

ボランティア だより



第10号



<発行>

令和元年10月1日

社会福祉法人魚沼市社会福祉協議会

〒946-0011 魚沼市小出島1240番地2

TEL:025-792-8181

今後の活躍に期待！元気づくりサポーター

6月～8月、いつまでも元気に暮らせる地域づくりを目的に、地域で気軽に運動を教える方を養成する『第3期 元気づくりサポーター養成講習』を開きました。

毎回、講師のエンジョイスportクラブ魚沼の星俊寛氏から、座学と実技を交えて高齢者向けの運動を教えていただきました。最終回には、今まで習ったこと取り入れ、グループ毎にオリジナルの運動プログラムを作りました。

5回シリーズということもあり、皆さんすっかり打ち解け、楽しくかつ真剣に取り組んでいました。

「分かりやすい内容で実践に役立てられるので良かった」「勉強したことを地域で生かしたい」との感想があり、これから受講された皆さんの力で、地域を元気にしていただけたらと思います。



22人が受講しました



足を使ってジャンケン



集大成のプログラムづくり

中学生が福祉への関心を深める

魚沼市社協では、福祉に理解と関心を深めてもらうことを目的に、『ボランティアスクール』を開いています。

今年は、小出中学校・湯之谷中学校の生徒延べ210人が参加し、福祉施設や保育園などで利用者と交流したりボランティア団体の活動を体験しました。

参加した生徒は、最初は戸惑いながらも自分ができることを考え、積極的に取り組んでいました。受入先からは、「利用者の皆さんも一緒に作業ができて喜んで」「元気よく一生懸命に参加していた」との感想がありました。受入先の皆さん、ご協力いただきありがとうございました。



給食ボランティアの皆さんと一緒に弁当づくり

中学生の感想

- ◆他の人のために何かをするという楽しさを感じることができた
- ◆体験を通じて障害のある方でもみんなと同じように普通に働くことができるということを学んだ
- ◆障害のある人が普段どんな仕事をしているのかを知ることができた
- ◆介護という大変さや楽しさが分かって良かった

ボランティア交流会で助け合いを考える

9月に地区毎で、ボランティア同士お互いの活動を知ってつながりを深めることを目的に、交流会を開きました。

各地区の元気づくりサポーターによる運動で心と体をほぐした後、『助け合い』をテーマに情報交換をしました。

参加者からは「いろんな話が聞けて良かった」「新しい方達と知り合えて良かった」との感想があり、お互いの日頃の取り組みを知ることができ、ボランティアの輪が広がった交流会となりました。

情報交換まとめ

各地区で、「見守り」や「声かけ」などでご近所とつながっていることが分かりました。また、買物支援が必要という意見が多くありました。今後、みなさんと一緒に助け合いの仕組みを考えていきたいと思います。

入広瀬地区（9月 3日、22人参加）



テーマ① 「こんな助け合いをしている、したい！」

- ・声かけ
- ・お互いに見守り合い
- ・草刈り
- ・おかずを届ける
- ・買物の送迎
- ・花のお世話
- ・お茶のみに誘う
- ・話し相手、聞き役になる
- ・耳の遠い人への回覧板にメモをつける

テーマ② 「こんなことを助けてほしい！」

- ・買物、通院
- ・見守り
- ・除雪
- ・草刈り
- ・移動販売車が来てほしい
- ・周りに助けてもらっているのだから特にない（自分が扉（心）を開けていれば助けてくれる）
- ・ちょっと変だと思ったら言ってほしい

守門地区（9月 5日、32人参加）



テーマ① 「こんな助け合いをしている、したい！」

- ・お茶会の送迎
- ・見守り
- ・傾聴
- ・ちょっとした雑用の手伝い
- ・害獣駆除
- ・草取り
- ・野菜や料理のおすそわけ
- ・姿を見たら声をかける

テーマ② 「こんなことを助けてほしい！」

- ・除雪
- ・ごみ出し
- ・草刈り
- ・買物、通院
- ・通学の見守り
- ・移動販売
- ・毎日いつでもいける場がほしい
- ・地域内で「助けられたい人」と「助けたい人」を繋げる人がいてほしい

小出地区（9月 9日、81人参加）



テーマ① 「こんな助け合いをしている、したい！」

- ・おかずを届ける
- ・障がい者社会参加の手伝い
- ・買物に誘う
- ・「あいほうし隊」で活動
- ・クリーン活動
- ・声かけ
- ・見守り
- ・気になる人を見つけて茶の間に誘う

テーマ② 「こんなことを助けてほしい！」

- ・ペットの世話
- ・茶の間に若い人、男性から来てほしい
- ・掃除
- ・男性のリーダーがほしい
- ・言葉かけしてほしい
- ・元気づくりサポーターから茶の間に来てしてほしい
- ・音声訳CDを多くの該当者から利用してほしい

広神地区 (9月12日、21人参加)



テーマ① 「こんな助け合いをしている、したい！」

- ・おかずをお届け
- ・施設訪問
- ・傾聴
- ・冬の灯油入れ(近所のグループで)
- ・見守り
- ・回覧板持っていった時の声かけ、会話
- ・読み聞かせ
- ・助けてほしい声を拾い上げて行けたら嬉しい

テーマ② 「こんなことを助けてほしい！」

- ・買物
- ・除雪
- ・ゴミ出し
- ・草取り
- ・男性もボランティアに参加してほしい
- ・一人暮らしの高齢者には、いざという時以外にも声かけ(話し相手)を心がけてほしい(心がけたい)

湯之谷地区 (9月26日、35人参加)



テーマ① 「こんな助け合いをしている、したい！」

- ・野菜や料理のおすそわけ
- ・声かけ
- ・話し相手
- ・一人暮らしの家を気にかける
- ・買物の手伝い
- ・顔を見たら声をかけあうことを心がけている
- ・助け合いを心がけていると自分も相手も気持ちがいい

テーマ② 「こんなことを助けてほしい！」

- ・ゴミ出し
- ・雪片付け
- ・買物
- ・話し相手
- ・茶の間に出席するための歩行補助
- ・声かけをしても、拒否する人にはどうしたらよいのか

堀之内地区 (9月27日、31人参加)



テーマ① 「こんな助け合いをしている、したい！」

- ・買物
- ・草取り
- ・声かけ
- ・お茶会
- ・野菜、料理のおすそわけ
- ・病院の送迎
- ・一人暮らしの方との交流をやりたい
- ・ゴミ拾い
- ・活動を維持していくことが大切
- ・犬の散歩

テーマ② 「こんなことを助けてほしい！」

- ・町内にいつでも誰でも気軽に寄れる場所を作ってほしい
- ・除雪
- ・買物(連れになってもらいながら品物を買いたい)
- ・重たいテーブルの出し入れ

元気づくりサポーターが活躍！

「自分達の茶の間にも来てほしい」と大好評でした！活動の依頼は社協にご連絡ください。

みんなで楽しく
運動や脳トレ！



入広瀬



守門



広神



小出



湯之谷



堀之内

ボランティアさん大募集

あなたも身近なところから「できること」始めてみませんか？

伊米ヶ崎デイサービスセンター

〈虫野〉

高

内 容

- ①話し相手、お茶出しなど
- ②演芸の披露
- ③シーツの類交換

日 時

- ①月～土、9時～11時半
- ②月～土、14時～15時
- ③土、14時～15時半頃

その他

少しの時間でも、来られる時だけでも結構です。

湯之谷デイサービスセンター

〈下折立〉

高

内 容

- ①シーツ類の交換、
浴室翌日準備
- ②演芸の披露

日 時

- ①水、14時～16時
- ②日～金、14時～15時頃
(30～50分ほど)

その他

ご希望日時に応じた内容を提案させていただきます。

守門デイサービスセンター

〈西村〉

高

内 容

- ①話し相手、お茶出し、整容、余暇支援お手伝いなど
- ②シーツ類の交換

日 時

- ①日～土、9時半～11時半
- ②月・水・金、14時～15時

その他

少しの時間でも大歓迎です。

特別養護老人ホーム

寿和ホーム

〈大栃山〉

高

内 容

- ①シーツ類の交換、居室などの清掃
- ②話し相手、お茶出しなど

日 時

- ①月～土、9時半～11時
- ②毎日、9時半～11時半、
14時半～16時半

その他

そばにいただけでも嬉しいです！

特別養護老人ホーム

うおの園

〈原虫野〉

高

内 容

話し相手、活動(カラオケ・書道など)のお手伝い

日 時

月～金、
時間は応相談

その他

ぜひ一度来てみてください！



特別養護老人ホーム

美雪園

〈和田〉

高

内 容

- ①タオルたたみ ②掃除
- ③話し相手 ※①～③は例です。活動内容は相談して決めさせていただきます。

日 時

いつでもお受けします。
当日も対応可能

その他

お気軽にお問合せください。

グループホーム

ぶなの里

〈井口新田〉

高

内 容

話し相手、将棋の相手

日 時

日、14時～15時
月～土は応相談



魚沼市社会福祉協議会

〈小出〉

高

内 容

お弁当の配達と声かけ

日 時

金、11時～12時頃
(月1回程度)



やいろの里

〈岡新田〉

障

内 容

リズム体操、ストレッチ、読み聞かせなど

日 時

ご相談に応じます



高・・・高齢者に関する活動 障・・・障害児(者)に関する活動



お気軽に
お電話ください！

当会ホームページでボランティア募集情報を
随時更新しています。どうぞご覧ください。



お問合せ
お申込み

魚沼市社会福祉協議会
ボランティアセンター

(魚沼市小出島1240-2)

☎ 792-8181