

勝浦市ボランティアセンター

2021年  
3月

情報誌第24号

# ぼらんていあ

発行 社会福祉法人勝浦市社会福祉協議会 住所 勝浦市串浜1191-1 電話 0470-73-6101



<令和2年9月16日 勝浦市立上野小学校4年生の皆さんが高い齢者の擬似体験をしました。>  
～ 2ページに、児童の皆さんの感想を掲載いたしました。～

心豊かに暮らせる地域を目指して、  
一緒にボランティア活動をしてみませんか？

勝浦市社会福祉協議会の中にある勝浦市ボランティアセンターでは、ボランティア活動に関する相談、広報、啓発、情報提供を行っています。

## 私たちが高齢者擬似体験をしました 勝浦市立上野小学校4年生

令和2年9月16日、上野小学校4年生15名の児童の皆さんが、総合的な学習の時間に、福祉(高齢者)理解のため、勝浦市高齢者支援課 高齢者支援係の職員の方々が講師となり、重りを付けたベストを着たり、視覚障害となるゴーグルをかけたり、当会所有の高齢者擬似体験セットを活用し、高齢者の体の変化や、心の変化についての体験学習をされました。

児童の皆さんの  
素晴らしい感想

### 1. 高齢者体験をしてみてどうでしたか?

- 体が重く感じ、歩くことも大変で、障害物や段差をまたぐことが特に大変だと思った。
- 口指も動かしづらく、目も見えづらくなり、耳も聞こえにくくなっているのだと思った。
- 体が重く動きづらく、特にランドセルを背負うことがとっても難しかったので、一緒に暮らしている祖母がもう少し年をとつたら、面倒をみたいと思う。
- 私の祖父母は、体が重そうに歩いていて、こんなに苦労をして歩いているのかと思い、毎日辛い日々を過ごしていると思うので、もっと優しくしたいと思った。
- 高齢者の方が困っていたら、助けてあげられる親切な優しい人になりたい。
- 一緒に暮らしている祖父が、真夏なのにベストを着ていてあかしいなと思っていたが、体温調節も衰えてくるからだということがわかった。
- お年寄りは、認知症や視力など、体が衰えていくことがわかり、少しでも楽になってもらえるようにがんばりたい。
- お年寄りの介助の仕方がわかって良かった。
- 介護福祉士の仕事は、高齢者の方にとって大切な人だと思った。
- 自分もいつかこうなるのだと思った。



### 2. 今日一番心に残ったことを教えてください。

- 正しいより良い介助の仕方を教わり率先してやりたい。今まで、祖父母の手伝いの仕方があまりわからず、予想で手伝いをしていたが、正しい介助の仕方がわかったので、良い介助ができると思う。
- 歩いているお年寄りには、「大丈夫?」「段差がありますよ」という声をかけて助けてあげること。
- 一緒に住んでいる祖父母が今は元気だけど、これから歩くことが大変になるかもしれない、その時は介助をしてあげたい。
- 高齢者は、視力が悪くなり青色が見えにくいことを初めて知った。
- 高齢者と話す時は、聴力も悪くなるので、「低い声ではっきりと話す」、「優しい言葉で話す」、「ゆっくり話す」「目線を合わせて話す」と教えてもらい、きちんと守ってたくさん話したい。
- お年寄りは不安なことが多いので、安心して楽しく会話ができるようにしたい。
- お年寄りになると、体が痛くなって運動ができないから、毎日運動をして年をとっても元気でいたい。
- 体に重りを付ける体験。なぜなら、何でおじいちゃんは足が遅いのかと思っていたが、体が重いということを知つてうれしかった。
- 指にテープを巻くと、薬やお菓子を開けることがやりにくかったので、少しお年寄りの大変さがわかった。
- 高齢者になると、病気になりやすいこと。
- 認知症になると、季節がわからなくなること。
- 認知症の説明を聞き、そのうち自分もそうなるのだなどちょっと怖くなった。
- 日本には沢山の高齢者がいて、勝浦市には7,444人もいること。
- 勝浦市には、112歳の方がいてびっくりした。112年前の日本の様子を聞いてみたい。
- この方がこれからも元気でいられるように応援したい。
- お年寄りに優しい世の中を作りたい。



## 勝浦市ボランティアセンター

勝浦市ボランティアセンターは、平成14年4月 地域福祉の推進と、ボランティア活動の活性化を図る目的として誕生しました。

ボランティアセンターでは、ボランティア活動をしたい人、ボランティアを必要とする人、団体等からの相談・登録・紹介を行っております。

社会福祉法人勝浦市社会福祉協議会内に、勝浦市ボランティアセンターを設置しています。

### ボランティアとは

ボランティア (Volunteer) の語源は、ラテン語の『ボランタール』で、自由・正義・勇気を意味しています。一人ひとりが自由に、幸せな生活をあくび明るい平和な社会を実現するための活動をいいます。

いろいろな人と手をつないで、誰もが人間らしく豊かに暮らせる社会を目指し、「自分にできること」を考え、行動すること（行動する人）です。

### ボランティア活動とは

ボランティア活動は個人の自発的な意思に基づく自主的な活動であり、子ども・学生・社会人・シニア世代の誰でも自分の興味・関心のあることに参加できます。他の人や社会のために取り組み、自分自身もさまざまなものを得ることができます。他の人の考えを尊重しつつ、違いを認め合い、楽しみながら活動しましょう。一方、気軽な反面やり遂げる責任も大切です。

ボランティア活動をすすめる上で、大切にして欲しいポイント4原則をご紹介します。

### ボランティア活動の4原則

#### 1. 自発性・自主性

他からの強制や義務としてではなく自分の意志で行う行為です。

#### 2. 公共性・連帯性

誰もがいきいきと豊かに暮らしていくようにお互いに支え合い学び合う行為です。

#### 3. 無償性・無給性

自分が生活するのに必要なお金を得るためにする活動ではありません。お金では得られない出会い、発見、喜びや感動を得ることができる行為です。

#### 4. 創造性・先駆性

今、何が必要とされているのかを考えながらよりよい社会をつくる行為です。

### ボランティア活動の心構え

☆無理のないスケジュールで活動しよう。

☆相手に必要な手助けをしよう。善意の押し売りにならないように。

☆約束や秘密を守ろう。

☆積極的に、かつ謙虚に振舞おう。

☆けじめのある行動をしよう

☆家族や職場の理解と協力を得た上で活動しよう。

☆安全面にも気配りして行動しよう。

☆学ぶ姿勢を忘れないようにしよう。

☆活動の記録をとろう。

☆仲間を増やそう



# 勝浦市ボランティア連絡協議会の

勝浦市ボランティアセンターでは、各種事業に対し、勝浦市ボランティア連絡協議会（関野敬子会長）より、企画や運営などの幅広いご協力をいただいてあります。

勝浦市ボランティア連絡協議会は、各ボランティア団体の代表者と個人ボランティアで構成されており、団体ボランティア及び個人ボランティアの連携を密にするとともに、ボランティア活動の充実を図り、ふれあいと支え合いのある心豊かな福祉社会づくりに努めることを目的としています。

通称「ボラ連」と呼ばれており、事務所を社会福祉法人勝浦市社会福祉協議会内に置いています。

本会に入会されている、14団体と個人ボランティア1名の活動紹介をいたします。



<地域福祉活動>

## 勝浦市民生委員・児童委員協議会

会長 山本 洋子

勝浦市民生委員・児童委員協議会は、市内4地区の民生委員41名・主任児童委員8名からなる組織です。

自らも地域住民の一員として、ひとり暮らし高齢者等の訪問や見守り、子どもたちへの声掛けなどを行っています。

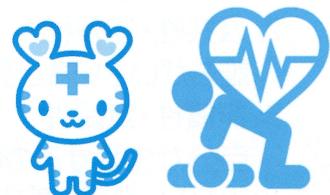
地域の最も身近な相談相手として、一人ひとりに寄り添いながら、健康や介護の悩み、子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の困難など、さまざまな相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、地域の専門機関とのつなぎ役にもなります。

勝浦市ボランティアセンター事業の「おもちゃや図書館」での子育て支援や、「災害ボランティア講座や研修」、「千葉県ボランティア連絡協議会主催の集い」などにも参加をし、ボランティア活動にも積極的に取り組んでいます。

<赤十字活動の推進・地域福祉活動>

## 勝浦市赤十字奉仕団

委員長  
関野 敬子



「人間を救うのは人間だ」をスローガンに、人道を実現するため、利己心と闘い、無関心に陥ることなく、人の痛みや苦しみに目を向け、常に想像力をもって行動することが団員に求められています。巾広い事業の中、防災活動を学び、災害時には直ぐに行動ができる様、日々訓練をしています。

団員から防災士が新たに6名誕生し、今後の活躍が期待されています。

<地域福祉活動>

## 勝浦市婦人会

会長 栗原 光子



私達は各方面のボランティア活動をしておりますが、福祉関係では主に介護、養護等の施設訪問をしております。特技の披露などはあまりありませんが、その都度工夫し、明るさと元気の空気をふきこみ、そして施設の方々にできるかぎり参加していただく時間をとり、楽しく過ごしていただいております。

昔からの「婦人会」という飾り気のない、親しみやすい団体として受け入れられています。今は、コロナウィルスの状況下では何もできませんが、皆さん又、ボランティア活動ができますよう頑張りましょう!

# 各団体と個人ボランティアの活動紹介

<食生活の改善>

## 勝浦市食生活改善会

会長 屋代 光代

食生活改善推進員の養成講座をとおして技術を身につけ、地域活動をとおして食生活の改善、運動の普及推進を図っています。

- 活動 1. 市内小学校の食育教室
- 2. 親子料理教室
- 3. 男の手料理教室
- 4. 地域への伝達  
〔生活習慣予防・骨粗鬆症予防・シニアカフェ〕
- 5. ヘルスマップ教室にて会員の募集をしています



<施設奉仕活動・個人宅訪問>

## トトロの会

会長 庄司 とみ子

ジブリ『となりのトトロ』のような存在でありたい!!が会の名前の由来です。

私達は、施設・ボランティアセンター・ボランティア連絡協議会事業の活動をしています。内容は多岐にわたっています。

施設では、音楽・フンコイン喫茶(お汁粉お茶セット)は、特に皆さんに喜ばれています。デイサービスでは、毎週月・水・金の麻雀ボラ、年3回のおやつ作りをしています。いずれも「又来てね!!」の言葉に励まれます。

おじさま、おばさまになったメンバーですが、活動時はとてもパワフルです。施設の入居の皆さんを皆で楽しませ、共に過ごせる時間を大切にしています。

毎月の定例会議も会の重要な活動です。

私達の活動に興味のある方は、是非一度見学に来て頂きたいと思います



<駅に花を飾る>

## 華道連盟

代表 関野 敬子

一輪の花の命の輝きをいただいて、花のある暮らしは、どなたも日常のことでしょう。

花の美しさを際立たせる技と心を学ぶのが華道です。各流派の教授者として修業を重ねつつ指導をしています。生花展への出品をはじめ、勝浦駅構内の展示スペースに、交替で通年展示を続けて早29年になりました。

年は取りましたが、「花に感謝を」の日々です。



&lt;環境美化ボランティア・歩道トンネルの清掃&gt;

**あじさいの会****代表 吉田 貞子**

継続は力なり。をモットーに、41年墨名歩道トンネルの清掃活動を中心に、海岸清掃・道路の草刈り地域の環境美化活動をしてあります。

平均年齢は、80歳、高齢になってあります。若い方を募集しております。令和2年11月、日本善行会より、表彰を受けました。



&lt;施設訪問 舞踊&gt;

**ことぶき****代表 石川 澄江**

鵜原法蓮寺で代々受け継がれている「題目踊り」を、市内7ヶ寺で実施されている五十座奉行や、県内寺院で奉納している踊り子のグループです。もっと身近なボランティアをと、ボラ連に加入。

地域活動、施設訪問等、楽しく活動しています。メンバーの代替わりもありますが、若い世代が継承していってくれることを期待して、地域の中で共に輝いていきたいと思っています。



&lt;施設訪問 舞踊&gt;

**京弘女の会****代表 渡辺 弘美  
会長 大森 直子**

舞始め 2月

ビッグひな祭りパレード参加

ボランティア（アンダンテ勝浦、やすらぎの郷訪問）

東金舞踊祭

5月 芸文協まつり、11月 文化祭

毎週金曜日 練習

◎会員さんを募集して居ります。

年令は問いませんので、是非気軽にお越しください。



&lt;施設訪問 舞踊&gt;

**華の会****代表 坂東 京藤**

会員16名で活動しております。市内外の老人ホームへ訪問し、舞踊を披露したり、一緒に歌ったり、体操をしたりして過ごします。

また市外の行事では、ご当地ソングの舞踊を披露し、観光客の皆さんに大変喜んで頂いてあります。

この様な活動が全面的に出来ないことが残念です。涙を浮かべ喜んで頂いた老人ホームの皆さんと有意義な時間を過ごせますよう、一日も早い活動再開を待ち望んであります。

活動が再開できました際には、ハーモニカ、ギター演奏を募り、更に華の会のボランティア活動がステップアップできますよう努力してまいります。



&lt;施設訪問 カラオケ チャリティーコンサート&gt;

**あゆみ会****代表 浅野 静子**

ボランティアグループあゆみ会は、平成11年1月11日に、12名の会員で結成し、今年で21年目を迎えました。唄(演歌)と舞踊で施設訪問をし、楽しんでもらえる事を目的として活動して居ります。入所者の拍手又元気な声援を頂くと、どんな素敵なかい館のステージよりも、喜びを共にした充実感に満たされ、ほっとします。来て良かったと会員一同の胸の内です。

訪問活動の中で一番心に残っている事は、男性の方が唄い終わったその時、車椅子からす～と立ち上がった女性が花束を持って歩いて来た行動に、職員があどろいて迎えに来た事です。

今年は、コロナウイルス感染予防の為、活動は中止となっています。終息次第訪問活動を再開し、入所者に喜んで頂ける様、現在は、唄と舞踊の練習を重ねて、頑張って参ります。



&lt;読み聞かせ・わらべ歌・手遊び&gt;

**おはなし♪すきっぷ♪****代表 小川 敬子**

設立は2007年で、14年目に入りました。現在10名で活動しています。通常活動として、市内5つの小学校、勝浦こども園での読み聞かせ、勝浦市こども館の子育て支援などです。特別行事として、老人介護施設訪問、勝浦市文化祭で、勝浦の民話など全員で語りました。

今年度は、新型コロナの為、小学校での活動がすべて中止となり、こども館のみとなりました。しかし、財団からの支援により、絵本などの書籍が購入出来ましたので、会員で読み合い、研修し重ね、スキルアップを図っています。メンバーモ募集中です。



&lt;施設訪問 舞踊&gt;

**京奈会****会長 西川 たつ子**

施設訪問にて舞踊活動をしています。

10名で楽しく活動をしています



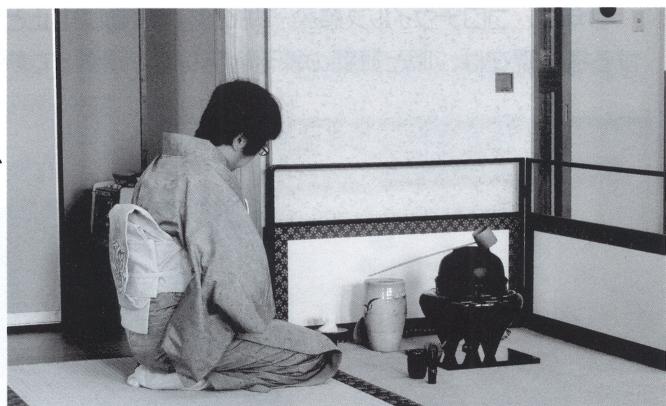
&lt;茶道&gt;

**表千家汀華会****代表 鈴木 扶美子**

表千家汀華会は、関野敬子先生にご指導頂いて活動しているグループです。

初釜、ビッグひな祭り、芸文協まつり、ほつとパーティー、市文化祭、ゆうゆう広場等、茶の湯を担当しております。今コロナ禍で活動できませんが、早く収束することを願っています。

よかつたら、茶の湯に気軽に参加してみませんか。  
みんなで参加お待ちしております。

**個人ボランティア****石井 喜久子**

※スマホで100歳まで!

**ボランティア活動保険について**

ボランティア活動をする方が安心してボランティア活動をしていただくために、万が一の怪我や賠償事故に備えたボランティア活動保険の加入をお勧めしています。

特長は

- 活動場所と自宅との往復途上の事故も補償!
- ボランティア自身の食中毒や熱中症、特定感染症も補償!
- ※新型コロナウイルス感染症(無症状・自宅等での療養含む)  
も補償対象となります。
- 地震・噴火・津波によるケガも補償!(天災・地震補償プラン)

<http://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

**《お問合わせ》****勝浦市ボランティアセンター****(勝浦市保健福祉センター内)**

住所 勝浦市串浜1191-1

電話 73-6101

FAX 73-6102

社協HP <http://www.katsuurashakyo.jp>