

2022 夏ボラ新聞

笑顔つながれ ☆

～ コロナ禍で わたしにもできるボランティア ～

— 発行者 —
社会福祉法人
新見市社会福祉協議会

新見市社会福祉協議会では、中高生の皆さんにボランティアの機会を提供し、地域や福祉に関する理解を深めていただく「夏のボランティア体験（夏ボラ）」を毎年実施しています。今年度もコロナ禍でもできる間接的なボランティア体験として、ボランティア研修会と「介護予防体操のDVD作成」、「新見産ひのきの玉みがき」グループに分かれ、ボランティア活動を実施しました。

ボランティア活動別人数 26名（介護予防体操のDVD作成 6名／新見産ひのきの玉みがき 20名）

7/9 ボランティア研修会

” 地域や人を笑顔にするためにどんなことができる？ “をテーマに考える

研修会では、ボランティアに関する社会福祉協議会での活動紹介と、ボランティアの意義や種類などについてお話ししました。ボランティアは、地域をよりよくするため、困っている人が笑顔になるために「できることから」「自主的に」行うこと、同じ思いを持つ人たちが「集まり、支え合い、力を合わせる」ことで、自らも豊かになるものと学びました。また「地域や人を笑顔にするためにどんなことができる？」について、にいみ木のおもちゃの会の藤本忠男代表よりお話を聞きました。自分ができる小さなことからでも、楽しみながら積極的に行動していくことの大切さを学びました。



ボランティアに対するイメージを話し合い、これからできるボランティアの「カタチ」を共有しました

～「地域や人を笑顔にするためにどんなことができる？」の講義を終えて～

- ・参加するだけで終わらず、積極的な行動に移すこと・コミュニケーションが大切だと思った。
- ・初めての環境、初対面同士でも、相手が心を開きやすいよう、自分から心を開いていくことが大事だと感じた。
- ・小さなことでも何事も、一生懸命にやると楽しくなると分かった。
- ・実は身近なところでも、できるボランティアがあると分かった。
- ・興味があること、できることを見つけ、自分から楽しむことが大事だと思った。

介護予防体操のDVD作成

高齢者の方々がいつまでも元気で過ごしていただけるよう、げんき広場にいみ藤本広平健康運動指導士の指導のもと、二人一組で「ストレッチ」「リズムに乗って脳トレエクササイズ」「下肢のエクササイズ」のパートに分かれ、介護予防体操の練習・収録に挑みました。緊張しながらも画面越しの高齢者へ、動作が分かりやすく伝わるよう、ゆっくり大きく体を動かすことに気をつけて体操を行いました。また、思い思いのメッセージを画用紙に書いて、カメラに向かって元気に気持ちを届けました。



～参加者の思い～

- ・地域に住むたくさんの高齢者の方との関わりを、間接的でも力になれることがしたい、会えなくても繋がりを持ち、元気を届けたいと思い参加しました！
- ・みんなで力を合わせていい姿を見せたいと思う。ぜひ高齢者の方々に楽しく観てもらいたい。緊張したが見てもらえることが楽しみ♪



新見産ひのきの玉みがき

にいみ木のおもちゃの会の藤本代表の指導のもと、新見産ひのきで作られた手のひらサイズのひのき玉をやすり掛けしました。受け取った方々の笑顔を思い浮かべながら、一つひとつ丁寧に一生懸命に磨きました。磨いていくとひのきの香りや優しい手触りが復活し、参加者からも笑みがこぼれていました。

また、ボランティアなどで初対面の人同士でも打ち解けやすくするためのコミュニケーションスキルを学ぶワークも行いました。パイプを落として曲を奏でる「バンジーチャイム」や、「瞬間移動ゲーム」などを行い、一体感やチーム力も磨きました。



～参加者の想い～

- ・何か新しいことに挑戦したいと思った。高齢者や地域の役に立つということを知り、私も参加して役に立ちたいと思った。ボランティア体験を通して自分の成長につなげていきたい！
- ・小さなことでも人のためになることに参加したいと思った。
- ・新見産のひのきを使ってどんなことが出来るか学べた。
- ・受け取った人が笑顔になったところを想像すると、疲労感よりも不思議と自分も嬉しく、笑顔になれたのでボランティアはいいものだと思った！
- ・磨くときれいになり、香りもよくなり達成感があった。



高齢者施設への贈呈

やすり掛けしたひのき玉を、新見市社協デイサービスセンターへお届けしました！



ひのき玉は、新見市社協中央デイサービスセンターと神郷デイサービスセンターの2施設に贈呈し、介護予防体操のDVDは、市内32か所の高齢者施設へ贈呈するとともに、社協の貸し出し備品としてサロンなどで地域の方たちに活用していただく予定です。

ありがとう！
大事に使うよ～



みんなも元気でね～

まだまだ元気で
居なきゃいけない！
いい体操を教
えてもらった！



編集後記

コロナウイルス感染症の流行により、福祉施設への面会制限が続く中、直接的なボランティア体験が難しい状況にあります。感染対策のため、地域内での集まりや行事も縮小され、地域内の方々とのふれあいも減少傾向にある昨今ですが、参加者の皆さんは「地域のために何かできることを貢献したい」「繋がりたい」と思い参加され、その行動力がこれからの様々な活動へと繋がり、地域の方々の笑顔を繋いでいく、とても大きな一歩になったと思います。間接的でも「受け取った方が笑顔になる」ことを思いながら、同じ思いを持った仲間たちと「力を合わせて協力すること」を学び、活動終了後には緊張もほぐれ、いきいきとした様子がかげがえしました。今後も、身近な所でできることから活動していただき、支え合いのボランティアの輪・笑顔の輪を繋げていってほしいと願っています。