

ちょっと覗いてみませんか? ボランティア

ばらボラ

6月号

(通算第12号)

97.5.25

発行：東灘・地域助け合いネットワーク

TEL 078-843-4029 FAX 078-842-2907



97年5月5日の住吉のだんじり祭

ボランティアを募集しています

東灘・地域助け合いネットワークでは地域の医院での「ふれあいサロン」、仮設住宅での「茶話やかタイム」、そして新しく始めた「美術館散歩」といった活動にたくさんの方のボランティアが参加しています。

また、お話し相手、お買い物代行、通院介助、薬とり、荷物運びなどもししています。

週一回からの参加でもOKです。

5月10日 朝のメニュー
100円
(2枚綴りの食券が1000円)



なんとこれだけあって
100円ホッペッリ♪

浜仮設のモーニングサービス ただいま開店中

「この人たちがみんな元気で仲ようできたら、私が思うのんはそれだけなんよ。」

浜公園仮設のふれあいルームで、四月から毎週土曜日曜にモーニングサービスを始めた河村佐代子さんの話である。

この仮設は地域型と呼ばれる。炊事もトイレも共同で四畳半一間が各人の居住である。大半が一人住まいで、三四世帯が二階建ての三棟に分かれて住む。

河村さんは五九歳だが

てをつなぐ力

明るく若々しい。元気そうに見えるが昨年の九月に二度目の膝の手術を受け、三度目の手術の予定があり、腰痛もある。しかしモーニングサービスは何

もかも河村さん一人が支えている。「手術せんとかんけどここにおける間はできません。部屋の周りに荷物を置いてあるので真ん中に一畳分くらいの空きしかなくて。ときどき息が詰まりそうになりますんよ。」開店すると毎回一五人くらいが訪れる。そこで茶の間のようにつろいでお互いに気持ち

を通わせあう。来店中の老女性が言った。「私ら、よそへ行きたないわ。ずーっと一緒に住みたいわ。」河村さんはまるで自分より年上の人たちの母親のようだ。

「いちばん嬉しいのは、お酒ばかり飲んでいる人が、ここに来るようになって、ちよつと量が減ったというて聞いたこと。」

震災から三年たった今、

仮設住宅住まいの健康調査報告が相次いでいる。県社会福祉協議会の調査によると、仮設住宅における壮年層では、健康な人は二・四％に過ぎないという。これは一―三ヶ月に、県内の尼崎、神戸、加古川、大阪府の豊中、八尾の計十三の市の二四の仮設住宅で四〇から六四歳の一六九人に聞き取り調査

をした結果である。

このうち半数は無職で、二〇％が年金と生活保護で暮らしていた。収入がなく、預貯金の取崩しや仕送りで生活している人も一七％いる。

震災前に比べると病気で医者にかかっている人は倍の六二％に増えたという。

報告はさらに二〇％近くの男性が「身近に暮らしや医療のことを相談できる相手がいない」と答えたとある。

こうした数字を示されると、日頃巡回を続けている私たちボランティアの気持ちには暗くなる。一方、河村さんのような活動を目のあたりにすると、トンネルから抜け出て力が湧いてくる。活動が息長く続けられるよう支援したいものである。

仮設住宅の巡回をやり

出して以来この一年十ヵ月、迷ったり、悩んだり、自信を失ったり挫折感に見舞われたことも何度かありました。

なんの応答もなかったり、冷たく拒否されたり、からかうようなことを言われたり、そんなときはさすがの私も、しょんぼりうなだれた気持ちでネットワークに帰ってくる。でもテントの中で、仲間と冗談を言い合いながら、手作りの昼食をいただくうち「まあいいか、来週も行ってみよう」という気持ちに

なるから不思議で

何度か訪ねるうちに、相手も徐々に心を開いて下さり、こちらもゆつたりとした気持ちでお話しを聞けるようになってくると、なんとなく気持ちのつながりが出来てくるような気がします。

程度の差こそあれ、人間は孤独に弱い生きものです。「誰かが自分のことを気にかけてくれている」そう思っていただけなのに、ボランティアとして役にたつていないと目下もいいのではないのでしょうか。

そして今思うことは、「なんとかしてあげなければ」というような気持ちは捨てて、たとえ返事はなくとも「お元気ですが、お変わりありませんか」と声をかけよう、答えて下さる方にはなるべくゆつくりと優しい気持ちで話を聞いてあげようと。

①人間が生きていく上で、必要不可欠なものはまず衣食住の確保です。生活が多少とも快適で安心できるものになっていけば、心の健康は少しずつ自然に回復していくのではないのでしょうか。ボランティアの基本的な役割は、依頼者の毎日の生活を、できる範囲でお手伝いすることです。

②毎日の生活の具体的なこと（買い物に行く、洗濯をする、食事を作るなど）をひとりでどう処理していく手助けこそが、心の健康にとっても重要なことなのです。依頼者が少しでも普段の生活を取り戻そうと努力するうちに、次第に立ち直りの芽生えが出てきます。

③人との交流を図ることも心を癒す対策の一つです。依頼者との交流はとても大事です。仕事だけしてさっさと別れるよりも、時間に余裕があれば、話し相手になてあげましょう。ボランティアとしては、自分が話すよりも、じっくりと相手の話に耳を傾けることが大切ですよ。『話し上手より聞き上手』です。

臨床心理士・斎藤文夫
先生の資料要約

自分の特技を生かして人に喜んでもらえたら、とボランティア登録をして下さっています。お問い合わせは当ネットワークまで。

この指とまれ！

心の思いを

川柳に綴ってみませんか

講師：阪東栄さん 78歳 東灘区深江在住

月2回：第1・第3水曜日：午前10時～12時

場所：瀬戸仮設ふれあいセンター

年齢不問・初心者歓迎・入会金なし会費無料
※グループ・個人の指導も受け付けています。

出向、自宅開放など条件のあう範囲で気軽に相談にのってくださいます。

三味線の出張します。

現在しあわせの村のシルバーカレッジで三味線指導されている亀田俊彦さんほか6名の皆さんです。

※童謡・民謡・歌謡曲・メドレーなんでもOK

※聞いただけでもOK。いっしょに歌うもOK

まずは各ボランティアグループのイベントに取り入れてみませんか。同じ聞くら歌わな損々。懐かしのあの歌この歌。きっと口ずさんでみたくなるはず。場所の提供があれば指導もOKだそうです。

1997年6月

日	月	火	水	木	金	土
1 	2	3 ふれあいサロン (西崎眼科 医院)	4	5 ふれあいサロン (月例ミー ティング)	6	7
8 お鍋の会 (六甲第3 仮設・若 芽の会) 	9 ふれあいサロン (浜中内科 医院)	10 ふれあいサロン (河原医院)	11 ふれあいサロン (勝盛眼科)	12 ふれあいサロン (川島クリニック) こねやか福祉センター・堀江 れこんを国ふな市会	13 東灘区ボランティ ア連絡会	14 美術館散歩 (本庄仮設)
15 	16 ふれあいサロン (能登医院) 三味線のつどい (深江浜仮設)	17 ふれあいサロン (田中医院) 茶話やかタイム (御影仮設)	18 ふれあいサロン (深山医院) 茶話やかタイム (川井公園仮設) 常任幹事会	19 ふれあいサロン (神尾小児科) 茶話やかタイム (魚崎第1・第 2仮設)	20 東灘区地域ケア ネットワーク会 議	21 鈴木祥之ミニ・ラ イブ (六甲第3仮設)
22 	23 月例連絡会	24 ふれあいサロン (藤田外科) 茶話やかタイム (手水仮設)	25 ふれあいサロン (有光医院) ボランティア体 験デイ (大阪/松原高校)	26 ふれあいサロン (宮地医院)	27 ふれあいサロン (高瀬内科)	28 ボランティアB研 修
29 	30	東灘・地域助け合いネットワーク TEL:078-843-4029				

東灘区内4カ所で毎月開催しています。
御影公園仮設 第3火曜
川井公園仮設 第3水曜
魚崎第1・第2仮設 第3木曜
手水公園仮設 第4火曜
いずれも10:00~12:00
みなさんも一度参加してみませんか

話が弾む

茶話やかタイム

魚崎第二仮設で恒例の茶話やかタイムが開かれた。五月一日(木)この日の手芸作品はティッシュケース。牛乳パックを使ってボランティアが教えながら一緒に作っていく。「あれ、失敗したわ」「失敗したほうが頭を使うからいいのよ」「まあ、ええ言い訳ね」すっかり心を通わせ、手を動かしながら会話も弾む。

「市営住宅当選したのよ」の声にまわりからよ

かつたねと歓声があがった。この人は優先的に元のところに帰れるそう。だ。「ひとり暮らしなので安心です」と嬉しそうであつた。現在住民がもとの三分の二以下に減少した魚崎第二仮設。「私は当選しなかつたけど、秋の抽選までここで待ちますわ」と明るい笑顔もあつた。

約一時間後、牛乳パックは和紙を貼った素敵なケースに早変わり。となりどうして作品を見比べる。和紙によつてそれぞれ趣も違う。続いて住民の方が用意して下さったお茶菓子をおいいただき、ティータイム。こうして親しくなつた仲間も一人また一人仮設を離れていく。震災の痛手を分かち合つた仲間たち。「やがて恒久住宅に移るその日まで」と明るく仲よく暮らしている。

	サービス内容	2月	3月	サービス内容	4月
生活支援活動	家事 掃除・調理等	24	15	お話し相手	26
	介護 介護一般・話し相手・様子伺い等	272	195	通院送迎・介助	23
	移送 車による通院・外出介助等	33	20	外出介助	11
	車による引越・荷物運搬等	10	13	薬取り代行	10
	その他 室内の荷物運び・移動・修理等	14	26	買物代行	9
				引っ越し手伝い・荷物運び・荒ごみ出し	11
コミュニティ活動				簡単な修理・修繕	1
				仮設巡回	115
	ふれあいセンター	6	8	ふれあいセンター	8
	茶話やかタイム	4	3	茶話やかタイム	
	ふれあいサロン	13	13	ふれあいサロン	13
				美術館散歩	1
情報提供活動	心のふれあいの集い・心のオアシス	1	1	心のオアシス(手水仮設)	1
	その他のイベント	0	1	その他のイベント	1
	★活動メニューの分類が変わりました。 ネットワークの活動も第3期目を迎え、1年目、2年目と比べて、依頼者の方のニーズにも変化がみられるようになりました。 現在のネットワークの活動を、より正確に表すために、この4月から活動メニューの分類を上記のようにしました。			ボランティア研修	2
				「ばらボラ」発行(取材・編集・発送)	17
				パソコン事務処理	5
				外部会議出席	5
				講師・パネラー	0
その他	・ネットワークの活動は主に3つ(生活支援・コミュニティ支援・情報提供・処理)に分類します。			Vr送迎	19
				昼食準備	25
	サービス件数	377	295	サービス件数	307
	一日平均サービス件数	16	11	一日平均サービス件数	12
	参加ボランティア総数	542	613	参加ボランティア総数	446
	一日平均ボランティア数	23	24	一日平均ボランティア数	17
	登録ボランティア数(累積)	1,403	1,412	登録ボランティア数(累積)	1426

今月の
新規ボランティアは
12人
でした

大上佳子さん
小林里美さん
中村和子さん
山本貴美子さん
柳井篤子さん
藤田大作さん
水田守一さん
奥地かおるさん
池上隆功さん
門坂昌樹さん
黒田智子さん
豚座八重子さん

ご支援ありがとうございました
97.4.21~97.5.20にご寄付、
物品をいただいた方たちです

加藤由美 斉藤文夫
工藤裕二 ヨシダテツコ
菱幸グループ社員一同
(敬称略)

東灘・地域助け合いネットワーク
〒658 神戸市東灘区住吉東町
2-3-28 東灘区役所中庭事務所
TEL 078-843-4029
FAX 078-842-2907
e-mail
tasukeai@mxb.meshnet.or.jp
http://www1.meshnet.or.jp/
~tasukeai/



どんな人こんな人

うえむら みつよ

上村光代さん 32歳

東灘区在住 神戸生まれ



ボランティアに参加し、自分に可能性のあることを発見

阪神・淡路大震災の半年前に、東京から六年ぶりに神戸に戻ってきた。「まさか神戸に戻ってきて地震にあうとは、夢にも思っていなかった」としみじみと語っている。震災直後に電柱の「水汲み手伝て！」のチラシを見たのが、初めてのボランティアの参加であった。復旧すればやめようと思っていたのに、知らぬ間にハマっていた。

この魅力はなに？ なにより月謝を払わないで人生勉強が出来ること。『志は小さい』『けれど、社会に参加しているという満足感があり、楽しいから来ている。彼女は「茶話やかテント」及び「ぼらボラ」の名付け親であり、活動の中心である。

ボランティアで人の役にたきたい、といった気負いはなく、「私にもこんなことが出来るんだ」という発見が継続につながっていると、淡々と話す。また、お年寄りのお世話をするようになって、自分の祖母に対する気持ちが変わったそうである。さらに、(ボランティア内で)多くの人生の先輩方と接して、自分も将来はこのようになりたいというお手本を得ている、と語る。

もの静かな中に、芯の強さを感じさせる上村さんだ。「ぼらボラ」の編集委員として、こまやかな気遣いと、やさしさを垣間見ている。

活動維持のために

ご協力ください

銀行振込

さくら銀行 甲南支店
普通口座 3994604
口座名義 東灘・地域助け
合いネットワー
ク 中村順子

郵便振替口座

01140-9-88648
名称 東灘・地域助け合
いネットワーク

編集後記

●人との出会いが嬉しいボラン
ティア。家庭との両立が悩みです。
(村山メイ子)

●地震の年は行えなかったお祭り
(表紙写真)が今年も無事行われ
ました。お祭りに参加することも地
域のコミュニティ作りのボランティ
アですよね。(上村光代)

●梅雨って5月からだったんで
しょうか。最近空が信用できませ
ん。(竹内克仁)