



自分流!

「団塊・シニア世代」からのメッセージ

「ミュージカルにのって! ファイブアップ講座」実施報告

～地域社会への新たなパワーに期待～



参加者の声

- ミュージカルという一番苦手なことにあえて挑戦し、ストレスがあったが勉強になった
- 地域のみなさんと知り合いになるチャンスになった
- 元気な間に少しでもボランティア活動をしたかった
- 出来は別として楽しく心がわくわくした
- セリフを覚えるのは大変だったが、家族まで巻き込み、話題が広がった

目的

団塊世代の方々、定年後の暮らしや生き方を模索している方が多いとい... 城東区社会福祉協議会では、これまで培った豊富な知識や技術などの経験を活かし、これから地域でなにができるのかをミュージカルを通して考えてみよう

と昨年11月から5回コースで「ミュージカルにのって!ファイブアップ講座」を開催しました。

年齢とともに低下する「気力」「体力」「記憶力」「集中力」「魅力」の5つの力をミュージカルを通してアップする方法を学びました。

報告

講師の発起塾 塾長 秋山シュン太郎氏とヤスコジャズワークショップ専任講師 橋本優子氏により、エネルギーに満ちた、チャレンジ精神をあおる内容に仕上げました。「苦手意識」や「恥ずかしさ」を克服すること、「バカバカしい」と思うことで一生懸命やることなどを体験し、日頃気づくことのない貴重な学びの場になりました。

2月7日の発表会「ボランティア連絡会」では、みなさんの情熱が伝わり拍手喝采をあげました。終了後のコメントでは、「講座の途中で辞めようと思ったが、最後まで続けてよかった。」という声。また、「同世代の仲間ができたことがよかった。」「久々のドキドキ感に心地よい疲れを味わいました。」等の声がありました。

今後の活動

講座終了後、参加者からこのまま終わるのは淋しいとの声に、毎月1回、土曜日の午後「団塊・シニア談議」と称し集まっています。

地域で暮らすために、肩書きを取り払い、まずは、自分たちに何ができるのかを考え

ながら、ささやかな喜びを感じられる機会を求めて、はじめの第1歩を踏み出しました。

団塊・シニア談議

次回 4月25日(土) 14時～16時  
ゆうゆうにて開催します。  
見学ご希望の方はお問合せ下さい。  
電話・・・6936-1153



団塊・シニア世代。21世紀のチャレンジャーが集まりました。



表現することの難しさを体感しました。



台詞読みあわせに吹き出す場面もあり、笑いが止まりませんでした。



プレイバック青春!楽隊を結成しました。



個々の「魅力」を引き出すことができました。

福祉教育

高齢者や障がい者の気持ち少しわかったような気がします

城東区社協では、区内の小・中学校を対象に福祉教育の講習をしています。

内容は「車いす体験」をはじめ、「高齢者疑似体験」、「アイマスクを使ったの手引き」の講習を行ったり、また器具の貸し出しも行っています。

この福祉教育により、障がいがある方への理解を深め、高齢者も、障がいのある方も、ない方も、みんなが住みよい町づくりをすすめるため、何か自分のできることを考え、行動できるようになることを目指します。

平成20年度 福祉教育活動実績

日時	対象	内容	人数
6月13日(金)	鯉江小学校2年生	社会見学	18名
6月25日(水)	鯉江東小学校4年生	車いす	76名
7月 4日(金)	鯉江中学校3年生	車いす	140名
1月23日(金)	森之宮小学校5年生	アイマスク・高齢者疑似体験	30名
1月28日(水)	聖賢小学校3年生	アイマスク	74名
2月 5日(木)	聖賢小学校5年生	車いす	64名
2月13日(金)	諏訪小学校4年生	車いす	119名

車いす体験



思わず「怖い」という声もあがっていました。

高齢者疑似体験



「おもーい。」「動きにくい」といった悲鳴が聞こえてきました。

アイマスク手引き



とても上手に「手引」ができていました。

社会見学



ちょっぴり緊張気味でしたが、しっかり話を聞いていました。

「車いす体験」の感想

車いすの乗りかたや押しかたを教えてくれてありがとうございました。車いすに乗っている人、押している人の気持ちがありました。これからは、そういう人を見かけたら、何か手伝いたいです。



## 家族介護者の会 日帰りバスツアーに行ってきました

日頃、家族の介護をなさっている介護者の方にリフレッシュをしていただく、日帰りバスツアーを2月20日に開催し、17人の介護者の方が参加されました。

朝9時30分、ゆうゆうに集合し、観光バスにて出発。バスガイドさんの案内で市内観光を楽しみながら南港に到着し、サンタマリアに乗船。家族同士の交流を深めながら50分間のクルージングを楽しみ、観光バスにてATCIに移動。「すみれ路」にて昼食(参加者からは豪華な食事でもおいしいと評判でした。)、午後からはATCIにて介護用品の見学、車いす・高齢者疑似体験など、実際にいろいろな体験をしてもらいました。

帰りのバスではカラオケ大会で盛り上がり、ゆうゆうに無事到着し解散となりました。



**参加者の感想**

「買い物や用事で外出することはあるが、こんなに楽しい外出は19年ぶり。食事もおいしく楽しかったことを毎日思い出している。」

「自分一人だけが介護をしているのではなく、皆同じ悩みがある事を知った。」

「リフレッシュができて楽しかったので、次回も是非参加したい。」

など、たくさんの嬉しい感想が寄せられました。

## 地域包括支援センター相談コーナー

ケアマネジャーさんからひとり暮らしのTさん(80歳)の相談を受けました。

昨年3月頃に2名の訪問販売員がTさん宅を訪問し、浄水器の購入を勧めたそうです。最初は買う気はなかったが、言葉巧みに一人が説明している間にもう一人が台所に入って浄水器を設置したため断りにくい状況になり、ローンの契約をかわしてしまつたとのことでした。家族に相談すると怒られたり心配をかけると思い相談出来ずにいた間に半年が過ぎ、ローンの引き落としが2万円近くになって初めてケアマネジャーに相談をされたとのことでした。

大阪市社会福祉研修・情報センターに相談し、弁護士の専門相談を受けることになり、当日はTさん、ご家族、ケアマネジャー、包括の相談員も同席し、今回の契約について弁護士に相談すると、クーリングオフの説明がなかったことなど販売方法に悪質性があるのではないかとの見解でした。

その後、ご家族が相手業者との交渉など弁護士に債務整理を依頼され、浄水器の金額を大幅に減額した形で支払いが行われることで解決となりました。

今回、Tさんは誰にも言えず相談に迷っていたためにクーリングオフの期間を逃してしまったということもあり、訪問販売などで困った時には早めにご家族や相談機関に相談されることが大事だと実感していただいたケースでした。

問合せ 電話…6936-1133

## デイサービスからのお知らせ

城東区在宅デイサービスセンターゆうゆうでは、平成21年4月1日から従来よりの通所介護(デイサービス)に加えて介護予防通所介護を開始いたします。これは要介護認定で要支援1または2と判定された方を対象とするデイサービスで、送迎・入浴・食事等現行のデイサービス同様にご利用いただけます。これからもよろしく申し上げます。ご希望の方は担当のケアマネジャーにご相談ください。

問合せ 電話…6936-1153

## 共同募金

皆様の善意で寄せられた共同募金は、社会福祉を目的とする事業や活動を支える貴重な財源です。この募金は大阪府共同募金会より城東区社会福祉協議会にも配分され、当社協の地域福祉活動推進事業や広報紙の発行、校下社会福祉協議会・各種団体への助成金など、様々な地域福祉活動に活用されています。

平成20年10月から12月に実施された共同募金活動により、当社協への配分金が右のとおり決まりました。

ご協力、ありがとうございました。配分金等の詳細につきましては、中央募金会ホームページ「はねと」(<http://www.akaihan.or.jp/hanetto>)にてご覧いただけます。

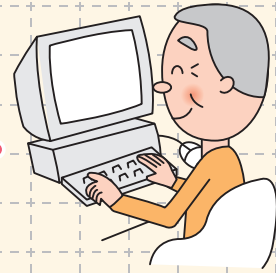
地域配分金……………14,958,881円  
安心・安全なまちづくり支援配分金…270,000円  
NHK歳末たすけあい義援金配分金…273,000円



## ホームページ開設のお知らせ



大阪市城東区  
社会福祉協議会の  
ホームページを開設しました。  
ぜひご覧ください。



ホームページアドレス

<http://www.joto.kusyakyou.or.jp>

## 城東区子ども・子育てプラザ

当プラザは、乳幼児とその保護者が自由に遊べ、お互いが交流できる「つどいの広場」の実施や、児童のための自由な遊び場の提供を行っています。また、多くの絵本や玩具を取り揃えておりますので、お気軽に遊びに来てください。

### 実施報告

#### ◆「体験ベビーサイン教室」

2月3日・5日に開催しました。当プラザで初めて行う教室で、事前の問い合わせが多くあり、当日は新規利用の方に多く来ていただくことができました。

「ベビーサインとは」から始まり、パネルを使ったクイズ、うたや手遊びなどもあり、参加していた赤ちゃんは退屈することなく楽しんでいました。新米ママが多く、説明の時は真剣な目で、講師のお話を聞いておられるのがとても印象的でした。短時間の教室でしたが、終わった後も初めて出会ったお母さん達が和やかに話をされ、楽しいひと時となりました。



#### ◆「木製のおもちゃで遊ぼう」～笑って学ぶ子育てのコツ～

2月12日、当プラザで一番大きな部屋に、木でできた外国のおもちゃがたくさん並べられました。最初はいつもと違う雰囲気、子どもたちは緊張気味でしたが、すぐに慣れ、みんな思い思いに遊んでいました。講師の方から育児に関するお話を、冗談を交えてしてもらい、楽しくとてもにぎやかな時間となりました。



### 「プラザの教室」

### 参加者募集

#### ●「こいのぼりを作ろう」 申込不要

手軽に作れる愛情たっぷりのかわいい「こいのぼり」をお子さんにつくってあげませんか。

とき 4月24日(金) 11時～12時

#### ●「絵本の紹介と読み聞かせ」 申込不要

当プラザの職員(保育士)が、絵本の紹介と読み聞かせをします。

とき 5月8日(金) 11時～12時

#### ◆上記いずれも

対象 乳幼児とその保護者 参加費 無料

※申込みの必要はありませんが、初めての方は利用登録が必要です。開始時間の10分前までにお越しください。

問合せ 住所…今福西1-1-39(旧今福児童館) 電話・FAX…6933-2880  
休館日…月曜日、祝日、月曜と祝日が重なる場合の翌日、年末年始



## 城東区老人福祉センター

高齢者の方々の身近な施設として暮らしや健康などの相談に応じたり、健康の増進、教養の向上などの事業を行い、サークル活動、レクリエーション等を楽しんでいただくなどの、高齢者の福祉向上を図る施設です。

### 初 実施報告

〈平成21年3月14日(土)実施〉

#### ◆「センター作品展」

教室・サークル(絵画、ペン字、俳句、手芸)の作品と陶芸体験作品が大広間に展示され、たくさんの方々に来館いただきました。講習室の手作りコーナーではオリジナルしおりを作った楽しんだり、「喫茶Jo」も開店。お茶でゆっくりくつろいでおられました。センター初の開催、作品展は大変賑わって閉幕しました。



### 参加者募集

#### ●「うたごえ喫茶Jo」開店します 申込要

生演奏でなつかしの歌ごえを響かせ、こころからたのしみリフレッシュを! あなたもいっしょに歌いましょう。

とき 4月30日(木) 13時～  
定員 70名(申込120名まで受付します。抽選で70名当選)  
申込 4月22日(水) 9時30分～ 参加費 100円(飲物とお菓子付き)  
※21年度は今後(7.10.1月)開店予定

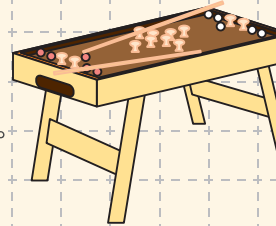
#### ●第89回館長杯囲碁将棋大会 申込要

とき 5月15日(金) 10時～ 定員 囲碁将棋 A組・B組 各24名  
申込 4月17日(金)～5月7日(木)

#### ●バンパー1日体験 申込不要

バンパー(高齢者向けの簡易ビリヤード)に興味のある方はお気軽にお越しください。初心者の方はベテランがコーチします。

とき 5月19日(火) 10時～16時



#### ●アロマでさわやか体操 申込要

呼吸法・ストレッチ・ウォーキング・転倒予防運動・ヨガを盛り込んだ体操を行った後、さわやかなアロマの香りでアロマセラピー(芳香療法)を行います。爽快な気分でも心も体も軽くなりませんか?

とき 5月29日(金) 14時～15時 申込 5月18日(月) 10時～(先着順)  
定員 50名 講師 北本恭子氏

#### ●平成21年度 園芸教室 申込不要

〈2カ月毎、年6回開催(偶数月第1金曜日 13時30分～)〉  
受講については、その都度、当日先着30名の方に受講していただけます。(6/5・8/14・10/2・12/4・2/5) ※ただし8月のみ第2金曜日となります。

#### ●音楽レクリエーション 申込不要

〈毎月第2水曜日〉  
音楽ボランティアグループ「ほほえみ」の皆さんの楽しいリードで、民謡や音頭のリズムで踊ったり鈴や鳴子等の楽器を使って楽しく過ごします。  
※今年度から75歳以上の方を参加対象としておりますので、ご注意ください。

※各講座には定員を設けていますので、定員を超える申込みがあった講座は、抽選を行い決定します。

◆上記いずれも詳細につきましてはお問い合わせください。

問合せ 住所…中央3-5-1 電話…6932-0017 FAX…6934-8340  
休館日…日曜、祝日、年末年始

## 城東区子ども・子育てプラザ 合同行事 城東区老人福祉センター

### 体験日記 交流卓球大会

3月27日(金)、高学年の小学生16名と高齢者16名で、世代間の交流を目的とした卓球大会を行いました。

高齢者と子どもが2人1組となり白熱した試合が繰り広げられました。ユニホーム姿の高齢者の方を目にし、最初は少し緊張気味の子どもたちでしたが、ペアになって試合を重ねていくごとに息も合い、決勝戦は歓声も上がる熱戦となりました。

高齢者の方から指導を受けたり、一緒に練習をしたりしながら楽しい時間を過ごすことが出来ました。



# 城東区ボランティアビューロー

問合せ 電話…6936-1153  
E-mail…jyovb@osakacity-vnet.or.jp

## 異文化交流会

ボランティアグループ「ムジゲ」の皆さんと、城東区ボランティアビューローのボランティアさんと“食”や“言語”を通し、3回にわたり親睦交流をはかりました。ちぢみ・キムチ作りでは、お母さんやおばあちゃんから教わったという秘伝の味や、生活の知恵も教えていただきました♪

### 朝鮮料理わくわくクッキング 『ちぢみ編』

異文化交流 第1弾  
平成20年4月22日(火)開催

野菜たっぷり栄養たっぷり、そして手早い作り方に驚きとおいさがプラスされ、料理が好きな男性の参加者はメニューが増えたと大喜び。ボランティアさんによる『アリラン』のハーモニカ演奏に合わせ、歌あり、踊りありの楽しいっぱいの料理教室になりました。  
講師 趙 徳子(チョウ ドクチャ)氏  
はじめ8名



### 朝鮮料理わくわくクッキング 『キムチ編』

異文化交流 第3弾  
平成21年1月27日(火)開催

本場キムチの作り方を学びました。香辛料のレシピを見ると梨やリンゴが入っているのにびっくり☆

キムチは、漬物としてだけでなく、キムチ鍋、豚キムチ、キムチチャーハン、その他、色々に使えることも学びました。試食タイムでは、初めてのまるやかな味に感動し、「終了後に早速家で作ってみました。」という参加者の声や、「仲間を集めるので是非また教えてほしい。」等、反響がありました。

講師 柳 春江(リュウ チュンガン)氏はじめ8名



### ハンゲルぷち講座学習会 『楽しくハンゲル』

異文化交流 第2弾  
平成20年6月24日(火)開催

ハンゲルの歴史や仕組みなど、基本を学んだほか、韓流ドラマのビデオを見たり、自分の名前をハンゲルで書いたりして、身近な言語を楽しくゆっくりと学びました。講師の康(カン)さんはわかりやすく丁寧な教え方ややさしい人柄にファンも多く、日々ハンゲルを学びたい方へ惜しみない情熱を注いでいます。

講師 康 南姫(カン ナミ)氏



## ボランティアグループ「ムジゲ」

ボランティアグループ「ムジゲ」  
代表者 姜 秀鎬(カン スホ)氏



「ムジゲ」とは、日本語で『虹』という意味です。平成19年9月に発足し、スタッフは現在約30名。

城東区鳴野東2-26-19にある城東朝鮮会館で活動しています。

同胞社会の高齢化が進む中、健康を保ちながら楽しい老後を送っていただきたいという思いから、月2回の喫茶・昼食会、ミニデイ「ムジゲ」を開催しています。その他、在宅で安心して暮らすための様々な相談に応じたり、友愛訪問活動や学習会も行っています。今後も地域のみなさんとの交流を続けていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## ボランティアグループ紹介

### 点訳グループ てんとうむし

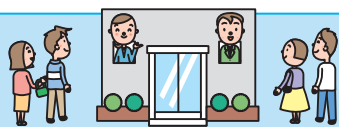
点訳グループ「てんとうむし」は点字の学習等の普及活動にも力を注いでいます。写真は、2月9日に行われた城東小学校の4年生のみなさんの福祉教育の様子です。点字の仕組みから自分の名前を打つところまで学習しました。視覚障がい者の話や、身近なものにも点字が打ってあること、視覚障がい者へのサポートの第1歩は「声かけ」であることなどを学びました。



グループ発足 平成13年1月  
会員数 14名  
活動内容 点訳絵本の製作  
機関紙、一般資料の点訳等  
活動日 毎月第1・3月曜日 14時～16時



## 善意銀行



平成20年12月1日から平成21年2月28日までに、次の方々から預託がありました。皆様の善意を有効に活用させていただきます。(敬称略)

### 《金銭》 8件 1,508,869円

西関目公園 愛護会……………13,104円	匿名…………1,000円
宗教法人 真如苑……………300,000円	匿名…500,000円
学校法人 鶴見幼稚園 保育会…………30,000円	匿名…500,000円
大阪東部ヤクルト販売株式会社…30,000円	
明るい社会づくり運動……………134,765円	

### 《物品》 2件

岡部 一二……………雑巾 33枚  
株式会社マルハン 今福店……………お菓子ダンボール 8箱分

## 会員募集

城東区社会福祉協議会の活動は、大阪市・大阪市社会福祉協議会からの交付金・補助金をはじめ、共同募金の配分金、寄付金および「社協会員」の皆様の会費によって運営されています。

ぜひ、社会福祉協議会の活動にご賛同いただき、ご入会いただきますようお願いいたします。

会費 (運営寄付金) 住民会員・賛助会員 「個人」 1口 年額 2,000円  
「法人」 1口 年額 10,000円

申込・詳細につきましてはお問い合わせください。

## 車いすの貸し出し

城東区社協では、通院などの外出で必要な方に、車いすを貸し出しています。貸出期間は1カ月以内。急に車いすが必要になったり、一時的に使用される場合などにご利用ください。

問合せ 電話 … 6936-1133



## 社会福祉法人 大阪市城東区社会福祉協議会

大阪市城東区中央2-11-16  
城東区在宅サービスセンターゆうゆう内  
電話：6936-1153 FAX：6936-1154  
HP：http://www.joto.kusyakyou.or.jp

