鮮烈な思い出となって刻みこまれてゆくでしょう。



男の料理 塩サバ編



ノルウエー産の塩鯖は値段も安く、タンパク質が豊富で脳を活性化させるDHAも含まれ健康にも良し。生サバは傷みやすいが塩サバは日持ちもするし身割れしにくい。塩サバのポテトサラダの作り方を紹介する。

- ジャガイモは皮をむき一口大に切る
- タマネギは薄切りにする
- どちらも水に5分ほどさらして水気を切る
- 鍋にジャガイモを入れ、かぶるくらいの水を加え沸騰してから6~7分ほど茹で、竹串が刺せるまで茹でる
- 熱い内にジャガイモを潰す(ホクホクとした食感がでる)
- 塩サバは魚焼きグリルで6分ほど焼く
- 塩サバの小骨と皮を取り除く
- ジャガイモとサバをボウルに入れ混ぜる
- オリーブ油大さじ2・酢大さじ1を加えよく混ぜる
- パセリ・塩コショウで味を調える

※さあ出来あがりです。これで今夜も一杯やろう!



介護支援ボランティア活動登録会員の皆様におかれましては、日頃の介護施設でのボランティア活動をして頂き誠にありがとうございます。

改めて申し上げますが、ボランティア活動を行う上で、特別に必要な資格や経験などはありません。自分の経験や趣味や特技を活かしたボランティア活動を行って貰うわけですが、活動を行う時の気持ちとして肝要なことは「誰かの役に立ちたい」というお気持ちが一番大切なことだと思います。ボランティア活動は自分に出来る事を活かして人の役に立つ事が出来るといった点や、自分がしたこと誰かに喜んで貰えるところが魅力です。

介護施設等でボランティア活動を行うとき、介護や高齢者に関する基本的知識や、高齢者に多い病気の特徴（認知症等）を理解しておく活動もスムーズに行えると思います。近年は感染症等もあり高齢者が家の中に居ることが多く、筋力が衰え足腰が弱くなるリスクが高くなっています。ボランティア活動は外出する機会を与えてくれますので運動不足が解消され、同時に気分転換になりストレスも解消されるのです。また地域の人と交流を深めることもでき、いざとなった時にはお互いに協力を仰いだり、緊急事態を回避する事も出来ると思います。

特別な資格はいりませんので、皆様の貴重な経験や知恵をお借りしたいと思います。お気軽に介護支援ボランティア活動の登録会員となることをお待ちしております。

登録会員の皆様には、寒い季節を迎え、ご健勝と更なるご活躍を祈念いたします。

介護支援ボランティア活動登録会員募集

令和5年1月現在「塩釜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一五五名です。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。現在塩釜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思われます。塩釜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、塩釜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「塩釜市シルバー人材センター」までお問い合わせ下さい。

☆塩釜市シルバー人材センター 塩釜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。

☆講習会は塩釜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。

事務局からの連絡

一、令和5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6年2月29日（木）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8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しませんので厳守願います。

二、3月1日（金）からの活動した分に関しては、令和6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5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6年3月29日（金）にご指定の口座へお振り込み致します。