

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

## 中央区よかところ歴史探訪～10年間の活動～



参加者全員での準備体操

事前に見をして、二時間半程度のコースを設定します。今回は、まず、草ケ江公民

十月二十五日に「中央区よかところ歴史探訪く草香江・鳥飼・今川地区の歴史を学ぼう」を開催しました。この歴史探訪は、広く市民の皆さんの参加を募り、当日は三十一人が参加されました。講師は歴史ガイドのボランティアグループ「ちゅうおうきんぐ」のメンバーです。この「中央区よかところ歴史探訪」は、第一回が平成十四年十一月の「旧唐津街道（西新く唐人町）を行く」に始まり、今回で二十六回目を迎えました。

願いすることもあります。今回は鳥飼八幡宮までの道のりを約三時間楽しみなが散策しました。参加者の中には、毎回、参加を楽しみにしている方もいらっしゃいます。この「中央区よかところ歴史探訪」も十年を迎えました。このように継続できるのも、メンバーが楽しみなが、資料を調べたり案内を喜びに感じているからだと思えます。また、十二月には「ちゅうおうきんぐ」創立十周年を記念した行事も計画されており、今後の活動が益々楽しみです。



鳥飼八幡宮にて

歴史探訪では、現地の担当者も招き、関係者に説明をお願いすることもある。この「中央区よかところ歴史探訪」も十年を迎えました。このように継続できるのも、メンバーが楽しみなが、資料を調べたり案内を喜びに感じているからだと思えます。また、十二月には「ちゅうおうきんぐ」創立十周年を記念した行事も計画されており、今後の活動が益々楽しみです。

「シニアフレンズ福岡」実行委員会事務局の所在地（中央市民センター内）



地下鉄「赤坂」2番出口および西鉄バス「赤坂門」バス停から徒歩5分。  
国道道路「警固町」バス停から徒歩3分。  
駐車場の駐車台数は31台。

### 目次

中央区よかところ歴史探訪～10年間の活動～	P1
シニアのボランティア活動にメディアが注目！	P2
新規登録ボランティアの紹介	P2
「音楽レク・レインボー」「グループ音話」	
新規サークルの紹介	P3
「笑顔で健康レクササイズ」	
定期活動の紹介	P3
「福岡歴史探訪ガイド」「おはなしの会 にじのはし」	
寄稿「福岡大空襲語り部としての工夫」	P4
個人登録ボランティア 鍋山徳子	
「ふれあい交流会 2012」ご案内	P4

# シニアのボランティア活動に メディアが注目！

## 「JCOM放送」ふくおかまじCOM」 「自悠時間」に出演」

最近、シニアフレンズ福岡所属グループの活動が各種メディアで頻繁に取り上げられるようになってきました。

まず昨年から今年の春までRKBラジオ「中西一清のスタミナラジオ」に各グループの代表者や個人登録者など約十五名の方が出演されました。

そして、今年七月には、「夢エンタークラブ」の練習の様子やデイケアセンターでの活動がJCOM放送の「ふくおかまじCOM」で紹介されました。



JCOMの取材風景～バルーン作り  
続きは、同放送局の「自悠時間」で、ボランティアをしたいシニア世代に向けて、シニアフレンズ福岡の事業内容や「ラ・レーヌ・デ・ヨカッタ」の

バルーン作りや「音楽レク・レインボー」のハンドベルの練習の様子が紹介されました。また、草ヶ江小学校留守家庭子ども会での「人形劇団ピンコピン」の公演の様子も放送されました。さらに、雑誌「ぐらんざ」や西日本新聞などでも様々な活動の紹介記事が掲載されました。

どの番組や記事も各グループが生き生きと活動する様子と子ども達や高齢者の方々の笑顔が映し出され、ボランティア活動がお互いに有意義なものであることが、視聴者や読者に伝わったことと思われま

す。取材依頼が来る度に、会員の方々の活発な活動が目され、ボランティア活動への理解が深まってきたことを実感しております。学んだことや興味を生かして地域貢献、そして世代交流を実践しているシニアフレンズ福岡の活動に誇りをもって今後の活動を継続していかれることを期待いたします。

## 新規登録ボランティアの紹介

### 音楽レク・レインボー

代表 奥田 強美

私達レインボーは、昨年、「音楽レクボランティア養成講座」を受講したメンバーで結成したグループで、今年二月から「シニアフレンズ福岡」に加盟し、ボランティア活動を開始いたしました。

メンバーの大半が楽器の演奏経験があり、既に音楽やボランティアの活動をしている方が多く、スケジュール調整が難しい中、毎月二回の定例会を練習

日にして、デイケアセンターや老健施設、小学校留守家庭子ども会などを中心に月に二〜四箇所ほど訪問活動をしていきます。

訪問先での活動内容は、養成講座でご教授頂いた石内貴代美先生の音楽療法やレクの要素を取り入れた内容を

基に、経験のあるメンバーの意見を取り入れ、訪問先の方々に喜んで頂けるよう季節の歌やナツメロなどを多く取り入れたプログラムで行っております。

施設の入所者の方々は、私達と一緒にになって唱歌されたり、演奏に合わせて手拍子や、軽いハビリを交えながらハンドベルの演奏や踊りにも加わって下さるなど、みんなと一緒に音楽が楽しめる内容でみなさんにとっても喜んでいただいております。

施設の職員の方々からのご声援や入所者の方々の笑顔や感謝の言葉を励みに今後もメンバー一同頑張っていきますのでよろしくお願いたします

### グループ音話

代表 青木 慶爾

「グループ音話」は、「音楽」と「お話会」等で、それぞれ独自に活動していた人達が集まり、平成二十三年三月に結成されたグループです。構成メンバーは、音楽担当としてハーモニカ、フルート、コカリナにそれらの音色を最大限に響かせる音響一式とその担当者を受け持っています。

お話は昔話の語りや紙芝居等を受け持ち、音楽とのコラボレーションでのコンサート形式での活動をしています。

「グループ音話」の旗揚げコンサートは「友泉亭公園大広間」で行いました。

今後は福岡市内にある日本庭園等のある日本家屋をコンサート会場として、年三回程度を目標にコンサート活動を致します。

幅広い年齢層の皆さんに楽しんで頂けるよう活動したいと思っています。



訪問先での演奏風景

### 新規サークルの紹介

## 笑顔で健康レクササイズ



活動風景

今年六月〜七月に開催いたしました『ふくおか地域塾健康レクササイズ』を受講したメンバーを中心にサークルを結成し月に二回、講師を招いて、みんなで楽しく健康づくりをしています。

健康レクササイズは、椅子に座って、音楽に合わせて体操を行い、足に負担をかけることなく、有酸素運動ができる新しい体操です。歌を口ずさみながら、楽しく取り組め、体の様々な部位を使うことで筋力が増し、ストレッチ効果もあります。  
懐メロ中心ですので、福祉施設や高齢者向けサロンなどでも活用できます。みなさんも一緒に健康レクササイズをやってみませんか？  
まずは体験してみても、効果を実感して下さい。

- 活動日 毎月第一・三金曜日  
十三時半〜十五時
- 場所 福岡市立中央市民センター音楽室他
- 指導者 健康レクササイズインストラクター  
小林昌子 松田由実子
- 問合せ先 大武晃  
(☎〇九〇 八七六三 九七八四)

### 定期活動の紹介

## 福岡歴史探訪ガイド

●福岡城跡建造物見学ツアー  
下之橋御門、(伝)潮見櫓、祈念櫓、多聞櫓の見学

●毎月、市政だよりで募集 参加費三百円

●鴻臚館跡展示館常駐ガイド  
毎週土・日 十〜十五時 無料

●天神ガイドウォーカー(天神まち歩き)  
毎月最終土曜日 十三〜十五時  
保険・資料代・ティー&デザート付 参加費千円  
We Love 天神協議会☎(〇九二)七三四一八七五〇



鴻臚館跡展示館のガイド



天神ガイドウォーカー

## お話しのおはなし

●大人のためのおはなし会  
中央区役所まちかど文化ひろば(二階ロビー)  
毎月第一金曜日十二時四十分〜  
十三時



にて

●親子向けの読み聞かせ  
福岡市立中央児童会館 サンサ  
ひろば  
毎月第四水曜日 十一時四十分  
〜十二時

## 「ボランティア登録状況について」

シニアフレンズ福岡には、20のボランティア団体、また、多くの個人の方も登録されています。登録された方は、月に1回開催している「連絡協議会」に出席し情報交換を行ったり、講師を呼んでの研修にも参加されています。登録団体は「芸能・演劇・音楽」「郷土歴史」「コミュニティ」など多岐にわたっています。皆さんの登録をお持ちしています。

### ○登録ボランティア

- ☆夢エンタークラブ
- ☆人形劇団ピンコピン
- ☆ラ・レーヌ・デ・ヨカット
- ☆ちんどんオーケストラ (NPO 法人シニアネット福岡)
- ☆カンターレルーナ (オカリナ同好会)
- ☆音楽レク “レインボー”
- ☆グループ音話
- ☆のこファミリー
- ☆健康づくりL.G会
- ☆ハートフル手話ダンス

- ☆福岡ガイドシニアクラブ
- ☆貴賓館ボランティア
- ☆ちゅうおうきんぐ
- ☆福岡歴史探訪ガイド
- ☆赤坂古文書会
- ☆舞鶴古文書会
- ☆おはなしの会 “にじのはし”
- ☆シニア傾聴ボランティア “コスモス”
- ☆傾聴サークル福岡えがお
- ☆ NPO 法人シニアネット福岡

**稿 寄**  
**福岡大空襲語り部としての工夫**  
 個人登録ボランティア 鍋山 徳子

私が、大原小学校に在職していた昭和五十三年、職員朝礼で校長先生から「先生方の中でどなたか福岡大空襲に遭われた方は、いらっしやいませんか。」四十数名いた職員の中で手を上げたのは、私一人だけでした。

これまで「平和学習の取り組み」としては広島原爆投下を中心に平和学習をしてきました。大名国民学校二年生のとき、昭和二十年六月十九日大名五十五番地で空襲にあった私は、忘れられない悲惨な状況を思い出しながら、大学ノートに書き出し、全校放送をしたのがきっかけで、今も語り部として、ボランティア活動ができることに感謝しています。これまで、主に保育園、小中学校で戦争の悲惨さを語り伝えていきます。



大名公民館での活動状況

防空壕から飛び出し逃げ回った時の事、辺り一面火の海の中、熱気で水を求める人達、高等裁判所前の壕に肩まで浸かり、鉄兜に濠の水をすくい飲んだり、頭から被ったりしていた伯父たちの姿がいつまでも脳裏に焼



説明する道具

が心に焼きつき、忘れることの出来ない怖い思い出として残っています。

福岡大空襲の語り部としてボランティア活動をする上で気をつけていることは、何も知らない子ども達に、手作りのもんぺ・防空頭巾・灯火管制等の道具を持参し、当時の様子を語ることに努力しています。どうしても話を聞くだけでは、大空襲の様子も怖さもわかりません。道具を使いパントマイムも採り入れて、しっかり聞いてもらえるよう工夫もしています。

大空襲の被災状況の写真や被災校区の実態等をビデオデッキを使ってスクリーンに映し出し見せることも子ども達を話に引き付けるのに役立っているようです。どの園や学校に行っても話をする時も先生方が熱心に聞き入ってくださっていることをとても嬉しく思います。

二度と起こしてはいけぬ戦争！全てを失ってしまふ戦争！キラキラと目を輝かせて聞き入る子ども達を前にして、この話が子ども達の心から忘れられることのないように・・・。

き付いています。翌二十一日、赤坂

門から母の祖母が住む姪浜まで焼け野原となった大名校区や箕子校区を横に見ながら歩いたこと。大濠公園入り口にあった簡易保険局の西側で焼死体八体を見た時の驚きと大声を上げて泣いたことなど

**「ふれあい交流会 2012」案内**

シニアフレンズ福岡では、年に一回、「ふれあい交流会」を実施していますが、今年度は、ホールでの発表に加え、各グループのボランティア活動内容の体験や交流会を各教室に分かれて実施いたします。皆様、多数のご来場をお待ち申し上げます。

日時 平成二十四年三月十三日(火)十三時～十六時三十分

会場 福岡市立中央市民センター  
 内容 個人登録者、新規登録グループによる発表、各登録グループによる体験交流会・歴史グループ展示発表

**「シニアボランティア募集中！」**  
 シニアフレンズ福岡実行委員会事務局では、団体・個人を問わず、ボランティア登録される方を募集しています。  
 詳しくは、左記事務局まで問い合せ下さい

〒 810-0042

シニアフレンズ福岡 第十一号

平成二十三年十一月

編集発行 「シニアフレンズ福岡」

実行委員会事務局

福岡市中央区赤坂二一五―八

福岡市立中央市民センター内

TEL (092) 714-1552