

さわやか通信

No.63 2016.5.25



特定非営利活動法人 (NPO)

地域サポートの会「さわやか高知」

高知市和泉町2-15

TEL 088-821-0550

FAX 088-821-0780

E-mail sawayakakochi@shirt.ocn.ne.jp

ボランティアは免疫力を高める…らしい

青葉若葉のさわやかな季節となりました。

「さわやか高知」も「サロンさわやか」も、おかげさまで順調です。ただ、送迎ボランティアで大活躍の宮内さんと内田さんが、同時期に骨折と言うにアクシデントにみまわれましたが、お二人とも至ってお元気なのでご安心ください。

キリン福祉財団様や、高知桜ライオンズクラブ様からはサロン運営資金として、貴重な助成金を頂戴いたしました。国際ソロプチミストよさこい高知様や高知県・市社会福祉協議会、各NPO 団体等の皆様には、沢山のご協力をいただいています。本当に多くの皆様の善意に支えられながらの23年目と感謝の気持ちでいっぱいです。

さて、介護保険制度が改正され、私たちの暮らしも大きな転換期にあります。一人ひとりが自分の問題として考え、可能な限り住民自らが助け合うシステムが重要、ということはよくわかるのですが、現実的にどのような仕組みづくりをすればいいのか・・・高知市では、行政と民間組織が一堂に会し、意見交換会や研修会など積極的に開催し、着々と準備を進めています。

全国でもさまざまな取り組みがされていますが、中心メンバーには必ず、「さわやかインストラクター」の皆さんがいます。

「さわやかインストラクター」はさわやか福祉財団から任命され、助け合いの地域づくりを強

かに推進していく役目を担っています。現在、全国に157名、その中でわが「さわやか高知」には3名もいます。理事の片岡さん、石橋さん、永井さんで、年2～3回は、さわやか福祉財団の職員さんや全国の仲間と熱心な会議をもち、地域づくりへの熱い思いや行動力には、本当に頭の下がる思いがしています。

助け合い活動に参加し始めて、元気になったとか、明るくなったとか、それをきちんと科学的に証明しろと言われても難しいと思いますが、「さあ、言おう特別号」に、千葉大学の近藤克則先生の実証研究が紹介されていました。「助け合いの多い地域の方が認知症リスクが少なかったとか、同居している人以外の人との交わりが毎日ある人と、週1回の人と、月1回の人と比べると、毎日会っている人の方が認知症になりにくいし、認定も受けていない。何と1.3倍も違った」。また、「助け合いということの快感や、生きがい、張り合いをもって暮らしていると免疫力が高まるということが、かなり証明されつつある」と。

やっぱり！ さわやかに出入りする人たちがとても若々しくて素敵なのも納得です。

皆一人ひとりができることを、できる時に、少しおすそ分けする気持ちが広まれば、新地域支援事業も、心が通ったより充実したものになるはずです。

(三谷 英子)

注目!

サロンではこんなことをしています



どんなケーキになるか楽しみ

カフェメニュー開発中・・・

ロールケーキ(フルーツ・抹茶・ココア・チーズクリーム)の4種類を作りました！
美味しく出来たので次回はクレープに挑戦します。 みんなやる気満々。

サロン利用状況 (H27.12~H28.4) 258 名

	12月	1月	2月	3月	4月
会員	42	38	26	54	38
一般	29	6	3	8	9
会議室	2	0	0	1	2
合計	73	44	29	63	49



最高年齢ボランティアの手島晴朝さん
3月25日 89歳 お誕生日おめでとうございます！
みんなの手料理でお祝いしました…
365日朝夕 犬(なっちゃん)の散歩の
ボランティアありがとうございます。
たまには百歳体操にも参加してね！



89歳で初めて誕生会をしてもうた。うれしい～
まだまだ頑張って
ボランティアするさね
(100歳まで大丈夫と思う…)



ようこそ!

サロンさわやかへ

高知県立大学看護学部の学生さんたちからメッセージ

高知県立大学立志社中プロジェクト「いけいけサロン活動」のメンバーより

— サロンさわやか での研修に参加して —

「いけいけサロン活動」は、高知県立大学看護学部の学生が、高知市池地域で、公民館や大学を活用したサロン活動を行っているグループです。平成27年度は、看護学部8名の学生で活動しました。活動するにあたり、サロンさわやかにて研修受講の機会をいただき、大変お世話になりました。研修に参加をした私たちが学んだことについて、紹介させていただきます。

私がこの活動に参加して感じたことは、参加者の方とボランティアをしている方とがお互いに気兼ねせず話ができる関係が作られている、ということです。これは、牧野植物園での活動だけでなく、今までの活動の積み重ねがあったからではないかと感じました。このことから、私たちの活動も回数を重ねるごとにお互いを知っていき、何でも話し合える関係を住民の方と築いていけたらいいなと考えました。

さわやか高知さんの活動のように、参加者の方が気軽に参加でき、自分らしくいられ、笑顔になることができるような活動となるようにこれからもがんばります。 看護学部3回生 國本夏也子

研修に参加する前までは、サロンと聞くと運営している側が何か特別な事を提供するというイメージがありました。ですが実際は提供する側・提供される側という関係ではなく、「共に楽しむ」という関係であるという印象を受けました。利用者さんに対しても、「利用者さんだから」といって接し方に力を入れたり、特別気を遣ったりすることはなく、スタッフの皆さんは自然体で接しておられました。参加した時に感じた温かい雰囲気は、そのようなスタッフの皆さんの心持ちや利用者さんによって作り出されているのだと思います。私たちも参加して得られた事を忘れず、私たちらしいサロンを作り上げていけるよう頑張ります。本当にありがとうございました。

看護学部2回生 福留 涼

以前から行きたいと思っていた牧野植物園に行き、様々な美しい自然に癒されました。みんなで行き、みんなで植物園を周り、みんなでご飯を食べ、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。年代など関係なく、みんなで協力する雰囲気も心地よく感じました。また、自分とは年代の異なる方々との交流を通して、意外な共通点を見つけることができ、興味深いと思いました。研修を通して、さわやかサロンさんのような「また行きたい」と思える企画をし、温かく楽しい雰囲気の中、主催者の方も参加者の方も共に楽しむことができるサロンにしたいと感じました。



看護学部2回生 村上 青



国際ソロプチミストよさこい高知さん主催

H27.12.26 冬休みさわやかクラス *Happy Party* 開催しました。

みんなで一緒に作って食べましょう
～ケーキやプレゼントもありま～す



RKC 調理製菓専門学校 日本料理講師 小谷 すす
えいかえ～にぎり寿司はこうやったらできるき
ね



ほ～ら じょうずにできたよ！



サンドイッチもおいしそ



リハビリキッチン

NPO 食と健康を学ぶ会さんの指導で毎月第3木曜日にリハビリキッチンをしていま～す
参加費 500 円 事前申し込みが必要です。みんな健康寿命を延ばすきね！
血圧測定や体内年齢・体内水分量もちょうんと調べるがやき～
6 回参加したらサポーターに任命されるがやと！



シイタケを
切るのは私
に任せて！



衛生面でも気を付
けてマスクを着用し
て調理しています。．
．





サロン運営資金のために・・・

RKC 調理製菓専門学校卒業料理展に出店 H28. 2. 6
売上 100,700円 材料費 52,150円 純利益 48,550円

県立大のかわいい学生さんたちが手伝ってくれるき力がはいるよ 今年は1000本焼くでえ～

あったかいおぜんざいはいかがですかあ～白玉も美味しいですよ～ こっちは150杯売るよ～

チャリティーバザー H28. 1. 10
売上 71,066円 経費 14,850円 純利益 56,216円

赤いエプロンが似合う私たちまだまだ若いですよ～!



頑張って売ろうね～



これはいかがですか？ お似合いですよ



商品の提供やお手伝いありがとうございました!



ご寄付・助成金 ありがとうございました



高知桜ライオンズクラブ様

公益財団法人 キリン福祉財団様

サロン運営資金として
大切に活用させて
いただきます。



高知市社会福祉協議会 本誌取材のためには、高知市社会福祉協議会 本誌取材のためには、高知市社会福祉協議会 本誌取材のためには、

私が勤めている高知市社会福祉協議会では「誰もが安心して暮らせる支え合いのあるまちづくり」を目標に地域福祉を推進しています。さわやか高知さんの活動や取り組みに参加させて頂くと私自身いつも原点に戻る気持ちでいます。というのも、さわやかさんのボランティアは今後を見据えた活動でありながらも、ボランティアの真髄である「できるときにできることを出来る人がする」がモットーであること。

支え合いのある暮らしも、「助けて」と誰かが言ってくれれば助けるという優しい人はたくさんいるといわれていますが、「助けて」の声が聞こえなければ「おせっかいかな」、「気にしすぎやろうか」と気にして手を差し出すのを躊躇してしまう。それが日本人のお付き合いの流儀と言われていたりします。遠慮も日本人の文化ですので「私なんかには出来るんやろうか」と手助けをためらう方も多いかと思えます。そんな中でボランティア活動考えても、そこに踏み込むことも勇気がいると思えますし、助けて欲しいのに迷惑をかけるからと遠慮してしまう人も多いと思えます。そんな中で 23 年も「お互い様やき！」を大切に活動されてきたさわやかさんの活動にはたくさんのお話を学ばせてもらっています。

それだけでなく私が再々お邪魔させていただいているのも、職員の皆さん、ボランティアさんが私のお母さんお父さん（お兄さん・お姉さんですかね！）のようにいつも温かく接して下さるから、そして楽しい！からです。活動の中で感じる「楽しい」を作り出す工夫がされていることを感じています。無理がないボランティアといっても、活動の中で様々な不安や思いが出てくると思えます。1年前に開設されたさわやかサロンでは地域の人ボランティアさん同士が楽しい活動を通して話をしたり、交流を深めています。また昨年取り組まれたさわやかクラスではさらに地域の子供たちの居場所づくりもされて多世代が交流できる居場所となったりもしています。それぞれの活動は楽しむ工夫をされてきたからこそ、様々な人がつながり合える場所ができているのだと思えます。そんなみなさんに刺激をいただきながら・・・仲間に入れてもらいながら、私もまた地域の人々のため、こうして誰かの為にと頑張ってきたさわやかの皆さんと頑張ろうと思っています。

ご寄付・助成金をいただいた方がた

(平成27年12月10日～平成28年5月15日) (順不同)

皆様、本当にありがとうございました。

(公財) キリン福祉財団様
高知桜ライオンズクラブ様
公文貴和様(前里)
古谷知子様(昭和町)
秋田美智子様(瀬戸東町)
片岡朝美様(昭和町)
岡林靖之様(永国寺町)
京増久江様(塚の原)
山本典子様(一ツ橋)
中原伯明様(朝倉)
サロン利用者の皆様

イオンリテール(株)高知店様
RKC調理製菓専門学校様
松本澄子様(一宮)
西村左知様(知寄町)
浜田仁司様(黒潮町)
中越敏郎様(北秦泉寺)
並川匡邦様(南久万)
公文公子様(二葉町)
山崎博史様(追手筋)
森岡梨沙様(本町)

高知県社会福祉協議会様
あさひ皮膚科様
山本峯子様(朝倉)
上野伊佐子様(中万々)
市村佳代様(南久万)
富永登様(朝倉)
川田八一様(廿代町)
岡崎香代様(鴨部)
宮本典晃様(和泉町)
竹内利彦様(横浜)

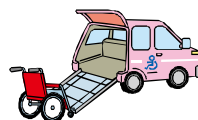
活動状況 (平成27.12～28.4)

活動時間 4317.5 時間
出動回数 2,666 回



謹んでお悔やみ申し上げます
井上 睦子様 平成二十七年十月
松村 芳江様 平成二十七年十二月
村上 隆司様 平成二十八年二月
池田 千恵子様 平成二十八年五月
福井 節子様 平成二十八年五月

	12月	1月	2月	3月	4月
活動時間	886.5	716.5	819	973.5	922
出動回数	515	440	509	595	607



会員数 (平成28年4月30日現在)

協力会員 99名・利用会員 241名・賛助会 38名
合計 378名

事務局から・・・

平成28年度年会費更新のお願い
新年度になりました。

よろしくお願いたします。

年会費 3,000円(協力・利用会員)

法人・個人 賛助会費

5,000円(一口以上)



毎月11日はイオンイエローレシートキャンペーンの日です。

黄色いレシートを備え付けのさわやか高知の名前が貼っている箱に入れてください。

黄色いレシートの1パーセントをイオン様からご寄付をいただき事務用品やサロンの運営に使わせていただいています。

さわやかレクリエーション

日時 : 平成 28 年 6 月 12 日 (日) 10 : 30 現地集合
場所 : 牧野植物園 (五台山)
参加費 : さわやか会員 300 円・会員以外 600 円 (お弁当付き)

☆長寿手帳・障害者手帳など持参してくださいね!
☆送迎希望の方は事務局までご連絡ください。



事務局だより

平成 27 年

- *12月 7日(月) 高知市生活支援に係る意見交換会 於: あんしんセンター 三谷
- *12月 10日(木) さわやか福祉財団 長瀬氏 来高 情報交換会
- *12月 12日(土) さわやか忘年会 於: サロンさわやか 15名参加
- *12月 16日(水) さわやか通信No.62 発行
- *12月 19~20日 四国地区移動サービスネットワーク交流会 於: 愛媛 内田
- *12月 24日(木) 高知桜ライオンズクラブ 寄付金 10万円受贈
- *12月 26日(土) さわやかクラス冬休み *Happy Party* 於: サロンさわやか

平成 28 年

- *1月 10日(日) さわやかチャリティーバザー 於: 新京橋プラザ前 売上 71,066円
- *1月 13日(火) 高知市地域支援事業のあり方 於: サポートセンター 片岡・石橋・三谷
- *1月 18日(月) 「新しい総合事業」関係団体情報交換会 於: ふくし交流プラザ 片岡・石橋・三谷
- *1月 22日(金) 高知市地域福祉活動推進計画中間評価について 於: あんしんセンター 三谷
- *1月 26日(火) さわやか福祉財団 訪問 於: 東京港区 三谷
- *2月 6日(土) RKC調理製菓専門学校卒業料理展 出店 売上 78,300円
- *2月 8日(月) 高知市生活支援に係る意見交換会 於: あんしんセンター 三谷
- *2月 12日(金) 高知赤十字病院の明日を考える会 於: 高知サンライズホテル 三谷
- *2月 16~18日 さわやか福祉財団総会・全国戦略会議 於: 東京両国 永井
- *2月 19日(金) 高知県人権啓発センター運営協議会 於: 高知県立人権啓発センター 三谷
- *2月 21日(日) 子どもの学習支援・居場所づくりシンポジウム 於: 永国寺キャンパス 永井
- *3月 4日(金) 高知市地域福祉計画推進協議会 於: あんしんセンター 三谷
- *3月 11日(金) 公益財団法人キリン福祉財団助成金 30万円決定通知 贈呈式 4月
- *3月 22日(火) 高知の移動サービスを考える会休眠通知会計残 共同募金に寄付
- *3月 28日(月) ガン対策推進会議 於: 高知県庁 三谷
- *3月 30日(水) 高知市生活支援に係る意見交換会 於: あんしんセンター 三谷
- *4月 11日(木) 公益財団法人キリン福祉財団贈呈式 於: キリンマーケティング(株)高知支社 片岡・三谷
- *4月 24~25日 さわやか福祉財団 長瀬氏 生活支援に係る意見交換会 出席のため来高
- *4月 25日(月) 高知市生活支援に係る意見交換会 於: たかじょう庁舎 永井
- *4月 25日(月) さわやかインストラクター四国1ブロック会議 於: サロンさわやか 片岡・石橋・永井
- *5月 10日(火) 寺内県議・西森市議・きらめき(代表)石黒氏 来局 於: サロンさわやか
- *イオンイエローシートキャンペーン 1/11・2/11・4/10・4/11・5/11 長谷部・片岡
- *リハビリキッチン毎月第3木曜日 12/16・1/21・2/18・3/17・4/21・5/19 於: サロンさわやか
- *毎週木曜日 10時より いきいき百歳体操・かみかみ体操・しゃきしゃき体操 開催 於: サロンさわやか