

# シニアフレンズ福岡

## SENIOR FRIENDS FUKUOKA NEWS

こんなところで活動しています！  
「シニアフレンズ福岡」のボランティア

平成20年度中、「シニアフレンズ福岡」のボランティア、延べ約1200人が、福岡市内を中心に約70箇所からの依頼に応じてさまざまな活動を行いました。依頼先は、子ども関連では「子どもプラザ」「育児サークル」「中央児童会館」「小学校」「保育園」「留守家庭子ども会」など。高齢者等関連では、「ふれあいサロン」のほか、「老人ホーム」「介護老人保健施設」「障がい者施設」など。ほかに、「風船パレーボールサークル」「太極拳サークル」などのスポーツサークル、各種スポーツ関係団体。県、区役所、公民館などの行政関連。また「校区自治協」などの地域団体や「マンション管理組合」、あるいは自主的に「史跡探訪会」を企画し、広く一般から参加者を募ったケースもあります。

活動場所は、以上でお分かりのように、主として公民館、小学校、中央児童会館、留守家庭子ども会、老人いこいの家、高齢者福祉施設、障害者スポーツセンター、福岡県クローバーセンターなどです。対象者は、幼児・小学生、高齢者にかかわらず、幅広い世代にわたっています。ボランティアはグループとして出かける場合が多いのですが、個人あるいは二人、三人で組んで行くケースもあります。また旧福岡県公会堂貴賓館では、県の依頼でほぼ毎日待機して、来館の参観者に説明を行っているケースもあります。自分もボランティアに参加しようと思われる方、逆にボランティアを呼んでみようと思われる方、お気軽に「シニアフレンズ福岡」事務局へご連絡下さい。

### もくじ

- ・こんなところで活動しています！ …… 1
- ・【寄稿】若い日の思いを胸に、歴史ボランティアをめざす …… 2
- ・【募集】「傾聴ボランティア養成講座」受講生
- ・【取材】ボランティアの活動状況 …… 3
- ・【募集】「ふくおか地域塾」受講生
- ・【紹介】ボランティアグループ …… 4
- ・【お誘い】あなたもボランティア登録しませんか？



「シニアフレンズ福岡」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。

## 寄稿

## 若い日の思いを胸に

## 歴史ボランティアをめざす

和田 臣行

私が史跡巡りの旅に出るようになったのは、小学校卒業後のことです。中学校時代には、初めて夜行列車に乗ったり、ユースホステルに泊まったり、旅先で知らない人と話すなど、初めての体験を繰り返しながら、旅の魅力にひかれていきました。また、歴史上の人物ゆかりの地を訪ねたり、古戦場や城郭を探索しているうち、歴史の魅力をより強く感じるようになり、大学では考古学研究会に入会し、各地を訪ねました。

また、昭和三十五年〜四十六年まで日本城郭協会の会員となり、学生時代から大学卒業後、定期航空運送事業の会社に就職してからも、あいかわらず日本全国を歩きまわりました。

昔から私は山城を歩くのが好きで、出張などで地方の見知らぬ町に出かけたときは、必ず周辺の砦の跡や山城の跡を見て回ったものです。

江戸時代に造られた平城と違って、戦国時代の城跡には城郭そのものは残っていません。しかし、その城跡にたらずんで、ここでどのような人間が生き、どのような人生を送り、どのように戦い、死んでいったのかということを考えて、いつも胸が疼いてくるのです。

このようなことで、将来は歴史学者になりたかったのですが、家人の猛反対により、右記の会社に就職してサラリーマン生活を送り、定年退職いたしま

した。その後、松山および福岡中央公共職業安定所窓口で、職業紹介業務を六年間勤務し、労働行政を経験いたしました。そして、平成十八年から福岡市総合図書館でボランティアをはじめ、翌十九年には、「シニアフレンズ福岡」の「福岡歴史ガイドボランティア養成講座」に応募、無事修了しました。

ボランティアの語源は「自由」「正義」「勇氣」を意味するラテン語の「ボランタール」だと言われます。ボランティアは、自分探しであり、生き方の選択肢の一つであり、人の役に立つことで、ふりかえって自分の存在意義を確認することでもあると思います。

歴史・観光ガイドボランティアは、史跡や町並みなどを観光や見学に訪れた人たちに案内する活動ですが、誰もがしつかり下調べをして訪れるとは限りません。通り一遍の見学や観光に終わってしまうことも多いものです。そこで、訪れる人々には、せっかくの機会でもありますから、もっとよく知ってもらい、有意義な時間を過ごしてもらいたいと思っています。

今後の私は「歴史学」に加えて「美術史」「仏教史」「文学史」等を再度猛烈に勉強したいと思っています。現地を訪れた人の中には、城や歴史に興味がある人もいれば、ふらっと立ち寄っただけの人もいますので、詳しい話を知りたい人には丁寧に説明し、簡単に聞きたい人にはポイントだけを紹介できるようにしたいと思っています。

歴史を知ることが、視野を広げることにつながります。平成二年に「生涯学習推進法」が制定されて以来、観光客等を案内するシニアのボランティアが全国各地で活躍しています。

今後とも、趣味として歴史と付き合っていきたいと思っています。

## 受講無料

## 傾聴ボランティア養成講座

募集!

コミュニケーションが重視される今、相手の話に、心を傾けて聴く、基礎的スキルを身につけ、高齢者福祉施設等でボランティアとして活動します。

●対象 シニア世代 ●定員24人

●日程【平成21年】全8回、午後2時〜4時

① 9月3日(木)

② 9月17日(木) ・自己理解と他者理解、傾聴の心構え

③ 9月24日(木) ・受容と共感

④ 10月8日(木)

⑤ 10月15日(木) ・聴き方のスキルを学ぶ

⑥ 10月22日(木)

⑦ 10月29日(木) ・自己理解と他者理解(相手の理解)

⑧ 11月5日

⑨ 11月12日(木) ・認知症を理解する

⑩ 11月19日(木)

⑪ 11月26日(木) ・人権学習・傾聴ボランティアとは?

⑫ 12月3日(木)

⑬ 12月10日(木) ・実習(於：小規模多機能ホーム小笹の杜)

⑭ 12月17日(木)

⑮ 12月24日(木) ・実習まとめ、今後の活動

●会場 福岡市立中央市民センターおよび実習先

●講師 ▼西村廣子(NPO 法人日本ソーシャル

ワーク協会) ▼鶴岡すみ江(小規模多機能ホ

ム小笹の杜・介護支援専門員) ▼後藤智江(中

央区地域保健福祉課) ▼大久保正信(中央市民

センター・人権教育推進員)

●申込 8月20日(木)

●申込 〆切

## 申込方法

講座名・住所・氏名・電話番号・年齢を書いて、往復ハガキで「福岡市立中央市民センター内、シニアフレンズ福岡実行委員会事務局」まで。住所は本紙奥付をご覧ください。

### 子ども向け「町歩き」実施を提言 子どもたちを路地へ誘いだそう！

井上光枝さん

平成二十一年三月十五日、午後二時から福岡市中央区天神の福岡ビル九階第七ホールで、福岡アジア都市研究所主催の平成二十年度市民研究員研究成果発表会「魅力ある路地・路地裏の復権と再生」が開催された。

画一的な都市計画・再開発の一方で近年、路地・路地裏の魅力も再認識されており、全国のいくつかの地域では再生の試みが始まっているという。六名の市民研究員がそれぞれ個別テーマで研究発表を行った。井上光枝さん(福岡歴史探訪ガイド代表)のテーマは、「子ども・学校・歴史が生きる路地・路地裏の再生」(中央区を中心として)。「元中学校長の経験から、子供たちが戸外で遊ぶことが少なくなったことを指摘、その子どもたちを、路地や路地裏に誘い出し、校区内の危険箇所を確認しあうと共に、歴史的建物についての理解を深める「町歩き」の実施、そのための人材育成、各地域で連携を取り合える組織づくりを提言した。



パワーポイントを使って発表する井上光枝さん

あわせて、鴻臚館記念館を、鴻臚館跡・福岡城跡ほか中央区の町歩きポイントの拠点とするなど提言した。

### 幼児ふれあい学級

### 「わらべ唄」で親子ふれ合い

古賀久美子さん

平成二十一年四月十七日(金)、中央区舞鶴公民館主催「幼児ふれあい学級」で、古賀久美子さんが「わらべ唄」の指導にあたった。参加者は十七人。古賀さんは若い頃から合唱団員として活躍し、何度も訪中公演されており、すばらしい美声である。

まず、全員で車座にすわり、「ずいずいずころばし」を唄いながら、お手玉を隣の人に次々と手渡してゆく。これをくり返すうちに次第に親しみがわいてくる。古賀さんは、一人ひとり名前を呼ぶことを忘れない。

ついで、全員が床に仰向けになる。その間を古賀さんが「タケノコが、おききくなる」と節をつけて声をかけながら歩き回る。立ち止まるとは、「タケノコを抜きま〜す」と言いながら、両手で一人ずつ抱え起こし、「抜けました!」と叫ぶ。この間、絶えず古賀さんの美声が響く。「花いちもんめ」では、ジャンケンの結果のたびに歓声が上がった。



「花いちもんめ」で遊んでいるところ。舞鶴公民館の講堂

母親自身が楽しんでいないと、それが伝染して子どもも集中しないとのこと。最後に、古賀さんが「さようなら、あんころもち。また黄粉(来なこ)〜」と節をつけながら、参加者一人ずつと「さようなら」をして終わった。

### 「ぶくおか地域塾」

受講生募集

### 史跡と民話の学び塾

- 日程 平成21年7月15日(水)〜12月16日(水)全7回、午後1時半〜3時半 ● 会場 福岡市立中央市民センター(視聴覚室) ● 講師 青木晃(郷土史研究家)
- 定員40人 ● 申込〆切 平成21年6月30日
- 受講料三千円(資料代別途)

### 創作シナリオ塾

- 日程 平成21年8月6日(木)〜9月24日(木)全5回、午前10時〜12時 ● 会場 福岡市立中央市民センター(実習室) ● 講師 大村隼人(脚本演出家)
- 定員20人 ● 申込〆切 平成21年7月22日
- 受講料五百円(資料代別途)

### 筑紫の万葉歌碑めぐり

- 日程 平成21年9月1日(火)〜11月17日(火)全5回、午後1時半〜3時半 ● 会場 福岡市立中央市民センター(博多湾クルーズ)もあり)ほか
- 講師 下河邊正生(福岡歴史探訪ガイド副会長)
- 定員30人 ● 申込〆切 平成21年8月18日
- 受講料二千五百円(資料・保険代別途)

### 受講対象者 シニア世代

● 申込方法 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、往復ハガキで左記まで。

〒八二〇〇〇四二

福岡県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

シニアフレンズ福岡実行委員会事務局

TEL(〇九二七)四一五五二一

FAX(〇九二七)四一五五〇二

※申込み多数の場合は、抽選。

## 夢エンタークラブの活動状況

夢エンタークラブ顧問 北島徳一郎

少子高齢化の加速度的に進む中、明るい街づくりの一環として、福祉施設等への芸能ボランティア活動をめざし、模索しながら東奔西走しています。「シニアフレンズ福岡」の前身「シルバークレッシ」で学んだ紙芝居・手品・草笛をもとに活動を重ね、現在では、笑いの心・お手玉・皿まわし・童謡唱歌・歌謡体操・手話ダンス・ハーモニカ演奏・カラオケ・チンドン等とジャンルを広げています。

発足して早五年。活動先も市民センター・アミカス・学校・公民館・少年科学文化会館・市立中央児童会館・高齢者福祉施設などを経験し、延べ四百件を超える活動を展開して参りました。依頼先とは事前に日時、演目、披露時間等を取り決め、演技内容はわかりやすく、面白く、楽しく、四季折々にも配慮しながら活動しています。子供たちには夢と感動を、高齢者には癒しともなるような心がけています。笑顔と歓声、拍手喝采の中で味わう達成感や満足感は、次なる活動への意欲を高めてくれます。それは、高齢者であるわれわれ自身の生きがいにもなっているようです。

高齢者の三人に一人が癌になる時代です。笑いや歌は、癌細胞を抑え込むNK細胞などの免疫細胞を活性化させるといわれています。また認知症療養士によると、認知症には手品が効果的とのこと。「青い山脈」などの歌謡体操は、整体・転倒予防にもなり、歓迎されています。「夢エンタークラブ」は、今後も絶えず研鑽を積み重ねて、視線を新たに組み込んでゆく所存です。

最後に、会員が高齢のため健康上等の理由で減少傾向にあります。私たちのボランティア活動に

笑顔で積極的に参加して下さる方を募っておりますので、よろしくお願ひします。

ながらえて奉仕の出来る喜びを

伝える筆のなめらかならずや

(平成二十二年五月吉日)

## 「福岡歴史探訪ガイド」

### はじめての町歩き

福岡歴史探訪ガイド 会長 井上光枝

平成21年4月14日(火)は、「福岡歴史探訪ガイド」が自分たちで企画し、一般の方々に参加希望を募った第1回目の町歩きの日であった。三越ライオン前に集合時間の30分前までに、「福岡歴史ガイド」の水色の旗を掲げ、2台の手ぶら拡声器を準備して、11名の会員が集合し、参加者の到着を待った。

飯塚や太宰府からの参加者を含め、35名が1時30分の集合時間までに集合。2班に分かれて町歩き開始。「時代の風をうけて変貌する天神」をテーマに警固公園→警固神社→旧福岡県公会堂貴賓館→赤煉瓦文化館→水鏡天満宮→勝立寺→安国寺→少林寺をあいにく風の風と雨の中を案内する。最後の少林寺では、温かいお茶の接待を受け、冷え切った体を温めることができた。

第1回目の案内者4名は、何度も集まり、資料の準備、案内の練習を行って、一所懸命質問にも答えながら案内をしてくれた。旗持ちや交通整理等で自主的に参加してくれたメンバー七名の協力もあって、2回目の5月12日の「大名屋敷と唐津街道」には、50名の方々の参加希望があった。これからもメンバー仲良く協力し合って学習を重ね、町歩き案内のボランティアに励みたいと思っている。

あなたも、

登録無料

ボランティア登録しませんか？

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

「シニアフレンズ福岡」は、シニア世代のボランティア活動を支援するため、ボランティア登録制度を設けています。ボランティア活動を希望される方は、グループであれば、個人であれば、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)。

「ボランティア登録申請書」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ボランティア内容です)。

【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 第四号

平成二十一年六月

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赤坂二一五―八  
福岡市立中央市民センター内  
TEL (〇九二) 七二四―五五二―  
FAX (〇九二) 七二四―五五〇―二