



平成29年度研修に参加して

後志ボランティア連絡協議会 会長 小野 幸子

未来へつなぐ愛ランド平成29年8月5日に今年は札幌で開催されました。

講演テーマ『災害に対する意識の持ち方』～津波てんでんこに～学ぶです。東京大学大学院情報学環特任教授の片田敏孝先生は著書も沢山書かれていて、テレビでもおなじみと思いますが、これからの北海道の豪雨被害をどう考えるべきかと平成28年においても接近5、上陸3と平年を上回ったと講演が始まり、主体的な姿勢がないまま知識を与えることは、かえって危険『大人の背中を見て子は育つ～地域社会が子供たちを育む環境として捉える』子供は置かれた環境で育つので、学校教育の防災と地域防災は欠かすことができない。津波を生き抜いた釜石の子供たちのビデオを見て津波の時はずっとバラバラに逃げろ、自分が逃げられれば母親も逃げれる、教室の座学だけでなく育みの環境で出来る。



地域で支えれば命は助けられると講演は終了しました。後志管内は大きな災害は起きてはいませんが、いつ、どこで起こるか分からない、『備えあれば憂いなし』と言われるように防災教育を今後も考えていきたいと思います。

後志の研修会では11月19日に『脳トレと現場で実践できるストレッチ・筋力トレーニング』と題して、大菅貴広先生をお願いしました。最初は脳トレで、色別で拍手をする、青で休み、赤でたたくとパソコンを使いながら次は足し算、引き算とだんだんと会場の150名の参加者の答えの声も大きくなり、会場が一つになるようにユーモアを交えながらドラえもん、ドラミちゃんゲームは握手する寸前にどちらかを言われたほうが握るという瞬発力テストのような楽しいゲームで、最後はストレッチと時間はあっという間の2時間でした。ふくらはぎの運動はつま先立ちを一回に30回を朝、昼、夜と分けて運動することによりつまずき防止になるようです。三日坊主にならないように続けて実行できるように皆さん頑張りましょう。



テーマ

ボランティア活動で
地域の絆を築こう

平成29年度後志地区ボランティア連絡協議会研修会に参加して

後志地区ボランティア連絡協議会 理事 高橋 邦子



テーマは、「ボランティア活動で地域の絆を築こう」で、4人の実践報告を聞きました。皆さんが一生懸命頑張っている様子を伺い、私も実行に移さなければいけないと思う気持ちがいっぱいになり、心に刻んだ一日でした。

「ボランティア」の語源は、「志願兵—自らの意志で戦争に志願する人—」と伺い、初めての驚きでした。今では「自らの意志で手助けをしている人」という方が、ピンとくるような気がします。

以前もう少し若いときですが、札幌地下街に行った時のことを思い出します。車椅子で動いている人が止まっていたので「何かお手伝いすることはありますか？」と尋ねたら「大丈夫です。」と言われたこと。また、ろうあ者に手話で声をかけるとうれしそうに「ありがとう。」と言われてうれしく思った時のこと。これらの行動は、今考えてみると「ボランティアの一部なのかな？」とも思えます。

事務所のない当地ではする事が少なく、自分で開拓しなければならず、一人一人と仲間を増やしながらか「何をどのように行っていくのか」を考えていこうと思っております。

有償ボランティア、無償ボランティアの意味もはっきり区別できない人もいる中で、成すべきことはたくさんあります。一人で看板書きをしたという方のお話を思い出し、勇気をもらいながら取り組みを進めていこうと思います。

残り少ない人生の中で、どれくらい行動に移せるか分かりませんが、一歩ずつでも着実に歩を進めていきたいと思っております。

平成29年度後志地区ボランティア連絡協議会研修会に参加して

後志地区ボランティア連絡協議会 監事 矢野 一江



このたび、平成29年度後志地区ボランティア連絡協議会研修会に参加させていただいて、各地区のボランティアの活動をお聞きして、こんなにたくさんの方々の方が長年ボランティアを続けておられることにとても感心いたしました。

京極町のリバーネット、留寿都村のみやこ会、蘭越町のボランティアセンター、岩内町の有償ボランティア等の活動を知り、大変刺激になりました。

昔から向こう三軒両隣と言われてきましたが、現在はどうでしょうか？自分自身もボランティアを行いながら、人のかかわりの難しさを感じる今日この頃です。多くの方が、ボランティアをしていて、人の喜びが自分の喜びになるようになってくれたらいいなと思います。同じ後志管内で多くの皆さんがボランティア活動をしていることを励みに、自分たちも自分の住む地域でボランティア活動を続けていきたいと思っております。



テーマ

脳トレと現場で実践できる ストレッチ・筋力トレーニング

講師

健康運動指導士 大菅 貴広 氏



平成29年度研修会に参加して

倶知安町立倶知安中学校 生徒会書記次長 江刺 海凪

僕は、先日「脳トレと現場で実践できるストレッチ・筋力トレーニング」の研修会に参加させていただきました。

脳トレでは、普段日常生活でする判断を、より早く、間違えないようにするというものを行いました。ただ脳で考えるだけではなく、体を動かして判断をすることもあり、とても楽しかったです。

筋力トレーニングでは、普段使うようでは使わない筋肉を手軽に伸ばす方法を色々教えていただきました。テレビを見ながら出来る方法などがわかり、日常生活で実践していく事ができそうです。

今後も、このような機会があれば、また参加させていただきたいです。

ありがとうございました。

倶知安町立倶知安中学校 生徒会会計 羽生 玲菜

私は、先日行われた「脳トレと現場で実践できるストレッチ・筋力トレーニング」に参加させていただきました。

脳トレでは、体を使ったり、脳を使ったり、新鮮な体験をすることが出来ました。

特に、お菓子や野菜などを使った手を叩きながら行うゲームが楽しかったです。

筋力トレーニングでは、先生が分かりやすく教えて下さったので、毎日続けられそうです。

次回、このような機会があれば、また、参加させていただきたいです。

ありがとうございました。



後志ボランティア連絡会研修会に参加して

後志地区ボランティア連絡協議会副会長 前島 宏

◎それにしても何たる天気の変りよう！ 11月19日、車で倶知安に向かう。

昨日までの小春日和が一変、雪が舞い飛ぶ冬モード。ニセコあたりで本降りになり、比羅夫では電柱も見えない猛吹雪。第一ホテルの駐車場はバンパーまでの積雪に啞然とする。

さすが倶知安！と、手荒い歓迎に妙な感心をしながらか10時半の理事会に何とか滑り込み。

◎それにしても何たる熱さ！、皆さんの心は吹雪も吹き飛ばすほど熱かった！。

悪天候の影響で参加取り止めが心配されましたが、皆様のパワーは吹雪などに負けません。ほぼ申込数と変わらぬ150名もの参加をいただき、役員一同感謝感謝で定刻1時半開講

今日のテーマは、「脳トレと現場で実践できるストレッチ・筋力トレーニング」と題して、健康運動指導士の大菅貴広氏に講演していただく。

◎それにしても何たる不甲斐なさ！ あん時の頭（脳）と身体（筋力）はどこ行った？

脳年齢何歳？ゲーム感覚と軽妙洒脱な講師の話術にはまって難行苦行に挑戦するも、頭も体もいうことを聞いてくれない。普段使わない関節や筋肉が悲鳴をあげ、隣の小野会長にいじられ後ろの方に笑われながらの1時間半、体も心もホカホカと温まりました。

◎それにしても、講師先生の話は有意義で面白かった。

講師曰く『世の中変わればボランティアも変わらなければならない。まず自分が行動を起こしてして積極的に動け！』とのこと。云われてみれば世の中確かに変わって来てます。

八十代の親と同居する五十代の子は引きこもりで孤立化の8050問題や、3人に1人が高齢者となる2030問題。この様な情勢変化に私達はどの様な活動が出来るのか？。

私達ボランティアも後継者不足で老老介護ならぬ老々ボラ、新たな輪を広げるのが喫緊の課題となっております。そのためには周りの人に①ボランティアを知っていただく。②理解していただく。③共感していただく。④共に実践していただくよう働きかける必要があります。②③辺りまで来られながらも、もう一步の踏み出しに躊躇している方が大勢おられますが、これからは是非④まで共に行動されるよう活動の輪を広げていきましょう。

だらけていた脳みそと筋肉に活を入れながらも、色々と考えさせられた一日でした。

