

福岡県委託事業「ふくおか高齢者はつらつ活動拠点事業」

シニアフレンズ福岡だより



バルーンで剣を制作中

見たり、バルーンで作った魚釣りや弓矢のゲームなど盛り上がり閉会と

七月二十日、南区高木小学校留守家庭子ども会にて、ボランティアグループ「ラ・レーヌ・デ・ヨカッタ」が、バルーン教室を行いました。小学校の校庭にある留守家庭子ども会では、夏休みでも毎日、一年生から四年生まで約五十名の子ども達が勉強をしたり、プールや外遊びなどの集団活動をしています。今日は、シニアとふれあい、一緒に楽しもうとバルーン作りにチャレンジです。はじめは、男女に分かれて剣や花を作り、手慣らしをした後、イヌを作りました。細長い風船をポンプで膨らませ、割れないようにひねって顔や足、しっぽを作りできあがりです。その後は、手品ショーを

夏休みもシニアボランティアが大活躍！ ～小学校留守家庭子ども会での活動紹介～

なりました。

七月二十七日は、博多区吉塚東小学校留守家庭子ども会で、「人形劇団ピンコピン」が公演を行いました。



人形劇団ピンコピンの公演

手作りの人形に舞台の組み立て、黒子になって、形操作、セリフや音楽の録音、すべて平均年齢七十三歳のメンバーでこなしています。

かわいいたヌキの「ぶんぶく茶釜」「こぐまのクロ」、クイズ形式の「カラスのカー吉」、幕間には、じゃんけんゲームや手品など子どもたちも元気に参加してくれて、活気ある公演となりました。シニアフレンズ福岡の登録ボランティアは、子ども達向けにも様々な演目を練習して、ボランティア活動に活かそうと頑張っています。皆様のご依頼をお待ちしております。

目次

夏休みもシニアボランティアが大活躍！ ～小学校留守家庭子ども会での活動紹介～	1
登録ボランティアグループの活動紹介	2
おいでよ！絵本ミュージアム2012 韓国慶州市と浦項市の施設訪問の旅	3
登録ボランティアグループからのお知らせ	3
ちんどんオーケストラ創立10周年記念演奏会	3
受講生募集 学習講座の紹介	3
定年後はボランティアで生き甲斐づくり 健康づくりL・G 会代表 大澤 武	4

◆シニアフレンズ福岡実行委員会事務局◆

中央区役所 3階 生涯学習推進課内
TEL 092-718-1069 (直通)
FAX 092-714-2141
〒810-8622 福岡市中央区大名2-5-31

(講座開講場所)
福岡市立中央市民センター
TEL 092-714-5521
FAX 092-714-5502
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-8

登録ボランティアグループの活動紹介

福岡アジア美術館

おいでよ！絵本ミュージアム 2012

おはなしの会 にじのはし

七月二十五日から八月二十一日まで、福岡アジア美術館で開催された「絵本ミュージアム2012」で「おはなしの会にじのはし」が絵本の読み聞かせを担当いたしました。

八月六日、中七階にある会場では、本好きの親子連れが早々と集まり、きちんと並んで座ってお待ちかねです。

「がたんごとん」のパネルシアターをみんなに参加してもらいながら始めます。「やりたいひと！」「ほーい！」たくさん手が上がります。次は、「ぼちぼちいこか」の読み聞かせです。「知ってる！」「読んだことある！」楽しいお話にみんな大笑いです。続いて、みんなが大好きなアンパンマンの紙芝居が始まりました。少し長いお話でしたが、みんな最後まで真剣に聞いていました。大型絵本「すてきな三人組」が終わると、おまけのお楽しみ「皿回し大会」です。子ども達は、エンターティナーになった気分で大はりきり！お母さん方は、皿回しに熱中しているカワイイ姿をいつせいに記念撮影をしていました。



大人気のパネルシアター

みなさん、読み聞かせ会にご参加いただき、ありがとうございました。

寄稿

日韓交流！海外でのボランティア活動
韓国慶州市と浦項市の施設訪問の旅
手話ダンスハートフル 大神 愛子

四月二十日、金子イシエ先生率いる手話ダンスのグループ十七名は、韓国の慶州市にあるナザレ園を訪問いたしました。

周囲は静かな田園地帯で、住宅が並ぶ、その奥にあり、中庭のある落ち着いた雰囲気建物でした。最初に園長の宋美虎先生が迎えて下さり、ナザレ園の歴史をビデオで拝見しました。

ナザレ園は戦後、韓国に残留した日本人妻で身寄りがなく、困窮されている方を救済しようとは亡き金龍成先生が一九七二年に自費で開設されたそうです。その後、金先生の意志を受け継がれ園長となられた宋先生は、ナザレ園のお母さんと慕われているそうです。

ビデオを見た後、入所者の二十五名の方と対面し、早速、手話ダンス『ふるさと』『青い山脈』等、十曲を披露いたしました。その後、園で日頃、



慶州ナザレ園での交流の様子

歌っていらつしやる『ふじ山』『赤とんぼ』『幸せなら手をたたこう』『ナザレ園の歌』等を全員で合唱、楽しいひとときを過ごさせて頂きました。

平均年齢八十七歳、異国の地で、大変ご苦労されたことと思いますが、韓国の金先生や宋先生、職員の方々の愛に包まれて、みなさんとても

幸せそうでした。最後に一人一人と握手、その手の力強さ、張りのある声、いつまでもお元気で・・・後ろ髪を引かれる思いでお別れました。



ステージで手話ダンスを披露

二十一日は、浦項市の九龍浦にある老人福祉会館で韓国の同世代の方々との交流会がありました。大勢の方が集まって、大拍手で迎えて下さいました。

挨拶の後、私達は、手話ダンス「三百六十五歩のマーチ』『ときめきのルンバ』等五曲を披露いたしました。続いて、韓国側は、伝統舞踊やダンスのご披露があり、日本語教室で学んでいらつしやる方による日本の歌で交流をいたしました。韓国の方は、エネルギーでパワーがあり、一緒に歌ったり、踊ったりと会場は大いに盛り上がりました。



日本と韓国の異文化交流

今回は、慶州市役所の方々ののご案内で、施設訪問や名所観光など、いろいろとお世話を有り、三日間を有意義に過ごさせて頂き、本当に感謝いたしております。

登録ボランティアグループからのお知らせ

ちんどんオーケストラ

創立10周年記念演奏会

市内で、パソコン教室を展開している「NPO法人シニアネット福岡」の会員で結成した「ちんどんオーケストラ」は、お陰さまで今年、十周年を迎えることができました。これもひとえに皆様方の温かいご支援の賜物と感謝いたしております。

平均年齢七十歳、三十余名の団員がナベやカマ、手持ちの楽器を持ち寄り、音楽を楽しみながらシニアの元気と笑顔を届ける出前楽団として公民館や福祉施設等から大好評の訪問公演も百二十回を超えました。

この度、十年間の成果として記念公演をご披露させて頂くこととなりました。



ちんどんオーケストラ

シニアフレンズ福岡からの友情出演や公演後には、抽選会もごさいます。演奏に合わせて一緒に歌って、楽しんでいただけるコンサートです。皆様のご来場をお待ち申し上げております。

- 日時 9月27日(木) 14時開演
- 場所 中央市民センター3階ホール
- 入場料 無料
- お問合せ 090-5924-4094 室井まで

受講生募集

学習講座の紹介

シニアフレンズ福岡実行委員会では、様々な知識や技術を有する地域の方を講師に迎え、日々の生活や地域でのボランティア活動に役立つ学習講座「ふくおか地域塾」を開催しています。

シニア世代の方と一緒にゆつくり楽しく学べる内容ですので、初めての方でも安心してご参加頂けます。皆様のご応募をお待ちしています。

【ふくおか地域塾】

①健康はつらつ！お手玉講座

昔、よく遊んだ懐かしいお手玉を生活に取り入れて健康で、はつらつとしたシニアライフを送りませんか？五感をフルに使うお手玉は、集中力と脳の活性化を高め、老化や認知症予防にも効果があります。歌に合わせて楽しくできるお手玉遊びを学び、地域での世代間交流に役立てましょう。



- 開催日 10月10日、24日、11月14日、28日、12月12日(全5回)
- 会場 中央市民センター 音楽室
- 講師 日本のお手玉の会 長寿美子さん
- 受講料 二千五百円 (別途資料代百円程度)
- 対象 50歳以上の方
- 定員 20名
- 締切日 10月1日(必着)



②夢ふくらむ！バルーンアート講座

大人から子どもまで、幅広い年齢層に大人気のバルーンアートを学んで、地域でのイベントやボランティア活動に活かしましょう。

- 開催日 10月22日、11月5日、19日、12月3日、17日(全5回)
- 会場 中央市民センター実習室
- 講師 福岡県レクリエーション協会 夢バルーンの会 代表 太田 紀美子さん
- 受講料 二千五百円 (別途 風船・ポンプ代 千六百円)
- 対象 50歳以上の方
- 定員 25名
- 締切日 10月11日(必着)



●申込方法

往復ハガキに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて左記までお申し込み下さい。

〒810-8622 福岡市中央区大名二一五-三十一 中央区役所 生涯学習推進課内 シニアフレンズ福岡実行委員会事務局 Tel(092)718-1069

※申込み多数の場合、抽選となります。

寄稿

定年後はボランティアで

生き甲斐づくり

健康づくりL・G会

代表

大澤 武

リタイア前、五十九歳の時、先輩に教えられたことがあります。

現役が終わって新しい人生に向かった時、仕事がない、友達がいない、趣味がない、妻は家にいない、子どもはいない、ないの連発でした。先輩は孤独感が、いっぱいの様子で、後輩の私に働き先を求めて来るのです。コーヒー一杯を付き合いながら情報交換の場となりますが、先輩の来社が頻繁になり、自分の時間のロスが増え、応対も三回が一回となり、まもなく先輩の姿が見えなくなりました。

そこで、私は気がつきました。現役生活中に定年後の生きがいづくりを見つけておかなければ・・・夫婦で共通の趣味、共通の健康づくり、共通の生きがいづくり・・・見つけました「太極拳と水泳」。ゆったり、ゆつくり運動の太極拳そして、腹式呼吸全身運動の水泳は、シニアの健康づくりにぴったりです。



太極拳の大会での様子

現在も夫婦で継続しています。以下、生き甲斐づくりの十三年間を振り返ります。

I ボランティア活動との出会い

平成十三年度、十四年度、福岡市南シルバークレッジ修了。二年間の研修でボランティア派遣活動の必修科目や専門科目（健康づくり）を学習しました。出前講座として、西区の高齢者福祉施設へ赴き、手話ソング、健康体操、ゲーム等を披露し楽しく過ごさせて頂きました。講座で学んだことを地域に広めていくことで、社会貢献ができることを確信したことを思い出します。

II ボランティア活動



高木公民館老人いこいの家

平成十三年七月に福岡で開催された世界水泳選手権大会や平成十四年六月のロボカップ福岡・釜山大会にボランティアとして参加しました。

また、平成十五年三月には、地域活動お助け人（福岡市のボランティアアドバイザー）として活動をしたことをきっかけに、その後、地域ボランティアとして、公民館でのシニア向けの太極拳教室や小学校留守家庭子ども会でのけん玉指導、地域のスポーツ大会の運営や審判、障がい者スポーツセンターでのスポーツ指導等、様々な場所での活動を展開しました。

III ボランティア活動のやりがいと資格取得

ボランティア活動をするにあたって、確かな知識や技術を持ち、自信をもって活動ができるように太極拳や水泳の進級に励み、審判員の資格を取得しました。さらに活動の幅を広げるために、けん玉やお手玉の指導員、障がい者スポーツの指導員や審判員などの様々な資格を取得して活動に役立ててきました。

IV ボランティア活動の今後

以上、リタイア後の人生について有意義に、生き甲斐をもって生きていくには、夫婦の絆が最も重要だと思えます。ボランティア活動は、余暇時間に余裕のある人に最適です。みなさんも是非初めてみませんか？

私は、ボランティア活動とともに生き甲斐のある人生をこれからも続けていきます。

「ボランティアの派遣をいたします！」
様々な分野で活動しているグループや個人を
ボランティアとして地域に派遣いたします。
詳しくは、左記、事務局までお問い合わせ下さい

シニアフレンズ福岡だより 第十三号

平成二十四年九月

編集発行 シニアフレンズ福岡

実行委員会事務局

福岡市中央区大名二一五―三十一

中央区役所 生涯学習推進課内

〒 810-8622

TEL (092) 718-1069