

社会福祉  
法人 豊中市社会福祉協議会

# ボランティアセンターだより

第71号 令和2年(2020年)3月31日  
発行 社会福祉法人 豊中市社会福祉協議会  
ボランティアセンターだより編集委員会  
〒560-0023 豊中市岡上の町 2-1-15  
TEL (6848) 1000 FAX (6848) 1005  
URL: <http://www.toyonaka-shakyo-vc.org/>  
E-mail: [tcpvc@gold.ocn.ne.jp](mailto:tcpvc@gold.ocn.ne.jp)

ボランティアグループ  
あれこれ

## いきいき歌体操グループ 「さわやか」編



デイサービスの利用者さんの待つ部屋へ行くと……「わ~よう来てくれました」「待ってたよ~」という声。緊張がほぐれる瞬間です。

歌体操は歌うことから始まります。童謡、唱歌に限らず、昭和の戦前戦後の歌謡曲は「懐かしい」「思い出すわ」と、大きな歌声が響きます。歌の解説や写真も貼り、歌を盛り上げます。次は、「姿勢を正して、足は肩幅に……」というリーダーの声に合わせて準備体操を行います。指折りではいつも指がこんがらがって笑い声が上がります。

体操プログラムには、障害者(要介護者含む)向けもあります。ゆっくりした動作でも、血液循環が良くなり、身体各機能を促進します。体操はすべて座りながら、歌に合わせて、手指、上肢、全身、下肢、若返り体操をします。お手玉、ゴム紐、紙棒なども使うことで変化に富んだ刺激が得られます。体操の終わりには、黒田節の歌に合わせて両手にタオル(ロープ)を持った体操で、呼吸を整えていきます。終了時に、「どうでしたか?」と尋ねると、参加者から「久しぶりに大声を出した」「いつもありがとう!来月もまた来てね!」という声上がり、「さようなら!」と手を振ってお別れの時間を迎えます。

このように、高齢者施設などで様々な活動を行っています。みなさまも一緒に活動してみませんか。ご参加お待ちしております。(さわやか Y.O)

(参考) 2月のプログラム

寝たきりにならないさせないつらない		
準備体操	(歌)	幸せワルツ、この道 春よ来い、寒い朝
基本体操	(深呼吸) (指体操)	
若返り体操	(手指) (上肢) (全身) (下肢)	今日は赤ちゃん 久しき昔 エーデルワイス 豆腐天国
施設体操(座位)		肩たたき
お手玉		鞠と殿さま
(ペア体操)		旅の夜風
タオル体操		黒田節



第27回豊中ボランティアフェスティバルのステージ発表で、歌体操を披露!

◎活動に興味のある方はお問い合わせください。

☆お問い合わせ

豊中市社会福祉協議会 ボランティアセンター「ぶらっと」

豊中市岡上の町2-1-15(豊中市すこやかプラザ2階)

☎ 06-6848-1000

☆定例会 第1・第3日曜日 蛍池公民館 5階第1集会場

第2火曜日・第3水曜日 すこやかプラザ2階会議室

いずれも 10:00~11:30



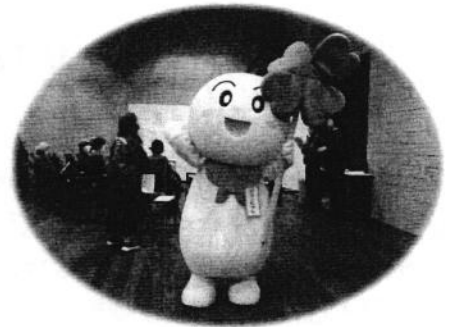
# 第27回豊中ボランティアフェスティバル

## 阪神・淡路大震災から25年・・・未来へのバトン

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「地域共生社会」に、ボランティア活動によって少しでも役立つ事が出来ればという思いで、それぞれのグループが日頃の活動状況を展示会場いっぱい個性豊かに披露しました。多くの参加者とコミュニケーションを図りながら、様々な体験をしていただき、子どもからご高齢者まで時間を惜しんで楽しんでおられました。

ステージでは、オープニングで、ボランティア有志約20名により、震災の復興と未来への明るい希望が届くように願いを込めて、「しあわせ運べるように」の合唱を披露。練習の成果が発揮されていました。

また、ミニステージでは、ボランちゃんをはじめ、有志による活動紹介や、音楽で大いに盛り上がり、明るい声が会場の隅々まで響き渡っていました。  
(アクセス H・S)



会場ではボランちゃんもお出迎えしました！

### ステージ



オープニング  
合唱「しあわせ運べるように」  
(ボランティア有志合唱団)



三味線演奏・日本民謡  
(秀珈会)



車いすでダンスを踊る  
(車いすダンスコスモスの会)

### ミニステージ



活動発表  
(団塊塾とよなか)



手作り介護用品紹介  
(小さな手)



ノルディックウォーク体験  
(TERVE 北大阪)

# どう?ボランティアフェスティバルって!?

～ボランティアフェスティバルの感想をインタビューしてみました～

仕事を退職したので、これから何をしようか  
と思い、ホームページを見て来ました。野菜  
作りに興味があります。

(65代 男性 市外在住)

「福祉の日ポスター」に入選し、展示  
されているので、見に来ました。イン  
スタントシニア体験が楽しかったです。

(女性 小5男子 市内在住)

点訳は初めてで、見たことも、やったこと  
もなかったけれど、生活のいろいろなどこ  
ろに点字があることが分かりました。

(60代 女性 市内在住)

ステージの音楽関係の演目が、楽しかっ  
たです。(60代 女性 市内在住)

障害者ですが、毎年来ています。ごっく  
ん体験はおいしくて、喉通りがいいで  
す。これ、いいわ!

(50代 男性 市内在住)

ぐるぐるアートとバルーンが楽しかった。

(小4男子 小2男子 市内在住)

豊中のボランティアイメージキャラクター  
ポランちゃん

広報で知りました。いろいろな活動が  
分かり、良かったです。

(60代 女性 市内在住)

(アクセス体験コーナーにて) 難しいけど、  
楽しかった。(女性 小5男子 市外在住)

皆さん、お忙しい中、インタビューにお時間をいただき、ありがとうございました。(そよかぜK.F)

## ボランティア体験コーナー



ホームページ記事入力体験  
・紙工作  
(アクセス)



車いす・アイマスク体験  
(みちしるべ)



手話体験  
(手話サークル虹、あさなぎ、  
ジャンケンポン、トマト)



福祉車両試乗体験  
(豊中アッシー)



ぐるぐるアート  
(ぐるぐるアート豊中世話人会)



ふくしの仕事体験コーナー  
(豊中市社会福祉施設連絡会)