



# ほてと つうしん

第 54 号

平成31年3月1日

## いつでも挑戦する 気持ちを持ちましょう

後志ボランティア連絡協議会 会長 小野 幸子

平成として最後の年は、台風や、9月6日の震度7という胆振東部地震、その後北海道初めての、ブラックアウトと今まで私たちが、経験したことのない出来事がありました。

全国、後志管内からも沢山のボランティアが復興に向けて、お手伝いや炊き出しに行きましたがまだまだ復興には至っておりません。

今年の10月21日開催のボランティア愛ランド北海道2018 in 小樽では『途上国から世界に通用するブランドをつくる～わたしの挑戦～まず一歩前へ』と題して株式会社マザーハウス代表取締役兼チーフデザイナーの山口絵理子氏の講演でした。小学生の時にいじめにあい不登校、中学生は非行に走り、高校の時にスポーツ（柔道）に出会ったのがきっかけで、弱い自分ではだめと、稽古に打ち込み全国大会まで行かれたとのこと、その後慶應大学に進学して途上国への関心が高まり、バングラデシュで麻袋をベースに改良しバッグを製作。24歳で立ち上げたお店も、今は29店舗と広がり東京銀座にお店を出す夢を持ち、お客様の声を聴く、作り手とのコミュニケーションや、海外での流通のノウハウを勉強し、大学の先輩で外資系のお仕事をしている人とのかかわりなど、自分も制作しデザイナーとしても活躍していらっしゃいます。

一つのバッグから展開し今はマフラーや色々な作品を手掛け一流ブランドとして作り上げている方でした。講演を聞きながらどんな時でも努力とコミュニケーションの大切さ、人との出会いが何事も挑戦し発展していくことにつながると、つくづく感じた講演でした。



# 平成30年度 後志地区ボランティア連絡協議会「ボラネット事業」

【平成30年5月13日(日)】

研修会に参加して

留寿都村女性フォーラム虹の会 南 美恵子

「日赤災害時高齢者生活支援講習」の講師として紹介された『健康生活支援講習指導員 原田 由美先生』の健康生活支援という肩書に?と興味を感じたところから研修会は始まりました。

原田先生は、健康生活支援講習とは=介護を受ける人が自立していくための介護を、介護する側がどのように行なっていくかを学ぶことであると先ず話されました。

65歳以上の高齢者の人口比率が21%を超えると超高齢者社会と言い、既に日本は全国平均で26.8%、北海道は29.6%、比較的低いと言われている倶知安町ですら22.7%になっているそうです。

自分もしっかりその数値を押し上げている一員であると自覚して、~もしもの時の、じぶんの安全 みんなの安全・自助・共助を考えてみよう~のテーマに辿りつきました。

講演を聴きながら、身边に起きた災害って何があるだろうか。例えばゲリラ豪雨に遭って、自宅に居た時は?出先にいた時は?どのような行動が取れるだろうか考えてみても答えは簡単に出てきませんでした。

ましてや、避難所においての生活のことなどは想定することさえできませんでした。でもこれが私を含め多くの人の現状ではないでしょうか。

今回の講演は、被災者側と支援する側との両面から聞かせていただいたように思いました。

また、実践のコーナーでは、毛布一枚とヒモ一本で両手が使えて動くことも可能な「暖房ガウン」を作り、ガウンの合わせが左前にならないようにするという気遣いも高齢者に受け入れられると思いました。

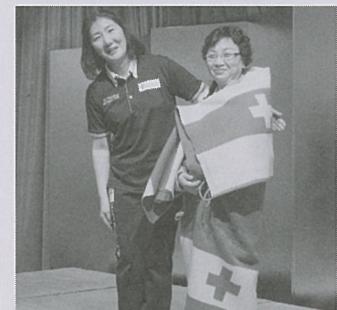
椅子に座ったまま足踏みをしながら野菜の名前を挙げること、風呂敷を使った「リュックサック」の作り方などは、避難所に限らず活用できることなので家族や友達と普段の生活にも取り入れられるのではないかと思いました。

普段から住んでいる地域において、孤立しないように集団へ入っていく努力をすること(自助?)、みんなが集まれるような活動を展開すること(共助?)が「もしもの時の」以前に地域で今すぐ始められることかなと思いました。

幸いにして、私の住んでいる留寿都村では、女性協が毎月1回不特定多数の方々に参加を呼び掛けて「ほっとなサロン ういす・ゆー」を開催して、今月で112回(平成30年5月現在)をむかえています。これは、一人でも多くの人が月に1回でも家の外に出てくるための機会のひとつとして住民が企画運営を担っており、そこで顔見知りが増え笑顔の挨拶が広がっています。

そんな仲間に知らせてあげたい情報をたくさんいただいた研修会でした。

ありがとうございました。



京極町社会福祉協議会 伊藤 瑞恵

このたび、平成30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き、災害時の被災者の過ごし方やそれに伴う気持ちの変化など、心に響く貴重な講話をお聞きすることができ、本当にありがとうございました。

災害の程度によってはライフラインが切断され、多くの被災者が集団生活の中で様々な不安やストレスを抱えながら生活していかなければならない状況に置かれるという現実を、改めて実感いたしました。

特に高齢者の方は環境の変化に伴い、脱水症状や風邪などの症状を訴える方も少なくないということから、飲水や手洗い、うがい、咳エチケットを心がけることがいかに大切であるかを学ぶことができました。

また、講師の原田様の、「避難所にいても自然と笑顔がであること、明日に向かって生きる力をつけていただくことを大切にしたい。」というお言葉が一番印象に残りました。被災地では大変な思いをした方がたくさんいらっしゃるので、そのような状況の中で「笑う」ということが不謹慎なのではないかという葛藤もあったとのことでした。しかし講話の中で、あたたかい笑顔と触れあいが、被災した方々のパワーになるということを教えていただきました。私自身、自分の住む地域で災害が起こった時に、自分のできることや誰かのためにできることは何かを普段から大切に考えたいと強く思いました。

平成30年度

# 後志地区ボランティア連絡協議会 活動推進会議(研修会)に参加して

【平成30年11月11日(日)】

## テーマ もっと素敵にレクリエーション

講 師 南部 広司 氏



俱知安町互輪町内会 斎木 伸夫

前日の暖かい天気から、この季節らしい気温となった11月11日、講師の南部広司さんによる「もっと素敵にレクリエーション」の講演を聴き、実技の体験をしました。

南部さんは肩肘張らずに、しかし、しっかり前を向いて活動されていると感じます。

さて、実技ですが、誰でもできそうで、完璧にはできない動き、歌、参加者から笑いが起きます。

頭を使うこと、笑うことは身体によいそうです。

暗い話題が多くったり、解決しなければならないことが多くて悩ましい日常では、なかなか笑えないですよね。

でも、意識して笑うことが自分の健康に役立つなら、笑いましょう。

ボランティア活動について、「そのやり方は、個人個人でちがう」「自分ができることを（実践する）」と話していただきました。

災害の現場に赴いて何かしたいと思っても行動できない現実があります。

さあ、自分ができることを探しましょう。

余談ですが、東日本大震災の時、自分はボランティアとして現地に行きたいと思いつつ行けませんでした。

あるとき、あしなが育英会の被災児への支援事業を知り、少額ですが、募金を始めて7年が過ぎました。あの震災を忘れていませんよ。



# 平成30年度後志地区ボランティア連絡協議会 活動推進会議(研修会)に参加して

蘭越町高齢者事業団 橋場 操



研修会の講演では、「もっと素敵にレクリエーション」と題してケアクリエーション俱楽部代表の南部広司先生に指導いただきました。施設での経験からの熱のこもった話に親しみが持てました。

色々なメニューの中に、負けるジャンケンがあり、簡単ですが普段は勝つイメージでいるのでついていけず、頭が混乱しながらも楽しいゲームでした。

団体の事務局を4つ抱えている関係で司会をすることも多く、余興とか場を和ませるのに取り入れてみたいのですが、雰囲気づくりの会話がぎこちなく活用に至っておりません。

研修会の体験したことを地元で活かすことが研修会のねらいですので、肩の凝らない普段着の話し方に慣れるために、行事の休憩時間などで、自分だけでなく色々な方にリーダー体験してもらう機会を作つて行きたいと思っております。

年を取るにつれて、自分ながら何かをするのにも物忘れで2回も3回も行きつ戻りつを繰り返す機会が多くなって来たと感じている日々で、研修会で指導により、脳の活性化が認知症の予防や症状の進行を遅らせるのに役立つことを実感しました。

先生が講演を終えて退出する際、忘れ物で戻られ、笑いを誘う演出とは思えない自然なしぐさで、大変熱のこもった指導の余韻が残る中でしたので、皆さん何かホットする一コマでした。



ぼてとつうしん 第54号

発行／後志地区ボランティア連絡協議会

〒044-8588 虹田郡倶知安町北1条東2丁目 後志合同庁舎

北海道社会福祉協議会 後志地区事務所内

TEL. 0136-21-2945

2019年3月