

2022

December

12

月号

広報紙

KOBEシニア元気ポイント事務局

元気だより

Vol.
11

みなさま、こんにちは。街がクリスマスのイルミネーションに彩られる季節となりましたね。年末に向け、何かとお忙しくお過ごしかと思いますが、お変わりありませんか。今号の広報紙「元気だより」では、神戸マラソンEXPO2022の現場レポート、11月と12月に行われた交流会の様子、活動者・施設インタビュー、そして2回目の開催となりました活動体験会での様子を掲載しています。寒い日が続きますが、お元気でよい年をお迎えください。

神戸マラソン EXPO 2022

現場レポート



封入作業の様子



ランナー受付の様子

2011年から開催されている神戸マラソン。新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、コロナ禍で開催が見送られてきましたが、今年は3年ぶりの開催になりました。神戸マラソン当日はくもり空で生憎のお天気でしたが、2万人のランナーが参加し無事に開催されました。

KOBEシニア元気ポイントでは11月17日(木)・18日(金)にポートアイランドの神戸マラソンEXPO会場(神戸国際展示場)でランナーに配布する大会プログラムやメッセージカードなどの封入作業とランナーの受付・アスリートビブスや記念品のエコバッグなどの配布物の配布を行いました。

神戸マラソンのボランティア活動に参加するのは今回が初めてでしたが、2日間で44名の活動者さんに参加いただきました。活動時間も長時間におよびましたが、活動者さん同士で力を合わせて作業しました。

18日のランナー受付では活動者さん同士だけでなく、ランナーと活動者さんの交流もあり、ランナーに笑顔でエールを送る活動者さんの姿を見て嬉しい気持ちになりました。

参加した活動者さんからは、神戸マラソンという市をあげての活動に参加できた、活動者同士で共同作業を楽しめた、ランナーと交流できて楽しかったなどのお声をいただきました。また、普段施設では活動していないが、イベントでの活動だと参加しやすいといったお声もありました。

コロナが収束しきっていない状況が続いていますが、感染防止対策をして実施するイベントも徐々に増えてきています。今回の神戸マラソンのような地域イベントの活動へ参加する機会を増やしなから、みなさまが“楽しみ”や“やりがい”を感じられる環境づくりに引き続き取り組んでいきます。

活動者×受入施設 交流会を開催

11月25日(金)に総合福祉センターにて、中央区・兵庫区・長田区にお住まいの方を対象に交流会を行いました。今回は5施設の担当者と16名の活動者のみなさまにご参加いただきました。

先輩活動者の経験談



先輩活動者さんを代表して『太極拳ゆったり体操』という健康体操のグループを主催されている、岸野さん(写真左)と浜田さん(写真右)にお話を伺いました。

事前に動画を準備してくださったおかげで『太極拳ゆったり体操』がどのようなものなのかがよくわかりました!ありがとうございます。

そのあとお二人から参加者のみなさまに向けて「始めるのは非常に勇気がいるが、活動終わりにありがとうと言われると、来てよかったと思う」「施設や利用者さんのための活動ではあるが、活動に行くことで自分も元気になれる」といった具体的なお話や、励ましの言葉もあり、和やかな雰囲気のまま施設との交流の時間を迎えることができました。

参加受入施設の紹介



ツクイ神戸三宮

☎078-230-3522
中央区旭通1-1-1



デイサービスゆかり

☎078-230-2017
中央区国香通2-3-7-101



ロングライフ神戸青谷

☎078-221-3731
中央区神仙寺通3-1-2



デイサービス スノープラム

☎078-578-1011
兵庫区駅前通4-1-32 1F



だんらんの家 上沢

☎078-647-7581
長田区重池町1-4-3

交流会は、普段聞けないような質問や、双方のお声を生で聞ける貴重な機会です。参加者の方にはこの機会を活用していただき、自分に合った活動先を選ぶ際の参考にしていただければ幸いです。

活動者×受入施設 交流会を開催

12月6日(火)に北区文化センターすずらんホールにて、北区・北神区にお住まいの方を対象に交流会を行いました。今回は10施設の担当者と15名の活動者のみなさまにご参加いただきました。

活動者のみなさまには事前に興味のある活動や施設などを聞き取り、お一人あたり4施設を順番にまわっていただきました。各施設、活動者2名までの少人数で担当者とお話ができるようにいたしましたので、気になっていたことをご質問しやすい雰囲気だったようです。話が弾んでいるグループが多くみられました。交流会後も活動者さんより「施設側のニーズがわかって良かった」「施設の雰囲気や場所などがわかった」とのお声をいただきました。

参加受入施設の紹介

特別養護老人ホーム 六甲の館

☎078-594-2451
北区山田町小部字妙賀山13-17

特別養護老人ホーム 万寿の家

☎078-595-7010
北区鳴子3-1-18

神港園しあわせの家

☎078-743-8291
神戸市北区しあわせの村1-10

介護型ケアハウス ソラーレ

☎078-747-5201
北区ひよどり北町3-2

神戸市立 ひよどり台児童館

☎078-741-9880
北区ひよどり台2-1-1

すずらんキッズ保育園

☎078-591-2637
北区鈴蘭台南町1-4-40

特別養護老人ホーム あきの荘

☎078-594-7711
北区山田町小部字杉ノ木3-2

神戸市立 大沢児童館

☎078-954-0307
北区大沢町中大沢984

きずなホームふなせ

☎078-987-9991
北区有野台7-19-1

やすらぎの里神戸赤松台

☎078-986-8228
北区赤松台1-1-77

活動者・施設インタビュー

中央区の活動受入施設「介護老人保健施設サニーピア」にて活動中の松尾さん、施設担当者の潮崎さんにお話を聞いてきました！

記事の詳細はこちらから！



活動者
松尾さん

施設担当者
潮崎さん



今の施設で活動することになったきっかけは？

松尾さん:説明会で登録後、家から通える範囲で受入施設を探し、すぐにこちらの施設へ連絡しました。施設に来た時に雰囲気がいいなと思いましたし、担当の潮崎さんが対応してくれて、すごく親切に色々教えてくださいました。

活動内容はこういったものですか？

松尾さん:入浴後の利用者さんのドライヤーかけをしています。入浴の合間に手が空いた時は、利用者さんとお話したり、困りごとがないか聞いたりしています。車椅子を押して席まで案内することもあります。車椅子はこちらでやり方を教えてもらって、押せるようになりました。

活動の際に注意・工夫していることは？

松尾さん:挨拶は基本だと思うので、みなさんにするようにしています。あと、あまり一人の利用者さんにばかり話すとかがないよう気をつけています。利用者さんによっては話しかけられるのがあまり好きではない方もいるので、そういった方にはしつこくしないようにしています。

これから活動を始められる方へメッセージを！

松尾さん:自分を動かすような、熱量が上がってくるような、何かきっかけがあれば自然と動き出せると思います。私の場合は、説明会に参加してやる気になり、すぐに施設での活動を始めましたが、「自分のやりたかったことがやっとなでできる！」という気持ちでした。

募集中の活動内容、活動者さんの受入状況は？

潮崎さん:今は利用者さんの入浴後のドライヤーのみ募集しています。現在、2名の方が活動中で、週6日のうち松尾さんが週2回、あと1名の方が週1回来てくださっています。毎日1名(あと3名)の方に来てもらえたら嬉しいなと思っています。

受入して良かったことは？

潮崎さん:以前はドライヤーも職員が行っていました。忙しくて急いでドライヤーをされても仕方ない、と利用者さんに思われてしまうことが心苦しかったのですが、活動者のみなさんはすごく丁寧にドライヤーをかけてくれるのでとても有難いです。

活動者さんはこういった存在ですか？

潮崎さん:本当に必要な戦力です！また、外部の方が入ることで職員も良い意味で緊張感を持つようになりました。もともと悪いわけではないですが、言動に気をつけるようになるなど、職員が自分自身の態度を見直す機会にもなりました。利用者さんにとっても、職員よりも年代の近い活動者さんの方が、話が合って良いと思います。

これから活動を始められる方へメッセージを！

潮崎さん:私達は無理なことは絶対に頼みません。できること、やりたいことをお聞きしてやってもらうようにしています。皆さんにか特技みたいなものがあると思うので、それを活かして活動してもらえたらいいなと思います。



中央区

介護老人保健施設 **サニーピア**
中央区波止場町3-12

☎ **078-331-8624**

KOBEシニア元気ポイントの活動者は定員40名の通所リハビリテーションで受入中。



募集中の活動

通所リハビリステーションにて

- ✓ 入浴後のドライヤー
- ✓ 整髪後、席への移動誘導
- ✓ お茶だし



みなさまからのご好評を受けて第2弾を実施しました！1日活動体験

体験施設

高倉台児童館

施設での活動が初めてのお二人。ご自宅から近く、気になっていた施設だったことからご参加くださいました。当日は、落ち葉の掃き掃除と室内の消毒作業をしていただきました。お二人ともテキパキと動かれ、予定よりも早く活動が終了し、施設の方々と沢山お話ができました。館長さん曰く「どんな活動でも来てくださったら嬉しいので、ぜひ来てください」とのこと。お二人も「こどもがいる時間に一度活動に来てみたい」と仰っていました。



落ち葉の掃き掃除をするSさん(左)とSさん(右)

体験施設

レコードブック兵庫駅前

登録後、コロナ等で中々活動を始められなかったUさん。施設での活動は今回が初めてでしたが、待機中、後ろで一緒に体操をしたり、お話相手では、みなさまの前でお好きな音楽の話や少し歌われるなどの活動をしておられました。男性の利用者さんとお話が盛り上がり、施設担当者さんからも「いつもより男性利用者さんが楽しそうにお話されています」とお言葉を頂きました。Uさんも「また機会があれば活動したい」と仰っていました。



利用者さんとお話が盛り上がるUさん(左)

体験施設

MEIN HAUS(マイnhaus)

当日はあいにくの雨だったため、予定していた菜園等の手入れはできませんでしたが、お二人にはお話相手とお茶だしの活動をしていただきました。施設の利用者さんは重症の方が多く、また、初めての活動ということもあり、やや不安な気持ちの中での活動の始まりでしたが、施設担当者さんから「安心して任せられました」と仰っていただけのほど和やかに話をされていました。



利用者さんと話すHさん



お茶だしをされるMさん

体験施設

夢の森

Kさんは菜園などの手入れや水やり、Nさんは園児のお昼寝のサポートと室内消毒の活動をしていただきました。お二人とも初めての活動ですが、施設の方とお話しながらテキパキと活動されていました。園児たちも初めて見るお二人に興味津々。施設担当者さんは「ご縁があれば、お二人に来ていただきたい。日常の気分転換のお役に立てれば幸いです」と仰っていました。



水やりをするKさん



玩具の消毒をするNさん

体験施設

なのは乳児園

Nさんには今回は園児の見守りをしていただきました。初めての活動で、元気の良い園児たちの見守りは少しお疲れになったそうで、「清掃・消毒などの活動が自分には向いているかな」と仰っていました。ご自身にあった活動を探せることも体験会の魅力かもしれません。施設担当者さんは「散歩や公園での遊びの際、園児が危険のないよう見守って下さったり、援助して下さったりして本当に助かりました」と感謝されておりました。



公園で園児たちの見守りをするNさん

体験施設

はらだ乳児園

社会の役に立ちたい、こどもが好きと参加理由をお話くださったYさん。初めての活動でしたが、お散歩の行き帰りでは両手に園児たちと手をつなぎながら楽しそうにお話されていました。公園でも園児たちと全力で遊び、園児たちの「ブランコ押しして～」の声が止まりませんでした。施設担当者さんからも「男性に泣いてしまう女の子が今回は泣かなかったのはYさんだからですね。ぜひ今後も来ていただきたい」と仰っていました。



園児と両手をつなぎながら散歩をするYさん

お問い合わせ

新しい活動受入施設やご近所の施設が登録されているかなど、活動場所に関するお問い合わせもお気軽にご連絡ください

KOBEシニア元気ポイント事務局

TEL.078-335-6543

〒650-0021 神戸市中央区三宮町1-9-1 センタープラザ1007

FAX ☎ 078-335-6542

●受付時間：平日 9:00～17:00(土日、祝日、年末年始を除く)

メール ✉ desk@kobepoint.jp

<https://kobepoint.jp> 🔍 KOBEシニア元気ポイント

本事業は、神戸市からの委託を受け実施しています。