

振り返ると、思い切って説明会に参加してみる、その最初の一步が一番大変だったと思います。



篠原美代子さん(69歳)

「吉祥寺ナーシングホーム」でランドリーのお手伝いをしています。職員の方が洗濯したおしぼりやタオル、入所している方の衣類などを畳んで、しまうお仕事です。

ボランティアを始めたときに、施設で「いろいろ体験してみてください」と勧めてください、お茶や習字の講座の手伝いなど、さまざまなボランティアも体験させてもらい、とても楽しかったです。

ランドリーは活動時間が今の私の生活に合っているので、気軽に、無理なく参加することができています。



一つ一つ丁寧に畳んでいます。

特集2

「ありがとう」と言われるシニアライフ

～シニア支え合いポイント制度～

お問い合わせ 地域支援課 ☎0422-60-1941

目的

介護予防や健康寿命の延伸、社会貢献活動への参加促進、介護人材の裾野の拡大を目的に、一定要件を満たした活動に対してポイントを付与し、たまったポイントを寄付やギフト券などに還元する制度。

対象

年度中に65歳以上となる武蔵野市民

制度の活用方法

シニア支え合いポイント制度って？



まずは説明会に参加し手帳をもらいましょう

定期開催している説明会に参加いただき、申請書などを提出すればシニア支え合いサポーターとして登録完了です。



活動を選んで申し込み

協力施設・団体のさまざまな活動の中からボランティア活動してみたいものを見つけ、その施設・団体に直接問い合わせし、お申し込みください。活動を始める前に施設見学やオリエンテーションを実施することもあります。

自分が好きなことでボランティア活動していると、続けようとする努力が自分の健康にもつながっていきます。



岩田仁さん(90歳)

「テンミリオンハウスくるみの木」でガーデニングのボランティアをしています。節分草に始まって、一年中さまざまな花を手入れしています。育てている畑の野菜が施設の献立の小皿に載ることもあるんですよ。

また、古典作品をみんなで読んで楽しむ「万葉の会」という講座の講師もしています。どちらも自分の趣味の延長線上ですから、楽しんで続けていきます。

年を取ると体の衰えを感じますが、それを克服しようとする意欲が、活動を楽しむ中で自然と湧いてきます。



万葉の会にて講師をしている様子。

自分がやりたいことを、やりたいとき、できる範囲でやれば十分。負担を感じない範囲で活動することが大切です。



川鍋和代さん(68歳)



境南町2丁目昼食懇談会での活動風景。

境南地域社協の運営委員として活動をしています。さまざまな活動がある中で、もともと続けていた活動が一部、制度対象になったという形です。その中で私は、丁目ごとのお食事会の企画・準備・運営をしたり、災害時要援護者対策の安否確認訓練を行ったりしています。

ボランティアは、自分が負担と感じないよう無理のない形で続けることが大切だと思います。活動を通じて、地域に知り合いや気の合う仲間が増えていくのは楽しいですよ。

ポイントを使いましょう

毎年3月にたまったポイント(10~50ポイント)を還元します。還元は、市内産野菜等引換券、人間ドック利用助成券、図書カード、QUOカード、武蔵野市民社会福祉協議会への寄付から選べます。



ためたポイントで買い物もできます。

ポイントがたまります

対象施設・団体でボランティア活動をすると1時間の活動ごとに1ポイント、1日で最大2ポイントが付与されます。ポイントは各施設・団体のスタンプでポイント手帳の中にとまっていきます。



忘れず持っていきましょ



スタンプをためるのが楽しいという人も。

ボランティア活動を実施

活動時の服装、持ち物、注意点などは活動ごとに異なります。各施設・団体の説明に従って準備してください。最初は少し緊張するかもしれませんが、始めればきっと楽しめるはずですよ。

(活動は市内の協力施設・団体で定められた活動のみとなります)



活動内容はさまざま。

制度に対応したボランティア活動ができる協力施設・団体

市内には、シニア支え合いポイント制度を利用してボランティア活動ができる施設・団体が現在19カ所あります。活動内容や活動時間などはそれぞれ異なります。まずは近所の施設を訪れてみてはいかがでしょうか。

- ▶ 吉祥寺ナーシングホーム
- ▶ テンミリオンハウス月見路
- ▶ 吉西福祉の会(吉祥寺西コミセン)
- ▶ 北町高齢者センター
- ▶ テンミリオンハウスくるみの木
- ▶ ハウスグリーンパーク
- ▶ 高齢者総合センター
- ▶ 西久保福祉の会(西久保コミセン)
- ▶ 親の家
- ▶ 光風荘
- ▶ 武蔵野館
- ▶ とらいふ武蔵野
- ▶ あんず苑
- ▶ テンミリオンハウスきんもくせい
- ▶ 境南地域社協(活動によって場所が異なる)
- ▶ ぐっどういる境南
- ▶ ケアコート武蔵野
- ▶ 桜堤ケアハウス
- ▶ さくらえん

シニア支え合いポイント制度にご協力いただける施設・団体も拡大中です。

※「ボランティア活動」とは、シニア支え合いポイント制度の社会貢献活動を指しています。

お気軽にご参加ください

説明会兼研修会の日程

- 1月29日(火)
午前10時~正午
武蔵野プレイス 4階 フォーラム
- 2月18日(月)
午後2時~4時
商工会館 4階 市民会議室
- 3月8日(金)
午前10時~正午
市役所 西棟1階 111会議室

シニア支え合いサポーターにおける ボランティア活動の魅力

報酬ではなく、やりたいという気持ちで続けるボランティア活動。その制度や仕組みからは見えてこない活動の実際の魅力について、3人に尋ねました。

ボランティアをやってみて初めて分かったことは？

篠原さん ボランティアを始めたばかりの頃は、さまざまな講座の手伝いを体験させてもらいました。お茶会や手芸などの講座では、入所されている方と一緒に楽しませてもらって。この**いう形のボランティアもあるんだ**と知りました。私はお声掛けが得意ではないのですが、一緒に何かをして喜んでもらえる

のはうれしいですし、本当に楽しかったですね。

岩田さん 私はテンミリオンハウスの施設長さんの勧めで古典の講座を始めました。古典はもとも好きだったので、やってみると、1人で読むとは違い、人それぞれの解釈が出てくるんです。世代によっても観点が違います。それらがバズルのピースのように結びついて、**自分だけで読むより、ずっと広い鑑賞に触れることができ**るんです。面白い発見でした。皆さんの感想に刺激されて新たに読書欲が湧いてきますよ。

長く続けることは大変ではないですか？

篠原さん 時間が合うときだけ、自分にできることをやるので、大変だと感じたことはないですね。でも振り返ると、**最初の「きっかけ」を得ることが一番大変だった**と思います。私は市報でこの制度の説明会を知りましたが、それまで「何か手伝ってみたいな」と思いつつ、踏み出さない期間は結構長かつ



岩田仁さん

たと思います。そして実を言うと、説明会に出た後、自分で施設・団体に申し込まなくてはいけないという段階でも、少し勇気が必要でした。でも、いざ申し込みをしてみると、あとは流れでどんどん進んで活動が続いています。「きっかけ」を自分で見つけて、最初の一步を踏み出すこと。そこが一番大切だと思います。

川鍋さん 私は民生委員・児童委員の活動から地域社協の活動に加わったという経緯があつて、最初は責任を重く考えていた時期がありました。あるとき、そんなに責任を感じなくていいよと声掛けしていただいたことで、自分にできることを、できるときにやればいいのだと気付きました。仮に、月に1回、年に1回の活動だとしても別に



構わないのです。無理をすることでどこかにゆがみが出て、周囲にも悪影響を及ぼす場合があります。負担を感じない範囲で気軽に楽しむ。活動を続けるには、これが大切だと思っています。

活動に喜びを感じるのとはどんなときですか？

岩田さん 活動をみんなで一緒に楽しめたときはうれしいですね。ガーデニングで、ゴマの収穫方法をみんなで思案したり、落花生を掘り上げて歓声をあげたり。また、庭仕事をしていると寄ってくる鳥がきっかけで、里山の思い出や季節をめぐる鳥たちの消息が話題になったり、野鳥観察が好きな私としては、そこでも興味を持ってもらえる



篠原美代子さん

ことがうれしくなります。

川鍋さん 地域の活動をしていると、普段は顔を合わせる機会がない方とも知り合いになります。例えば、お食事会で一緒にしたことがある方と、まちのお店で偶然会ったりして。地域の人と、意外なつながりが広がっていきのが楽しいですね。また、私自身は、催し物などを仲間と企画・運営し、作り上げることが好きなんです。ここでのボランティア活動は、すてきな仲間と共に、好きなことをして過ごせる大切な時間だと思っています。

活動を迷っている方へ
アドバイスをお願いします

篠原さん やはり自分自身に対する最初の「きっかけ」をどう作るかが重要だと思います。もし何かやってみようかなと思えるボランティア活動があるならば、説明会などで話を聞いてみるだけでもいいですから、とにかく動き出してみてほしいですね。

川鍋さん ボランティア活動は



川鍋和代さん

本当にいろいろな内容があり、皆さんの好きなことや特技を生かせる活動もきつと見つかると思います。自分が好きな活動を通じていろんな方と出会うことができ、そこから楽しめる場所も、仲間も広がる。ボランティアにはそうした喜びがあります。ぜひ挑戦してみてください。**岩田さん** 耳が聞こえづらく、質問を聞き漏らすなど相手に申し訳ないこともあるのですが、それでも活動のためそれを何とか克服しようと。自分も励まされて、努力を自然と続けていく。そういう力をボランティア活動からいただいていると感じています。ですから、ご自身が好きな分野があれば、ぜひやってみてください。仲間が増え、そこから生きる力ももううことができると思います。

「いつもボランティアの皆さんには さまざまな面で助けてもらい、本当に感謝しています」

職員が80人ほどの施設ですが、毎日数名の方に見守りや夕飯の下膳など、さまざまな場面でお手伝いをしていただいて、本当に助かっています。皆さん、私より年上で経験豊かな方ばかりですので、現場で気になったことをアドバイスして下さるなど、労働力とは別の面でも助けられています。

また、クラブ活動などでは、折り紙

や書道、手芸、変わったところではコンニャク作りなど、皆さんの特技を生かしていただけることが大変うれしいです。私たち受け入れ側としては、都合の良いとき、年に1回でも来ていただけるのはありがたいので、ボランティアされる方もぜひ気軽に楽しんでほしいと思っています。

ボランティアの方が楽しんで笑顔になると、私たち施設の者もうれしく感じます。



「親の家」施設長
春日美穂さん