



ハマいき通信

VOL. 5

発行日：平成24年2月

～天皇皇后両陛下がご訪問されました！～

天皇皇后両陛下は、毎年「敬老の日」にちなんで、高齢者の関連施設を訪問されています。

去る平成23年9月21日、港北区の高田地域ケアプラザを訪問され、「ヨコハマいきいきポイント」最高齢ボランティアの山口さん（93歳）の活動の様子などを視察されました。

「ハマいき通信（ホームページ版）」として、ホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

【http://ikiiki.kanafuku.jp/images/stories/pdf/jouhou/hamaiki/hamaiki_tokubetu.pdf】



横浜市介護支援ボランティアポイント事業

いきいき案内人健康ほうし君

ハマいき通信

ホームページ版

発行日：平成23年9月

天皇皇后両陛下が港北区の高田地域ケアプラザへ訪問されました！

天皇皇后両陛下は、毎年敬老の日にちなんで、高齢者の関連施設を訪問されています。今年、9月21日に港北区の高田地域ケアプラザを訪問され、ヨコハマいきいきポイントの最高齢ボランティアの山口さん（93歳）の活動の様子などを視察されました。



ディルムにて、貼り絵やぬり絵などのレクリエーションの手伝いをしてボランティア活動の様子を視察されました。



その後、介護支援ボランティア10名と懇談されました。

両陛下より「希望の星ですね、お仕事を拝見できてうれしいです。」と

～韓国テレビ局の取材を受けました！～



いきいきと活動されてました★



平成23年10月31日、「ヨコハマいきいきポイント」の活動を韓国テレビ局が取材しました！

取材のテーマは、「諸外国の事例を紹介して、韓国の高齢社会のあり方を考える」というものです。

港南中央地域ケアプラザで活躍するボランティアさんの活動の様子を撮影したり、インタビューをしたりなど、1日密着で、内容盛りだくさんの取材となりました。

～平成23年度～

介護の日記念フォーラム ～となりの介護～

「介護支援ボランティア活動交流のつとめ」シンポジウムが行われました！！

【会場：パシフィコ横浜】（平成23年11月14日）



「介護の日」にちなみ、横浜市は、記念フォーラムを開催しました。その様子は、2ページへ！





私の「介護支援ボランティア活動」

シンポジストの皆様、次のこととお話していただきました！！

- ①活動のきっかけや活動内容 ②心がけていること ③ボランティア活動の魅力

★老健りハセンターさわやかで活動中！

- ①自分の体の健康をチェックするため、病院に行ったとき、「ボランティア募集」のポスターを見て始めました。以前は、主に「傾聴ボランティア」を、現在は「ドライヤーかけ」、「入所者の衣類の繕い」等を行っています。お話することが難しい方がにっこり笑ってくれたことにとっても感動しました。
- ②遠くに住んでいて、自分の両親の世話ができなかったので、その罪滅ぼしと思っています。「思い上がってはいけない」と思いながら活動しています。



新木 祐子さん

- ③利用者の方々の笑顔です。毎日笑顔が増えていくことが嬉しいので、自分ができることを精一杯やっていきたいです。

★港南中央地域ケアプラザで活動中！

- ①専業主婦をしていて、子育てを終えて「何かできないか」と思い、近所の仲間とグループを立ち上げて活動をして20年になります。地域の出前講座やウォーキングの指導、健康チェックなど介護予防の活動をしています。
- ②みんなでいい知恵を出し合いながら、「笑顔」をモットーに頑張っています。



風間 昭子さん

- ③高齢者の「笑顔のキャッチボール」を大切にしています。楽しくやりがいを感じるために、自分自身の生活リズムや家族の健康管理に気を配っています。

★さつきが丘地域ケアプラザで活動中！

- ①地域ケアプラザの男性対象のセミナーに参加したあとに、引き続きクラブを立ち上げ、10年近く経ちました。主に、会食サービスをしています。
- ②クラブのメンバーの中に、80代の人もいるので、90歳を目標に活動を続けています。生活の刺激になっています。



木村 稚夫さん

- ③食事サービスのボランティアだけでなく、デイサービスの洗髪乾燥のボランティアなど、色々なボランティア活動があります。皆様に、勇気をもって、ボランティアを始めて欲しいと思います。

★グループホーム オリーブの家で活動中！

- ①仕事を辞めた後、「何ができるか」と考えたとき、「傾聴ボランティア」は出来るかもしれないと思い、始めました。お話することが難しい方のための「口の体操」をしたり、一緒に歌を歌ったりしています。
- ②利用者さん同士の自己紹介をするとき、認知症の方は、すぐに話したりできない人もいたので、「今出る声で話せばよいよ」と、少しずつ話してもらいます。



向 百合恵さん

- ③利用者の方々は、それぞれが違う人生経験を持っています。非常に幅広い人生を学ぶことができるのが魅力です。ボランティア活動は、とても楽しいです。



シンポジストの皆様、貴重なお話をしていただき、ありがとうございました！！



～感染症予防のために～

手洗い・うがいを
しっかりと、予防しよう！

～厚生労働省 「高齢者介護施設における感染対策マニュアル」より～



① 手の平を合わせ、よく洗う。



② 手の甲を伸ばすように洗う。



③ 指先、爪の間をよく洗う。



④ 指の間を十分に洗う。



⑤ 親指と手掌をねじり洗う。



⑥ 手首も洗う。



⑦ 水道の栓を止めるときは、手首か肘で止める。できないときは、ペーパータオルを使用して止める。



～インフルエンザの予防と対策！！～

1. 予防接種を受けましょう！
2. 手洗い・うがい・マスクをしましょう！
3. 十分な睡眠と栄養を心がけましょう！
4. 室内の湿度を50%～60%に保ちましょう！

インフルエンザの予防には、「納豆」、「オクラ」、「里芋」、「わかめ」、「メカブ」、「もずく」の“ヌルヌル食品”がオススメだよ★



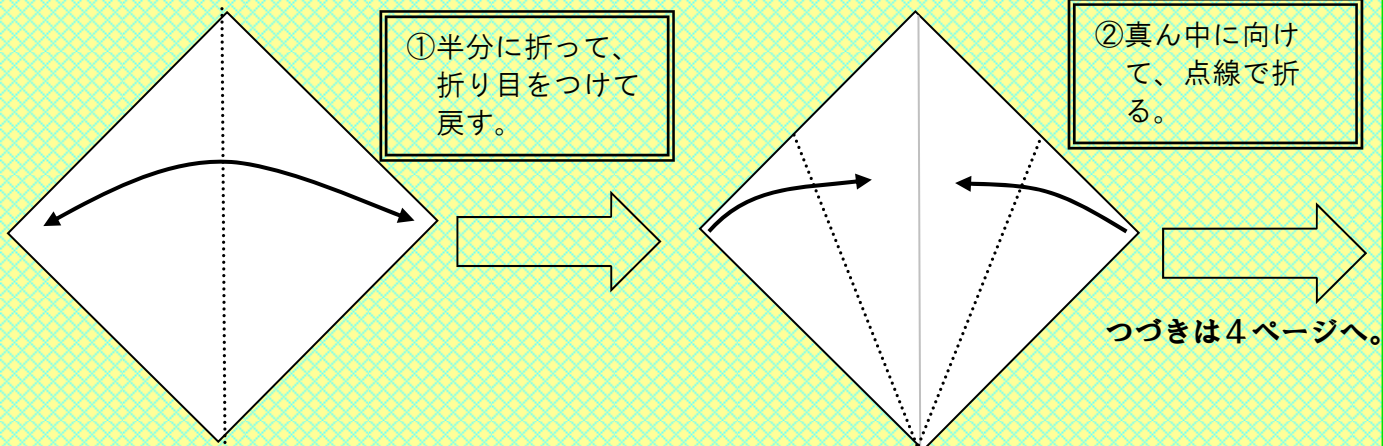
～折り紙の時間～

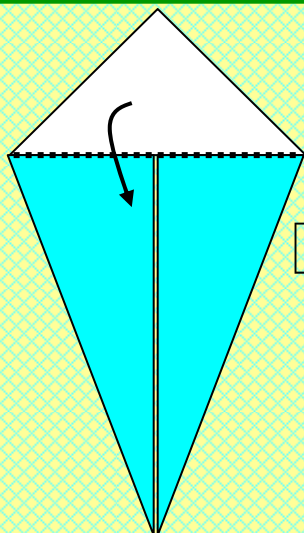
ボランティア活動の中で折ってみては！？



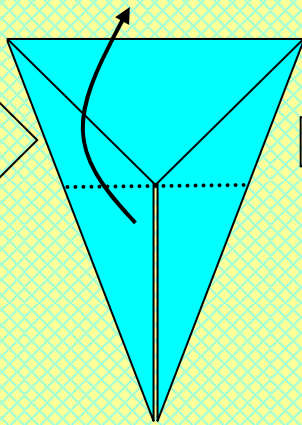
3月は、「ひなまつり」★そこで、今回は、「雛人形」の折り方をご紹介します。ぜひ、ボランティア活動の際に、介護施設の利用者さまなどと一緒に折り紙を楽しんでみてください。

参考ホームページ：「おりがみくらぶ」(<http://www.origami-club.com/>)

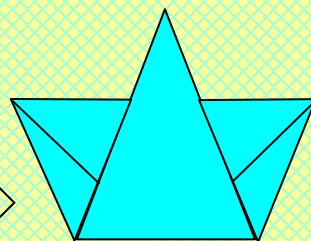




③点線で折る。

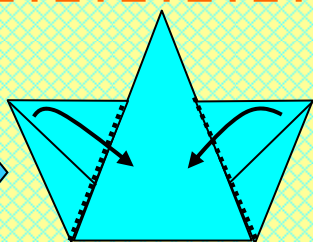


④点線で折る。

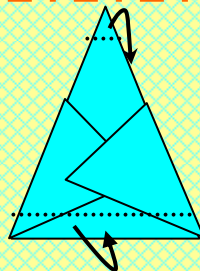


ここから、「おびな」と「めびな」の折り方が変わります！！

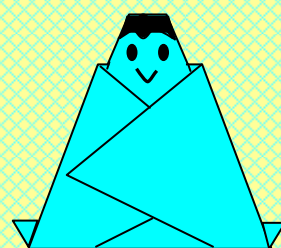
めびな



⑤点線で折る。

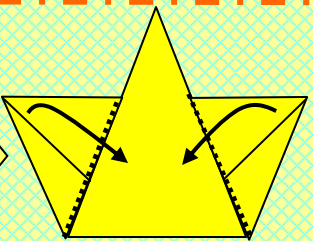


⑥点線で後ろに折る。

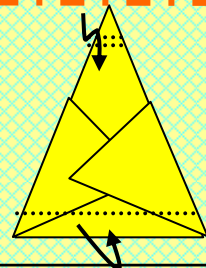


↑顔を書いたら、出来上がり★★

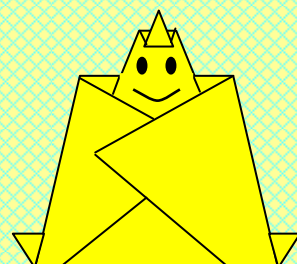
おびな



⑤点線で折る。



⑥上は段折り、下は後ろに折る。



☆みなさんの「折り紙の時間」をホームページに掲載しませんか？☆

介護支援ボランティア活動の中で、今回ご紹介した「雛人形」の折り紙を皆さんで折っている様子をヨコハマいきいきポイントホームページでご披露いただけるボランティアの方・団体、または介護施設・事業所等を募集します！

★写真を交え、活動の様子をA4サイズの用紙1枚でまとめてください。

★詳細は、「横浜市健康福祉局介護保険課」にお問い合わせください。

(TEL: 671-4252) (E-mail: kf-kaigohoken@city.yokohama.jp)



編集後記

今年度もありがとうございました☆

今年度は、各方面で、横浜市のボランティアポイント事業が注目される機会が特に多い1年だったように感じます。他都市からも数多く視察にいらしゃったり、「天皇皇后両陛下のご訪問」や「テレビ局取材」があったりと、改めて、ボランティアさんの活動への関心が高まっていると思えました。

登録研修会でも、施設で活動中のボランティアさんのお話をたくさん聴かせていただきましたが、皆様、「ボランティア活動で喜びを得ている」ということ、「生きがいになっている」ということなどをおっしゃっています。

人生の先輩であるボランティアさんに、いつも「笑顔の大切さ」と「謙虚な心」を教えてくださいたいです。これからも、皆様の素敵な「笑顔」を支えていければと思います！



担当: 中島