

* * ボランティアセンターだより * *

金沢区の「困った」を応援する“助さん”

高 齢になり、庭の草取りをしてほしい」と依頼があれば、行って草取りし「施設のバザーでテント張りをしてほしい」と依頼があれば、行って作業する。このような活動を10年間続けている団体が“助さん”です。

平 成17年12月、男性ボランティア金沢“助さん”が誕生しました。

男性ボランティアは非常に少なかった当時、「男性ならではの活動をしたい」「定年後の生きがいがほしい」という思いで17名のメンバーが集まり、活動をスタートしました。

活 動は多岐にわたります。施設の車イスの清掃・点検・整備、庭の草取り、高齢者施設での夏祭りの手伝い、障がい者施設でのバザーの手伝い、買い物支援、児童の通学支援等々。年齢を感じさせないパワーで活動しています。

主 に庭の草取りをして活躍している青柳菊雄さんと、梁瀬広芳さんにお話を伺いました。

「助さんはいろいろな種類の活動があるので、長く続いているのではないか」

「草取りが終わった後、喜んでもらえることがやりがいにつながる」

「それに動くことで健康が保てる。外に出て雑談することも心身のためにいいね」

「活動することによって、地域のことや、金沢区のことがわかってよかったです」

「これからも、できることを続けていきます」

と話すお二人の笑顔は輝いていました。

活 動の動機は人それぞれですが、心の底にある

「困っている人の役に立ちたい」という思いが伝わってきました。

現在“助さん”的メンバーは21名。

男性のみな様、眠っている才能を開花させませんか?活動に興味のある方、依頼のある方は金沢区ボランティアセンターまでご連絡ください。



青柳菊雄さん(左)と
梁瀬広芳さん(右)



金沢区ボランティアセンター

時間:月~土 9:00~17:00(日曜・祝日・年末年始を除く)
TEL:045-784-2222 FAX:045-784-9011



善意銀行寄託者(平成27年10月31日~平成28年1月21日)以下の方々からご寄付いただきました。ありがとうございました。(敬称略)
浜木綿布サロン、金沢ふくまち応援団、カトリック金沢教会、いとぐるま、いきいきキッチン、五味
磐子、鈴木はつ江、手芸ボランティア みなづき、能見台地区連合町内会、公益社団法人 横浜南
法人会、金沢家事介護W.C.Oりぼん、金沢区賀詞交歓会実行委員会、平成28年金沢区消防出初式
実行委員会、日本発条労働組合 横浜支部、他匿名3件 計345,789円



録音版もあります
平成28年3月1日発行

「福祉かなざわ」編集委員会
社会福祉法人横浜市金沢区社会福祉協議会

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀1-21-5

Tel 788-6080 Fax 784-9011

HP <http://www.kanazawa-shakyo.jp/>

Mail info@kanazawa-shakyo.jp

※「福祉かなざわ」のバックナンバーをご希望の方は、金沢区
社会協までお問い合わせください。

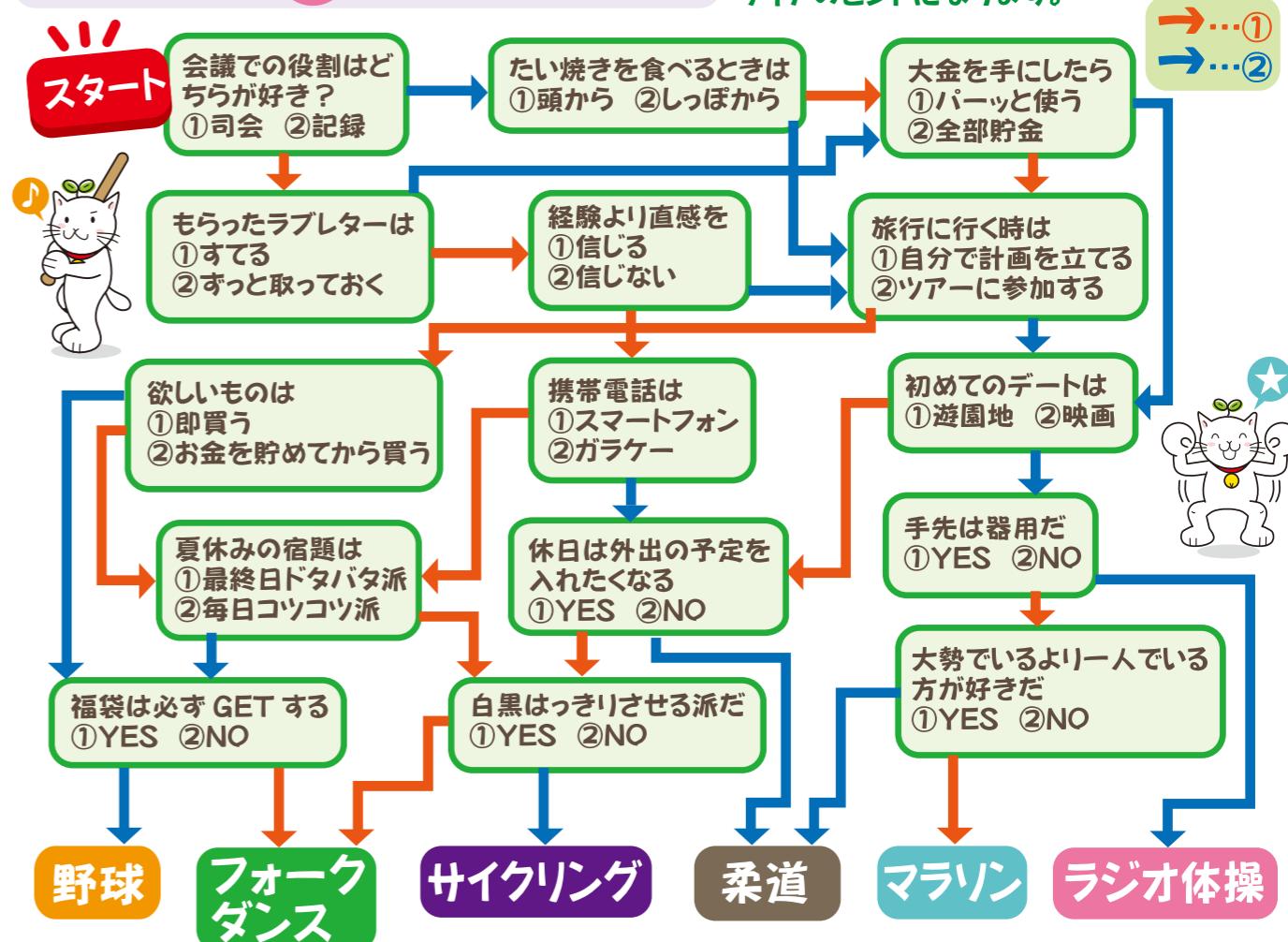
特集

健康づくりにボランティア

運動をこころがけ、バランスのとれた食事をする習慣と、地域との交流・活動への参加を通じて積極的に「つながり」をつくると、心身の健康に効果があるといわれています。健康づくりのひとつに、ボランティアを考えてみませんか。

スポーツdeボランティア

①または②で進んでください。たどりついたスポーツの種目が、あなたに合ったボランティアのヒントになります。



タイプ別・おすすめボランティアの紹介は中面で→

ボランティアから始まる、一人ひとりが元気で過ごせる日々

野球

にたどりついたあなたは
「仲間と一緒に楽しめる」タイプ

おすすめのボランティアは
グループに入つての活動、歌・演奏・踊りの披露、まちの清掃活動

音楽・踊りを披露する

高齢者施設などで歌や
楽器演奏、踊りを披露。
発表の場が持てて、観て
いる人に楽しんでもらえるなどなど、いいこといっぱい!

清掃活動

公園、道路などの清掃、
花壇の手入れなどを通じて、利用者の心を和ませ、まちの美化に一役買おうことができます。

フォークダンス

にたどりついたあなたは
「たくさんのお会いを楽しめる」タイプ

おすすめのボランティアは
イベント手伝い、一日だけ・期間限定の活動

福祉施設等で行われるイベントの手伝い

会場の設営・撤収や来場者の案内など、ボランティアの出番はたくさんあります。あなたの力でイベントを盛り上げませんか。

一日だけ・期間限定の活動

「ボランティアが初めて」という人にもおすすめです。対象や内容を限定せず、まずは参加、体験してみませんか。

どんな活動があるか、興味を持ったらボランティアセンターに相談してください。

サイクリング

にたどりついたあなたは
「外出が好き、運動が好き」なタイプ

おすすめのボランティアは
高齢者や障がいのある人と一緒に外出を楽しむ

病院内付き添い

高齢や障がいのために一人で病院内を移動することが難しい人に付き添います。

ガイドボランティア

同行や見守りが必要な知的・身体に障がいのある人の外出の手伝い。障がいのある人の社会参加と、障がいを理解する機会になります。

また障がいのある子どもの学校内の生活を支援する活動もあります。



柔道

にたどりついたあなたは
「じっくりと相手と向き合う」タイプ

おすすめのボランティアは
施設での話し相手、登下校の身守り

施設での話し相手

施設を利用する人の会話を通じて、相手の気持ちに耳を傾け、寄り添うことの大切さも学べます。

登下校の見守り

小学校の通学路や校門周辺で、子どもの安全を見守ります。挨拶を交わすことで地域に暮らす子どもたちを知る機会になり、防犯にもつながります。子育てサロンの手伝い、一時保育・遊び相手などのボランティアもあります。

マラソン

にたどりついたあなたは
「丁寧に時間をかけて取り組む」タイプ

おすすめのボランティアは
布えほん作成・おもちゃ修理、庭木の剪定

布えほん作成・おもちゃ修理

子どもにとって優しい素材で作られた布えほんの作成や、壊れて動かないけれど捨てられない、大切なおもちゃを修理します。活動場所は手芸サークルや地域のおもちゃ病院です。

庭木の剪定・草刈り

高齢の人に、庭木や草花の手入れは大きな負担。ガーデニングの趣味、剪定の経験をいかして庭先をきれいにしませんか。

ラジオ体操

にたどりついたあなたは
「時間がなくても自分なりに工夫する」タイプ

おすすめのボランティアは
使用済み切手の収集、募金・寄付

使用済み切手集め

集められた切手は援助を必要とするアジア・アフリカの国等の支援に使われます。

このほか、ペットボトルのキャップ、ベルマーク、書き損じハガキ、外国コインを集めて支援に役立てるという活動も、すぐでも始められます。

募金・寄付

何かボランティアを始めたと思った時、時間や場所を選ばず手軽に始められる活動です。

金沢区社協で受付している募金・寄付は、赤い羽根共同募金、善意銀行、各種義援金です。

ボランティアに興味を持ったら…

金沢区ボランティアセンター
横浜市ボランティアセンター

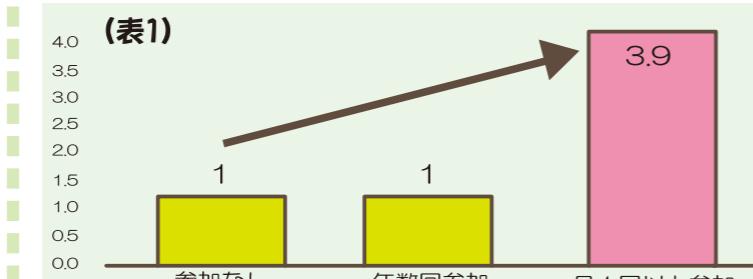
電話784-2222 ファックス784-9011

電話201-8620 ホームページ <http://www.yokohamashakyo.jp/yvc/>

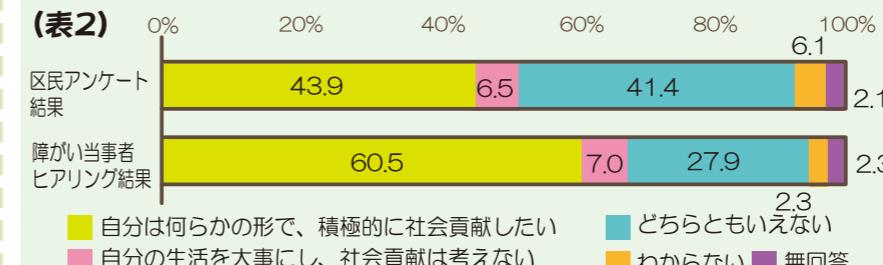
～第3期金沢区地域福祉保健計画策定コラム～

あなたもわたしも 地域も元気に

ボランティア活動などへ積極的に参加している人は、していない人に比べて4年後も健康で自立した生活を続けている人が多いと分かりました。その差は約4倍という結果が出ています(表1)。



また、第3期金沢区地域福祉保健計画の策定に向けて実施した区民意識調査※では、何らかの形で積極的に社会貢献したいという回答が多くありました(表2)。



一人ひとりが元気な日々を送ることのできる活力ある金沢区に向けて、みなさんも一歩を踏み出してみてはいかがでしょうか。

※26年度金沢区暮らしや地域に関する意識調査。対象：一般区民、福祉保健団体、障がい児者とその家族