

2014年5月号(第60号)

発行/企画 社協・編集会議

社会福祉法人横浜市戸塚区社会福祉協議会  
住 所：〒244-0003 戸塚区戸塚町167-25  
TEL：045-866-8434  
FAX：045-862-5890  
E-mail：info@totasukashakyo.com

# 社協とつか

## 特集 60代からの地域活動

～地域活動・ボランティア活動に男性も活躍中!～

地域活動やボランティア活動というと、女性が多く活躍していますが、いま、自分の趣味や日常生活の中で感じた問題意識がきっかけになって、自分の地域での活動や、ボランティアに関わる男性が増えています。

注目される男性の活動者。今号では、その地域活動・ボランティア活動の魅力、活動の始め方をご紹介します。

この中に、あなたのきっかけもあるかもしれません。

- 内容 2面…男性も輝くまち、とつか!
- 3面…ボランティア・地域活動をすることの3つのメリット(男性編)  
どんな活動があるの?  
ボランティア活動までの流れ～とつかボランティアセンターの場合～
- 4面…ボランティア募集・講座情報  
善意銀行・賛助会費寄託者のみなさま



平戸平和台地区  
ささえ愛活動の会の  
みなさん



名瀬地区 父ちゃんの台所  
火曜グループのみなさん



「社協とつか」は区民の方々から寄せられた共同募金の一部を用いて発行しています。

# 男性も輝くまち、とつか!

ボランティアや自分の住む地域で楽しみながら活動している男性の皆さんを紹介いたします。

## 平戸平和台地区

### ささえ愛活動の会

●活動概要 赤ちゃんから高齢者までが安心して住める環境を整えることを目指し、平成11年から平戸平和台地区で活動している。庭の草取りや剪定、簡単な家の修理や買い物などの日常生活支援を行う。ボランティアは男性会員が半数以上を占めている。

#### 活動者に聞きました!

プロフィール▶山本忠雄さん 71歳

❖東日本大震災の被災地でのボランティアがきっかけで自分の町での活動にも参加

数年前、定年退職をして会社中心の生活ではなくなりました。そんな時に発生した東日本大震災。迷わずボランティアに行き、草むしりや花壇づくり、ヘドロやがれきのつまった側溝の復元などを経験。そこから、尻込みをすることは何もなくなりました。



山本忠雄さん

帰ってからそれまで迷っていた町内会に入り、ささえ愛活動の会での活動を開始しました。

今までは寝るためだけの町でしたが、「会社」ではなく「社会」の一員として目に見える活動をして参加したいと思ったからです。

❖続ける秘訣は 楽しく活動すること

活動に参加するようになって2年半が経ちましたが、知人も増え、ボランティアしているというよりは生活の一部になっていて気負うこともありません。長く続けるためには楽しく活動するという心が大切、とつくづく感じています。

自分たちのまちを支えることができるのは定年退職者がベースであると思うようになりました。



ささえ愛活動の会で草取りを行っている

## 名瀬地区

### 父ちゃんの台所

●活動概要 月に1回、調理を行う男性のみのグループ。平成18年に設立し、会員が増加したため、平成22年にグループを分割。現在は火曜グループと金曜グループが活動している。

#### 活動者に聞きました!

プロフィール▶田沼榮伍さん (火曜グループ 代表者) 71歳



教えあいながら料理を作っている (写真一番右が田沼さん)

❖定年を過ぎた 男性の居場所づくり

高齢化社会といわれて久しい昨今、地域包括支援センターと話し合いを重ねて平成18年11月に立ちあげました。定年を過ぎて家に閉じこもりがちな男性に外に出てもらい、地域とのつながりを得る事や、これから先の生活において奥様達の負担を少しでも軽減できればとの願いから始めたのが「父ちゃんの台所」です。

❖笑顔の絶えない “父ちゃん” たち

当初は慣れない手つきで始めた父ちゃんたちも7年を過ぎた今ではベテランとなり、レシピの立案から片付けまで自分たちで行っています。活動中は笑顔が絶えません。



談笑しながらもてきぱき調理がされていく

❖ますます広がる地域の輪

地域の高齢者や高齢者施設の利用者を招いた食事会、子ども会との交流クッキング会など、地域の中の交流も広がっています。



子どもたちとの交流クッキングの様子

### ❖ボランティアを始めたきっかけで地域の民生委員に

井上昇一さん 66歳

私がボランティアをするようになったのは、60歳になってからです。50歳頃から本代・保管場所の節約のために市民図書を利用し

め、そのつながりでボランティアを始めました。定年を迎えた65歳からは、民生委員・児童委員の活動を始め、日々楽しさと喜びを感じています。



井上昇一さん

# ボランティア・地域活動をすることの3つのメリット

## 男性編

現在ボランティア・地域活動をしている方から聞いた、活動を始めてよかったことを3つご紹介します。ぜひ皆さんも活動に参加して、地域もご自身も元気になりましょう。

### 1 地域の人とつながる!

会社勤めをしているとなかなか近所の人と接する機会がありませんでしたが、活動をはじめたことをきっかけに、地域のいろんな人と顔見知りになり地域が好きになりました。困ったことがあっても相談できる人が増え、安心して生活できます。

### 2 今までの経験が活かせる!

車の運転、営業まわりなどの仕事の経験、囲碁、将棋、スポーツなどの趣味や特技の経験を活かし、楽しく活動をしています。もちろん、経験がなくても活動できることはたくさんあり、安心しました。

### 3 心も身体も健康になる!

家で何もせずにいた時は、身体がなまってしまい、人と話す機会もなく気持ちもふさぎがちになっていましたが、活動をはじめると、規則正しい生活ができ、外に出る事も多くなり、心も身体も元気になりました。

## どんな活動があるの?

#### 《高齢者に関わるもの》

高齢者施設でのお話し相手、レク手伝い、楽器演奏など

#### 《障がい者に関わるもの》

作業所での手伝いや送迎、障がい児の登下校の付添いなど

#### 《子どもに関わるもの》

子育てサロンでの手伝いなど

#### 《地域で活動するもの》

庭の草取り、ちょっとした修理、電球の交換など

※その時の状況により募集内容が変わります。まずはお問い合わせください。

## ボランティア活動までの流れ ~とつかボランティアセンターの場合~

まずはご相談ください!

とつかボランティアセンターの窓口で、ご希望の活動などについてお伺いして、それを元に情報の提供や活動先の紹介などをいたします。来所される前に一度、電話・メール・FAXで、とつかボランティアセンターへご連絡いただくとご相談がスムーズに進みます。

▶▶▶ご相談の後の流れ

ボランティア活動登録

活動先見学

活動開始



❖とつかボランティアセンター 相談窓口 (戸塚区福祉保健活動拠点フレンズ戸塚 1階) 月曜～土曜日 9時～17時 ※日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く。 TEL:(866)8483 FAX:(862)5890 E-mail:volunteer@totsukashakyo.com

### 戸塚区社協事業案内

#### とつかボランティアセンター

ボランティアの登録や活動先の紹介、活動依頼の受付をし、希望にあったボランティア活動を見つけるお手伝いをしています。他にも、情報発信や学びの機会として各種講座の提供をしています。



## 編集後記

地域の活動では女性の活躍が目立っていますが、男性も年々増加してきました。新しい出会いがあり、楽しみがあり、何かのきっかけで地域を見直すとそこに発見があります。それが人生を豊かにするものだと思います。今号は「男性も輝くとつか」を願って編集しました。編集長:天沼松次郎

(2～3面は、編集会議で企画・作成しています。)



# ボランティア情報

2014年5月発行

社会福祉法人横浜市戸塚区社会福祉協議会とつかボランティアセンター

## ♥ ボランティア募集 ♥

### 障がい

障がい者の作業所で、宅配寿司店の箸袋詰め、チラシのホチキス留めなど軽作業の補助、外出付き添いなど

【日時】 月～金

10時～15時の間で応相談

【場所】 であいの里（舞岡町）

### 高齢

利用者の話し相手、レクリエーション活動（折り紙、囲碁、将棋等）を一緒に楽しむ

【日時】 日～土

10時～19時の間で応相談

【場所】 ヒューマンライフケア横浜（戸塚町）

### 高齢

入浴後のドライヤーかけ、リネン交換、散歩の付き添いなど

【日時】 日～土

曜日・時間は応相談

【場所】 特別養護老人ホーム 和みの園（東俣野町）

### 【フレンズ戸塚開館日時】

月曜～土曜日 9時～21時

日・祝日 9時～17時

（※12月29日～1月3日は休館）

## ◆ ご案内 ◆

### ● ボランティア活動きっかけ講座 ～キラキラしている先輩に秘けつを聞こう～

子どもに関わるボランティア活動に関心がある方向けの入門講座です。

日時：6月27日（金）10時～11時30分

会場：とつか区民活動センター

定員：20名（先着順）

申込み：電話で戸塚区社会福祉協議会へ

### ● 障がい児・者 外出さぽーとボランティア研修

障がい児・者の外出（通学や余暇活動など）の付き添いに、関心がある方のための講座です。

対象：障がい児者の外出支援に関心のある18歳以上の方

内容：【講義】 知的障がい・全身性障がい・視覚障がいの理解、関わり方について

【実技】 介助実習（車椅子操作・白杖体験）

※希望者は、講座終了後にボランティア登録ができます。

日時：6月30日（月）10時～16時

会場：戸塚区福祉保健活動拠点 フレンズ戸塚

定員：20名（先着順）

申込み：電話で戸塚区社会福祉協議会へ

### ● 障がい児支援ボランティア養成講座 知って、学んで はじめの一步！

障がいのある子どもたちが充実した放課後や休日を通り越せるように、それを支えるための知識を得る事ができる講座です。障がいについて学んで、実際にボランティアを行う場もあります。みんなで一緒にはじめの一步を踏み出してみませんか？

日時：① 6月28日（土）午前 理解編①「身体障がいについて」

② 7月26日（土）午前 理解編②「知的障がい、発達障がいについて」

③ 8～9月 実践編（地域ケアプラザ、地域活動ホーム、特別支援学校など）

④ 10月18日（土）交流会

会場：戸塚区役所、戸塚区社会福祉協議会、実践編は各施設

対象：ボランティアを始めたいと思っている方、障がい児に関わるボランティアに関心のある方。

定員：30名 費用：無料

申し込み方法：電話かFAXで戸塚区社会福祉協議会へ

締め切り：6月14日（土）まで

備考：連続講座のため全日程の参加が難しい場合は、要相談

### 賛助会費・善意銀行に

昨年度も多大なるご支援・ご協力ありがとうございました。

### 平成25年度 賛助会費にご協力いただいた皆さま

大山勲夫、安藤はな子、池上利三郎、茨田孝幸、入内嶋勇、石井喜久栄、株式会社石半、株式会社シロタ、株式会社長野工務店、株式会社ハマ住センター、香山一江、交通安全母の会連合会、小松崎みつ江、三枝木林治、佐々木美恵子、佐々木宗雄、芹ヶ丘ボランティア青空、大洋建設株式会社、高橋志津江、鳥居恵美子、永田政信、仁天堂薬局、樋泉舟水、藤本和子、横浜農業協同組合、六国建設株式会社（敬称略）（順不同）

### ● 賛助会費とは？

戸塚区社会福祉協議会は、区民のみなさまとともに戸塚を誰もが住みやすいまちにするために活動を推進しています。地域に根差した活動を進めていくため、賛助会員としてご支援・ご協力をお願いいたします。

### 善意銀行寄託者の皆さま

（平成25年12月1日～平成26年3月31日）

戸塚文化協会、樺沢 孝、皇寿会、日立INSソフトウェア㈱、㈱日立アドバンスシステムズ、㈱日立アドバンスデジタル、日立コンシューマエレクトロニクス㈱、日立コンシューマ・マーケティング㈱流通研修所、㈱日立情映テック、㈱日立ICTビジネスサービス、㈱日立情報通信エンジニアリング、㈱日立ソリューションズ、㈱日立システムズ、㈱日立製作所ITプラットフォーム事業部、㈱日立製作所通信ネットワーク事業部、㈱日立製作所横浜支社、匿名（敬称略）（順不同）

### ● 善意銀行とは？

金品による区民のみなさまの善意の寄付を受け付けています。ご寄付いただいた金品は、戸塚区内の障がい当事者団体やボランティア・NPOなどの福祉保健活動団体などに配分をし、戸塚のまちを誰もが住みやすいまちにするために活用させていただきます。今年度もご支援の程よろしくお願いいたします。