

発行 平成 28 年 4 月 1 日



第 4 号

# ふ れ あ い

千葉県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

## ちば元気づくり友の会

代表者 藏屋 勝敏

〒262-0019 千葉市花見川区朝日ヶ丘 5-14-5

Tel/Fax 043-274-2056

E-Mail [k-kuraya@kuc.biglobe.ne.jp](mailto:k-kuraya@kuc.biglobe.ne.jp)

団体登録 千葉市社会福祉協議会

千葉市ボランティアセンター

千葉市民活動支援センター

**どなたでもいつからでも参加できます。**

当会では ≪ “こころ” と “からだ” と “あたま” の元気づくりで、いつまでも元気でいようよ！ 三位一体の認知症予防・介護予防作戦 ≫ を実践しています。

当会は、来年8月1日で設立10周年を迎えます。

10周年を控えて、藏屋代表から、当会の歴史やこれからの方向性を述べていただくとともに、設立時の方々より、コメントをいただきました。

平成19年8月にボランティア団体「ちば元気づくり友の会」を立ち上げ、テーマ「シニアの元気づくりで介護予防」を掲げて活動してきました。

今年の抱負の第一は、この活動をなお一層充実・拡大することです。超高齢社会の中にあっては、シニアが社会の元気を背負う気概を持たねばなりません。ひと月の活動参加人員は約100人ですが、倍位にならねばと期待しています。

抱負の第二は、これら元気高齢者がどんどん社会参加して社会に貢献してもらいたいということです。これは、傾聴、イベント、脳トレ教室サポーターにどんどん参加していただくことです。また、他のツールも用意しなければならないと思っています。

抱負の第三は、独居の見守りを強化しなければとの思いです。究極の見守りは、直接ご本人とお話ができる在宅傾聴であると思います。現在2件ですが、もっと広められればと期待しています。

抱負の第四は、物忘れ予防の「脳のトレーニング教室」を広めることです。認知症予防の一番の近道と考えています。現在は、健常シニアを対象としていますが、介護施設で広められればと期待しています。

高齢者福祉の喫緊の課題は、介護保険法改正による地域包括システムの構築ですが、

ボランティア団体としていささかなりとも貢献したいと望んでいるところです。団体として社会的信用を得るにはNPO化ですので、今年はその実現に向けて取り組む所存です。(藏屋代表)



藏屋代表



音楽体操



自彊術教室



定例会・ワークショップ



施設訪問

☆ 設立時のメンバー、宮田さん、森田さん、藤田さんから、コメントをいただきました。

当会は、千葉健康生きがいきづくりアドバイザー協議会の下部組織として、健康生きがい開発財団の養成した健生 AD と、この趣旨に賛同して下さった方々で設立いたしました。当初よりリーダーとしてご尽力下さっている蔵屋さんの並々ならぬご努力と会員の皆さんのお力添えで今日を迎えることができました。

さて、10年の足跡をたどってみたいと思います。目標の“こころ”と“からだ”と“あたま”の元気づくりで三位一体の認知症予防・介護予防作戦は日々拡がりを見せています。その一端のこころの元気づくりをご紹介します。施設等での傾聴活動、イベントを立ち上げて美声を聞かせて下さる T さん S さん、うっとりさせられる舞踊のご披露は S さん、ご夫婦で息の合った紙芝居の演技の I さん、名進行役の F さん等々、そして影武者の皆さん、私は「蔵屋芸能集団」と銘打っています。また、他からのお誘いもあり、嬉しい悲鳴を上げています。

ところで私は、グループの活動と共に個人(1 人称)、家族(2 人称)、そして社会(3 人称)との関わり合いを心して今後も生き甲斐を求めて、楽しく続けられるようにと願っています。(宮田さん)

元気づくり友の会の活動は、発足以来 10 年になろうとしています、その原点は、健康生きがいづくりアドバイザーの方々が中心で講師となり、そこに何人かの受講生が参加しての勉強会でした。それが現在では、音楽体操、自彊術、定例会での講演会、介護施設での傾聴・イベントなど多彩な分野に多くの人に参加しての活動を、10年も続けようとしていることは隔世の感があります。これも、ひとえに蔵屋代表並びに世話人の方々の推進役、援護役とともに、会員の皆様が各種の活動に参加された賜物と思います。

今後、当会がますます発展するよう、お互いに努めましょう。(森田さん)

いつの間にかシニアと言う「カタカナ」の急行列車に乗せられまっしぐら、時には急停車もするけど、この列車に乗車したのはどのくらい前だっただろう。頭の中は空白、当てのない旅、時には人間関係に悩み傷つきテレビの守りに時間を紛らわすこともある。時間の経過とともに忘れると言う特技を駆使して、「元気クラブ」の会員として 10 年目を迎えようとしている。

3つの柱、元気クラブボランティアの指針(心・体・頭)を基本に音楽体操、脳トレ、高齢者施設での傾聴、イベント活動等を通して、出会いの人々のはつらつとした元気と、笑顔に楽しいひと時をもつ喜びと励ましを貰う。残された余命を、今までお世話になった方々への恩返しの一端にでもなればと、微力ながら現在 3つのボランティア団体に所属している。

高齢者傾聴、精神障害者フリースペース、また犯罪を犯した人の更生の手伝い等を通しての活動は、時には悩み、励まされたり大切な私の学習の場でもあります。(藤田さん)



施設訪問



施設訪問



施設訪問



施設訪問



施設訪問



ウォーキング



脳トレ(きぼーる)



音楽体操(きぼーる)



☆ 平成27年4月より、脳健康教室・スマートコミュニティ（シニア向け分譲マンション）、平成28年1月より、脳健康教室・そよ風（ケアセンター）がスタートしました。

東北大学・川島教授は、fMRI や光トポグラフィーなどの装置を使って繰り返した研究の結果、「簡単な計算」、「音読」、「すうじ盤」、「コミュニケーション」が人の前頭前野を中心とした脳全体を活性化することを明らかにし、この結果を受けて、公文とシニア向けの教材を共同開発しました。この公文のシニア用の教材を使用した脳の活性化と、レクリエーションによりコミュニケーションを図る、物忘れ予防・認知症予防の活動を、千葉市内の2か所で開始しました。（大場）

☆ 3回のバスツアー（4月：都市農業交流センター・川村美術館等、9月：筑波山・JAXA、2016年3月：九十九里・イチゴ狩り）と、2回のウォーキング（5月：京成バラ園、12月：鎌倉）を実施しました。

民間のバスツアーでは味わえない当会独自の企画・コース設定が毎回好評です。4月のお花見に富田都市農業交流センターの芝桜、川村記念美術館庭園の八重桜がまだ咲いてて良かったです。絵画鑑賞ではガイドさん独自の視点からの解説が参考になりました。9月のJAXA見学で宇宙の事が少し分かりました。筑波山はロープウェイからと女体山駅展望台からの関東平野の眺めは最高でしたが、道路が大渋滞の影響でアサヒビール工場見学が中止となり美味しい生ビールは次の機会にて。3月の山武方面の歴史巡りと苺狩りは小雨混じりの寒い1日でしたが皆さんの笑顔に元気を貰いました。ウォーキングでは、5月の京成バラ園は1,500品種、1万株を超えるバラが色とりどり咲いて見事でした。12月の鎌倉の歴史散歩では、行きの快速電車の中で皆さん小学生の遠足気分になってにぎやかでした。帰宅後歩数計を見たらなんと22,356歩でした。（狩野さん）



川村美術館



JAXA



京成バラ園



鎌倉

☆ 平成28年より、新しい在宅傾聴がスタートしました。

現在86歳の姉が5年前認知症を発症、その時に傾聴を知り、その経験から、今回お話し相手をしていただければと思い、在宅傾聴をお引き受けしました。緊張と不安でドキドキですが、ゆっくりとお話を聴けるひとときに出来たらうれしいです。（杉岡さん）

☆ 今年度も、親子3代千葉祭りへの参加、千葉市民活動フェスタでの数字盤ゲーム、および音楽体操のステージ発表を行いました。

2回目の参加となった親子3代千葉祭りは、皆さん要領よく会場へ集まり参加しました。何より参加者の皆さんが楽しんで踊っていたのが印象的でした。平成28年は“千葉開府890年”という節目の年。千葉の住民として、引き続き参加したいと思います。秋の”千葉市民活動フェスタ”では、きぼーるの特設ステージで音楽体操を6曲披露しました。会場の皆さんが動きを真似て下さり、音楽体操の楽しさを感じとって頂いたものと思います。2階では脳のトレーニングの数字盤ゲームを行いました。予想以上の人達が集まり盛況でした。（堀之内さん）



☆従来の活動、音楽体操、勉強会・レクリエーション、自彊術教室、施設訪問（5か所）、裁判ウォッチング、を継続しています。

#### （音楽体操）毎月第1・第3日曜日

毎月2回の音楽体操に大勢参加していますが、音楽体操の魅力は童謡、唱歌、歌謡曲、ポップス等広範囲の音楽を聞き、その音楽のリズムによりストレッチ体操、リズム体操、民謡風、ジャズダンス風、エアロビクス風、情景表現風と、繰り返し教えを受けて、自分なりに満足を得ることが出来ることでしょうか。

体を動かす場合、筋肉、関節、柔軟性を維持、または、増すような場合があり、元気づくりの素になっているようです。ステップが複雑で強弱のあるような場合は脳を使い、自然に脳が活性化してきているようです。自分のできる範囲で、無理をしないで楽しく体と脳を使い、仲間と談笑できる時間は、素晴らしいことではないでしょうか。（諏訪園さん）

#### （自彊術教室）毎月第2・第4土曜日

毎月第二・第四土曜日に開かれる自彊術に参加して5年ほどになります。100年前に考案されたこの体操には体にとって様々な効果があるといわれています。マッサージや指圧の手法を取り入れ全身を動かすこの体操は自分にとって気持ちのよいものであり、これからも続けていきたいと思えます。

（田村さん）

#### （勉強会・レクリエーション）毎月第1日曜日

定例会の勉強会は、役所や専門家による講演会で、最近のテーマは、介護保険法、天気予報、首都地震、災害時の対応、傾聴、お口のケア、音楽療法など有益なお話です。

また、レクリエーションは、全員で唱歌、抒情歌を合唱したあと、主に会員が考えたお話、頭の体操、遊びなどを共に学び、楽しむもので、脳トレ、スマホ活用、認知症予防、胃がん、ロコモ体操、折り紙、塗り絵、カルタ遊びなどを行ないました。（菅谷さん）

#### （施設訪問、イベント・傾聴・折り紙教室等）随時

10周年おめでとうございます。

数あるボランティア活動の中で施設訪問は、皆様の人生経験豊富な話や遊びでアツと言う間に過ぎてしまい優しい笑顔が嬉しいです。私たちは学びながら活動を続けており、健康寿命を伸ばして社会参加をし自分の為にもなります。これから先20年へと継続される事を願っています。（江口さん）

#### （裁判ウォッチング）2か月に1回程度

傍聴は何時でも自由にできます。傍聴した時のことです、法廷に入りますと監視に守られて入ってきた男性、罪を犯した人間とは思えない、これから裁かれるであろう？傍聴席には親御さんらしい人が涙を流して聞いている姿を見ました。何とも言えない気持ちになりました。

皆さん参加して下さい。（矢代さん）

#### 編集後記

早いもので、来年8月には、当会も設立10年になります。何事でも、「続ける」ということは非常に重要な事であるとともに、大変なことだと思います。

当会では、ぶれない理念に沿った多種多様な活動を行っているとともに、年々新しい活動も加わってきています。発展し続ける当会の原動力は、蔵屋代表を筆頭に、設立時メンバーの方々や世話人の方々のリーダーシップ、そして、いつも明るく積極的に活動をされている、会員皆様の前向きな心の賜物だと思います。（大場）