

心ふれあいSA吹田通信 第197号

発行 SA吹田 ☎ 090-5015-8597 〒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

回想法で人やまちを元気にしよう！

「何らかのサポートを受けている人よりサポートを提供している人の方が、より健康になる」という研究報告があります。そこで皆さんにお尋ねします。ここ最近、誰かに自分の想いをしっかりと聞いてもらった、あるいは、誰かに寄り添って話をよく聞いてあげた経験をお持ちですか。私には「人の話を聞く」にまつわる大きな後悔があります。亡くなった父のことです。入院中、父が書き残した言葉は「人生について語りたかった」です。「あーもっと親父の話を聞いてあげたらよかったな」という想いから高齢者ケアに携わるようになり、現在、作業療法士として高齢者施設に勤めています。人とのつながりを大切にしたい小集団アプローチを展開する中で、認知症の方との関わりで、「この人、こんな力強く生きてこられたんだ」と驚くことがあります。頭の記憶が不自由でも心の記憶を思い出すもの。人は心の記憶を回想し同時に心を支えているものだ、と気づかされました。そこで人の回想に伴う想いを傾聴し、その想いを今と未来に活かす援助技術にした「回想法」を学びました。アメリカの精神科医であるロバート・バトラー氏が提唱したものです。私は15年前に愛知県師勝町（現、北名古屋市）を訪れ、イギリスで回想法を学び地域で回想法を展開された実践者から回想法を学びました。私の職場にもお招きし、交流や実践と発表を続けてきました。お蔭で協力者の輪ができ、新たな発見がありました。

もともと一対一で行うことを想定していた回想法も、5～6人の小さな集団で行うと一対一では見られない効果が現れます。例えば、スタッフが受けとめきれないようなとても悲しいお話をされた時、今まで黙っていた

人が突然「ああそうそう！」と包み込むような発言をするのです。すると安心が響き共感と一体感でおおらかに包み込まれる場面に変わります。心洗われる瞬間、他人の語りを自分のことのように心に染み渡らせ受けとめている。これって凄くないですか。認知症の人が認知症の人の悲しみを包み込むことができるなんて、教科書には書かれておらず知られていない事実です。もう一つの発見が市民の人の理解力と実践力です。10年前より「回想法ボランティア養成講座」を開講し回想法ボランティアの育成に取り組んでいます。約150人が受講して頂きました。受講終了後、私の施設でグループ回想法を実施していただく方や、住区の公民館や集会所のサロン、食事会などで世代交流として回想法を活用される方もいます。中には「私たちのほうが相談機関より早く認知症の人を発見できる、地域に住んでいるから」と、認知症カフェを開催し地域とつながるコミュニケーションツールとして役立てておられる方もいます。

来年1月22日に貴SA吹田主催の健康セミナーでは、同テーマ「回想法で人やまちを元気にしよう！」で私が参ります。実技を取り入れてわかりやすく行います。ぜひご参加ください。懐かしい思い出にまつわる気持ちを他の人に話してみる、人の人生、回顧に耳を傾けてみる、語り合うことが心地よい体験であり、健康につながることを実感して頂ければと思います。いつも皆さまの活動を見聞きし、専門職としてありがたいと感じています。私も吹田市民としてこのように活動的な皆さまと交流の機会を頂けることを嬉しく思います。

岸部第一小学校 福祉授業

福祉部会 神保 隆之

10月17日 高齢者疑似体験の福祉授業

岸部第一小学校にて10月17日に高齢者疑似体験福祉授業のお手伝いに10名が参加しました。児童46名と少数でしたので装具の装着を児童に任せた為装着に時間が掛り感想を聴く事が出来なくて残念でした。点字体験授業も行われました。次の週には白杖体験、車イス体験も行われる予定です。

岸部地区は古くから交通の要衝で三国川を利用して都や瀬戸内と交流があり瓦



窯跡から出土した瓦は平安宮及皇室に関係ある寺院に供給されていました。JRの吹田操車場が一新され貨物トラックターミナルセンターと憩いの公園、健都の街吹田市民病院 国立循環器病センターなどの医療機関が開設しました。

岸部第一小学校は明治28年に小路尋常小学校として発足しました。早くから障がい教育に取り組まれています。

いけだ市活動交流「トアエルマーケット」に歌体操参加

藤川 安高 記

阪急池田駅前公園で開催された「トアエルマーケット」のステージイベントに「SA いけだ」の友情出演ということでSA吹田歌体操市民塾の有志が参加しました。

10月19日(土)に出演予定でしたが、当日の天候の都合で翌日の20日に順延となり、参加者は自分の予定を変更したりキャンセルしたりしてなんとか都合をつけ6人の参加者が出演、演技を行うことが出来ました。野外ステージは公園の広場に簡易な舞台が

あり、歌体操の演技をするにはちょっと狭く無理なので広場に降りて14時から約30分間、前半「恋の季節」など4曲を演技、後半は見学者と恒例の脳トレを含んだ面白い体操「好きになった人」など4曲と一緒に楽しみました。公園の中のブースでは池田で市民活動するグループの展示と販売、ゲームやフードコーナーそれにフリーマーケットなどがありました。

トアエルとは：

「あなた **と会える**・みんな **と和える**」



“SA連協の役割”

会長 今井正三郎

SA（シルバーアドバイザー）会員をSA養成講座修了者以外も可と広げたために、SA吹田ではSA認定者以外がおもちゃ部会、歌体操部会で非常に多くなってきました。そこで、SA連協（大阪府シルバーアドバイザー連絡協議会）とは何ですか、SA吹田の会費1,000円/人から200円/人を拠出して、何をしてくれるのですか、などの意見が聞かれます。SA連協だけでなく、SA吹田は何をしてくれるのですか、イベントに参加すれば報酬はどの程度ですかなど聞いてくる人がいます。今月度のSA吹田通信ではSA連協について解説いたします。まずSAとは、SA憲章第2条で“永年培ってきた知識、経験、技術を生かして、地域福祉活動を推進・務めます”とあります。SA連協は府下20地区にSA団体があり、地域密着型のボランティアの集まりです。地区SAの活動は、行政、社協、市民活動センター、国際交流センター、公民館等の地元関係先や活動場

所の登録・認知されていますので、多様な活動とたくさんの活動場所があります。現在は20地区会員774名です。そのうちSA吹田の会員は192名で、SA連協会員の25%です。お互いの地区SAが連携し、大阪府下のボランティア活動を行い、地区SAの活動を参考にし、自らのSAの活動を活性化しています。SA連協では全体で船場祭り、ATC親とこどものおもちゃ教室、歌体操フェスタを行っています。北、中、南のブロック別におもちゃ交流会、歌体操交流会を行っています。SA連協、SA吹田はボランティア団体です。仲間と一緒にどんなボランティアが可能かを模索し、自らが活動の場を求めてボランティアを行う集団です。SA吹田は何をしてくれるのかではなく、会員自ら何ができるかを考え実践することです。親睦団体ではありません。おもちゃづくり、歌体操、福祉、国際交流を手段として、地域に如何に貢献できるかを考え実践いたしましょう。

SAで英語を学ぼう

村上 正 19期

私はSAに入って、まず先輩に「SAとは何ですか」と聞きましたら、SAとはシルバーアドバイザーの畧だよと教えられました。私はこの言葉に非常に感動しました。シルバーは銀という意味ですが、その次に白く美しく輝くものとして、白雪の銀世界や、銀盤の女王のようにも使われています。そこで白髪あたまの人をシルバーエイジと言われるようになりました。そうしたら本の中にSAという言葉が出てきて、その注釈にシニア・アクティビティーとありました。この仕事の内容はシルバーアドバイザーと似たようなものですがシルバーと言いつつの方がはるかに良いと思いました。

ところでこの我々のSAの中には、その道の専門家と言われるひとが随分沢山おら

れますが、英語の上手な方も沢山おられます。いま、国際交流部会でもいろいろな活動されていますが今後の少子高齢化のため人口減少に対して、外国人の雇用が益々増加します。これに対してはSAでもっとその方面での活動が期待されると思います。英語を学ぶ方法は色々あると思いますがその一つとして、私はある先輩から英語の落語に誘われました落語には落ちというものがあります。だから英語の落語にも落ちがあります。それを聞き取り、意味を見つけることは非常にむづかしい事でしたがそれがわかると非常に面白いもので落語全体の英語もよくわかるようになりました。皆様も一度試してください

健康セミナー案内

福祉部会 神保 隆之

日 時	健康セミナータイトル	場 所
12 月 25 日 (水) 13 : 30 ~ 15 : 00	長寿社会に向けての体と心の健康	ラコルタ 3 会議室
1 月 22 日 (水) 13 : 30 ~ 15 : 00	高齢化社会に向けての身体づくり 「回想法」で人やまちを元気にしよう	〃

第 3 回目は 2 月 [健康長寿のフレイル予防 (口腔ケアと白内障) について] を行う予定です。
尚、**参加費は無料です**。是非皆様のご参加をお待ちしています。

大阪市中央卸売市場の見学者を募集します。

件名 大阪市中央卸売市場見学

1. 日時 令和元年 12 月 10 日 (火) 8:45 ~ 11:00

2. 参加希望の方は次にメールまたは Fax にて申し込みください

宛先: 今井正三郎 mail アドレス s-imai0415@adagio.ocn.ne.jp

Fax 番号 06-6170-7281

心ふれあいS A吹田 11 月の主な予定

S A吹田全般	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 8 日 (金)	10:00 ~ 12:00	役員会	今井正三郎	総合福祉会館
11 月 13 日 (水)	9:45 ~ 11:30	パークゴルフ	林田弘子	万博パークゴルフ場
11 月 29 日 (金)	10:00 ~ 12:00	印刷／ブロック会議	笹原/沖村	亥の子谷コミセン
おもちゃ部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 6 日 (水)	10:00 ~ 12:00	定例会議	丹羽史朗	総合福祉会館
歌体操部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 18 日 (月)	9:30 ~ 12:00	定例会議	加藤昌子	内本町コミセン
11 月 27 日 (水)	13:00 ~	ONCC ふれあい交流祭	加藤昌子	豊中文化芸術センター
福祉部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 8 日 (金)	12:30 ~ 13:30	定例会議	沖村史生	総合福祉会館
国際交流部会	時 間	内 容	担 当	場 所
11 月 12 日 (火)	10:00 ~ 12:00	定例会議	今井正三郎	ラコルタ

<編集後記>

今月、ワールドカップラグビーで四戦全勝という快挙で日本中を沸かせました。22 日には即位の礼が厳かに行われました。世界最長の歴史を持つ日本の皇室は私たちの誇りでもあります。令和時代も平和と繁栄がますます続きますようにと願わずにはおれません。

今月号は写真が少なく文字ばかりとなりましたがご容赦ください。 Y S 記