



ほてと つうしん

第 55 号

令和2年3月1日

？ レクリエーションと健康？

後志ボランティア連絡協議会 会長 小野 幸子

平成から令和へ穏やかな日々をと誰もが願うなか、台風被害、水害に見舞われた大変な一年もありました。

一人暮らしのシニア世代では、意識して外出することもできなく、継続的に人と触れ合う機会が減り続け、引きこもりやうつになってしまう方もいると言われています。

ボランティア連絡協議会として少しでも元気に楽しく生活するために、自分に何ができるのか、仲間と同じ時間を過ごすことで楽しみや引きこもりの回避につながればと研修会を開催しました。

「笑いに勝る良薬なし」と、昔から笑いに関するお話がいくつかあり、笑いには免疫力の向上や脳機能の活性化等、健康の効果があるのではないかと医学的に実証されつつあるともいわれています。

まずは外に出て人と話し、体を動かすことが健康の秘訣です。手先や体、言葉を使うレクリエーションもその中の一つです。

『あへあほ体操』は、まさに笑って体を動かす、とても良い研修でした。仲間と過ごす時間を心待ちにする気持ちが、日々を過ごす張り合いにもつながり、誰かと話すことはストレス解消にもつながります。大きな声で叫んでストレス解消をするなど、自分に合った健康法を考えるのも普段使わない部分の脳を刺激し、活性化につながるのではないでしょうか。

レクリエーションを楽しみながら無理なく体を動かし、身体機能を向上させ、健康を維持するように努めたいですね。



2019年5月19日(日)

後志地区 ボランティア 連絡協議会 「ボラネット事業」



令和元年度後志地区ボランティア連絡協議会に参加して

後志地区ボランティア連絡協議会

理事 清水 純子

このたびの令和元年度後志地区ボランティア連絡協議会での参加テーマは、災害ボランティアの取り組み～いざという時に～です。

そうです。この頃は異常気象が発生する事が多くなりました。雨が降ると水害、風が吹くと家屋の崩壊。突然とやって来る災害、本当にいざという事を忘れずに災害と向き合って行かなければなりません。

後志地区ボランティアは、俱知安、蘭越、余市、喜茂別、仁木、各地区のボランティアの皆様方や、多くの方々が参加され本当に一生懸命に活動なされてるんだと心を動かされたほどです。

これからは高齢が進むなか、少しでも後志地区ボランティアを中心に憩いの場として連絡協議会に参加して地域の絆を深めて行きたいと思って居ります。これから若い人達に入会をして頂き、ボランティア活動を受継いでほしいですね。連絡協議会も不滅でいてほしいです。



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 星野 まどか



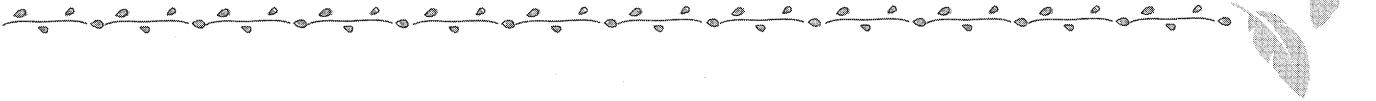
演題の『災害ボランティアの取り組み』と聞いてまず思いつくのは、テレビなどで必ず目にする若者による泥の片付け、濡れた家具や畳の搬出作業です。

この度の研修会では、「押し付けにならないボランティア」、「ボランティアを必要としている人とのマッチング」、「ボランティアセンターの重要性」など、災害ボランティアの心構えや心のケアを学ばせていただきました。

歌やプロレス興行、自然学校、子供と遊ぶ子供へのサポートも心理や精神面で大切な支援になっています。

いつの時代も、制度から漏れるすき間が必ずできます。必要なことを自分の判断で自主的に行動するチカラ、対応できる柔軟さを身につける能力は、日々のボランティア活動で養うことができます。

一方の手は自分のために、もう一方の手は人のために使いたいものです。



令和2年の新春の候、皆様にとってますます御健勝のこととおよろこび申し上げます。

令和元年後志地区ボランティア連絡協議会推進会議が11月17日ホテル第一会館で開催され、10ヶ町村から180名の会員が集まり研修が行われました。私達きもべつからも11名が出席し、片山淳子氏の講演を聞いて、笑いの中にもとてもユニークな方でした。「あへあほ」体操とは腹筋運動とのことで、この運動をする事で腰痛、肩こり、ひざ予防、転倒予防、機能回復、バランス感覚、呼吸筋の強化、免疫力が高まり心も体もほぐれ、けがの予防につながりますとのお話しでした。

年齢とともに、筋肉や体力が落ち運動不足になりますので「あへあほ」体操を思い出し時々やってみています。



婦人ボランティア
しらかば会 会長

山本 玲子

ここで、私達ボランティアしらかば会の活動を紹介させていただきます。会員は25名で行っています。毎月1回、一人暮らしの老人と80歳以上の方々に手づくりお弁当をつくって食べていただいています。皆さんに大変好評で喜ばれています。このほかにも町のイベントやお祭りの協力、シニック WAO の雪祭、商工会のイベント、等々幅広く活動しています。商工会のイベント「結愛フェア」では、他町村からも出店してたくさんの人でぎわい、祭りムードによろこびを感じています。新しい活動としては、クレードル興農実習生「ベトナム」人が、日本料理をおぼえたいと言う事で、お母さん達が一生懸命「おふくろの味」をと言う事で、数多くつくり学びました。料理完成後は実習生と料理を味わい交流を深め、有意義な一日でまくをとじました。私達の会も高齢者が多く人手不足が頭の痛い所ですが、人生100歳時代、これからも頑張って世のため人のためにつくし活動していきたいと願っている所です。

最後になりましたが、令和2年の年が皆様にとって実りの多い明るい年となりますよう心よりご祈念申し上げます。



お知らせ
令和元年からの
新役員です。
よろしくお願ひ
いたします。



役職名	氏名	町村名
会長	小野 幸子	俱知安町
副会長	坂田 愛子	留寿都村
副会長	本間 康弘	岩内町
理事	高橋 徹	仁木町
理事	尾形 日出磨	京極町
理事	河田 茂	蘭越町
理事	清水 綾子	二セコ町
理事	星野 まどか	余市町
監事	成田 志津代	黒松内町
監事	矢野 一江	赤井川村

ぽてとつうしん 第55号

発行／後志地区ボランティア連絡協議会

〒044-8588 虹田郡俱知安町北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

2020年3月

豊かな心を持つ 子供たちを育む

俱知安町立俱知安中学校

中村 寿樹



ボランティアということばや活動がすでに社会に定着していることは国民の誰もが認めることろです。過日、台風19号により全国各地に甚大な被害と多くの尊い命が奪われました。家屋の損壊や損失、さらに農業など産業への打撃は計り知れないものです。未だに避難生活を強いられている方多く、被害の爪痕は想像以上のものです。復興までの道のりが続くと思われますが、その中で多くのボランティアの方々による支援活動の模様が連日報道されています。

ここで、あらためてボランティアってなんだろう？と考えてみます。ご承知のことと思いますが、もともと「志願者」「有志者」という意味を持つ言葉です。誰もが、自分でできることを自分の意志で周囲と協力しながら無償で行う活動のことをいいます。私は、中学校に勤務をしていますが、今学校は「地域と共に歩む学校」つくりが求められています。子供たちが地域や古里で学んだ知識や体験を自分の将来に生かせる学びを獲得すること。子供たちが学校だけではなく、広く地域の人と多く接しながら自分も人のために役に立ちたい、貢献したいという「自己肯定感」を育むことが強く望まれています。そのために、ボランティア活動は不可欠な『教材』となります。これからも、子供たちが「自立」と「貢献」のもと地域や社会とともに歩める人となれるよう、「豊かな心を持つ子供たち」の育成に保護者や地域の皆様のご支援、ご協力の下努めていきたいと思います。

令和元年度
2019年
11月17日(日)

後志地区ボランティア連絡協議会 活動推進会議（研修会）



黒松内町

木内 リツ

令和になり、良い年が続きますようにと思っておりましたが、とんでもない大きな台風が来、まだ復興もせぬ間に次の台風が来…本当に心が痛みます。一日も早い復興を願うばかりです。

さて、11月17日に俱知安町で開催された活動推進会議（研修会）に参加させていただきました。

あへあほ体操認定インストラクターの片山淳子先生の指導の下、体操が始まりました。始まってすぐに感じたのは、「こんなに楽なの…？」という事でした。からだには何の無理もなく、まるで小学生の時の遠足にでも行ってきたかのように、楽しく爽快な感じで終わりました。ストレスが解消されたせいか、帰りの車の中でも、一緒に参加したみんなで大きな笑い声を出しつつ家路につきました。

ボランティア連絡協議会の小野幸子会長も大変とは思いますが、このような活動をずっと長く続けていってほしいとみんなで言っていました。

全身を鍛える、心もからだもほぐれる研修会でした。

