

「ふれあい、ふれあい、ふれあい、そして喜びへ」

今私たちの身近な生活の中で、高齢者を取り巻くさまざまな問題が深刻になってい

ます。ここでは、この問題に真正面から向き合ってボランティア活動を続ける「ルース」

という若者たちのグループを紹介します。その活動は、「まず自分たちが楽しもう」をモットーに、おじいちゃんやおばあちゃんとのふれあいを通じて、人と人の心がつながっていくには何が必要なのか、どうしたらいいのか試行錯誤をしながらも、ふれあう喜びや元気をお互い感じ合っています。そして、それを肥やしにして新しいふれあいの花を咲かせようとしています。

人は一人では生きてはいけません。ふれあうことで思いやりやさしさを実感できる社会が実現できます。自分には何ができるのか、「ルース」の活動を通じて考えてみませんか。

「サークルを始めたいきっかけ」

「このサークルを作ろうとしたきっかけは何ですか」



さかもと ひろき 坂本 裕樹さん
(民間ボランティアサークル「ルース」代表)

日頃より高齢者福祉の領域で仕事をし、高齢者と交流を持つことがきっかけとなりました。そんな中、分かったことは誰しも年を重ねてもできるだけ自分の住み慣れた家や地域で自立した暮らしをしたいと願っているということでした。そこで自分たちも何かできることがないかと考えサークルを作りました。

「なぜ、『ルース』という名前にしたのですか」

『ルース』の語源は、ポルトガル語で『光』を表します。名前を考えると、活動の目的や、意味を表すものにしたというメンバーの気持ちが一つになり、このサロン活動が参加する方々に『明るい』『家庭的な』ものであるようメンバーで考えました。



「メンバー構成はどうなっていますか」

「ふれあいきいきサロンを作りたい」と高校時代の友人や職場の同僚に相談し、5人のメンバーで昨年5月にキッピーモールにあるまちづくり協働センターに団体登録しサークルを立ち上げました。当初は20代の年齢層でしたが、活動をしていく中で賛同してくれる人が増え、現在ではメンバーは10人を超え年齢層も広がっています。

「民間ボランティアサークル『ルース』の活動について」

「どのような活動をされていますか」

毎月1回、第2日曜日の午後2時から4時まで、キッピーモール6階多目的ホールにて「ふれあいきいきサロン」を開いています。高齢期になると運動量や外出の機会が減ってしまいます。また、三田市内に日曜日のデイサービスが少ないということもあり、日曜日の外出のきっかけ作りや、高齢者とメンバーさらにはボランティアで参加していただける方との世代間交流が高齢期の生きがい作りの一環になってもらえればと考えています。また、サロンでは介護予防（要介護状態にならないための予防）にも取り組んでいます。転倒予防体操や認知症予防のための頭の体操、レクリエーション等を行っています。

「どのような方が来られていますか」

キッピーモール近くにお住まいで、歩いて参加される方が多いです。サロンには高齢者だけでなく家族の方も参加していただけます。キッピーモールまで一緒





に来て参加中は買い物などをするといった利用をされる方もいらっしゃると思います。活動場所をキッピーモールに選んだのも商業モールが家族それぞれのライフスタイルに合った利用方法を可能にするという点にあります。

「この活動で大事なことは何ですか」

やはり馴染みの関係やつながりを大事にしたいと考えています。月に一回のサロンですが、あそこに行けばあの人もいるというような場所になればと思っています。サロンでは、ボランティアで協力していただける方も募集しています。メンバーだけでは限界もありますし、メンバーと参加者と地域のボランティアの方が協働してサロンを作ることが馴染みの関係やつながりを作り、ひいては高齢期の生きがい作りにもつながると思っています。高齢者を対象としたサロンですが、世代交流を図りながら地域で高齢者を支えるコミュニティサロンをめざしています。そこに「まずは、自分たちが楽しもう」といった気持ちで取り組んでいます。

「活動を通して見えてきたこと、伝えたいこと」

「『ルール』の活動を通して、気づいたこと感じていることは何ですか」

今もそうですが、最初の頃はメンバーと試行錯誤の連続でした。数か月の準備期間を経て1回目のサロンを開催しましたが、参加者は0人でした。その時は「どうしようかな」とミーティングをして、駅前周辺でチラシ配りをしたりしました。2回目のサロンには3名の参加者があり、終了後「やっついてよかったな」とメンバーで話しました。その後徐々に参加してくださる方が増えていき、「ありがとう」「体操が楽

三同教研究大会から

すべての人に優しいまちの創造と差別解消に向けた取り組みの輪を広げるために、8月24日(日)に市民約820人が市内3会場に集い、4分野16分科会に分かれて、人権について学びました。



多文化共生と人権

お互いの文化を認め合い、共に生活していくことの大切さを学びました。

こころ豊かに生きる

人権のアンテナを張り巡らせることの大切さを、報告していただきました。



人権との出会い

ワークショップ形式で、「出会い」の中での人権について、楽しく学びました。



「今後さらに、どのような活動をしていきたいと思いますか」

昨年活動を続け、今年は三田市まちづくり活動支援助成金を受けることもできました。助成金では講師やボランティア団体を招いての演奏会などを企画しています。10月12日(第二日曜日)の「ふれあいいきいきサロン」では神戸女子大学教授で「NPO法人高齢者の為のADL体操研究会」理事長の松浦範子先生を招いていきいき介護予防体操を企画しています。ぜひ遊びに来てください。また、サークルとしての活動は始まったばかりです。今後とも皆様のご協力・ご理解とご支援の程よろしくお願い申し上げます。

※高齢者のADL(日常生活動作能力: Activities of Daily Living)のレベルにあわせて、無理なく身体機能を回復し、維持・推進させる体操(S-LV)。

お詫び 8月15日号に掲載いたしました、三田市同和教育研究大会「分科会実践報告の概要」の両性(男女)の自立と平等の報告者の所属が「連合PTA」となっていました。正しくは「連合婦人会」です。お詫びして訂正いたします。