

# Tuuli

トゥーリ

2014年7月15日発行



台風が無事通り過ぎましたが、そのあとに猛暑が待ちうけていました。急な温度の変化に体がついていくのは大変です。どうぞ皆様くれぐれも体調の変化にお気を付け下さい。

ボランティア活動への行き帰り、活動の途中など、水分補給は欠かせません。7月13日付の朝日新聞に「水だけを補給すると体内の塩分濃度が薄まって尿が出やすくなり、かえって熱中症になりやすい。」とありました。塩分と糖分を加えた水を補うの保証の限りではありませんが、試してみる価値はあるのかもしれない。



## ボランティア講座修了のご報告



平成26年度のボランティア講座も無事終了いたしました。その内容をご紹介します。また資料もありますので必要な方はボランティアコーナーへお声掛けください。

### 第1回 「お年寄りの思いを残してあげよう ～傾聴を形に～」

講師：大塚典子氏

#### 1. 傾聴と共感

傾聴とは相手の話をじっくり聞くこと。相手の言葉を受信したことをどのように相手に伝えるか、相手の気持ちを促すためにはどのような言葉かけをすればよいのか、相手の言葉を繰り返したり相手の感情を言葉で表すことでどんなメッセージを相手に伝えられるのか、話すことで相手の気持ちが動くことが大切なのであってその間の沈黙は大

切なものであることなどを学んだ。

2. 回想法を使った自分史作り  
回想法は過去に焦点を当てじっくり話を聴く方法。昔を思い出すことにより自分の人生がよい人生だったと肯定的にとらえることができるようになったり、孤立感が癒される効果がある。

#### 3. ロールプレイ

3人で1グループを作り、話し手、聴き手、観察者となり「子ども時代のあそび」について話す。その後二人一組でメモを取りながら話を聴きそれを文章化し、自分史作成につなげる方法を学んだ。

### 第2回 実習： 特養、ハーモニー、ケアハウス、グループホーム、和光ホーム、デイホームにて

#### 第3回 講義

##### 1. 2回目の実習記録から

##### ①記録をとりながら話を聴くのはむずかしい。

→話を聴く人、記録をとる人と二人一組で活動するのもあり。

##### ②お年寄りが突然口をつぐんでしまい、もう話したくないといわれた。

→「では今日はここまでにしましょう。」ということも可。沈黙をするということは心が動いている証拠。それを大事にしたい。

##### ③予定時間をオーバーしても話が終わらない。

→1時間という枠はとても大切。深く聞きすぎると面接者の負担が増えてしまう。時間や回数をあらかじめ決めてから始めて、それを守ることが大切。

##### ④まるで履歴書のような話だったが・・・

→その人にとってはそれが大事なこと。その話を聴くことでその間に起ったことなども思い出してくれることもある。

#### 2. 具体的なおもちゃを用いてロールプレイ

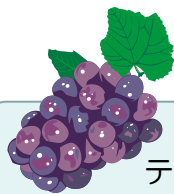
#### 3. 効果

お年寄りの不安の一つは忘れてしまうこと。話を聴きそれが記録に残るとその不安は和らげられる。自分の過去を肯定でき、満足感が高まる。

受講生の感想：自分が聞き取られる体験は自分自身を客観的に見ることができました。子どものときの遊びを思い出すことで、それは両親に見守られて幸

せな時間だったことを思い出しました。話し手が話し終えて幸せな気持ちになるよう、良い聴き手になりたいと思います。

受講生の皆様ありがとうございました。ご協力いただいた至誠ホームのお年寄りの皆様にも感謝です！



## 元気に飛び出せ バスハイク！のお知らせ

7年前のバスハイクを憶えてくださっているボランティアさんもいらっしゃるのではないのでしょうか？

今年7年ぶりに、錦特養で大型バス2台と中型バス1台を利用して、前回同様、山梨県にある浅間園にぶどう狩りに行きます。

日ごろ外出の機会が少ない特養にお住いの利用者の皆さんにとってどんなに楽しみな行事でしょうか！ただし、これにもボランティアさんのお力がなければできない行事です。利用者お一人とボランティアさんお一人がペアになって、一緒にぶどう狩りを楽しんでいただければと思います。



日程が決まっていますのでどうぞ今からその日は『元気に飛び出せバスハイク！の日』と予定に入れておいてください。詳細は次号でお知らせいたします。どうぞよろしく願いいたします。

- ◆ 日程 第1回：平成26年10月28日(火曜日) 午前7時ころ集合 午後5時ころ帰園の予定
- 第2回：平成26年10月29日(水曜日) 午前7時ころ集合 午後5時ころ帰園の予定



## 納涼大会のお知らせ



いよいよ納涼大会が間近に迫ってきました。詳しいお知らせをいたします。

- ◆ 5：00受け付け開始 お弁当、エプロン、名札を受け取り、配属先を確認してください。
- ◆ 5：30までにケアプラザ1階、あるいは売店前でお弁当をお召し上がりください。
- ◆ 5：30に各配属先にお越しください。  
現場で職員から、どの利用者さんについていただくか説明があります。  
連絡カードで注意事項もお伝えいたしますのでよろしく願いいたします。
- ◆ 召し上がった食べ物の記録を利用者さんによっては職員よりお願いすることがあります。（カードの裏に記入）ご協力のほど、どうぞよろしく願いいたします。

## 企業の新入職員研修の受け入れについて



- ◆ 多摩信用金庫・・・平成26年度入行の新人研修の一環として2度にわたり8名の受け入れを行います。第1回は7月14日～16日（4名）、第2回は7月17日～22日（4名）です。オリエンテーションと車いす体験終了後、各配属先で活動します。  
地域社会とのコミュニケーションを深め主体的に貢献していくことを目的としています。今後、銀行業務の中でもお年寄りとのかかわりが増えると思われます。この研修がきっと将来活かされると思います。どうぞ温かい声掛けをよろしく願いいたします。

## 至誠福祉セミナーのご案内

今年も福祉セミナーを開催いたします。至誠学舎立川には高齢者事業、保育事業、児童事業があります。このセミナーはこれらの施設でおこなわれている日々の実践を共有し、交流を深めることを狙いとしています。また本年度は事業本部中長期計画の中間報告も行います。ボランティアの皆様方にもぜひご参加いただき、至誠学舎立川の取り組みをご覧いただけますよう、ご案内いたします。

- ◆ 日 時：平成26年7月19日(土)  
午前9:00受け付け開始 9：15～12：00まで
- ◆ 場 所：立川市女性総合センター・アイム ホール
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 申し込み：人数確認のため事前にお電話でお申し込みください。電話：042-527-0031

発行 社会福祉法人 至誠学舎立川 至誠ホーム 統括事務局 企画調整 ボランティア担当 寺澤育代・加藤久美子

連絡先

〒190-0022 東京都立川市錦町6-28-15 Tel：042-527-0035 Fax：042-527-2646  
E-mail：[shisei-volunteer@shisei.or.jp](mailto:shisei-volunteer@shisei.or.jp) HP：<http://www.shisei.or.jp>