



# Tuuli

トゥーリ

2012年11月15日発行



去る11月3日、中野サンプラザにおいて至誠学舎創設100周年記念式典と、鎌田實氏による記念講演会「生きる力・生命をつなく 幸せなかかわり～人間として共に生きる、今、問われている生命の絆～」が行われました。

その講演の中で印象に残ったところをご紹介します。

「生命は限りあるものだからこそ、かけがえのない尊いものです。どんな生命も38億年つながっていて、その記憶を持って生まれてきます。人はみな、同じ人につながっていてそんなには違わないのです。相手の身になって『つらいだろうな、どうしてもらいたいのかな』と考えるのが、福祉の原点です。誰かのために生きると自分にも力が湧いてくるものです。

免疫システムを強化するためには希望を持つことが大切です。美味しいものを食べたり、きれいな風景を見ると、セロトニンという自分を幸せにする幸せホルモンがでます。また、相手を幸せにするオキシトシンというホルモンもあります。オキシトシンは、スキンシップをしたり相手の身になることで出るホルモンです。

私は99%は自分や家族のために生き、残りの1%は誰かのために生きてきました。欲張らず人のために生きると心が温かくなりますが、それは自分の生命を守ることにもつながります。この困難な時代を生きていくのに大切なことです。」

ユーモアに包まれた笑いあり涙ありのあつという間の90分でした。そのお話を伺い、ボランティア活動こそ、オキシトシンの分泌を促進し、私たちの命を守ってくれるものだと思いました。

ご参加いただきましたボランティアの皆様、ありがとうございました。



## 特養ボランティア報告会・交流会のご報告



10月24日(水) 錦センター4階研修室で、特養ボランティア報告会・交流会が行われました。参加者は男性が15名、女性が10名、職員が13名、合計38名でした。

今回の活動報告者は、コーヒータイム代表の磯崎静子さんです。毎週水曜日、4階ホビールームで、薫り高いコーヒーを淹れて、利用者の集える場所を作っています。

磯崎さんは至誠ホームの栄養士を17年間勤められ、そのあと食工房707の代表だった方です。「昨年3月11日の東日本大震災の後、ボランティアとして石巻に駆けつけました。被災者に温かい食べ物を作ってあげたかったからです。現地では被災者の集えるサロンを作ったり、お昼を作って一緒に食べたり、お風呂に入ってもらおうという、私たちにとっては当たり前のことがとても喜ばれました。

その後、至誠ホームでも、仲間を誘ってボランティアを始めました。耳の遠いお年寄り同士は、話の行ったり来たりが難しくても、私たちが入ることでもうまく話がつながります。おいしいコーヒーを淹れながらゆっくりお話を聞くことが私たちにできることです。メンバー全員がやりがいを感じていて、これからもできる限り長く続けていきたいと思っています。」とお話してくださいました。

吉上園長からは、コーヒータイムのいきさつと、4階の利用者の皆さんに自分の空間、自分の時間を楽しんでもらえるホビールームを作ったけれど、個人での利用が多かったこと、磯崎さんのグループの活動のおかげで、心地よい空間になってきていること、どんなボランティア活動があり、どんな良い影響が生まれているのかを今後も皆さんに報告していきたいとお話がありました。

来年度もぜひ大勢の方々にご参加いただきたいと思います。ご出席いただきました皆様、ありがとうございました。



## 配食ボランティア交流会のお知らせ



現在24名のボランティアさんが、至誠ホームの自主事業であるふれあいごはんに携わってくださっています。地域にお住いのお年寄りに、ホームで調理された食事をお届けすることで、健康的な生活の維持を図れるよう支援することを目的としています。ボランティアさんにはお弁当の詰め合わせや、配達の際の言葉かけや見守りをお願いしています。

今後、地域ではますます一人暮らしのお年寄りが増え、認知症のお年寄りとの対応も必要になってくることが予想されます。そこで今回ふれあいごはんを担当して下さっているボランティアさん対象に「認知症サポーター養成講座」を開催いたします。

- ◆日時 : 12月19日(水) 10:00~13:00
- ◆場所 : センター4階 研修室
- ◆参加費 : 500円
- ◆対象 : ふれあいごはんにかかわるボランティアさんとスタッフ等
- ◆内容 : 認知症サポーター養成講座
- ◆講師 : 佐藤 喜久江 (立川市にしき福祉相談センター相談員)
- ◆交流会



配食ボランティアは地域のお年寄りの支えてです。日ごろの活動の中でうれしかったこと、困ったこと、気になっていることなどを持ち寄り、皆と一緒に話し合いたいと思います。ぜひ皆様のご参加をお待ちいたしております。

## お餅つきボランティアさん募集のお知らせ



恒例のお餅つきが今年もけやき広場で行われます。ボランティアの皆様も利用者の皆様と一緒につきたてのお餅をお楽しみください。

- ◆日時 : 12月7日(金) 9:50~12:00
- ◆場所 : けやき広場
- ◆募集 : ①餅のつき手 ②餅の返し手 ③餅の運び手 ④利用者の送迎・誘導等

特養各フロアの利用者のみなさんが楽しみになさっています。どうぞお力をお貸しください。



## 車いす操作についてのお願い

朝の体操の送迎、お庭にお散歩、売店へのお買いもの、外出補助など車いす介助をして下さっているボランティアさんをお願いです。

寒くなってきたのでひざ掛けをかけて移動することが多くなってきました。動く前に、ひざ掛けに隠れている足がフットレストから落ちていないかどうかを必ず確認してください。

移動中、足が落ちてしまいそうな方にはレッグレストという車いすにつけるベルトがありますので、職員にお声掛けください。事故防止のため、ご協力をお願いいたします。



## JICA研修生のご紹介



今年も、昨年の見目幸恵さんに続いて、ブラジルのサンパウロ市にある日系高齢者施設「あけぼのホーム」から井上シモニー小百合さんが、至誠ホームで研修を受けにいらっしゃいました。井上さんは看護師として働いておられます。

井上さんは日系三世ですので、日本語は外国語として勉強なさいました。(母国語はポルトガル語です。) 11月12日から2013年の1月29日まで至誠ホームで研修を受けられます。

ボランティア活動や地域と施設のつながりを知ることも研修の目的の一つです。温かいお声掛けをどうぞよろしくお願いいたします。

発行 | 社会福祉法人 至誠学舎立川 至誠ホーム 企画推進本部 企画調整 ボランティア担当 寺澤・加藤

連絡先 | 〒190-0022 東京都立川市錦町6-28-15 Tel: 042-527-0035 Fax: 042-527-2646  
E-mail: [shisei-volunteer@shisei.or.jp](mailto:shisei-volunteer@shisei.or.jp) HP: <http://www.shisei.or.jp>