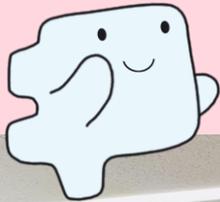


えんがわ だより



No.201

TAKE
FREE



調布市難聴者体操の会

今回の特集は、調布市難聴者体操の会(以下、難聴者体操の会)をご紹介します。

「いつまでも元気でいたい」という思いは、皆の願い。人生最後の日まで身辺自立していただけるように、全身のストレッチ体操で健康維持を目指しています。体操講師、要約筆記者、参加者の皆さんのお話を伺いました。



町田光子さん(難聴者体操の会 代表)

難聴者体操の会は、平成25年に発足しました。

聞こえない人はもちろん、聞こえる人や、高齢者も参加し、「寝たきりゼロ」を目指しています。現在は60歳代から最高齢90歳の方が21人在籍しています。「健康づくりのための運動」の条件として、①安全であること、②楽しいこと、③効果があることを大切にしています。この会では、他者との競争ではなく、ご自身が無理のない範囲で運動できることを目標としています。

障がいに関わらず皆で楽しむためには、「要約筆記」の援助はかせません。この会では、要約筆記者が体操の進行や、参加者の会話を綺麗な文字で大きく板書してくれます。とても有難いです。そして、会話を楽しむことも大切にしています。医療機関を受診した時の皆さんの経験談はとても盛り上がります。先日は「セカンドオピニオンの大切さ」が話題になりました。お互いの健康を気遣い、自らも健康でいようと、皆さんハツラツとしています。



小川 さん(体操講師)

難聴者体操の会は、耳が聞こえない方や、聞こえにくい方達が、手話や要約筆記を介して、楽しく体操ができる会です。身体機能、嚥下機能の維持や向上に、脳トレや尿漏れ防止を組み合わせています。また自分らしい生活を楽しめるよう、情報交換や仲間作りも大切に進めています。

介護施設で勤務した経験を活かし(介護福祉士、介護予防運動指導員の資格を取得)、作業療法士と一緒に作った体操をベースに、課題に合わせ新しい体操を取り入れています。

セラバンドを使用することで、座位のままに負荷をかけることができ、安全に筋トレができます。

筋肉はいくつになっても運動に応じてくれます。人生の先輩である会員の皆さんの話は、楽しく学ぶべき点も多く、私にとっても楽しい時間です。皆さんも一緒に如何ですか。

※セラバンドとは：

ゴムバンドやゴムチューブ、セラチューブなどとも呼ばれるゴム製のトレーニング道具です。



セラバンドを使用した体操の様子



米山 さん(参加者 90歳)

人生の終わりに近づいた年齢になり、会員として、体操の先生方、要約筆記の先生方のお優しいご指導のもと、楽しい時間を持てることを幸せに思います。



日向 さん(参加者)

難聴者体操の会に参加して3年程経ちます。

私は難聴です。体操中は、先生方の手話と要約筆記の板書のサポートがあり、体操の流れや参加者との会話を目で見て、読み取ることができます。要約筆記があることで、情報も届き、外に出る楽しさが広がります。参加している皆さんは、元気で明るい方が多く、ここで会えることが何よりの楽しみです。難聴者体操の会は、私の大切な居場所です。これからも続けて行きたいです。

私は、調布社協 手話講習会の講師を務めています。その受講生でもある生徒さん達と、この場で会えることも、楽しみにしています。体操の後、皆さんの前で「今日の日はさようなら」を手話で表したことがきっかけで、体操の後に「ワンポイント手話講座」が始まりました。簡単な手話を一緒にすることで、コミュニケーションが更に広がり、回を重ねるごとに、参加者の皆さんとの距離が縮まっていくのを感じています。



手指を使った脳トレの様子



体操の後のワンポイント手話講座



片岡 さん(要約筆記者)

難聴者体操の会には、体力的に様々な状況の方々が参加しています。高齢になって聞こえが悪くなって、周りの様子が聞き取れなくなってくると、どのように行動してよいかわからなくなるという不安があります。

この会では、その聞こえの状況を補う役割をする「筆記通訳」がついています。講師の話した内容、参加者同士の話の内容を要約筆記者が聞き取って、要約して板書をしています。文字通訳です。参加者は板書の内容を読み取りながら、講師の話を理解し、また参加者同士のおしゃべりに参加することができます。



要約筆記の様子

「要約筆記」とは、コミュニケーション手段の一つです。お互いの理解を助けるために、聞こえていない内容を要約筆記者が聞き取ります。筆記者は内容を違えることなく要約して、誰にでもわかる文字にして伝えます。板書された文字が耳の代わりになるので、一人だけ置いてきぼりになることはありません。体操をすることによって、若さを保てると同時に、情報交換の場でもあります。楽しいおしゃべりが文字を介して楽しめるので、参加することによって、生き活きた時間を共有できます。

調布市難聴者体操の会 ※えんがわファンド助成団体(2022年、2023年度)

聴覚に障がいがある人もない人も、楽しめる体操の会です。

介護予防体操、口腔体操(パタカラ他)、手指、上肢、下肢の体操、脳トレ、手話歌、尿漏れ予防体操、セラバンドを使った体操など。会費200円 毎月2回開催 総合福祉センターにて活動中。

「えんがわファンド」の助成金のお陰で、有り難く会を運営しております。有難うございます。活動にご興味がある方は、ぜひお問合せのうえ、見学にお越しください。

【問合せ】042-490-6675 調布市障害者地域活動支援センタードルチェ 自主グループ担当

難聴者体操の会 代表 町田光子さん





市民活動支援センターからの発信



菊野台コーナーの担い手は



いろいろな活動や団体の運営を、ボランティアで担ってくださる皆さんの支えで、地域に根差したコーナーは成り立っています。

みんなで一緒に笑いましょうと始まったDVD落語鑑賞会「菊野台寿寄席」。思い切り声を出して健康に、と「うたごえサロン菊野台」。二団体ある「10の筋力トレーニング」はそれぞれに参加者に気を配り、地域包括支援センターとのパイプ役になってくださる方がいます。「スマホdeサロン」はボランティアがスマートフォン操作の個別相談を無料で行っています。他にもここには書ききれない大勢の皆さんが、毎日の生活の中で力を貸してくださり、住みやすい地域づくりを担っています。
(菊野台コーナー 青木)

コロナ渦で学んだこと

染地コーナーは、染地地域福祉センター改修工事終了に伴い、4月より再開いたしました。同時に、ボランティア団体も活動を再開。奇麗になったことはもちろん、仲間と一緒に慣れ親しんだ活動室に戻ってこれた喜びにあふれています。さらに、5月21日には、コロナ感染拡大を受け3年開催できなかった「ボランティアまつり染地」が復活。800人を超える地域の方達で賑わいました。

混雑する人の流れを見てみると、ふと、緊急事態宣言の頃を思い出しました。一人暮らしの高齢者の方からのお電話で「毎日、誰とも会わず、おしゃべりもせず、黙々とお散歩。一人は寂しい、仲間会いたい」と受話器の向こうの寂しそうな声。返す言葉もなく、先の見えない不安で過ごした日々だったものが、ここまで活気あふれる日常を取り戻すことができたのか、と夢のように感じた1日でした。

想像のつかない経験を重ねた私たちにとって「大切なものは何なのか」を、あらためて考える機会となったのではないのでしょうか？
(染地コーナー 渡邊)



市民活動支援センター運営委員会について

市民活動支援センターの円滑な運営と、利用者の視点に立った効果的な事業推進を図るため、市民活動支援センター運営委員会を開催しています。希望する方は委員会の傍聴ができます。

市民活動支援センター運営委員会の開催報告(7月21日(金)15時~17時) 以下の議題について審議、協議を行いました。

- ・今期の運営委員会で取り組むテーマ
- ・えんがわフェスタの開催時期と内容
- ・えんがわフェスタの目的と過去の内容
- ・調布サマーボランティア2023
- ・ちょうふチャリティーウォーク



※6月の運営委員会グループワークの様子



議事録が公開されています

市民活動支援センター運営委員会日程

- 第5回： 9月15日(金) 19時-21時
- 第6回： 10月21日(土) 10時-12時
- 第7回： 11月18日(土) 10時-12時
- 第8回： 12月19日(火) 19時-21時

【お問合せ先】
市民活動支援センター

☎042-443-1220

✉npo-center@ccsw.or.jp



えんがわだよりに掲載する、ボランティア・市民活動団体の情報を募集しています

市民活動支援センターでは、ボランティア・市民活動の支援および相談を受け付けています。
 「私たちの団体、活動の情報を発信したい！」方、市民活動支援センターまでご相談ください。
 ※営利目的、または特定の政治、宗教上の主義を推進し、支持し、又はこれに反対することを
 主たる目的とするもの場合は、掲載をお断りする場合があります。



ボランティアの
募集に
関すること

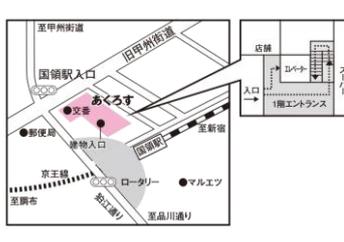
市民活動団体の
紹介に
関すること

市民活動団体の
行事の告知に
関すること

市民活動団体の
メンバー募集に
関すること

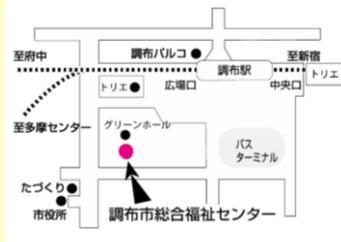
市民活動支援センターと、7カ所のボランティアコーナー

●市民活動支援センター



国領町2-5-15コクティ-2F
 TEL 042-443-1220
 FAX 042-443-1221
 Mail npo-center@ccsw.or.jp
 【開】8:30～22:00
 【休】第3月曜日
 (祝日の場合は翌平日)

●小島町コーナー



小島町2-47-1
 総合福祉センター2F
 TEL 042-481-7695
 FAX 042-481-6611
 Mail kojimacho@ccsw.or.jp
 【開】月～金 9:00～17:00
 【担】佐藤・浅見

●染地コーナー



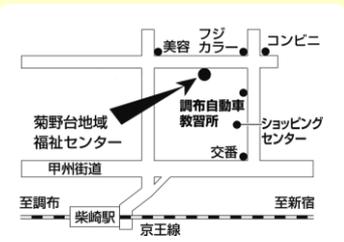
染地3-3-1
 染地地域福祉センター内
 TEL/FAX 042-481-3790
 Mail somechi@ccsw.or.jp
 【開】火～土 9:00～17:00
 【担】渡邊

●西部コーナー



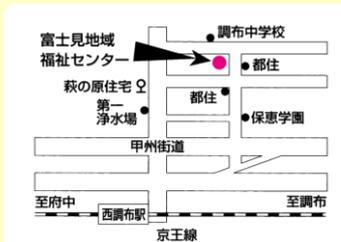
上石原2-15-6
 西部地域福祉センター内
 TEL/FAX 042-426-4335
 Mail seibu@ccsw.or.jp
 【開】火～土 9:00～17:00
 【担】涌井

●菊野台コーナー



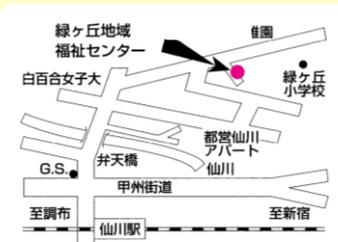
菊野台1-38-1
 菊野台地域福祉センター内
 TEL/FAX 042-481-6500
 Mail kikunodai@ccsw.or.jp
 【開】火・木・土 9:00～17:00
 【担】青木

●富士見コーナー



富士見町4-15-6
 富士見地域福祉センター内
 TEL/FAX 042-481-8719
 Mail fujimi@ccsw.or.jp
 【開】火・木・土 9:00～17:00
 【担】岡澤

●緑ヶ丘コーナー



緑ヶ丘2-18-49
 緑ヶ丘地域福祉センター内
 TEL/FAX 03-3326-4088
 Mail midori@ccsw.or.jp
 【開】火・木・土 9:00～17:00
 【担】伊藤

●野ヶ谷の郷



深大寺東町6-27-3
 TEL/FAX 042-481-1838
 【開】火・木・土 10:00～16:00
 地域のボランティアスタッフが
 運営しているコーナーです！
 ボランティアスタッフを募集し
 ています。

えんがわファンド サポーター募集中!



調布のボランティア・市民活動を「資金」と「つながり」で助成します

1口3,000円(年間)

サポーター期間：2023年4月1日～2024年3月31日

会費は、地域や社会の課題を解決するために調布で活動するボラン
 ティア・市民活動団体等を応援する助成金「えんがわファンド」の
 原資になります。