

心ふれあい SA吹田通信 第173号

発行 SA吹田 ☎ 06-6170-7281 〒564-0072 吹田市出口町19番2号 ボランティアセンター内
ホームページ <http://sa-renkyo.sakura.ne.jp/active/suita/index.html> ブログ:心ふれあいSA吹田

2017年度後半の活動に向けて

会長 今井正三郎

2017年度の前半は皆様のご協力により、予定の諸行事を行えましたことお礼申し上げます。後半も予定しています行事を皆様と共に行いたいと存じます。

ただ、4年も5年も同じ役員で運営していますと組織疲労が生じ、新しいことに挑戦できません。来年度は新しい役員も多数入っていただき会員様の絆を強固にし、会員

全員が参加できるSA吹田を目指します。健康に関する情報を発信し、会員様が健康で活動して頂けるためにお役に立てるよう頑張ります。

千里津雲台訪問看護ステーション大阪大学医学部非常勤講師作業療法士 石山満夫 所長に寄稿して頂きました“健康だより”を掲載させていただきます。

“吹田一、健幸な団体を目指そう”

父の日に、糸への元呉服屋の84歳の父と会った。元気か?と尋ねると、「将棋の会に行っている。行けているうちはまだ元気や」と回答があった。以前は「ゴルフでフルコースが回れているから元気や。」と言っていた。健康の秘訣は?の問いには「バランスよく食べて、体動かし、内に籠もらんことや」と。年とともに「〇〇できているうちは元気」という自分の目安を変えながらも、生活を楽しもうと努力するのはえらいなと思った。

自立と健康に携わる仕事柄、多様な健康状態の人と出会う。中には、病気や障害をもつ人の方が元気ではないか、と思う時もある。人により、不自由は決して「不幸」ではなく、健康であっても「健幸」とは限らない。医学的な正常値と元気の実態が食い違っている。何をもって自ら健康と納得できるのか、自分なりの元気の目安をもつことが大事かも知れない。

SA吹田は過去も現在も、人のため、子どものためと貢献が続く。これは大変素晴らしい。今後も無理なく続けることが望ましいが、次は「吹田一、絆の強い団体」に

なる目標はどうだろうか。世界的にみて、「絆」が健康に良い影響を及ぼすという証拠が出揃ってきた。健康日本21はソーシャルキャピタル(社会資本)の向上を強調した。絆の強い地域がより健康な地域であり、たとえ災害があっても助かりやすいとの報告もある。

国際的な健康のスタンダードが「社会参加」である。仲間といることが社会参加となり、健康によいならSA吹田にとって、会員専用の「参加することに意義があるカフェ」を開催してはいかがか。「体力測定カフェ」、「団体検診お茶会」など名前は何でもよい。健康自慢や健康努力の情報が飛び交う、そして賞讃する、専門家も交えた形式ばらないカフェ。体力測定を行い健康の自覚と新たな絆を強めるよい機会となればよい。もし、休みがちな会員がいたら「どんな手助けがあれば参加できるのか」を皆で考えるのもよい。いつまでも参加し続けられる団体になれば、会員の皆様に大きな意味があると思う。私が会員にしてもらいたいから、このようなことを言っているのかも知れない。

今年度第二弾 福祉授業

福祉部 神保隆之

高齢者疑似体験を 10 月 20 日 (金) 吹田第一小学校体育館で、5 年生 2 クラス 60 人、3・4 時限目に SA 吹田スタッフ 10 名で行いました。吹一小では毎年、車椅子体験、白杖体験および視覚障害者の話などの福祉教育を多く取り入れておられます。

体験者 2 名が体験ブースで、その他の人は後ろで待機してくれたので余裕を持って授業を行うことができました。

児童のコメントとして、「足が重く曲がらなかったのが跳び箱の 1 段目を越えるのに苦労した」、「腕が曲がりにくくてコップの水が飲みにくかった」、「軍手で新聞がめくりにくい、名前もいつもより汚い字でした」、「カタログの彩色が少なかったとおもえた」などがありました。

今後の福祉教育授業支援は、11 月 27・28 日に南山田小学校で車椅子体験。12 月 01 日に竹見台中学校で高齢者疑似体験を行います。

皆様方のご協力をお願い致します。

ご協力頂ける方は福祉部会へご連絡願います。

携帯電話 090-6663-4689



「会員の広場 雑感」

広報部長 小川忠夫

SA 吹田通信は初刊以来 14 年経過しました。その間、特に最近は、「おもちゃ」と「歌体操」の記事ばかりであると、マンネリ化の声が多く上がり、何とか紙面の刷新を図りたいと考えていました。新しい試みとして「会員の広場」欄を新設して会員の皆さんからの声をお寄せいただくことにしました。

考えてみますと、SA 吹田の会員は 200 名以上を擁するわけですから、この会員の声を SA 吹田の活動や広報誌に反映させない手はないと思います。

10 月と 11 月の 2 ヶ月だけですが、強く感

じたことがあります。それは会員の皆さんには、いろいろな意見や体験があり、それを表現する事には、私が想像していたより、随分前向きであることを実感しています。現在は会員名簿から無作為に選んだ会員の皆さんに、「私の今」を基本テーマにして自由に体験活動やご意見などをお願いしています。お願いしたら即、原稿をお寄せいただいたりお願いしていない会員の方から、原稿をいただいたり驚くような反応です。現在は、体験のお話が多いように思いますが、今後は SA 吹田へのご意見等も多く出してほしいと願っています。



グループ紹介 シリーズ 1

『バルンの会』

記:林田弘子

1. 設 立 平成 26(2014)年 6 月
2. 設立趣旨・ひとり会員の居場所づくりを主目的としそのツールとしてバルンアートを始める。
 - ・定例会はバルンの練習もするが、居場所作りとしてお菓子を持ち寄っての茶話タイムを設けている。
3. 会員数 立上げ時は 3 名。現在 18 名
4. 活動紹介 千里が丘デイサービス、内本町コミセン、亥子谷コミセン、SA 吹田おもちゃカーニバルでのバルンアート及びバルン普及講習会など…年間約 20 回。

今期 3 名の新会員を迎えました！

子どもさんにゆめと希望と笑顔を届け、私達も元気をもらいます。

参加者をいつでも募集しています。

定例会は次の通りで、手ぶらで気軽にお越しください。

開催日:毎月第三水曜日 13:30~16:00	場 所 :総合福祉会館内	年会費 :1000円
連絡先:林田 弘子	電 話 : 090-5014-1209	

バルンの会 1 コマ紹介=

記:笹原義正

定例会は心地よい居場所を心がけていますので、みんなの笑顔の絶えないソフト運営を心がけており、10月18日の定例会の雰囲気を紹介します。

先ずはお茶が提供されしばし茶話を楽しみます。このあたりがサロンのいいものです。参加者は12名で、そのうち2名が新しく参加された方でした。

- ・先ず、新しく参加された2名の紹介がありました。
- ・今後の活動について話し合い

例えば、「いのっ子祭り」への参加者確認「大阪マラソン給水Vo」「中央卸売市場見学」への参加依頼など。

- ・バルンの練習:初参加者はバルンの基本として「犬」「剣」「花」を。新作品として「ライオン」、先月お休みの人たちには「豚さん」…みんな絶え間ないおしゃべりをしながらも真剣に作品作りをしていました。
- ・茶話タイムには数種類の茶菓子、コーヒー、お茶などが提供され約半時間ほどワイワガヤガヤと楽しみました。

写真は、「豚さん」(左)と
作ったサンタを持って
みんなでハイチーズ!(右)



会員の広場

「私の好きな言葉」

上田範子 (青山台 H28 年入会 おもちゃ学校)



気 はながく
心 はまるく
腹 をたてずに
人 はおおきく
吾 はちいさく

ダルマの中に書かれている字の読み方
わかりますか？京都市上京区の法輪寺(達磨寺)にある達磨堂中央の線香立に描かれています。

起き上がり達磨五訓の一つで、
我人生振り返り、考えさせられ、身につまされる言葉です。

「老いと立ち向かう」



池上泰乃 (津雲台 H27 年入会 おもちゃ学校)

私たちは五年前に主人の退職を機に、共稼ぎの息子の協力をしたと思い岡山の片田舎から大阪へ引っ越してきました。来た当初は知人もいなくて引きこもっていたのですが、そのうち主人の足が調子悪くなり、整形を受診すると筋肉がかなり減少しているいわゆるロコモティブシンドロームの前段階でした。それから一念発起して NALC (ニッポン・アクティブライフ・クラブ)

のボランティア活動に参加して社会活動とともに、卓球、パークゴルフなどの運動を始め一年ほどすると、筋肉も付き出し動作がスムーズになりました。SA 吹田のパークゴルフ大会もみなさん和気あいあいとしてとても楽しく参加させていただいています。認知症予防にも体力維持に対しても改めて人間死ぬまで体を動かしていないとだめだ!! を実感した次第です。

「私の物づくり」



島谷啓造 (豊中市 H28 年入会 おもちゃ学校)

NPO 法人 大阪府北部コミュニティカレッジ(ONCC)の「物づくり教室」に通っている時に、SA 吹田のおもちゃ教室 3 期生募集のチラシを見て応募したのがきっかけです。若い時から日曜大工的なことが好きで、実家の横にある小屋に一部屋増築したり、大工さんがかついでいた道具箱を作ったりして喜んでいました、大工さんにあこがれていたのかもしれませんが。

それから会社を退職し、自然大学に行くうちにまた物づくりに関心を持つようになりました。特に、これとって趣味のない

私は、庭仕事をしたりつまらない物を作ったりしていますが、手足を動かしていると夢中になり時間も早く過ぎます。

「SA 吹田通信」は皆様の活動がよくわかり楽しく読ませていただいています。SA 吹田のおもちゃの先輩の方々の物づくりに対する熱意には頭が下がりっぱなしです。教室では私たちを指導していただき、また次々と新しいおもちゃを考案され子ども達に教えておられる姿にはいつも感激しています。

「I LOVE 台湾」



二年間で四回台湾へ出かけております。低料金で台湾へ何社も飛行機を飛ばしますので国内旅行と同価格で楽しむことができます。台湾の心地良さは「人」にあると思います。乗り物、乗るたびにスマホを触っている若人、サラリーマンらしき人もさっと席をゆずって下さいます。無論ホテルでの接客、お店での対応、心遣いに気持ちよく過ごすことができます。食事も私の口に合い、台湾に足が向く動機となってい

澤 洋子 (千里山東 H24 年入会 SA 地域)

ます。食事代、交通(タクシー代も含む)が安いのも魅力的です。それに何ととっても、故宮博物館の作品群は圧巻です。「白菜」「豚の角煮」以外にも繊細且つ超絶技巧を凝らした作品は、感動の連続です。旅の楽しみの一つ買い物も日本と台湾でしか取れない「桜エビ」、乾燥した品物お茶もお勧めです。「会員の広場」で皆様のお気に入りの場所があればぜひご紹介ください。

「私のボランティア活動」



良き仲間に出会い楽しく過ごした“SA 養成講座” その頃は老いなど感じず青春そのもの、今は、「**幸喜高齢者**」・・・脳の活動も体力も必要不可欠とボランティア活動へ参加、当初は“ローズの会”と命名、万博外周道路の清掃活動から初めました。その後、“ボランティアグループ“たけとんぼ”に移管し足腰の強化を進めてきました。

また、健康のため 50 才から始めたランニングもスピードこそ落ちたものの今も走り

沖村加子 (山田西 H 19 年入会 SA 地域)

続けています。最近、ノルディックウォーク・ヨガも始め体力づくりに励んでいます。さらに、SA サークル活動で学んだ、ギター演奏・どじょうすくい・おてもやんの演技等で老人ホーム慰問の他各種行事への参加で楽しく忙しく活動中。その折々には、数々の出会いも多く出来る限りの出会いを大切にボランティア活動が続けられればと思う昨今です。

「歌体操の実践と効果」



歌体操養成講座で若い人達と歌体操を学び合っている。ボランティア活動も数か所、その中で感動した事例があった。0 さん 72 歳クリスチャンである彼女は毎週教会の奏楽を担当、ある時から音程が狂い出し認知症発症ケアマネである私にご主人から相談があった。その矢先に 0 さんは病気を苦に千里中央の高架から飛び降り救急搬送、3 度の脳手術で奇跡的に命の灯が繋がった。そこからは壮絶なりハビリとの戦いと、医療のチームワークの熱心な取り組みにより、車椅子生活ながらペースト状の食事が摂れるまで回復、高次機能障害と認知症を患いつつ K ホームに入所、術後初めてお会いし

梅林泰子 (新芦屋下 H22 年入会 SA 地域)

た時私を覚えて下さっていたが無表情な面持ちと言葉を忘れた彼女だった。その後、訪問を重ね根気良く 0 さんに向き合って歌や動作を行った。すると 3 回目位から小声ながら「笹の葉さらさら」と歌い出され、私の動作を真似て指が少しずつ動き出した。日常の言葉を発する事が困難であっても歌が歌えたことに私は鳥肌が立つ位感動した。障害があっても馴染みのある歌や動作は脳に刺激を与え活性化する。現在、彼女は「ありがとう」、「おはよう」等単語が話せるようになっている。歌体操されど歌体操を念じつつボランティアを楽しみたい。

大阪中央市場見学会の募集ご案内

1. 見学日時 : 平成 29 年 12 月 14 日(木)9:00~11:00
 集合場所 : JR 環状線「野田駅」改札口 8:00
 費用 : なし…但し、交通費は各自負担願います
2. 定員 : 11 名 定員になり次第締め切ります。
3. 申込期限 : 11 月 30 日(木) 06-6833-7506 沖村まで

11 月行事予定

SA吹田全般	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 1 日(水)	10:00~12:00	おもちゃ部会	丹羽史朗	市立総合福祉会館
11 月 10 日(金)	10:30~12:30	役員会	藤川安高	アイワステーションビル
11 月 10 日(金)	12:30~13:00	福祉部会	沖村史生	アイワステーションビル
11 月 13 日(月)	10:00~12:00	広報部会	小川忠夫	SAハウス
11 月 20 日(月)	10:00~12:00	歌体操部会	加藤昌子	夢未来館リハーサル室1
11 月 24 日(金)	10:00~12:00	印刷/ブロック部会	小川・沖村	亥子谷コミュニティセンター
11 月 25 日(土)	10:00~12:00	国際交流部会	田原美佐穂	ラコルタ
福祉部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 9 日(木)	13:30~15:00	ハープソルト作り	田原美佐穂	ラコルタ第二会議室
11 月 27 日(月)	10:30~12:30	車椅子体験	沖村史生	南山田小学校
11 月 28 日(火)	10:30~12:30	車椅子体験	沖村史生	南山田小学校
おもちゃ部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 2 日(木)	10:00~12:00	おもちゃ研究会	小川忠夫	夢つながり未来館
11 月 4 日(土)	14:30~16:30	工作 C 教室	畑 貞造	夢つながり未来館
11 月 11 日(土)	14:30~16:30	工作 B 教室	新井 憲	夢つながり未来館
11 月 11 日(土)	10:00~16:00	いのっこ祭	前田恭厚	亥の子谷コミセン
11 月 12 日(日)	10:00~16:00	いのっこ祭	前田恭厚	亥の子谷コミセン
11 月 14 日(火)	10:00~16:30	おもちゃ学校	小川忠夫	夢つながり未来館
11 月 15 日(水)	14:00~16:00	太陽の広場(おもちゃづくり)	丹羽史朗	吹田東小学校一
11 月 18 日(土)	14:30~16:30	工作 A 教室	小川忠夫	夢つながり未来館
11 月 25 日(土)	14:30~16:30	工作 D 教室	堀 忠昭	夢つながり未来館
11 月 28 日(火)	10:00~12:00	おもちゃ箱・未来	畑 貞造	夢つながり未来館
歌体操関係	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 8 日(水)	12:00~16:00	北ブロック歌体操交流会	藤川安高	高槻現代劇場集会室
11 月 14 日(火)	10:00~12:00	歌体操 H&S グループ	加藤昌子	夢未来館リハーサル室
11 月 28 日(火)	10:00~12:00	歌体操 H&S グループ	加藤昌子	夢未来館リハーサル室
市民塾関係	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 7 日(火)	10:00~12:00	歌体操介護予防市民塾	加藤昌子	夢未来館リハーサル室
11 月 21 日(火)	10:00~12:00	歌体操介護予防市民塾	加藤昌子	夢未来館リハーサル室
11 月 21 日(火)	13:30~15:30	エコおもちゃ作り市民塾	小川忠夫	SAハウス

編集後記

台風 21 号は各地に大きな爪痕を残しました、他人事ではではありませんね。
 初雪の便りを聞く季節になりました、体調管理に留意しましょう。(k.n)