

生き活き

【目次】

つながる	1・2
いそしむ	3・4
くらす	5・6
今月のクイズ	裏表紙



令和5年度傾聴ボランティア養成講座観音寺会場

受講者 男性1名 女性4名

1日目

令和5年10月6日(金) 10:00~16:00
観音寺市社会福祉センター2階第3会議室
(観音寺市坂本町1丁目1番6号)

時間	講師	内容
10:00~11:45	さぬき傾聴ボランティアグループ「陽」 山本隆夫氏	① 傾聴活動を通して ② グループワーク
11:45~12:00	香川県社会福祉協議会職員	① ボランティアについて ② 高齢者いきいき案内所登録について
12:00~13:00	昼食時間	
13:00~16:00	認定NPO法人グリーンワークかがわ 青井恵子氏 秋山美智子氏	① 傾聴とは ② 傾聴の仕方、関わり方 ③ 傾聴ロールプレイ実習 ④ 認知症高齢者の理解・対応 ⑤ グリーン(悲嘆)ケアについて



少人数ならではの和やかな雰囲気での講座スタートで、講師との距離も近く、ロールプレイ時などでは、一人一人の感想をじっくりお聞きすることができたように思います。

2日目

令和5年10月20日(金) 13:45~15:15
香川県立笠田高等学校(三豊市豊中町笠田竹田251番地)

時間	参加者	内容
13:45~14:15	受講者のみ	① 傾聴講座振り返り感想 ② 会話中の沈黙体験
14:25~15:15	受講者×笠田高校 生活デザイン科18名	・傾聴実習 話し手:高校生 聴き手:受講者 ・高校生の感想等



傾聴活動体験前に、ボランティアについての説明を香川県社会福祉協議会 矢野主事から受け、その後、高校生を3グループに分け、傾聴の順番がくるまでは、高齢者いきいき案内所のパンフレットや季刊誌の内容紹介や、9月に発行した傾聴ボランティアのリーフレットについての説明の時間を設けました。

進学、就職先の決まった生徒たちは、受講者との会話に終始笑顔で、心の余裕とリラックス感を感じました。また、人生の先輩にアドバイスを仰ぐ場面もあり、わずかな時間でしたが、様々な大人に出会い、話を聞いてもらう体験がよい経験となり、良き聴き手へとつながってほしいと思います。

令和5年度読み聞かせボランティア養成講座観音寺会場

受講者13名(男性2名 女性11名)

観音寺市初開催の読み聞かせボランティア養成講座では、これから地域で活動したいお気持ちの方、現在読み聞かせ活動を行われている方、学童保育などで活動されている方など様々な方々に受講いただきました。実習においてもそれぞれの個性が光る絵本の読み聞かせをご披露いただきました。

1日目

令和5年11月7日(火)
観音寺市社会福祉センター2階第3会議室
(観音寺市坂本町一丁目1番6号)

2日目

11月15日(水)
一ノ谷なかよし教室
(観音寺市古川町117番地1) 対象 学童保育
11月16日(木)、17日(金)
あそびのもり
(観音寺市吉岡町906-1) 対象 大人



令和5年度国際白杖の日啓発活動に参加して来ました!

令和5年10月15日(日) 10:00~12:00

参加者 足立 真理、大西 由佳、田所 なよ子、柳原 美枝子、山本 由紀子(五十音順)

【国際白杖の日】世界盲人連盟(現:世界盲人連合/World Blind Union)が、1970年(昭和45年)10月15日に制定。視覚障がい者が持つ白い杖「白杖」(はくじょう)の意味や役割を多くの人に知ってもらい、安全に歩行、生活できるようになるとともに、視覚障がい者に対する理解をより深めてもらうのが目的で、日本では、記念日として、2022年(令和4年)に一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。

香川県では、当日、(公財)香川県視覚障害者福祉協会主催のもと、高松丸亀町壱番街前ドーム広場で、視覚障がい者が安全で安心して商店街を通行できる環境整備を目的に、視覚障がい者、盲導犬、ボランティアが協力して、啓発のチラシやグッズを配布しました。啓発活動への参加で、視覚障がい者や盲導犬ユーザーと話をする機会や、歩行人の反応などから、さらなる経験を積まれたのではないのでしょうか。今後も継続とのことで、ご興味を持たれた方は事務局までお問い合わせください。



災害学習紙芝居ゲーム「なまずの学校」 in 就労移行支援事業所サスケ・アカデミー高松

令和5年10月27日(金) 10:45~11:45 参加者 梅田 菜穂子、中川 知子、森 雅彦

9月に体験いただいた災害学習紙芝居ゲーム「なまずの学校」を、読み聞かせと共に、地域の皆様と楽しく防災を学ぶツールとして活用することができました。

サスケ・アカデミー高松では、利用者の皆様はじめ、職員の方々にも参加いただき、一緒に考えながら、災害について学んでいただきました。ゲーム後は、盛り上がった気持ちを落ち着かせる時間として、読み聞かせを行い、予定通りの時間で終わることができました。使用した絵本等は以下となります。

当日のプログラム

1. 読み聞かせ「ガタガタ村と大ナマズ」 読み手 梅田 菜穂子さん
文:山王三・四丁目自治会 絵:寺田 順三 出版社:Z会
2. 災害学習紙芝居ゲーム「なまずの学校」10問 司会進行 梅田 菜穂子さん
3. 読み聞かせ「たいようがわらってる」 読み手 中川 知子さん
作:川平 慈英 絵:ミロコマチコ 出版社:Gakken
4. 読み聞かせ「つるかめ つるかめ」 読み手 森 雅彦さん
作:中脇 初枝 絵:あずみ虫 出版社:あすなろ書房

災害学習紙芝居ゲーム「なまずの学校」は、貸し出しをしています。お問い合わせは、事務局まで。



つながる

令和5年度国際白杖の日啓発活動
令和5年度傾聴ボランティア養成講座

災害学習紙芝居ゲーム「なまずの学校」
令和5年度読み聞かせボランティア養成講座

つながる

椅子に座ったままできる瞑想とヨガ

令和5年12月12日(火) 10:00~11:30 県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム
参加者 男性3名 女性5名 計8名

今年度交流会『きらりんぐ』で開催した「椅子に座ったままできる瞑想とヨガ」がとても好評だったため、皆様の生活の中でお役に立てると考え、会費制(1,000円/1回)で、登録者でない方にもご参加いただけるようにしています。自身の生きがいのために始めたボランティア活動や、グループ活動が少し心身に負担になってきた時などにも、講師の指導のもと、自身の体の声を聞き、整えていく時間は、体を解きほぐすと共に、心も軽くなっていく癒しと安らぎの時間になっているようです。

誰かのために活動することも大切ですが、自分自身を大切にすることも同じように必要です。

次回は3月12日(火) 10:00~11:30 県社会福祉総合センター3階健康プレイルームで行います。ご興味を持たれた方は、ぜひ事務局までお申し込みください。



自分の体に自身の状態を聞くという新しい経験ができた。

元気度30%から70~80%になった。

椅子にすわったままというので、安心して体験できた。

講座終了時には体ポカポカしてきた!

参加者の声

高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』12月しめかざりづくり

高松会場12月6日(水) 県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム
参加者 男性1名 女性8名 計9名
丸亀会場12月14日(木) 丸亀市市民活動支援センター「マルタス」1階多目的ホール1
参加者 女性5名

毎年恒例のしめかざりづくりでは、はじめに講師から絵本「しめかざり」の読み聞かせがあり、しめかざりの稲わらから出来上がりまでの説明や、しめかざりの飾りの意味、さまざまなしめかざりを知ることができます。その後の作業では全く初めての方でも、講師の手伝いや手直しで、新年を清々しく迎えるにふさわしいしめかざりが出来上がります。日本のお正月には欠かせないしめかざりを自分の手で作ることで、1年の過ごし方を真摯に考える機会にもなりそうです。しめかざりについて詳しく書かれている絵本「しめかざり」



(作・絵: 森 須磨子 出版社: 福音館書店)や、「しめかざり 新年の願いを結ぶかたち」(著者・編集 森 須磨子 出版社: 工作舎)を機会があれば、ご覧いただきたいと思います。2024年の年末には、ぜひしめかざりづくりのご参加をお待ちしています。



傾聴ボランティア勉強会

毎月1回開催
(令和5年度は8月・3月はお休み)

傾聴ボランティア勉強会は、傾聴ボランティア養成講座受講後、活動中の方や、傾聴活動に向けて準備をしたいとお考えの方々が10名程度が集まり、勉強会を開催しています。

養成講座講師の山本 隆夫さんと一緒に、日本傾聴ボランティア協会発行(旧ホールファミリーケア協会)の冊子「わかりやすい傾聴ボランティア活動の基本」をテキストとして、自分や参加者の考えをテキストの回答を照らし合わせ、傾聴活動に備えています。時には、参加者や講師からの悩みごととして、実際の活動で困っていることなどを相談する場になっています。参加者の色々な考え方や対応に耳を傾ける時間は、傾聴時の柔軟な対応にもつながり、経験を積むことと等しいと思います。今年度は10回開催することができました。次年度も毎月1回をペースに開催し、参加者から一人でも多くの方を傾聴活動に結びつけたいと思います。



傾聴ボランティア
ご存知ですか。



令和6年度予定

開催日 13:30~15:30 香川県社会福祉総合センター6階和室研修室	
① 令和6年4月17日(水)	⑥ 令和6年10月16日(水)
② 令和6年5月15日(水)	⑦ 令和6年11月20日(水)
③ 令和6年6月19日(水)	⑧ 令和6年12月18日(水)
④ 令和6年7月17日(水)	⑨ 令和7年1月16日(木)
8月お休み	
⑤ 令和6年9月25日(水)	⑩ 令和7年2月19日(水)
	令和7年3月26日(水)

傾聴ボランティアのリーフレット(三つ折り)を作成しました。傾聴活動が必要な方はじめ、傾聴活動を始めたい方などにリーフレットをお渡しします。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』11月「ばあばFPが考える終活～ふたつの視点から～」

11月14日(火) 13:00~14:30 県社会福祉総合センター6階和室研修室
参加者 男性3名 女性9名 計12名

香川県金融広報アドバイザー 境 輝美さんを講師に、親の支援をする立場、これから子や孫から支援を受ける立場として、ご自身の介護経験をもとに、さまざまなデータも交え、ご説明いただきました。特に、子や孫から支援を受ける立場としては、現在の医療保険、生命保険の加入状況を把握し、健康が維持できているうちにできる見直しなどは、参加者の方にとっても考えるチェックポイントのようでした。

一緒に片付けることで、思いを聞き、思い出の品を新しい思い出として、一緒に生きてきた証を感じる作業ができると思った。

スマートフォンの新常識を聞かせてもらい、自身の情報更新につながった。

終活の捉え方を自分らしく生きる活動の1つという言葉に気づかされた。



参加者の声

いそしむ

● 傾聴ボランティア勉強会
● 椅子に座ったままできる瞑想とヨガ

● 高齢者いきいき案内所交流会「きらりんぐ」

11月・12月



小豆島町社会福祉協議会

住所：小豆郡小豆島町片城甲 44-95
 電話：0879-82-5318
 F A X：0879-82-5319
 メール：olive_shakyo@shirt.ocn.ne.jp

小豆島町社会福祉協議会
 イメージキャラクター
 「ふくぴい」



小豆島町社協では
 こんな地域支援活動を
 実践しています

小豆島町社協では行政と協働で、いくつになってもだれもが自分らしく笑顔で生活を送ることができる幸齢者(高齢者)となることを目的に「こまめ事業(生活支援体制整備事業)」を実施しています。こまめ事業は「つながりづくり」「居場所づくり」「人づくり」を3本の柱としています。

まず、「つながりづくり」「居場所づくり」では、各地区で行っているサロンのリーダーが情報交換や意見交換を行う場を設け、サロンの実施方法についての悩みを参加者で共有しながら相談することでリーダー同士が繋がり、町内全域のサロン活動の活性化を目的に実施しています。また、他地区のサロン活動を見学しやすい環境を整備し、互いに良い所を吸収し合いながら活動が長く続けられるように努めています。

次に「人づくり」では地域で支え合い活動に取り組むボランティアを増やすことを目的にこまめ隊養成塾の開催しております。こまめ隊養成塾では、認知症についての理解や支え合い活動の大切さについての講義を行っております。受講された方は、こまめ隊として地域でできる身近なボランティア活動や支え合い活動に取り組んでいただいております。さらにそこからボランティアとしてステップアップしたい方は、町が実施する介護予防支援ボランティア養成講座を受講し、介護予防支援ボランティアとしてゴミ出しのボランティアやサロンの運営、社協の行う配食サービスの配達にご協力していただいております。

こまめ隊養成塾の様子



土庄町社会福祉協議会

住所：小豆郡土庄町甲 620 番地
 電話：0879-62-2700
 F A X：0879-64-5412
 メール：tonosho-shakyo@deluxe.ocn.ne.jp



土庄町社協では
 こんな地域支援活動を
 実践しています

土庄町社会福祉協議会では11月に4年ぶりにチャリティバザーを開催しました。家庭にある未使用の日用品などを町民のみなさんに提供していただき、市価より安い価格で販売します。社協とボランティアグループ・福祉団体が協力し、バザーを行いその収益金をそれぞれの団体の活動資金にしています。毎年老人福祉大会に合わせて開催していたのですが、コロナの影響で3年間バザーができずにいました。また社協事務所の移転に伴い、様々な課題がありましたが話し合いを重ね無事に開催することができました。

当日はたくさんの方々が来場され大盛況で、両手いっぱいの荷物を大満足で持って帰られている姿が目につきました。ボランティアグループや福祉団体、またお客さんを身近に感じられ、町民のみなさんの善意が土庄町の福祉活動に使われるよいサイクルになっている活動です。

当日はたくさんの方々が来場され大盛況で、両手いっぱいの荷物を大満足で持って帰られている姿が目につきました。ボランティアグループや福祉団体、またお客さんを身近に感じられ、町民のみなさんの善意が土庄町の福祉活動に使われるよいサイクルになっている活動です。

チャリティバザー



令和5年度
 福祉チャリティバザー収益金配分額

団体・グループ名	使用目的	配分額
婦人会	スポーツ大会運営費	10,000
老人クラブ連合会	広報誌印刷費	20,000
身体障害者福祉会	県スポーツ大会参加費	32,000
手をつなぐ育成会	会報誌印刷費	10,000
更生保護女性会	活動時腕章費	13,000
民生・児童委員協議会	出生お祝い品費用	10,000
ユネスコスマイルキッズ	英語レッスン材料費	10,000



“なんかええもん”をプレゼント!

クイズ正解の中から、抽選で2名の方へ

令和4年からクイズサークル「香川クイズサークル SQUIZ」の皆様には先入観にとらわれず、柔軟な発想から答えを見つける問題を作成していただいています。今号でどのくらい頭を柔らかくできるか?ぜひ、挑戦してみてください。

Q1 □に当てはまるひらがな1文字

①②③の順に読むと
あらわれる東京にある地名は何?

ひ → ふ → み → よ → い → む → な → **③** → こ → と

② → ふ → み → よ → い → む → な → **①** → こ → と

ヒント 上は全般、下はカレンダーの読み方です。

Q2 次の□に当てはまる

アルファベット1文字は何?

…K → M → T → □ → H → R → 未定

ヒント 一番長く続けました。



【香川クイズサークルSQUIZ(スクイズ)】 月1回日曜日高松市内公共施設にて、高校生から中高年の幅広い年齢層、約10名で活動中。ゲーム要素なものから競技レベルまで幅広いクイズの作成や解くことを楽しんでます。ご興味のある方は、高齢者いきいき案内所事務局までお問い合わせください。

● **応募方法** ハガキもしくはFAX、メールにて、

①Q1とQ2の答え ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号を記載の上、ご応募ください。

● **申込期限** 令和6年5月31日

● **応募先** 香川県社会福祉協議会 高齢者いきいき案内所 〒760-0017 香川県高松市番町1-10-35 5階
TEL:087-861-0546 FAX:087-861-2664 Mail:chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp

第14号いきいきクイズ当選者への“ええもん”は、社会福祉法人ラーフ(〒768-0023観音寺市古川町97番地2) 製造販売の「焼き菓子セット」を2名の方にお届けします。第14号の答えは、Q1の答えは「輪」、Q2の答えは、「はく」です。解説は下記をご覧ください。

No.14 クイズ解説

Q1 □に当てはまる漢字は?
 車
 ↑
 郭 ← **輪** → 唱
 ↓
 中
A. 輪
 (輪郭、車輪、輪唱、輪中)

Q2 □に当てはまるひらがなは2文字?
 ろくじゅ※
 緑寿(66歳) → +11
 きじゅ
 喜寿(77歳) → +3
 さんじゅ
 傘寿(80歳) → +8
 べいじゅ
 米寿(88歳) → +2
 そつじゅ
 卒寿(90歳) → +9
 はくじゅ
 白寿(99歳) → **はく**
 ひゃくいちが
 百一賀(100歳) → +1
 ちゃじゅ
 茶寿(108歳) → +8
A. はく(白寿)
 ※緑寿(ろくじゅ)は数え年66歳の長寿のお祝いとして、日本百貨店協会が2002年9月に提唱した新しい概念です。

編集後記

卒業式、卒園式の季節が近づいています。卒業の意味は、広辞苑の説明によると、①一つの業をおえること。②学校で所定の学業課程を履修しおえること。【季】春。【一式】③比喩的に、ある程度や段階を乗り越すこと。「漫画はもう一した」となります。そして、年齢が上がるにつれ、日々の中で、「～を卒業する」ことは、生活スタイルを整理していく機会につながっているように思います。また、整理が出来てくると守るべきものや大切にしたいこと、足りないものが見えたりするのではないのでしょうか。今年の卒業の季節は、何から卒業し、どんな新しい気づきや出会いがあるのでしょうか。(平池)

高齢者いきいき案内所に登録しませんか?

高齢者いきいき案内所では登録者をお待ちしています。

例えばこんな方...

- 何かしたいけど何から始めたらいいかわからない方
- 経験や知識、技術を活かして地域で活動したい方
- 読み聞かせやお話を聴く傾聴活動に興味がある方
- 無理なく体を動かせる地域活動をさがしている方
- まずは情報がほしい方

お気軽にご相談ください!!



令和6年度季刊誌

発送作業ボランティア募集

3階ボランティア交流室で活動しています。お手伝いいただける方は、事務局まで。

【実施日(予定)】6月28日(金)、9月30日(月)、12月26日(木)、令和7年2月28日(金)

【時間】10:00~12:00

【会場】香川県社会福祉総合センター 3階ボランティア交流室

《発行元》香川県社会福祉協議会 高齢者いきいき案内所

住所: 高松市番町一丁目10-35 Mail: chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp
 電話: 087-861-0546 URL: https://ikiki.kagawaken-shakyo.or.jp
 FAX: 087-861-2664

