

## とつかボランティアセンター ～ボランティアに関するメッセージ

「こんな時でも。こんな時だから。」

思うようにボランティア活動ができない中、皆さまどうされていますか。

「コロナにまけずにボランティア活動する時の対応」や「今はできないけれど再開に向けての抱負」などのメッセージを募集しました。

### 活動者メッセージ

1	<p>私は、昨年から戸塚区内の 2 カ所のケアプラザで「話し相手・傾聴」のボランティア活動をしていますが、コロナ感染のリスクを考慮して現在は活動を中止しています。活動は中止していますが、グループの定例会に出席して皆さんと情報・意見の交換を行い、活動の参考にしています。</p> <p>再開の暁には、話し相手・傾聴活動に加えて、私が趣味としているエレキギターでの演奏活動も行い、施設の高齢者の方々に歌を通じて楽しんでいただけるよう、日々練習を重ねています。</p> <p>皆で助け合いながら一日も早く活動が再開できるよう願っています。</p>
2	<p>私のボランティア活動は!!</p> <p>なかなか収束しないコロナ禍の中でのボランティア活動は思うようにいきませんが、現在の活動状況をお話し致します。私のボランティア活動は、在宅高齢者の居住環境改善支援、大正食堂の開催、バルーンクラブでのイベント参加、けん玉教室の開催等、により走り回っていましたが、コロナ禍により高齢者支援(庭の草刈り、障子網戸等の張替え等)、大正食堂による食事の提供(現在はコロナ禍により食品配布会)以外のボランティア活動はすべて休止となりました。10月に入りようやく地区センター、ケアプラザ等でのけん玉教室、とつか区民活動センターでのバルーン教室が少人数で開催が可能になりましたが、まだまだコロナ禍前の状況にはなりそうにもありません。けん玉教室、バルーン教室では3密対策、人と人の距離の確保、マスクの着用を実施しています。当分の間、コロナの収束は望めないと思いますが、皆でワイワイたのしく活動が出来る日が来るのを楽しみにしています。</p>
3	<p>ボランティアについては適当な言葉が見つかりません。困っている人がいて、手を出せる人がいた。自分は手を出せる側にいただけです。</p>

4	<p>コロナ禍にあり、自分自身も高齢者であることからボランティア活動を自粛していましたが、活動先からのお誘いを受けたことから活動を再開し、今はとても楽しい時間を過ごさせてもらっています。</p> <p>活動先のいろいろなイベントにも参加し、様々な方々と出会うことで刺激を受けており、活動の場を紹介してくれたボランティアセンターに感謝しています。</p>
5	<p>【コロナ禍によりボランティア活動から見えてきた事】</p> <p>今年早々からコロナが流行しはじめ、感染拡大予防のためボランティア活動も休止されていく中で、私自身は昨年から仕事の都合で活動休止していたので、当初は特に変化もなく自身や家族を守ることで精一杯で、正直ボランティア活動どころではない心情になっておりました。</p> <p>1年が経とうとして、コロナの特性などから今見えてきたのは、高齢者の皆様が人とのコミュニケーションがとりずらくなっていることで、身体的な衰退や認知症の発症リスクが高まっているのではないかという局面です。</p> <p>独居の方でもボランティア活動参加により、保たれていた健康もあったと思います。もちろんコロナ感染予防も大切な意識ですし、医療関係者のご苦勞を考えれば、一人一人に出来ることは、感染を広げないよう自粛することは理解できますが、その一方で起こっている事には目を向けられていない気がします。</p> <p>ご高齢者の皆様のみならず、子育て、介護されている方々の心の健康も守られるような何か拠り所のようなものがあつたらいいなと思います。</p> <p>最後に、私自身今まで施設に訪問させて頂き、高齢者の皆様の笑顔にどれだけ元気をもらっていたかということを感じさせられています。繋げて下さった皆様にも感謝の気持ちでいっぱいです。</p> <p>「自分は誰かの役に立っている」と実感できる瞬間は、生きる上でとても重要なエネルギーだと思うので、一日も早くボランティア活動が再開され、たくさんの笑顔がうまれることを心から望んでおります。      シンガースマイリスト かめまり</p>
6	<p>高齢の両親もおり、ボランティア活動を中止していましたが、外出した際に、支援を必要とされる方と支援者と思われる方との二人連れを見かけ、屋外での活動ならばできるかも…と思い、「ガイドボランティア」(ガイボラ)活動の依頼をお受けしました。</p> <p>ボランティア活動を通じて思うことは、「自分が誰かの役に立っている」ということよりも、「自分自身がボランティア活動を通じて元気をもらっている」ということであり、「元気の基になっている」ということでした。</p>

7	<p>新型コロナの影響ですっかり変わってしまった生活様式・・・私が行っている地域交流の場所でも、3ヶ月余の休館を余儀なくされ、やっと再開しても以前の様な賑やかさはなく、時短の日々です。</p> <p>少しずつではありますが、感染防止対策を取りつつ前に進んでいます。以前利用されていた団体も少人数から始まっています。</p> <p>ケアプラザの協力でどなたでも参加できる体操も9月から始まりました・</p> <p>体を動かしたい・・・折り紙をしたい・・・等々の声を多くの方々から聞いています。</p> <p>コロナ前の様に好きな所に行き、大きな声で友達とおしゃべりができる、そんな楽しかった日々が必ず戻ってくると信じ、願い、期待したいと思います。</p>
8	<p>“視覚障害者の集い？”そんな会を立ち上げたいと、目下勉強中です。</p> <p>毎月第2、4火曜日は交流広場とつか「窓の会」に参加、楽しく勉強しています。</p>
9	<p>私のお客さんは、かわいい女の子です。五年間、ガイドボランティアを続けています。</p> <p>毎週水曜日下校前に校門前に立ちます。心掛けていることは、お手伝いさせてもらっていることを忘れずに、言葉遣い、態度に気を付けています。お迎えの日は必ず確認の電話をします。</p> <p>失敗が一回、カバンから連絡帳が落ちて、皆さんに心配をかけました。以後注意！。</p> <p>嬉しいことは、帰り道に出会う小学生、町の人が名前を呼んで声をかけてくれます。思わず「ありがとう」と叫びます。皆に見守られています。</p> <p>私は85歳、足腰を鍛えて長く続けられるように心がけています。</p>
10	<p>2020年1月以降、サンセットテキーラはボランティア活動(楽器演奏)を行っておらず、高齢者施設自体も外来者を受け入れていない状況が続いています。けれども、施設側からは強く活動の再開を望んでいただいております、季節の変わり目ごとに、施設の様子が書かれた「ハガキ」や「手紙」が届きます。これは、私たちがボランティア活動を続けるうえで、とても強い原動力となっています。</p> <p>活動者としてこのようなメッセージを受け取ることは、今まで演奏したことがない曲へのチャレンジ精神を掻き立ててくれもします。コロナが終息したあかつきには、新しい曲で皆さまと一緒に歌が歌えるようにと、今は一人ではありますがレパートリーを増やすべく練習に励んでいます。</p>

11	<p>まだまだ元気でボランティア活動をしたいと強く思っていますが、コロナ禍のもと活動ができず、体を持って余しています。</p> <p>ボランティア活動での「食事作り」をしながら、作った食事を食べていただく方だけでなく、他の活動者の方々と触れ合うことがとても楽しみでした。もちろん、自宅でも食事作りをおこなっているのですが、ボランティア活動とは全く異なります。</p> <p>コロナ禍が早く終息してボランティア活動を再開できたらよいのに…と思っています。</p>
12	<p>皆さんこんにちは。</p> <p>コロナのせいで、3月からボランティア活動が中止になり 11 月に入ってしまったが、この場を乗り切って再開出来る日を心待ちして身体に気を付けて頑張っていきましょう。</p>
13	<p>「雲外蒼天」</p> <p>コロナ禍もすでに 1 年に及び、人々は 3 密を避ける「WITH コロナ」の生活を余儀なくされています。現状を、そしてその現象を目の前にして、恐怖や不安、危機感はさまざまな感じ方があるのですが、人との接触を避けていると、つい悲観的な情報ばかりを集めがちになってしまいます。そんな時は、精神衛生上、一旦情報収集を休止した方がよいと思います。数ある情報に踊らされず、しっかり正確なものだけを受け取ればよいと思います。</p> <p>私のボランティア活動も、戸外での短時間特定の個人を対象とするガイドボランティア以外は休みとなっていますが、それは仕方のないことだと思っています。それよりも、コロナ禍で活動者自身のボランティアに対する考え方が変わって来て、終息後にも気軽に元のように活動に戻れなくなってしまうのではないかと懸念します。罹患歴のある人や周辺の偏見、差別の方が心配です。</p> <p>不安を茶化さず、楽観せず、その後を見据えて今を過ごす。雲外蒼天。雲を突き抜けたその先には、明るい青空が広がっているはずです。</p>
14	<p>「With コロナ」の時代、ボランティア活動も感染リスクを考えながら(自分自身が高齢なので)活動を行っています。個人的にはお茶会や食事会にも出席していますが、マスクは外せません…。</p> <p>いろいろなボランティア活動をしています。戸塚区内でも特に坂が多く、日常の買い物でさえ不自由を感じる名瀬地域の方々には、月に 2 回行っている買物支援がとても喜ばれています。民間・法人を問わず、このような支援がもっと増えていくといいのに…と常に思っています。</p>

15	<p>「森の絵本ひろば」は、平成 18 年 8 月に発足し、現在 13 名で活動しています。活動の中心は、おはなし会のボランティアと絵本についての学びの 2 本立てです。</p> <p>おはなし会については、戸塚図書館で行われているおはなし会をはじめ、保育園や学童、地区センターへ出向き、豊かなことばに触れながら楽しい時間を過ごしてもらえよう、子ども達や親子に向けて、絵本や紙芝居等を読み、提供する活動を行っています。また、月 1 回のフレンズ戸塚での定例会では、冊子「200 冊リスト」から絵本を知り、読みのスキルを高めるよう取り組んでいます。ところが、新型コロナの感染が広がり、3 月には全てのおはなし会が中止となりました。また、おはなし会だけでなく、月 1 回の定例会も中止せざるを得ませんでした。</p> <p>自粛期間を終え社会全体が活動を広げるにつれて、私たちメンバーも活動の再開を考え始めました。そこで、今までおはなし会を行ってきた保育園や学童の方へ連絡をすると、「子ども達、待っていたんですよ」「いよいよですね」と快く受け止めてくださいました。しかしおはなし会の場は、飛沫や接触、密集による感染が懸念されます。そこで、感染を予防しながらおはなし会を行うためのガイドラインについて話し合いを重ねました。保育園や学童によって感染予防の内容は異なりますが、①窓を開けて十分に換気する ②手指の消毒、マスクの着用の徹底 ③子ども達と距離をとって絵本を読む ④子ども達との握手(接触)は控える ⑤参加するボランティアの人数の制限 等が主な内容でした。</p> <p>話し合うことで、私達ボランティア側も保育園や学童も感染に対する不安が徐々に薄れ、「おはなし会を再開しよう」という気持ちで一致できました。またこれがきっかけで、保育園では今まで全員一緒にやっていたおはなし会を、年齢によって2つのグループに分けることになりました。年齢に合った絵本を選書できるようになり、今まで以上に子ども達は絵本に目を向け、しっかりと話を聞いてくれるようになりました。</p> <p>おはなし会を再開して 3 か月。「今日の絵本なあに?」「絵本、面白かったよ」「また来てね」と子ども達から嬉しい言葉をもらいます。それが私達のパワーとなって、「次のおはなし会もがんばろう」と、活動の原動力になっています。これからも感染予防に努めながら、子ども達に豊かな絵本の世界を提供できるようおはなし会を続けていきたいと考えています。</p>
16	<p>夫が倒れた後、しばらくはボランティア活動は中止していましたが、色々な方々のおかげで乗り越えられました。</p> <p>今はその恩返し of 気持ちをもってコロナが落ち着いた頃に、できる時に出来ることをしたいと思っています。</p>
17	<p>ボランティア活動を始めて 7 年が経過していますが、活動のたびごとに、子ども達の笑顔に出会え、自分自身の「活力の源」となっています。</p> <p>体力の続く限りボランティア活動を続けていきたいと思っています。</p>

18	<p>コロナ禍でボランティア活動ができないため寂しい思いをしていますが、ディサービスで出会った利用者と回数は多くないものの LINE でやりとりをすることが、今の自分自身への励ましとなっています。</p> <p>各フェスティバルも中止となって久しいですが、活動が途切れてしまったならば、その活動自体を元に戻すことは難しくなってしまいます。だからこそ、細くとも活動を続けていかなければ…と思っています。</p> <p>コロナが早く収束し、ボランティア活動を再開したいと強く願っています。</p>
19	<p>友人からは「ボランティア活動をやるってすごいね！！」と言われるのですが、自分の興味があることを見つけてやっているだけ…すごい事とはまったく思っていない。</p> <p>子ども達に出会って、元気をもらっているし、ボランティア活動において自分のスキルが足らずに苦しいこともあります。そんな時は、「自分の好きなことをしているのだから…」と考え、乗り切っています。</p>
20	<p>コロナ禍のもと、自分の方向性が定まらず、何をしたらよいのか分かりません。日本では諸外国よりも発症や死亡率は低いと報道されていますが、これは、「マスクをする」「手を洗う」「3密の防止」など、日本人特有の性格によるものと思われる。</p> <p>けれども、コロナの本当の怖さは、感染したかどうか自分でもわからないところにあります。日本におけるコロナ対応でさえ危惧感を覚え、漠然とした不安が生じています。</p> <p>1～2年ほどかけ、もう少し様子をみなければ私自身が動くことができません。今は外出を控え家にこもってばかりです。</p>
21	<p>しんどい状況にあるけれど、元気に活動できる日を楽しみに今を乗り切ろう!!</p> <p>私自身は、先日、逗子で開催されたフェスティバル「みんなでアート」に参加したことをきっかけに、現在、視覚障害の方々に対する「目に見えない手品」を考案しています。これからも、いろいろな事にチャレンジしていきたいと思っています。（マジシャン シリュウ）</p>
22	<p>いつもボランティア通信を送付いただきありがとうございます。今年はコロナ禍でボランティア活動が中止になったままになっております。私の場合、一</p>

人で活動しているので、他のボランティアさん、施設等受け入れ先がどのようになっているか全くわかりません。施設の方からも、何の連絡もありません。こんなことでよいのでしょうか。

## 依頼者メッセージ

- 1) プレイパークやってるよ!! 俣野公園で。体温測るよ。毎月第2土曜日
- 2) プレイパークで待ってるよ。2月は俣野球場の中で遊ぶよ。楽しいよ。
- 3) コロナは公園の木にはうつらないのかな? 芝生は大丈夫なのかな? お友だちにあげない もらわない。気を付けて遊ぼう。待っているよ。
- 4) コロナくんはすぐによってくるね。来てほしくないのに。手を洗ってマスクをしていると寄ってこないんだよ。プレイパークで待っているよ。マスクはいらないよ。
- 5) どこで遊んでいるのかな? プレイパークにおいでよ。いっしょに遊ぼう。でも熱は測るよ。(プレイパーク・関)

現在ボランティアの活動と受け入れを中止させていただいております。活動が再開となりましたらお知らせさせていただきます。今後ともどうぞよろしくお願いたします。(ふれあい東戸塚ホスピタル)

長引くコロナ禍ですが、今、できることは、自分が感染しないように、また感染を拡大させないような小さなことの積み重ね。再開されたら、たくさんおいでいただきたい! それまで充電期間として、皆さんお元気でお過ごしください!(介護老人保健施設 うらの里)

障害児童の通所施設(放課後等デイサービス)で支援をしています。これまで多くのボランティアさんに来ていただき、支えられてきました。ところが、新型コロナウイルスの蔓延に伴い、ボランティア活動の受入を含めて「人と人の繋がり」が取りづらくなってしまい、これまで当たり前であった「繋がり」がいかに大切であったことに気づかされました。いつかコロナが終息したときに、皆さんにお会いできることを楽しみにしています。コロナに負けず、ともに頑張っていきましょう!(ハッピーテラス戸塚/戸塚Ⅱ教室 吉原 瑞登)

