

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

## SENIOR FRIENDS FUKUOKA NEWS

「シニアフレンズ福岡」ボランティアは  
こんなところで活動しています

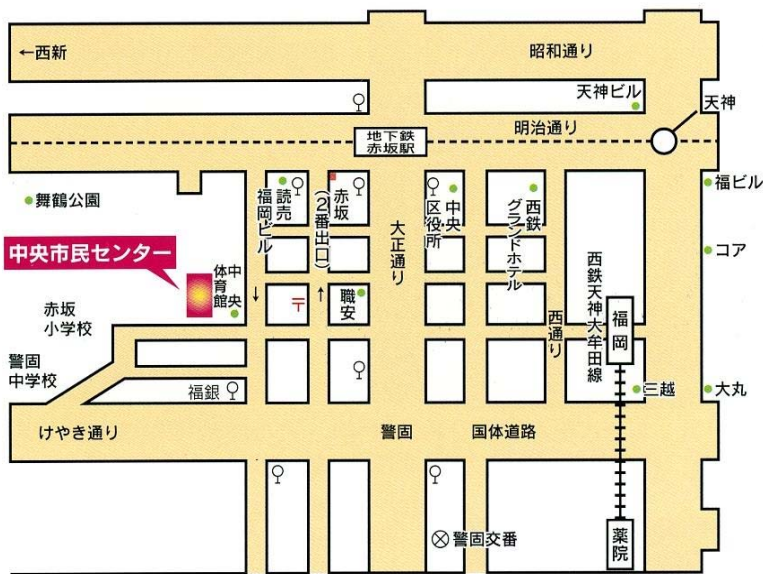
「シニアフレンズ福岡」は福岡地区シニア世代のボランティア活動を支援するために活動しています。事務局を福岡市立中央市民センター内においています。

「シニアフレンズ福岡」に登録しているボランティアの活動概況(四月〜九月)を報告します。

この六カ月間に、延五五三人のボランティアが福岡市内を中心に約四十カ所、様々な内容のボランティア活動に従事しました。子ども対象では、保育所・小学校・アンビシャス広場・福岡市立中央児童会館・子ども会など六カ所。高齢者対象では、老人ホーム・公民館・ふれあいサロン・介護施設など十六カ所、ほかに貴賓館ボランティア、風船バレーボールの指導や少年ソフトボール大会の審判などです。

グループとして活動するケースもあれば、例えばマジックや紙芝居などで個人的に活動されている方もあります。また公民館に定期的な指導に行くケースもあれば、単発の依頼もあります。内容はお手玉・手品・紙芝居・太極拳・人形劇・風船バレーボールの指導・史跡現地案内・手作りおもちゃ・南京玉すだれの指導などです。  
ボランティア派遣を希望される方、お気軽にご相談下さい。

「シニアフレンズ福岡」の所在地(中央市民センター内)



### もくじ

- ・ボランティア活動概況 ..... 1
- ・ボランティアグループの活動 ..... 2
- ・おはなしボランティア養成講座発表会... 3
- ・ボランティアグループの紹介
- ・ボランティアグループの紹介 ..... 4
- ・あなたもボランティア登録しませんか？

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台です。できる限り公共交通機関をご利用下さい。

## 登録ボランティアの活動状況報告

## 南京玉すだれの妙技を伝授

〜博多区諸岡市営住宅の集会所で〜

尚倍道一座



八月二十五日(月)、「尚倍道一座」(代表・梶田義富)が諸岡市営住宅(博多区)集会所で、南京玉すだれの技を伝授した。依頼者は「いつみ会」(代表・倉地レイ子)。同会は諸岡五丁目の二区三区の高齢者の集まりで、会員は約二十人、毎月二回(第一・四火曜日)、レクリエーションなどを通じて懇親を深めている。冒頭、梶田義富さんから南京玉すだれの基本演目について説明があった。ついで小太鼓をもった梶田さんの「ア、さて、ア、さて、ア、さてさてさてさて、さては南京玉すだれ」の名口上に合わせて、女性座員(三名)が次々と基本技を披露した。何の変哲もないすだれが、アツという間に意外な形に変化する。一通り、お手本を見た後、実技指導に移る。まず、すだれの基本的な持ち方から始まり、「釣り竿」「瀬戸の唐橋」「鳥居」「ナ

ポレオンの帽子」などいくつかの技を学んだ。簡単そうに見えて、実際にやってみると意外に難しい。梶田さんらのユ一モアを交えた指導に、会場は終始なごやかな雰囲気

## 多彩な出し物に大喜び

紙芝居・素話・オカリナ・ハーモニカ

〜長住小学校の留守家庭子ども会で〜

人形劇団  
ピンコピン



八月二十七日(水)、人形劇団ピンコピン(六名)が、南区長住小学校の「留守家庭子ども会」へ出向いた。観客は低学年生の五十二人。

トップは、和尚さんやたぬきの人形も登場する楽しい紙芝居「ぶんぶく茶釜」(蒲生京子さん)。次いで島真紀子さんが中国民話を題材に素話を二本。「友達を見つけた」は犬と人間が仲良しな訳を教えるもの。「人形の恋」は貴州省の民話。木彫りの美しい人形に牛飼の若者が恋をする。思いが通じたのか、人形は生きた美しい娘に変身する。その娘をわがものにして

ようとした悪地主は娘の意外な抵抗でこらしめられ、二人の恋は実を結ぶ。次に田中也子さんのオカリナ演奏、その不思議な音色に子どもたちも聞き入った。次に、古賀興三さんの紙芝居「あめかいゆうれい」、

これは母子の絆の深さを教える江戸時代の伝説に題材をとったもの。

最後に島さんのハーモニカ伴奏で誕生月の歌をみんなで歌い、輪になって踊った。子どもたちの歓声は、不思議な力を与えてくれる。

## 高齢者に最適 無理なく効果的な健康法

## 太極拳の指導

健康L G会

健康L G会の大澤武・たか子夫妻は、南区高木公民館内の老人いこいの家で、毎週金曜日の午前中、太極拳グループの指導にあたっている。

八月二十九日(金)の参加者は七名(全員女性)。静かなバック音楽が流れるなか、まず大澤たか子さんがストレッチングを指導した。股関節を広げたり、腹筋運動、開脚などが、太極拳のようにゆっくりとしたもの。「呼吸を入れると、不思議と体はのびるもの」「無理は禁物」「優雅にゆっくり動かしましょう!」「少しづつチャレンジしましょう!」の声がかかる。四十分ほどで終了。「これで二、三ミリは身長がのびたはず!」と大澤さん。

次に、大澤武さんが、内臓を活性化させる「養生功」、肩こり・腰痛を予防する「站椿功」を指導した。いまシニア世代に広がっているという。参加者の一



人は、以前バレーボールをやっていたが、膝を痛めたため太極拳をすることにしたとのこと。飛んだり跳ねたりする激しい運動でなく、無理をせず、しかも効果的な運動ができる太極拳の魅力がここにあるようだ。

# 感動呼んだ 成果発表会 今後の活動へ自信深める

「おはなしボランティア養成講座」

「おはなしボランティア養成講座」は、八月二十八日(木)、三カ月間の受講の成果を披露して終了した。同講座の講師・栗原景子さんがプログラム構成と指導にあたった。



舞台上の「おはなしボランティア講座」の受講者  
福岡市立中央市民センター・ホール(8月28日)

八月二十八日(木)一時三十分〜三時、福岡市立中央市民センターのホールの舞台上に立ち成果を発表したのは、受講生四十人。演目ごとに、数人のグループで群読する形式を基本に進められた。

バックスクリーンに美しい絵柄が映し出されるなか、登壇した受講者は三カ月間の成果を次々と披露した。演目は、「十二支の由来」「聴き耳頭巾」「まんじゅうこわい」「孫悟空の大活躍」「ねずみ経」「よだかの星」などで、日本昔ばなし、古典落語、宮沢賢治の作品などから題材をとったもの。最後に、アメリカで高い人気の「Love You Forever」で締めくくった。

「おはなしボランティア養成講座」開講当初は、「私、声もイントネーションも悪いんですけど…」と不安だった受講者も、この日は見違えるように上達していた。観客の皆さんからは、次のような感想が寄せられた。

「短期間でこれだけのことが出来るとは。本当に上手で、楽しい会でした」「どのお話もとても楽しく心に響きました。特に最後の Love You Forever は感激し、涙が出ました」「よく声も出ていて感情も入っていたし、素晴らしかった」「たくさんの素晴らしい作品があるんだなあと思いました」「耳で聴くお話を、本を読むのと違う感動があるんですね。年齢を重ねた丸みがおはなしにはピッタリ。これからも続けて頑張ってください。」「Love You Forever の最後では涙が出ました」「たった三カ月間とは思えない。皆さんの声のパワーを感じ、話の世界に引き込まれ、とても良かったです。」

自信を深めた受講生一同、今後さらにもどに磨きをかけながら、中央児童会館などでボランティアの実践活動をめざしている。

## 「シニアフレンズ福岡」登録

### ボランティアグループの紹介

#### オカリナ同好会「カンターレ・ルーナ」

南市民センターで原則として毎週月曜日、午前十時より、オカリナの練習に励んでいます。月二回は矢原先生のご指導を仰いでいます。オカリナは、C管を使っています。

毎年暮れに、平尾公民館のご依頼により「平尾大(学)〔高齢者教室〕で十曲ほど演奏しております。また矢原先生の教室の発表会(年二回)に、毎回参加しているほか、老人ホームなどから要請があれば、演奏に出かけることもあります。

現会員は十八名です(現在のところ、新規募集はしておりません)。

【代表・木戸正彦 ㊦〇九二一五六五―四六五三】

#### 史跡ガイド「ちゅうおうきんぐ」

「ちゅうおうきんぐ」とは福岡市の「中央区」と「ウオーキング」を合体させて名付けたものです。「中央」の「キング」といった大それたものではありません。

結成から七年余ですが、今も初心を忘れず、各人が知っている事を語り合い、学習したことを語り合う、そして好日になれば、神社仏閣や史跡などを探訪するといったことを活動の基本にしています。

学習の成果は、「中央区よかとこ歴史探訪(年三回)などで、市民の方々へフィードバックし、喜ばれています。

例会は原則、毎月第二・四土曜日、中央市民センターで開いています。平成二十年四月現在で、会員二十五名、平均年齢七十歳とちよい、です。

【事務局長・吉岡龍也

㊦〇九〇一―一八七四―〇一二五】

### 健康づくりエルジー会

私たちは、高齢者・障がい者(肢体不自由者)・留守家庭子ども会の児童を対象に、ボランテニア活動をしています。

高齢者対象では、「太極拳」「養生功」のゆっくりとした運動でバランス感覚を養い、疾患予防・介護予防につながるよう指導しています。障がい者(肢体不自由者他)対象では、健常者も混じって二チーム(一チーム六名)に分かれ、風船バレーボールの試合を楽しみます。高齢者の皆さんも参加できます。

留守家庭子ども会では、子どもたちに「けんだま遊び」「お手玉遊び」などを教えたり、「鳴子」「バチ」「すず」など一個の楽器を使って、身体でリズムを楽しむことを教えています。

一緒にボランテニア活動をされたい方、また興味のある方、歓迎します。

○会員 現在十二名

○定例会 毎週金(月三)四回(午前十時〜十二時)

○場所 高木公民館・高木いこいの家

○活動内容 「太極拳」「養生功」「風船バレーボール」「ミュージックケア音楽療法」「けんだま遊び」「お手玉遊び」「ボディパーカッション」など

○ボランテニア活動先 公民館・老人いこいの家・留守会子ども会・ふれあいサロン・障がい者スポーツセンター

代表・大澤 武 Ⅷ〇九〇一七四四〇一二四七五  
Ⅷ八一五一〇〇〇四

福岡市南区高木三丁目一―二六―三〇五

### ラ・レーヌ・デ・ヨカッタ

私たちは、「スポーツ」「フォークダンス」「ゲーム」「手品」「折り紙」など、遊び全般の習得・研修を通じて地域に貢献することを目的に活動しています。

毎月第一・三水曜日の午前十時から十二時まで、ワイワイ楽しく練習に励んでいます。児童会館や老人いこいの家、老人ホームなどから依頼をうけて、ボランテニア活動をしています。

会名の「ラ・レーヌ」は、フランス語で「織物」の意。「デ・ヨカッタ」は、日本語の「で良かった」です。みんなで良かったことを織り上げていこうといった意味です。興味のある方、どうぞご連絡下さい。一緒にやりましょう。

○会員数 十人(男六人・女四人)

○ボランテニアの内容

フォークダンス・手品・折り紙・風船遊び・ゲームなど

○定例会 第一・三水曜日 十時〜十二時

○会場 福岡市立中央市民センター

○連絡先

岡村勝征(電話〇八〇一五二二九一三五七五)



あなたも、**登録無料**  
ボランテニア登録しませんか？

シニアの皆さん、自分の知識や経験、技能、特技をボランテニア活動に活かしませんか？

「シニアフレンズ福岡」は、意欲あるシニア世代のボランテニア活動を支援するため、ボランテニア登録制度を設けています。ボランテニア活動を希望される方は、グループであれ、個人であれ、「ご遠慮なくご相談下さい(登録料などの費用は一切不要です)」。

「ボランテニア登録申請書」に必要事項を記入のうえ「シニアフレンズ福岡」事務局へ提出してください(必要事項は①住所②氏名③生年月日③電話番号④ボランテニア内容です)。

【問合せ先】

「シニアフレンズ福岡」実行委員会事務局

シニアフレンズ福岡 第二号

平成二十年十月

編集発行 「シニアフレンズ福岡」

実行委員会事務局

〒 810-0042  
福岡県福岡市中央区二―五―八  
福岡市立中央市民センター内  
Ⅷ(〇九二)七―四一五五二二  
FAX(〇九二)七―四一五五〇二