厚別区にボランティア活動の輪が広がっています！！

今年度、厚別区社会福祉協議会では、地域住民の皆さんがお互いに支え合える地域づくりを目指して、２つのボランティア講座を開催しました。今回は受講した参加者の方々のその後の活動の様子もご報告します。

元気シェアサポーター養成講座
～地域支え合い★介護予防ボランティア～

げんき★シェア

元気シェアサポーター養成講座は、地域活動や介護予防活動に興味がある地域住民の方を対象に、区社協・介護予防センター・区役所・地域包括支援センターが連携し、７月13日（水）から毎週水曜日、全７回の日程で行いました。

講座には32名の方が参加し、ボランティア活動やサロン活動に関する講義、介護予防に関する知識を学びました。

また、講義だけではなくパウロ病院の須川先生や新さっぽろ脳神経外科の小中先生をお呼びして、厚別区の新しい介護予防体操「リハメンコ体操」や、より効果的な体操方法についての実技指導も受けました。

７日間という長い期間を通じて参加者同士の交流も深まる講座となりました。

あつべつ区ちょこっとボランティア講座

あつべつ区ちょこっとボランティア講座は９月７日（水）～９日（金）まで３日間の日程で開催しました。

この講座は、日常生活の助け合い（生活支援）に必要な知識や技術を学び、ボランティア活動を始めるきっかけ作りとなることを目的とした講座です。

傾聴や認知症についての講義の他、コミュニケーション技術の演習や誰もが安心して暮らせる地域を考えるワークショップなどを17名の参加者の方と一緒に行いました。

参加者からは「困っている人がいたら、自分ができることをちょこっとだけお手伝い出来たらいいね」というお話が出ていました。

講座を受けて私たちこんな活動をしています…

いつの間にかお手伝いできる関係を目指して…

厚別中央地区　村上　弘子さん

サロンを立ち上げたばかりだったので、元気シェアの講座は大変参考になりました。講座で教えてもらったリハメンコ体操を取り入れて参加者の方と実践しています。それ以外にも、けん玉やメンコ等の昔遊びをして参加者の方と楽しんでいます。また、みんなに楽しんでもらおうとサロンの参加者から意見をもらうように呼びかけました。思っていた以上に参加者の方がアイディアを出してくれて、一緒に楽しく参加しています。私は、「お手伝い」するというよりもいろいろな人との関係作りの中でいつの間にかお手伝いできるような関係性になっていければと思っています。

今後は、今のサロンに男性や若い世代方等いろいろな人が来られるように呼びかけをしていきたいです。

リハメンコ体操やっています！

もみじ台地区　柴田　優子さん

講座で習ったリハメンコ体操を、通っている老人福祉センターで広めたところ、大人気！楽勝クラブ、ひまわり会という２つの自主グループで教えています。皆さん一生懸命、体操をしており皆さんからのパワーをもらいながら活動しています。

講座を通して知り合った小坂さんや酒井さんも一緒に体操に取り組んでいて、講座参加者同士のつながりを感じます。自分のできる事を自分のできる範囲でやっていきたいと思います。

サロン活動がさらに活発になりました！

厚別東地区　林　典子さん

主催している「原始林さわやかサロン」では講座で習った昔遊びを取り入れてやってみたり、保健師さんからお聞きした介護予防のお話をサロンの参加者にお伝えしたりしています。

参加者の方からもご協力いただき、体操だけではなくクリスマス会等のイベントも取り入れ楽しく活動しています。

講座に参加したことでいろいろな方のお話を聞くことができ、私自身も参考になりました。

頼れる仲間が増えました！

厚別西地区　鈴木　博子さん

森林公園はつらつ健康クラブの仲間６名と一緒に元気シェアサポーター養成講座を受講しました。

地域活動に対しての思いは、６名それぞれですが、はつらつ健康クラブでの活動は一人一人の持ち味を生かし、リハメンコ体操の指導や手芸を教えたり、参加者に寄り添っての相談相手になったり、マイクを持っての進行をしたり等、自信をもって活動されているように思います。仲間と参加することで、より良さを分かり合う機会となり地域活動が活発になりました。

事務局ボランティアで活動しています！

厚別中央地区　秋生　あきさん

孫がボランティア活動をしているので、「あつべつ区ちょこっとボランティア講座」の案内を見た時にすんなりと「ボランティア」という言葉を受け入れられました。ただ、講座に参加するまでは、ボランティアというのはもっと複雑なことをするイメージでした。

しかし講座に参加したからには何かボランティア活動に参加しようと決めていたので、厚別区事務局ボランティアの活動を始めてみることに決めました。一緒の世代の方とこういう楽しい時間の過ごし方があるんだという新発見が自分の中にありました。

これから自分が元気でいるためにも、たくさんのボランティア活動や介護予防活動に参加したいです。