

SA 吹田 通信 第20号

2005年1月

発行 SA 吹田 事務局 〒565-0821 吹田市山田東4-41-4-506

TEL&FAX 06-6876-1437

私と歌体操

岩城 延重 (SA13期)

SAの先輩より養成講座を受講する際に歌体操を是非やりなさいよと、アドバイスを受けておりましたが、歌体操そのものがどのようなものであるか知りませんでした。講座が始まって、福祉ボランティアの講師の変更があり、授業では歌体操がなく、SAの先輩によるサークル活動として習得の機会がありました。最初は少し戸惑いもありましたが、聞いていたのと実際とは違い、まずやってみることが一番でした。

よく聞く童謡や歌謡曲懐メロ等にあわせて、まず身体を動かすことを覚えました。そして楽しさを味わうこととなり、やってよかったと実感しました。

歌体操にも基本体操があり、きっちりと歌にあわせられるように振り付けされており、基本が重要だと教えられました。基本体操には、上肢の体操・手指の体操・下肢の体操・全身の体操があり、それ以外に若返り体操があります。これがユーモアもありとても楽しい体操です。現在歌体操グループの3箇所にも所属して活動しています。

その一つ「グループ友楽」での活動の一端を報告させていただきます。

活動日時は毎月1・3・5週の火曜日と2・4の木曜日に、吹田市老人保健施設で午前10時30分から13時30分頃まで昼食をはさんで、3回実施しています。対象は入所者全員及びデイサービス部門の方も含みます。男女の割合は半々でバランスよく、チームワークもよく大変喜ばれております。朝の開始前には、それぞれの役割をきっちりと決め、それに従って実施します。必ず歌体操実施の際のリーダー役を決めて実施します。同じ人がやることなく、交代で全員が何かのリーダー役をできるように配慮されています。

このグループには、落語をする女性、マジックをする方もいて、時折歌体操の修了後に披露してくれます。グループの会長が施設の環境等を配慮され、タイミングよく実施しています。したがって時間的に他のイベントには積極的に参加できていません。しかし、とても充実した活動を行っているグループと確信しています。

SA連協主催で歌体操のフェスティバルのようなものを一度考えていただければと考えております今日この頃です。

? ? 私とボランティア ? ?

阪本 富士 (SA14期)

私がボランティアに専念できるようになったのは、夫に先立たれ、淋しさをまぎらわせるためと、時間にゆとりを持てるようになってからです。まず福祉活動についての視野を広めようと、老人大学での講座を受講することでみなさんとの出会いが始まりました。地域の母子会に関わるようになり、ひまわりグループでの介護用品製作の補助としてのお手伝いなどで、ボランティアの楽しさを味わいました。吹田市老人保健施設では、利用者の高齢のみなさんの色々な老いの姿を見ては、やがて自分自身にも来るであろうと思いつつ、週に2回、月に5~6回のふれあいの時間を楽しんでおります。SA14期講座修了後は、

あいほうぶ（重度障害者施設）の喫茶部での利用者とのふれあいは、身体の不自由さはあるものの、善意の人たちに見守られて生きることへのチャレンジとパワーを頂いております。でも年月を重ねるごとに、足腰が弱って無理が利かないことが残念ですが・・・。

また、毎日のように新聞、テレビ等の報道で新潟県中越地震や台風の影響を受けられた豊岡、出石方面の方々のニュースに、またスマトラ沖の地震による大惨事に心を痛めておりボランティア活動に参加して今までの自分を活かしたいと思ってもかなわず・・・。

でもボランティアによって得た皆さんとの出会いとふれあいは、私にとっての大きな収穫となっています。これからも年齢を問わず若さを保ちながら、健康に注意してボランティアを続けたいと思っています。

？ ？ あいほう「新春もちつき大会」に参加して ？ ？

西森 健生（SA15期）

昨年に引き続いて1月20日“新春もちつき大会”に参加させていただきました。SA14～16期までの18名が参加しました。日ごろ喫茶コーナーのボランティアをしていますが、例年この催しは活気があって、われわれにとっても元気を頂いて帰れる新春行事になりました。玄関前に準備された臼で餅を搗き、デイサービスで来られている方たちも順番で杵を持って元気よく搗き、良い交流の場になっています。ちょうどこの日は大寒の入りで、外は風が冷たい日でしたが、蒸し器から吹き出る蒸気は雰囲気を一層盛り上げてくれました。

館内のロビーでは、SAの女性軍が搗きあがった餅を手際よく大根おろし・きな粉・よもぎ・えびの子餅に丸めてくれました。ちょうどお昼時になりましたのでその場でできたてのお餅を味わう人、また持ち帰る人と大忙しの作業も無事終わりました。

我々1935～40年代生まれの人間は、太平洋戦争・復興・高度成長と今から見れば慌しく生きてきた人種といえましょう。無芸退職（定年）で家に居れば粗大ごみ・・・身体を動かしていないと身体が鈍りそうで不安。上手に使ってもらえば便利人間なのだろうと自負しています。年賀状で高校の時の先生に「ボランティアや環境教育でアクセク自適やっています」と出したら、もう一度追加年賀状なるものが来まして、「アクセス自適とは結構なことです、向寒の砌、ご自愛の方もしっかりと・・・」と1文字変えてエールをもらいました。よって、また一年「元気」をもらったところで頑張ります。当日参加の皆様ありがとうございました。今年もよろしくお祈りします。

§ § 山田伊射奈岐神社で「やまびこ」を開催 § §

奥谷 英夫（SA16期）

「サポート吹田16」の国際交流活動「やまびこ」は、年の初めに相応しい活動場所として「山田伊射奈岐神社」で活動を行いました。古代旧山田村の産土神として崇敬され親しまれてきましたが、最近では千里丘、千里ニュータウンを含む産土大神です。花房宮司のお話では、今年の三が日は天候に恵まれ、過去最高の約7万人を超える参拝者が訪れたそうです。活動に参加した22名（外国人3名、日本人ゲスト2名、会員17名）は川端権宮司の打ち鳴らす太鼓の音に導かれて本殿に入り、権宮司によるお祓いを受けた後、一同起立して安藤会長が代表して玉串を神前に奉奠し全員が揃って2礼・2拍・1礼と作法通りの参拝を終了しました。普段は神社にお参りしても、本殿内でお祓いを受ける機会が少ないだけに、外国人の方も珍しい経験を喜んでいたようです。その後、本殿横の参集殿に移動し、地元の郷土史家で私と同時期に神社総代を務めていた竹田純立さんに、神社の歴史



や祭神「伊射奈美之命」及び末社の稲荷大明神等のお話をお聞きした後、境内に出て狛犬の説明を受けました。元京都平安高校の教師をしていただだけに、面白おかしく時に英語を交えての解説に外国の方も会員も聞きほれていました。話が一段落したところで、会員の数人が参集殿の中で手づくりした「ぜんざい」を全員で食べて、最後に「やまびこ」の活動が今年は更に活発になるように、八木さんの発声で全員で一本締めを行い神社を後にしました。温かい日差しの下で二日早い小正月を楽しめた半日の活動でした。「やまびこ」の活動は、毎月第2木曜日午前10時から12時まで北千里公民館の2階3号室で開催しています。日本人ゲストも毎月何名か来られます。外国人との会話は全て日本語です。2月の日本文化紹介活動は「節分」です。3月は「雛祭り」です。日本の方も楽しめる活動をしていますので、S A吹田の会員の方も遠慮せずにお越しください。お問い合わせは事務局の奥谷（吹田市青山台）まで。

（電話06-6836-6870、ファックス06-6836-6871）

？ ？ <サタースクールおもちゃ作りに参加して> ？ ？

1月15日（土）AM10:00～11:30 於 江坂大池小学校

山地 登(S A 12期)

12月18日（土）から始まったサタースクールおもちゃ作りに参加しました。

参加者は地元の荒木さんご夫妻とS Aは瀬野さんと山地、地元の上山さんに応援をさせていただいて計5名、生徒は18名でした。作ったものはヒコーキで、色画用紙を切って羽根を作り、竹串にセロテープで固定して錘に網戸のふちを固定するゴムを先に通して出来上がりです。子どもたちは、おもちゃ作りに参加を申し込んできた生徒さんだけに、熱心に製作に取り組んでくれるので、教えがいがありました。出来上がったヒコーキを飛ばしてみても、飛んだ飛んだと大喜びでした。目をかがやかせて喜ぶ顔を見ていると、私たちが共に嬉しく、何時ものことながら充実感を得られるひと時でした。出来上がったヒコーキが右に回ってしまうときは、主翼の左を下げるか右を上げれば、ヒコーキは左に回ろうとします。（その反対は逆に操作する）また、機首が下がる場合は先の錘を少し主翼側に寄せる。以上のことを実践しながら説明して、今日のおもちゃ作りを終了した。最後になりましたが、上山さんが途中で軽い運動を取り入れて、子どもたちをリラックスさせて下さったり、また時間の調整をしてくださったお蔭でこちらは大助かりでした。さすがは、もと先生です。感服しました。いい勉強になりました。（注）この江坂大池小学校のサタデ

ースクールは今までS A 7期の橋本一江さんが、地元の方たちと実施されていたのを、今回からS A吹田に任せたいということでお引き受けしました。

？ ？ 博物館での「おもちゃ作り」に参加して？ ？

榎原 君江（S A 16期）

1月23日、10時の開会を待ち切れずに、大勢の親子連れが市立博物館にやってきました。右側に竹細工と謄写版が、左側にS Aのぶんぶんゴマ、カップゴマ、4枚羽の風車、おさるの太鼓、ストロートンボ、ころころ虫、ガリガリとんぼ等それぞれの持ち場につきました。瀬野さんとカップゴマを担当し、丸いボール紙に好きな色をぬってもらいカップの中心の穴に心棒を挿して完成させます。子どもたちも真剣な目をしてコマを廻し手をたたいて喜んで、こちらまで嬉しくなりました。作品を袋に入れ次々とお父さんの手を引っ張って場所を移動して行きます。「カップは何でできてるの」とのお母さんの質問、「ワンカップの蓋を二つ合わせてます」と答えると「お酒好きですね」と云われ大笑いしました。お父さんお母さんたちも子どもたちと一緒にぶんぶんゴマに挑戦していました。昼休みに昔の教科書展を見学に行き、修身の本「サイタ、サイタ、サクラガサイタ」の国語の本を懐かしく60有余年前小学一年生にタイムスリップしました。入り口には昔のコマと紐が置いてあり何回も何回もチャレンジして上手に廻す親子もいました。謄写版を使い「今日は昔のおもちゃ作りに参加していろいろ教えてもらい楽しかった」等幼稚園児も「おもしろかった、またきたい」と早速にガリ版で印刷して飾ってあり、感激しました。午後も沢山来場されて賑わいました。私も竹の笛を作りましたが、中々鳴らず苦労しました。用意した50個も、3時前に終了しました。

このように親子共有できる時間を持つことは良いことだと思います。また博物館の広い美しい会場を活用して、次代を担う子どもたちに開放するのも良いことだと思いました。参加された方々ご苦労様でした。

S A吹田 活動予定表（2月～3月）

- | | | |
|---------------------------|-----------------|------------|
| 2月10日（木）日本語を知ろう・学ぼう・お話しよう | やまびこ
北千里公民館 | 午前10時～12時 |
| 2月13日（日）ミニ文化交歓会 | 亥の子谷コミュニティーセンター | 正午～4時 |
| 2月14日（月）S A吹田役員会 | 南千里公民館 | 13時30分～16時 |
| 2月19日（土）大池小学校 | おもちゃ作り | |
| 2月26日（土）江坂公園 | 巡回出前おもちゃ作り | 13時30分～ |
| 3月14日（月）懐かしい歌声の集い | 南千里・市民センター大ホール | 14時～16時 |
| 3月19日（土）いのっこ祭り | おもちゃ作り | |
| 3月26日（土）千里市民センター・図工室 | 出前おもちゃ作り | 13時30分 |

【編集後記】茨木市にある大阪府立介護実習・普及センターの要員募集の研修受講希望者はS A吹田だけで22名、他地区を合わせると90名を超える大人数になりました。3月上旬に、3回ほどに分けて研修が行われる予定（詳細後日）です。お申し出有難うございました。シルバーアドバイザー連絡協議会ホームページで他の地区活動もご覧いただけます。インターネットでS A連絡協議会と入力してください。